



## ESCOLAS C M SETUBAL REFEITÓRIO

Semana de 5 a 9 de novembro de 2018

### Almoço

#### Segunda

		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	Figurinhas de pescada com arroz de feijão e cenoura ralada <sup>1,2,3,4,6,7,9,12,14</sup>	965	230	7,1	0,9	33,8	1,4	7,2	1,0
Vegetariana	Empadão de soja e espinafres <sup>6</sup>	1045	247	2,2	0,3	38,3	0,4	17,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

#### Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Primaveril	159	38	1,2	0,2	5,3	1,0	0,9	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa c/ salada mista <sup>1,3,12</sup>	806	192	8,4	2,9	16,8	1,2	11,8	0,2
Vegetariana	Bolonhesa de soja com salada mista <sup>1,3,6</sup>	839	198	2,1	0,3	29,3	1,7	14,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

#### Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão com lombardo	347	83	1,5	0,1	12,6	1,0	4,3	0,1
Prato	Pescada cozida c/ batata, cenoura e brócolos <sup>4</sup>	339	80	1,2	0,2	10,2	1,1	6,4	0,2
Vegetariana	Esmagado de batata com espinafres e legumes	316	75	1,2	0,2	12,9	1,3	2,3	0,2
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	232	55	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5

#### 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	Ovos mexidos c/ salsichas, arroz de ervilhas e salada <sup>1,3,5,6,7,9,10</sup>	697	167	7,8	1,6	17,0	0,7	6,0	0,6
Vegetariana	Assado de beringela c/ ervilhas e arroz de forno	519	123	1,4	0,2	20,9	1,3	4,5	0,2
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	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 <sup>1,3</sup>	287	68	1,9	0,3	8,2	0,8	3,9	0,2
Prato	Salada de frango c/ massa espiral e legumes <sup>1,3,6</sup>	732	173	3,5	0,8	21,7	1,3	13,2	0,5
Vegetariana	Estufado de lentilhas c/ cenoura e massa espiral <sup>1,3,6,8,11</sup>	1052	248	2,8	0,4	43,1	2,1	11,2	0,3
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., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 14Moluscos. 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 SETUBAL REFEITÓRIO

Semana de 12 a 16 de novembro de 2018

### Almoço

#### Segunda

		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	Almôndegas de frango com esparguete e legumes salteados (ervilhas, cenoura, feijão-verde) <sup>1,3,6,12</sup>	599	143	5,5	2,4	14,1	1,9	8,1	0,6
Vegetariana	Rojões de tofu com esparguete e legumes salteados <sup>1,3,6</sup>	612	146	4,7	1,0	16,5	1,9	7,5	0,2
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	Feijão-branco com nabijas	341	81	1,3	0,2	11,0	1,4	4,0	0,1
Prato	Paloco com natas e juliana de alface <sup>1,4,5,6,7</sup>	883	212	14,7	6,3	8,4	1,5	11,4	1,4
Vegetariana	Quinoa com grão, brócolos, cenoura e tomate <sup>1,6,11</sup>	1124	267	5,1	0,5	42,2	3,4	10,5	0,1
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	Caldo-verde	154	37	1,2	0,2	4,8	1,0	1,0	0,1
Prato	Carne porco guisada com massa espiral, feijão-verde e cenoura <sup>1,3</sup>	686	164	7,5	2,3	12,3	1,6	11,1	0,3
Vegetariana	Guisado de ervilhas com abóbora e massa espiral <sup>1,3</sup>	468	111	1,9	0,4	17,8	2,1	4,1	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	Agrião	156	37	1,3	0,2	4,9	1,2	0,9	0,1
Prato	Salada de atum com batata e macedónia <sup>4</sup>	513	122	4,9	0,7	10,2	0,7	8,8	0,8
Vegetariana	Salada de feijão-frade com batata doce e cenoura	624	148	1,5	0,3	26,7	5,7	4,9	0,2
Sobremesa	Arroz doce / fruta da época <sup>1,3,7,8,12</sup>	203	48	0,0	0,0	11,3	6,6	0,5	0,0

#### Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho francês	150	36	1,2	0,2	4,8	1,4	0,9	0,1
Prato	Feijoada de frango (repolho, cenoura) com arroz	667	158	2,3	0,3	21,9	1,0	11,9	0,2
Vegetariana	Feijoada de legumes (cogumelos, repolho, cenoura) com 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, 5Amendoins, 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 SETUBAL  
REFEITÓRIO

Semana de 19 a 23 de novembro de 2018

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 de pescada no forno com arroz tomate, salada de alface e cenoura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	717	170	3,9	0,5	26,6	1,8	6,0	0,5
Vegetariana	Arroz de tomate, feijão-manteiga, milho, alho francês e cogumelos	712	169	2,3	0,2	29,0	0,4	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 com grão	348	83	1,9	0,2	11,3	1,2	3,7	0,2
Prato	Frango estufado com ervilhas e esparguete <sup>1,3</sup>	667	158	2,8	0,5	20,2	1,6	11,9	0,3
Vegetariana	Estufado de abóbora, alho francês e ervilhas com esparguete <sup>1,3</sup>	541	128	1,9	0,3	21,6	1,9	4,7	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	Feijão-verde	154	37	1,2	0,2	5,0	1,5	0,9	0,1
Prato	Salada de cavala com batata, feijão-frade e cenoura <sup>4,6</sup>	633	150	5,5	0,6	14,1	1,3	10,1	0,3
Vegetariana	Salada de feijão-frade com batata, cenoura e feijão-verde	515	122	2,0	0,4	15,9	2,5	7,3	0,3
Sobremesa	Pudim caramelo / fruta da época <sup>7</sup>	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	Juliana	152	36	1,2	0,2	4,8	1,3	1,0	0,1
Prato	Arroz de aves (frango e peru) com salada de tomate e cenoura	629	149	4,2	1,1	16,0	0,3	11,4	0,3
Vegetariana	Arroz malandrinho de feijão-encarnado com cubinhos de cenoura e salada de tomate <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>	714	170	4,4	0,9	23,7	0,7	8,0	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	Creme de alho francês	150	36	1,2	0,2	4,8	1,4	0,9	0,1
Prato	Massinha de peixe (pescada e tintureira) <sup>1,2,3,4,6</sup>	655	155	2,5	0,4	20,8	0,3	11,4	0,4
Vegetariana	Lasanha de soja, espinafres, courgete e tomate <sup>1,3,5,6,7</sup>	827	196	3,7	1,2	24,9	1,6	14,7	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., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 13Tremoço, 14Moluscos. 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



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., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 13Tremoço, 14Moluscos. 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