



ESCOLAS C M SETÚBAL
RESTAURANTE
Semana de 6 a 10 de maio de 2019
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Espinafres	372	88	2,1	0,3	14,2	1,6	2,2	0,3
Prato	Empadão de atum (arroz), salada de alface, cenoura e pepino ⁴	1015	241	7,1	1,0	32,0	0,4	11,8	0,8
Vegetariana	Empadão de arroz com legumes (cenoura, couve - lombarda, alho-francês) e ervilhas	721	171	2,3	0,3	33,1	1,0	3,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Creme de courgette	371	88	2,1	0,3	14,4	1,5	2,2	0,2
Prato	Perú estufado com esparguete e legumes ^{1,3}	1830	435	18,0	4,9	32,1	2,0	35,6	1,0
Vegetariana	Salteado de legumes com esparguete e salada mista ^{1,3}	764	181	4,9	0,7	29,1	2,0	4,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de ervilhas	390	92	2,1	0,3	14,8	1,7	2,5	0,2
Prato	Salada colorida de cavala com massa fusilli, cenoura, ervilhas e salada mista ^{1,3,4}	1336	318	12,6	3,3	29,4	2,1	20,8	0,8
Vegetariana	Massa fusilli com estufado de legumes e cogumelos (tomate, ervilhas e cenoura) com salada mista ^{1,3}	854	203	5,2	0,9	30,8	2,7	6,3	0,8
Sobremesa	Pudim de morango ⁷	341	80	1,2	0,6	15,1	12,8	2,3	0,2
Sobremesa ¹	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Canja de galinha ^{1,3}	262	62	0,6	0,1	8,1	0,5	5,5	0,2
Sopa ¹	Legumes	380	90	2,1	0,3	14,6	1,7	2,3	0,2
Prato	Strogonoff de frango com cogumelos, arroz alegre e salada de alface e tomate ^{1,7}	1166	278	9,9	3,0	30,8	1,8	14,9	0,8
Vegetariana	Gratinado de couve-flor, brócolos e cogumelos com arroz alegre ^{1,3,5,6,7,8,12}	547	131	4,7	2,2	15,0	2,8	5,4	0,9
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Grão com couve lombarda	444	105	2,3	0,3	17,0	1,9	3,0	0,2
Prato	Maruca cozida com batata, brócolos e cenoura cozidos ⁴	864	204	0,2	0,0	31,1	2,8	17,6	0,9
Vegetariana	Beringela recheada com legumes (tomate e couve galega) com arroz de milho e cenoura, salada de tomate, pepino e couve-roxa ¹	986	234	5,9	0,8	37,8	2,9	5,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

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, 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 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
RESTAURANTE
Semana de 13 a 17 de maio 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	360	85	2,0	0,3	14,1	1,3	2,0	0,2
Prato	Panados de pescada no forno com esparguete e salada alface, cebola e milho ^{1,3,4,5,6,7}	1650	395	17,6	2,2	45,5	3,0	13,1	0,6
Vegetariana	Esparguete com estufado de legumes (cenoura, beringela e courgette) e lentilhas ^{1,3,6,8,11}	990	235	5,1	0,8	37,6	2,1	8,3	0,4
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Creme de alho-francês e couve-flor	375	89	2,1	0,3	14,4	1,7	2,3	0,2
Prato	Arroz à valenciana (perú, frango, salsichas, cenoura e ervilhas) com juliana de alface ^{1,6,7,9,10}	829	198	9,7	3,1	1,8	1,1	25,3	1,3
Vegetariana	Lentilhas estufadas com cenoura e tomate, arroz e legumes ^{1,6,8,11}	1344	319	5,8	0,8	53,6	1,7	11,6	0,4
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Agrião	359	85	2,0	0,3	14,0	1,4	2,0	0,2
Prato	Massinha de peixe com delícias do mar e macedónia ^{1,2,3,4,6}	1127	266	3,9	0,6	33,9	1,6	21,9	0,8
Vegetariana	Macarronada de legumes no forno (brócolos, cenoura, cebola e grão) ¹	1056	250	4,8	0,9	40,4	3,1	9,6	0,3
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Nabiças	375	89	2,1	0,3	14,4	1,8	2,2	0,2
Prato	Feijoada (feijão-branco, carne de porco, frango, repolho e cenoura) com arroz branco	2005	476	11,6	2,8	63,8	1,3	24,7	0,4
Vegetariana	Seitan estufado com legumes e arroz branco ^{1,6}	1137	270	6,1	1,1	37,4	2,4	14,9	0,8
Sobremesa	Gelatina de tutti-frutti ^{1,3,6,7,8,12}	260	61	0,2	0,0	13,5	13,5	1,5	0,5
Sobremesa ¹	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Lavrador	448	106	2,2	0,3	17,4	1,9	3,3	0,2
Prato	Pescada cozida com batata, cenoura e feijão-verde ⁴	919	217	1,2	0,2	31,0	2,7	19,0	0,9
Vegetariana	Grão-de-bico estufado com legumes e batata corada	1304	310	7,6	1,0	46,6	3,8	10,2	0,6
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

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. 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 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
RESTAURANTE
Semana de 20 a 24 de maio de 2019
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Feijão-verde	368	87	2,0	0,3	14,3	1,6	2,0	0,2
Prato	Empadão de carne (vitela) com puré de batata, salada de alface, milho e pepino ^{1,3,5,6,7,8,12}	1082	259	12,9	4,2	19,4	0,2	15,8	0,5
Vegetariana	Bolonhesa de soja com pimentos e cogumelos ^{1,3,6}	1526	361	4,4	0,6	48,6	2,1	29,7	0,4
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Curgete, cenoura e alho francês	382	91	2,1	0,3	14,6	1,6	2,3	0,2
Prato	Arroz de atum com salada de couve-roxa, pepino e tomate ⁴	1066	253	8,1	1,2	32,4	0,9	12,0	1,1
Vegetariana	Arroz com cogumelos, ervilhas e rebentos de feijão mungo ⁶	764	181	2,4	0,4	34,5	0,5	4,3	0,4
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Juliana de legumes	390	93	2,1	0,3	15,0	1,9	2,4	0,2
Prato	Rolo de carne no forno com molho de cenoura, esparguete e salada de alface, beterraba e cenoura ^{1,3,6,12}	1416	338	15,6	5,3	33,2	2,9	15,1	1,5
Vegetariana	Seitan estufado com cenoura e tomate com esparguete e salada de alface, beterraba e cenoura ^{1,3,6}	1074	255	5,7	1,1	33,3	3,1	16,1	0,8
Sobremesa	Arroz doce ^{3,5,6,7}	561	133	3,9	1,7	20,9	9,1	3,2	0,2
Sobremesa ¹	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de brócolos	365	87	2,1	0,3	14,1	1,4	2,1	0,2
Prato	Medalhões de pescada estufados com molho de tomate, arroz de cenoura e legumes salteados ⁴	1398	333	11,6	1,7	37,1	2,1	19,1	0,7
Vegetariana	Empadão de arroz de legumes (ervilhas, courgette, cenoura e couve-lombarda) ^{1,6,8,11}	1327	315	5,8	0,8	52,9	1,0	11,4	0,4
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Grão-de-bico e repolho	444	105	2,3	0,3	17,0	1,9	3,0	0,2
Prato	Bifinhos de porco estufados com alecrim, massa espiral e legumes salteados ^{1,3}	1324	315	10,7	2,4	31,2	1,9	22,6	0,5
Vegetariana	Favas estufadas com cenoura, courgette e couve-lombarda	371	89	5,3	0,8	5,8	1,5	3,3	0,4
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

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 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
RESTAURANTE
Semana de 27 a 31 de maio de 2019
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de legumes	369	88	2,1	0,3	14,3	1,5	2,1	0,2
Prato	Barrinhas de pescada no forno com arroz e salada de cenoura, couve-roxa e tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1172	278	5,6	0,8	46,8	2,2	8,6	0,5
Vegetariana	Mistura de vegetais estufados com arroz de alho	832	198	5,3	0,8	33,2	0,8	3,5	0,2
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Creme de ervilhas	390	92	2,1	0,3	14,8	1,7	2,5	0,2
Prato	Jardineira de frango com cenoura, feijão-verde, ervilhas e esparguete ^{1,3}	1195	283	6,0	1,1	33,3	1,4	22,9	0,8
Vegetariana	Jardineira de legumes (cenoura, repolho, courgette, brócolos e milho)	875	207	3,8	0,5	34,2	4,2	6,8	0,3
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Alho-francês com courgette	382	91	2,1	0,3	14,6	1,6	2,3	0,2
Prato	Caldeirada de peixe (pescada e tintureira) com legumes (cenoura e feijão-verde) ⁴	1003	237	3,0	0,4	35,3	3,7	15,4	0,6
Vegetariana	Tofu salteado com batata ensalsada, cenoura e feijão-verde cozido ^{1,6}	1120	267	9,6	1,9	31,3	2,7	11,3	0,8
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Nabiças	375	89	2,1	0,3	14,4	1,8	2,2	0,2
Prato	Cubinhos de porco estufados com feijão-vermelho, cenoura, couve-lombarda e arroz	2040	487	18,1	4,6	53,6	1,2	26,5	0,8
Vegetariana	Estufado de feijão-vermelho com legumes (cenoura e couve-lombarda) com arroz branco	1257	299	5,6	0,8	51,2	1,0	10,2	0,4
Sobremesa	Pudim de caramelo ⁷	330	78	1,1	0,6	14,6	11,7	2,4	0,2
Sobremesa ¹	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Feijão-vermelho e repolho	439	104	2,1	0,3	17,3	1,8	3,2	0,2
Prato	Paloco com natas com salada de alface e cenoura ^{4,5,6,7}	993	238	11,1	2,6	21,4	1,2	13,0	1,2
Vegetariana	Salada de batata, cenoura, feijão-frade, feijão-verde, ervilhas e milho ¹²	1235	292	3,7	0,6	49,4	3,0	12,1	0,5
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

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, 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 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