



C. M. Odivelas
JI e 1CEB
14 de outubro de 2026
Pequeno-almoço

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	Leite simples com pão de sementes com queijo flamengo ⁷	239	56	1,9	1,1	5,9	5,9	4,0	0,1
Vegetariano	Bebida vegetal com pão de sementes com creme vegetal ^{6,7}	430	102	5,9	1,4	8,4	0,0	3,8	0,2



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:⁶Soja, ⁷Leite. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



C. M. Odivelas
JI e 1CEB
14 de outubro de 2026
Almoço

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e agrião (abóbora, chuchu, agrião, cebola, batata) ^{7,12}	293	69	1,4	0,3	10,9	3,4	2,2	0,3
Geral	Salada russa de salmão (salmão, batata, feijão-verde, cenoura, cebola, louro e azeite) ⁴	1146	275	18,4	3,4	12,5	2,4	13,4	0,3
Vegetariana	Salada russa de ervilhas (ervilhas, batata, feijão-verde, brócolos, cenoura, cebola, louro e azeite)	629	149	0,3	0,0	29,2	3,0	5,1	0,1
Salada	Salada de alface, tomate e orégãos	224	54	5,1	0,7	1,1	0,9	0,6	0,0
Sobremesa	Nectarinas	147	35	0,1	0,0	6,2	6,2	1,0	0,0



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:⁴Peixes, ⁷Leite, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



C. M. Odivelas
JI e 1CEB
14 de outubro de 2026
Lanche

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	Pera com pão de sementes com fiambre de aves ^{6,7}	215	51	0,7	0,2	7,6	6,1	2,6	0,5
Lanche vegetariano	Pera com pão de sementes com doce	171	41	0,3	0,0	8,6	8,6	0,2	0,0



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:⁶Soja, ⁷Leite. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal