



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

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	Leite simples com pão de mistura com creme vegetal ^{1,3,5,6,7,8,12}	726	177	5,3	2,3	25,0	1,1	7,5	0,8
Vegetariano	Bebida vegetal com pão de mistura com creme vegetal ^{1,3,5,6,7,8,12}	768	187	5,4	1,6	27,2	1,1	7,1	0,8

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, 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
16 de outubro de 2026
Almoço

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas e manjeriço (ervilha, curgete, cenoura, manjeriço, cebola, batata) ^{7,12}	355	85	1,6	0,3	11,1	1,5	4,2	0,2
Geral	Rancho de legumes (massa macarronete, grão, cogumelos, curgete, repolho, cenoura, tomate, cebola, alho, azeite e louro) ^{1,6,10}	836	199	6,1	1,1	28,4	3,7	6,3	0,3
Vegetariana	Rancho de legumes (massa macarronete, grão, cogumelos, curgete, repolho, cenoura, tomate, cebola, alho, azeite e louro) ^{1,6,10}	836	199	6,1	1,1	28,4	3,7	6,3	0,3
Salada	Salada de alface e beterraba	254	61	5,0	0,7	2,2	2,0	1,0	0,1
Sobremesa	Dióspiros	598	142	0,0	0,0	32,3	32,3	1,3	0,0
Sobremesa	Marmelos assados	178	42	0,2	0,0	7,4	7,4	0,2	0,0



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ⁶Soja, 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



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

Sexta

Lanche Maçã com pão de mistura com creme vegetal^{1,3,5,6,7,8,12}

Lanche vegetariano Maçã com pão de mistura com creme vegetal^{1,3,5,6,7,8,12}

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
------------	--------------	-------------	-------------------	-----------	---------------	--------------	------------

671	165	3,7	1,3	28,5	10,7	3,5	0,6
-----	-----	-----	-----	------	------	-----	-----

671	165	3,7	1,3	28,5	10,7	3,5	0,6
-----	-----	-----	-----	------	------	-----	-----

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, 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