



C. M. Odivelas
2CEB e SEC
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}	400	95	2,3	0,4	15,4	4,7	2,3	0,3
Geral	Salada russa de salmão (salmão, batata, feijão-verde, cenoura, cebola, louro e azeite) ^{3,4,10}	2141	512	29,5	5,1	35,9	3,2	23,5	0,5
Vegetariana	Salada russa de ervilhas (ervilhas, batata, feijão-verde, brócolos, cenoura, cebola, louro e azeite) ^{3,10}	967	229	4,6	0,6	36,6	3,3	7,7	0,2
Salada	Salada de alface, tomate e orégãos ^{1,10,12}	131	32	1,3	0,1	2,8	2,4	1,4	0,0
Sobremesa	Nectarinas	257	61	0,1	0,0	10,8	10,8	1,7	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁷Leite, ¹⁰Mostarda, 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