



ESCOLAS C M SETÚBAL
REFEITÓRIO
Semana de 2 a 4 de janeiro de 2019
Almoço

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve-flor	156	37	1,2	0,2	4,9	1,5	1,2	0,1
Prato	Hambúguer aves no forno com arroz de cenoura e legumes salteados (ervilhas, cenoura e feijão-verde) ^{1,6,12}	633	151	5,4	2,4	16,8	1,5	10,0	0,6
Vegetariana	Empadão de soja e espinafres com legumes salteados (ervilhas, cenoura e feijão-verde) ⁶	755	179	1,6	0,2	25,0	1,2	14,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espinafres com feijão-branco	316	75	1,3	0,2	9,8	1,3	3,9	0,2
Prato	Bolonhesa de atum com esparguete, salada de alface e cenoura ^{1,3,4}	831	198	8,8	1,3	14,2	1,1	15,0	1,3
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa com lentilhas, juliana de couve coração e cenoura ^{1,3,6,8,11}	893	211	2,5	0,3	35,0	2,2	10,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	232	55	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora	153	36	1,2	0,2	5,4	1,1	0,8	0,1
Prato	Bifinhos de porco com cogumelos, arroz de ervilhas e cenoura ralada	582	138	3,3	0,9	14,1	0,6	12,2	0,2
Vegetariana	Arroz de tomate, feijão manteiga, milho, alho francês e cogumelos	671	159	2,0	0,2	27,7	0,9	6,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

ESCOLAS C M SETÚBAL
REFEITÓRIO
Semana de 21 a 25 de janeiro de 2019
Almoço



		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de cenoura	158	38	1,4	0,2	5,2	1,2	0,7	0,1
Prato	Douradinhos de pescada no forno com arroz tomate e salada de alface e cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	687	163	3,7	0,5	25,5	2,2	5,7	0,5
Vegetariana	Arroz de tomate e feijão manteiga, milho, alho francês e cogumelos	712	169	2,3	0,2	29,0	0,8	7,5	0,2
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Terça									
Sopa	Espinafres com feijão-branco	316	75	1,3	0,2	9,8	1,3	3,9	0,2
Prato	Frango estufado com macedónia (cenoura, feijão-verde) e esparguete ^{1,3}	549	130	2,8	0,5	14,4	1,7	11,2	0,3
Vegetariana	Massada de feijão encarnado com macedónia (ervilhas, cenoura e feijão verde) ^{1,3}	788	187	2,4	0,3	31,9	2,1	8,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Canja / creme de brócolos	154	37	1,3	0,2	4,6	1,2	1,2	0,1
Prato	Arroz com cenoura, ervilhas, salsichas e ovo, salada mista ^{1,3,6,7,9,10}	595	142	5,0	1,3	17,0	1,5	5,9	0,5
Vegetariana	Ervilhas estufadas com legumes (cenoura, tomate, abóbora, cebola) e arroz de salsa	540	128	1,5	0,2	24,7	1,8	3,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Feijão-verde com coentros	114	27	0,1	0,0	5,0	1,5	0,9	0,1
Prato	Fusilli com salmão, molho de tomate, cenoura e brócolos ^{1,3,4}	732	175	10,3	1,9	11,1	1,5	8,7	0,2
Vegetariana	Salada de grão com massa espiral, tomate, cenoura e brócolos ^{1,3}	807	191	3,0	0,4	30,7	2,6	7,9	0,2
Sobremesa	Pudim chocolate / fruta da época ⁷	407	96	1,5	0,9	17,1	14,6	3,2	0,2
Sexta									
Sopa	Juliana	152	36	1,2	0,2	4,8	1,3	1,0	0,1
Prato	Jardineira de porco com batata, ervilhas, cenoura e feijão-verde	468	112	4,9	1,5	8,1	1,3	7,8	0,2
Vegetariana	Legumes assados no forno (abóbora, cebola, tomate e pimento) com batata e feijão-frade	440	104	1,1	0,2	18,2	1,8	4,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



ESCOLAS C M SETÚBAL
REFEITÓRIO
Semana de 14 a 18 de janeiro de 2019
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve-flor e batata-doce	160	38	1,2	0,2	5,2	2,3	0,9	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa com salada ^{1,3}	731	174	8,5	2,9	12,5	1,6	11,4	0,2
Vegetariana	Empadão de lentilhas com arroz e salada de tomate ^{1,6,8,11}	1071	253	2,3	0,3	46,1	0,9	10,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Lombardo	152	36	1,2	0,2	4,8	1,3	1,0	0,1
Prato	Salada de cavala com batata, feijão-frade e cenoura ^{4,6}	633	150	5,5	0,6	14,1	1,3	10,1	0,3
Vegetariana	Salada de feijão-frade, batata, cenoura e brócolos	461	109	1,2	0,2	18,4	1,8	4,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Abóbora	153	36	1,2	0,2	5,4	1,1	0,8	0,1
Prato	Rojões de porco de cebolada com arroz e legumes salteados	683	163	6,9	2,1	14,2	1,0	10,3	0,1
Vegetariana	Arroz malandrinho de feijão encarnado com cubinhos de cenoura e feijão-verde	840	200	2,1	0,3	36,9	1,5	7,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão-verde com coentros	154	37	1,2	0,2	4,9	1,5	0,9	0,1
Prato	Paloco com natas e salada mista ^{1,4,5,6,7}	944	226	14,0	6,2	13,5	1,5	11,2	1,3
Vegetariana	Legumes à brás com salada mista ³	553	133	7,9	3,0	9,4	1,8	4,5	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espinafres	151	36	1,3	0,2	4,5	1,1	1,0	0,2
Prato	Perú estufado com ervilhas, cenoura, tomate e esparguete ^{1,3}	584	139	5,2	1,4	11,2	1,4	11,1	0,3
Vegetariana	Estufado de ervilhas, abóbora e alho francês com esparguete ^{1,3}	541	128	1,9	0,3	21,6	1,9	4,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



ESCOLAS C M SETÚBAL
REFEITÓRIO
Semana de 07 a 11 de janeiro de 2019
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora	153	36	1,2	0,2	5,4	1,1	0,8	0,1
Prato	Salada de atum com cotovelinhos e macedónia ^{1,3,4}	724	172	7,3	1,0	12,9	0,6	13,0	1,1
Vegetariana	Estufado de ervilhas, cotovelinhos e abóbora ^{1,3}	567	134	1,8	0,3	22,4	1,5	5,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão-verde	154	37	1,2	0,2	5,0	1,5	0,9	0,1
Prato	Arroz de frango no forno com salada mista	599	142	2,6	0,5	18,0	0,9	11,2	0,3
Vegetariana	Strognoff de tofu e cogumelos com arroz de coentros e salada mista ^{6,7}	576	137	5,2	1,6	15,8	1,0	6,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas e hortelã	183	44	1,2	0,2	5,5	1,3	2,1	0,1
Prato	Maruca com batata, brócolos, cenoura e ovo ^{3,4}	364	87	2,5	0,5	7,9	1,0	7,5	0,3
Vegetariana	Caril de lentilhas com legumes (brócolos, cenoura e tomate) ^{1,6,8,11}	761	180	1,8	0,2	31,0	1,4	8,6	0,2
Sobremesa	Pudim caramelo / fruta da época ⁷	412	97	1,4	0,8	18,3	14,7	2,9	0,2

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho francês	150	36	1,2	0,2	4,8	1,4	0,9	0,1
Prato	Ranchinho (frango, porco, grão, repolho, cenoura e macarrão) ^{1,3}	777	185	5,1	1,3	20,1	1,8	12,3	0,2
Vegetariana	Ranchinho vegetariano (grão, macarrão, nabo, beringela, cenoura, repolho) ^{1,3}	747	177	2,6	0,4	28,2	2,6	7,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espinafres com grão	348	83	1,9	0,2	11,3	1,2	3,7	0,2
Prato	Pescada à gomes sá com salada alface e cenoura ^{3,4}	363	86	2,2	0,4	8,6	1,0	7,5	0,3
Vegetariana	Feijão manteiga de cebolada com salsa e batata, salada alface e cenoura	468	111	1,2	0,2	18,1	1,7	4,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

ESCOLAS C M SETÚBAL
REFEITÓRIO

Semana de 28 de janeiro a 1 de fevereiro de 2019
Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Brócolos	154	37	1,3	0,2	4,6	1,2	1,2	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa (vitela) e salada mista (alface e tomate) ^{1,3}	731	174	8,5	2,9	12,5	1,6	11,4	0,2
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa (soja) e salada mista (alface e tomate) ^{1,3,6}	972	230	2,5	0,3	30,6	1,7	20,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Nabiças com feijão-branco	341	81	1,3	0,2	11,0	1,4	4,0	0,1
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de tomate, salada alface e cenoura ⁴	527	125	2,0	0,3	15,6	0,7	10,7	0,3
Vegetariana	Lentilhas estufadas com legumes (cenoura, tomate, abóbora, cebola) e arroz de salsa ^{1,6,8,11}	751	177	1,7	0,2	31,7	1,5	8,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Caldo verde	154	37	1,2	0,2	4,8	1,0	1,0	0,1
Prato	Carne de porco guisada com massa espiral, feijão-verde e cenoura ^{1,3}	686	164	7,5	2,3	12,3	1,6	11,1	0,3
Vegetariana	Guisado de ervilhas com abóbora e massa espiral ^{1,3}	570	135	2,0	0,4	23,0	2,1	4,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Agrião	156	37	1,3	0,2	4,9	1,2	0,9	0,1
Prato	Salada quente de batata com salmão, tomate, cenoura e brócolos ⁴	524	125	7,5	1,4	7,6	1,3	6,3	0,2
Vegetariana	Salada de grão com massa espiral, tomate, cenoura e brócolos ^{1,3}	807	191	3,0	0,4	30,7	2,6	7,9	0,2
Sobremesa	Gelatina / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	232	55	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5
Sexta									
Sopa	Creme de alho francês	150	36	1,2	0,2	4,8	1,4	0,9	0,1
Prato	Feijoada (frango e peru), feijão-manteiga, cenoura, repolho e arroz	728	173	4,5	1,1	20,8	0,9	11,9	0,2
Vegetariana	Feijoada de legumes, feijão-manteiga, cogumelos, repolho, cenoura e arroz	671	159	1,7	0,2	28,5	1,1	6,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



ESCOLAS C M SETÚBAL
REFEITÓRIO
Semana de 4 a 8 de fevereiro de 2019
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura	158	38	1,4	0,2	5,2	1,2	0,7	0,1
Prato	Douradinhos no forno com arroz de cenoura, milho e salada alface ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	805	191	4,6	0,6	29,0	1,8	7,3	0,6
Vegetariana	Arroz de tomate e feijão-manteiga, milho, alho francês e cogumelos	712	169	2,3	0,2	29,0	0,8	7,5	0,2
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espinafres	151	36	1,3	0,2	4,5	1,1	1,0	0,2
Prato	Frango estufado com esparguete (tomate, f.verde e cenoura) ^{1,3}	488	115	2,4	0,4	12,9	1,9	9,8	0,3
Vegetariana	Estufado de ervilhas com seitan e esparguete ^{1,3,6}	623	148	2,6	0,6	18,9	2,2	10,7	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve-flor	156	37	1,2	0,2	4,9	1,5	1,2	0,1
Prato	Salada russa de pescada (batata, ovo, ervilhas e cenoura) ^{3,4}	646	155	9,9	1,5	8,9	0,9	6,9	0,3
Vegetariana	Salada de feijão-frade com batata, cenoura e feijão-verde	465	110	1,1	0,2	19,0	2,0	4,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de galinha / creme de legumes	152	36	1,2	0,2	4,8	1,3	1,0	0,1
Prato	Rolo de carne assado no forno com arroz e salada de cenoura e tomate ^{1,6,12}	663	158	5,9	2,7	17,7	1,6	7,9	0,7
Vegetariana	Empadão de lentilhas e espinafres com salada de cenoura e tomate ^{1,6,8,11}	817	193	1,8	0,2	34,5	1,2	8,5	0,3
Sobremesa	Pudim caramelo / fruta da época ⁷	412	97	1,4	0,8	18,3	14,7	2,9	0,2

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Grão com nabiças	364	86	1,9	0,2	12,1	1,4	3,7	0,1
Prato	Salmão com cotovelinhos, cenoura e brócolos ^{1,3,4}	804	192	11,3	2,1	11,9	0,9	9,9	0,2
Vegetariana	Massada de feijão encarnado com alho francês e espinafres ^{1,3}	823	195	2,6	0,3	32,5	0,8	9,1	0,3
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



ESCOLAS C M SETÚBAL
REFEITÓRIO
Semana de 11 a 15 de fevereiro de 2019
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana	152	36	1,2	0,2	4,8	1,3	1,0	0,1
Prato	Nuggets de frango com arroz de ervilhas e salada de alface e cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	831	198	7,2	1,1	23,9	2,2	8,0	1,0
Vegetariana	Arroz malandrinho de feijão com cubinhos de abóbora e salada alface e cenoura	787	187	2,0	0,2	35,2	1,2	6,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas e hortelã	183	44	1,2	0,2	5,5	1,3	2,1	0,1
Prato	Salada de cavala, batata, cenoura e brócolos ^{4,6}	484	115	5,0	0,5	9,6	1,1	7,4	0,2
Vegetariana	Quinoa com grão, cenoura e tomate ^{1,6,11}	1048	249	5,1	0,6	37,2	3,7	10,4	0,2
Sobremesa	Arroz doce / fruta da época ^{1,3,7,8,12}	203	48	0,0	0,0	11,3	6,6	0,5	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Nabiças	173	41	1,8	0,3	4,8	1,3	0,9	0,1
Prato	Strogonoff de porco com esparguete e legumes salteados (cenoura, f.verde e alho francês) ^{1,3,7}	559	133	6,5	2,2	9,3	1,5	8,8	0,2
Vegetariana	Strogonoff de tofu com esparguete e legumes salteados (cenoura, f.verde e alho francês) ^{1,3,6,7}	583	139	5,7	1,8	14,4	2,1	6,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão-verde	154	37	1,2	0,2	5,0	1,5	0,9	0,1
Prato	Pescada à brás com salada alface e cenoura ^{3,4}	654	157	9,0	3,3	8,4	1,1	9,5	0,5
Vegetariana	Legumes à brás com salada alface e cenoura ³	553	133	7,9	3,0	9,4	1,8	4,5	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora	153	36	1,2	0,2	5,4	1,1	0,8	0,1
Prato	Perú estufado (alho francês, pimentos e cebola) com arroz e salada alface e couve roxa	575	137	4,8	1,4	12,6	0,9	10,3	0,2
Vegetariana	Feijão-manteiga de cebolada com salsa e arroz, salada alface e cenoura	979	233	2,5	0,3	43,4	1,0	8,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



ESCOLAS C M SETÚBAL
REFEITÓRIO
Semana de 18 a 22 de fevereiro de 2019
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão-verde e coentros	114	27	0,1	0,0	5,0	1,5	0,9	0,1
Prato	Figurinhas de pescada com arroz de feijão e cenoura ralada ^{1,2,3,4,6,7,9,12,14}	965	230	7,1	0,9	33,8	1,4	7,2	1,0
Vegetariana	Empadão de lentilhas com espinafres e cenoura ralada ^{1,6,8,11}	902	213	2,0	0,2	38,2	1,0	9,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos	154	37	1,3	0,2	4,6	1,2	1,2	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa (vitela) com salada mista (alface e tomate) ^{1,3}	731	174	8,5	2,9	12,5	1,6	11,4	0,2
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa (soja) com salada mista ^{1,3,6}	972	230	2,5	0,3	30,6	1,7	20,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão com lombardo	178	42	1,2	0,2	5,8	1,3	1,4	0,1
Prato	Pescada cozida com batata, cenoura e brócolos ⁴	339	80	1,2	0,2	10,2	1,1	6,4	0,2
Vegetariana	Salada de grão com batata, cenoura e brócolos ^{1,3}	807	191	3,0	0,4	30,7	2,6	7,9	0,2
Sobremesa	Pudim chocolate / fruta da época ⁷	407	96	1,5	0,9	17,1	14,6	3,2	0,2

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas	185	44	1,2	0,2	5,6	1,3	1,7	0,1
Prato	Arroz com cenoura, ervilhas, salsichas e ovo, salada de cenoura e tomate ^{1,3,6,7,9,10}	595	142	5,0	1,3	17,0	1,5	5,9	0,5
Vegetariana	Ervilhas estufadas com legumes (cenoura, tomate, abóbora, cebola) e arroz de salsa	540	128	1,5	0,2	24,7	1,8	3,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja / creme de legumes	152	36	1,2	0,2	4,8	1,3	1,0	0,1
Prato	Jardineira de frango (feijão-verde, cenoura e alho francês) com massa espiral ^{1,3}	469	111	2,3	0,5	12,4	1,8	9,5	0,2
Vegetariana	Jardineira de cogumelos e legumes (feijão-verde, cenoura e alho francês) com massa espiral ^{1,3}	475	112	1,8	0,4	18,9	2,2	4,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



ESCOLAS C M SETÚBAL REFEITÓRIO

Semana de 25 de fevereiro a 1 de março de 2019

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão-verde e coentros	114	27	0,1	0,0	5,0	1,5	0,9	0,1
Prato	Empadão de vitela com arroz e salada tomate	870	207	9,8	3,5	16,5	0,7	12,9	0,3
Vegetariana	Empadão de soja com arroz e salada tomate ⁶	1069	252	2,2	0,3	36,6	1,0	20,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas e hortelã	183	44	1,2	0,2	5,5	1,3	2,1	0,1
Prato	Paloco com natas e salada mista ^{1,4,5,6,7}	944	226	14,0	6,2	13,5	1,5	11,2	1,3
Vegetariana	Legumes à brás e salada mista ³	553	133	7,9	3,0	9,4	1,8	4,5	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana de repolho e cenoura	152	36	1,2	0,2	4,8	1,3	1,0	0,1
Prato	Arroz à valenciana (peru, frango, salsicha, ervilhas e cenoura) com juliana de alface ^{1,6,7,9,10}	626	149	5,0	1,4	15,0	0,9	10,2	0,6
Vegetariana	Caril de seitan com arroz branco e juliana de alface e cenoura ^{1,6}	9	2	0,0	0,0	0,3	0,0	0,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora	153	36	1,2	0,2	5,4	1,1	0,8	0,1
Prato	Salada de cavala (cotovelinhos, cenoura, ervilhas e feijão verde) ^{1,3,4,6}	662	158	6,9	0,8	12,2	1,1	10,6	0,3
Vegetariana	Salada de feijão-frade, cotovelinhos, cenoura e brócolos ^{1,3}	838	198	2,3	0,5	32,9	1,8	9,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espinafres	151	36	1,3	0,2	4,5	1,1	1,0	0,2
Prato	Frango estufado com arroz, salada de alface e cenoura	625	148	2,7	0,5	18,8	0,8	11,6	0,3
Vegetariana	Arroz de feijão-encarnado, milho, alho francês e cogumelos	742	176	2,3	0,2	30,7	0,6	7,7	0,2
Sobremesa	Gelatina / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	232	55	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas