



ESCOLAS C M SETUBAL
Semana de 26 a 30 de novembro de 2018
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme legumes	152	36	1,2	0,2	4,8	1,3	1,0	0,1
Prato	Hambúrguer de aves com arroz de ervilhas, salada de alface e cenoura ^{1,6,12}	661	158	5,7	2,6	17,4	1,3	10,5	0,7
Vegetariana	Hambúrguer de lentilhas com arroz de cenoura, milho e brócolos ¹	852	201	2,0	0,2	33,9	0,8	9,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Repolho e coentros	149	35	1,1	0,2	4,6	1,4	1,1	0,1
Prato	Salada de cavala com cotovelinhos e macedónia ^{1,3,4,6}	842	200	8,1	0,9	18,4	0,2	12,6	0,4
Vegetariana	Salada de grão com cotovelinhos, cenoura e feijão-verde ^{1,3}	938	222	3,5	0,5	35,8	2,5	9,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Couve-portuguesa	155	37	1,2	0,2	5,0	1,5	0,9	0,1
Prato	Strogonoff de porco com arroz e salada mista	601	143	6,1	1,9	12,3	0,5	9,4	0,2
Vegetariana	Arroz de feijão-manteiga com legumes salteados	665	158	1,8	0,2	28,6	0,8	6,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Feijão-manteiga com espinafres	333	79	1,4	0,1	12,0	0,7	4,4	0,1
Prato	Pescada cozida com batata, brócolos e cenoura ⁴	339	80	1,2	0,2	10,2	1,1	6,4	0,2
Vegetariana	Salada de grão com cotovelinhos, cenoura e feijão-verde	306	73	1,1	0,2	11,5	1,4	2,8	0,1
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 cenoura	158	38	1,4	0,2	5,2	1,2	0,7	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa (vitela) com salada de alface, tomate e pepino ^{1,3,6,12}	532	126	3,4	1,1	14,7	1,1	8,9	0,9
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa com lentilhas, juliana de couve-coração e cenoura ^{1,3,6,8,11}	754	178	2,0	0,3	30,4	1,8	8,3	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 SETUBAL
Semana de 3 a 7 de dezembro de 2018
Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de brócolos	154	37	1,3	0,2	4,6	1,2	1,2	0,1
Prato	Figurinhas de pescada no forno com arroz de tomate, salada de couve roxa e cenoura ^{1,2,3,4,6,7,9,12,14}	748	178	6,0	0,7	25,7	1,5	4,8	0,9
Vegetariana	Arroz de ervilhas, cenoura e couve-flôr	542	129	1,6	0,2	22,6	1,5	4,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Alho-francês	150	36	1,2	0,2	4,8	1,4	0,9	0,1
Prato	Jardineira de frango com esparguete, ervilhas, cenoura e feijão-verde ^{1,3}	496	117	2,3	0,4	13,0	1,7	10,0	0,3
Vegetariana	Jardineira de cogumelos com esparguete e legumes (courgete, cebola, cenoura e tomate) ^{1,3}	486	115	1,9	0,3	19,6	1,4	4,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Agrião	156	37	1,3	0,2	4,9	1,2	0,9	0,1
Prato	Pescada de cebolada com batata, cenoura e feijão-verde ⁴	334	79	1,2	0,2	9,8	1,3	6,6	0,2
Vegetariana	Feijão-manteiga guisado com batata, cenoura, feijão-verde e salsa	449	107	1,1	0,2	17,3	1,9	4,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Canja de galinha / creme de legumes ^{1,3}	287	68	1,9	0,3	8,2	0,8	3,9	0,2
Prato	Arroz com cenoura, ervilha, milho, salsicha, ovo, salada de alface e cenoura ^{1,3,6,7,9,10}	618	147	5,3	1,3	17,1	1,1	6,7	0,5
Vegetariana	Estufado de lentilhas, alho francês e cenoura com arroz	555	132	1,5	0,2	23,8	1,6	3,9	0,2
Sobremesa	Pudim caramelo / fruta da época ⁷	412	97	1,4	0,8	18,3	14,7	2,9	0,2
Sexta									
Sopa	Creme de feijão-branco	350	83	1,4	0,2	11,5	1,4	4,0	0,1
Prato	Salada quente de massa espiral com salmão, tomate, cenoura e brócolos ^{1,3,4}	732	175	10,3	1,9	11,1	1,1	8,7	0,2
Vegetariana	Salada de grão com massa espiral, tomate, cenoura e brócolos ^{1,3}	938	222	3,5	0,5	35,8	2,5	9,1	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., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 6Soja, 7Leite, 9Aipo, 10Mostarda, 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
Semana de 10 a 14 de dezembro de 2018
Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Feijão-verde e coentros	154	37	1,2	0,2	4,9	1,5	0,9	0,1
Prato	Empadão de vitela com arroz, salada de tomate ⁶	842	200	7,9	2,8	20,0	0,6	11,8	0,2
Vegetariana	Empadão de lentilhas com arroz, salada de tomate	920	217	1,7	0,3	38,4	0,7	9,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
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 ^{1,4,7}	684	164	8,6	3,8	9,1	1,3	11,9	1,2
Vegetariana	Legumes à brás com salada mista ³	795	191	11,9	4,2	13,8	1,4	5,2	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
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}	656	156	5,5	1,5	14,8	0,9	11,2	0,6
Vegetariana	Caril de seitan com arroz branco e juliana de alface e cenoura ^{1,6}	435	103	1,7	0,3	13,8	0,6	7,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
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}	842	200	8,1	0,9	18,4	0,2	12,6	0,4
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									
Sopa	Espinafres	151	36	1,3	0,2	4,5	1,1	1,0	0,2
Prato	Hambúrguer aves no forno com arroz, batata pala pala, salada de alface e cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	949	227	10,8	4,1	23,6	1,1	10,4	0,8
Vegetariana	Arroz de feijão-encarnado, milho, alho francês e cogumelos	818	194	2,2	0,2	35,0	0,6	7,9	0,3
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., 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 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
Semana de 17 a 21 de dezembro de 2018
Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme cenoura	158	38	1,4	0,2	5,2	1,2	0,7	0,1
Prato	Esparguete com atum, salada de cenoura e tomate ^{1,3,4}	720	171	7,5	1,1	12,7	1,1	12,8	1,1
Vegetariana	Esparguete com molho de tomate, lentilhas e orégãos, salada de alface e cenoura ^{1,3,6,8,11}	890	210	2,8	0,4	36,9	2,3	8,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Brócolos	154	37	1,3	0,2	4,6	1,2	1,2	0,1
Prato	Almôndegas de aves com molho de tomate, arroz e legumes salteados ^{1,6,12}	587	140	5,1	2,3	15,7	1,3	7,1	0,5
Vegetariana	Ervilhas estufadas com legumes (cenoura, tomate, abóbora, cebola) e arroz de salsa	788	186	1,5	0,2	33,2	0,8	8,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de grão com nabiças	364	86	1,9	0,2	12,1	1,4	3,7	0,1
Prato	Fusilli com pescada, delícias do mar, brócolos, tomate e cenoura ^{1,2,3,4,6}	446	106	2,1	0,4	12,2	1,2	8,7	0,3
Vegetariana	Jardineira de legumes e cogumelos (cenoura, nabo e feijão-verde) com fusilli ^{1,3,6}	1125	266	2,5	0,4	35,1	1,1	22,2	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
Quinta									
Sopa	Caldo-verde	154	37	1,2	0,2	4,8	1,0	1,0	0,1
Prato	Frango com molho de laranja, batata assada e cenoura ralada	341	81	1,6	0,3	8,7	1,6	7,2	0,2
Vegetariana	Legumes (abóbora, cebola e tomate) assados no forno, batata e grão	499	118	1,7	0,2	19,5	1,6	4,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Agrião	156	37	1,3	0,2	4,9	1,2	0,9	0,1
Prato	Figurinhas de pescada no forno com arroz de feijão e salada mista ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	740	176	3,7	0,5	27,7	1,6	6,9	0,4
Vegetariana	Arroz de feijão-encarnado com salada mista	665	158	1,8	0,2	28,6	0,8	6,3	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., 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 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