

Semana 05/01/2015 a 09/01/2015

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Feijão verde	652	155	9,9	1,5	14,4	1,9	4,5	2,3
	Prato	Almôndegas estufadas com esparguete	1078	258	12	4	20,9	16	1,5	1
		Repolho, ervilhas e cenoura								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	Minestrone	455	108	6,6	1	10,3	1,8	3	2,4
	Prato e Vegetais	Barrinhas de pescada com arroz de ervilhas	978	233	5,9	0,9	35,6	8,6	0,5	0,2
		Alface, couve roxa e milho								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quarta-Feira	Sopa	Sopa de abóbora	534	127	8	1,2	12	1,7	3,6	2,5
	Prato e Vegetais	Salada de fusilli com queijo, ovo, cogumelos, cenoura e milho	950	227	8,6	2	25,1	11	2	1,3
		Cenoura, couve em juliana e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quinta-Feira	Sopa	Nabiças com feijão frade	670	160	10,3	1,6	14,5	2	6,9	2,1
	Prato e Vegetais	Bacalhau gratinado com molho branco	564	135	3,9	0,3	16,8	7,7	1	0,8
		Alface, cenoura e feijão verde								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Leite-creme	706	168	1	0,6	38	2,1	1,9	23,2
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sexta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	769	183	11,7	1,8	16,9	2,1	5,3	1,6
	Prato e Vegetais	Carne de Porco fatiada estufada com arroz de cenoura	942	225	9,3	2,7	21,8	12,8	1,5	0,4
		Alface, couve roxa e milho								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: 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.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 12/01/2015 a 16/01/2015

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Cenoura	533	127	8	1,2	12,1	1,7	3,5	2,6
	Prato e Vegetais	Arroz de peixe (pescada e berbigão)	842	201	3,8	0,5	30,6	10,3	2,1	0,2
		Alface, beterraba e milho								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Nabo com espinafres	706	168	11	1,7	15,2	1,9	5	2,1
	Prato e Vegetais	Frango assado com ervilhas e esparguete	748	179	4	0,7	20,8	14,4	1,5	1,3
		Alface, couve roxa e couve flor								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Alho francês	527	126	7,8	1,2	11,9	1,9	3,5	2,6
	Prato e Vegetais	Lombos de pescada no forno com arroz de tomate	691	165	3	0,4	23,1	10,7	1,6	0,4
		Alface, cenoura e ervilhas								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Couve lombarda	618	147	9,4	1,4	13,3	2,3	4,2	2,1
	Prato e Vegetais	Carnes mistas (vaca e porco) com massa fusili	1006	240	10,5	3,1	22,2	13,7	1,8	1,1
		Couve roxa, repolho e bróculos								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Grão com nabiças	871	208	11,7	1,8	21,1	4,2	5	2,2
	Prato e Vegetais	Abrótea gratinada com batata corada	424	101	1,4	0,2	15,2	6,4	0,9	1,2
		Alface, beterraba e cenoura								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Aletria	980	234	1,4	0,5	48,4	6,5	0	20,4
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

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.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: 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.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 19/01/2015 a 23/01/2015

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	769	183	11,7	1,8	16,9	2,1	5,3	1,6
	Prato e Vegetais	Hambúrguer no forno com molho de cogumelos e massa fusili	839	200	6,2	0,4	21,5	14,2	0,9	0,8
		Alface, cenoura e milho								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres	828	198	11	1,7	20	4,3	0,3	2,2
	Prato e Vegetais	Lombos de cavala com batata e molho verde	440	105	3,4	0,3	14,4	3,8	1,4	1,3
		Alface, couve roxa e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina	391	92	0	0	23	0	0	0
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Creme de alho francês e couve-flor	685	163	10,5	1,6	14,2	2,9	4,6	1,6
	Prato e Vegetais	Arroz à Valenciana	897	214	5,7	1,3	28,6	11,2	1,8	0,4
		Alface, beterraba e cenoura								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Camponesa	667	159	8,7	1,3	16,1	4	3,9	2,1
	Prato e Vegetais	Solha grelhada/gratinada com batata e feijão-verde cozidos	454	108	2	0,3	15,6	6,6	1	1,3
		Milho , Couve flor e Macedonia								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Juliana	595	142	9	1,4	13,3	1,8	4	2,7
	Prato e Vegetais	Carne de porco fatiada assada com arroz de feijão malandrinho	912	218	9,5	2,8	19,3	13,4	1,5	0,5
		Couve Branca, Feijão verde e couve roxa								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

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, 13Tremço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: 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.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.



GOVERNO DE
PORTUGAL

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
E CIÊNCIA

DGEstE
Direção Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Semana 26/01/2015 a 30/01/2015

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de abóbora com espinafres	648	154	10,1	1,5	14	1,7	4,5	2
	Prato e Vegetais	Arroz de atum (ovo, cenoura e ervilha)	894	214	8,2	0,8	21,9	12,4	2,2	0,7
		Courgette, couve roxa e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Abóbora com ervilhas	624	149	9,1	1,4	14	2,4	0,2	2
	Prato e Vegetais	Rolo de carne fatiado com cenoura e feijão-verde e esparguete	1005	240	10,7	3,4	20,2	15,3	0,9	1,1
		Alface, cenoura e milho								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Sopa da horta	599	143	7,7	1,2	14,6	3,6	3,4	2,1
	Prato e Vegetais	Meia desfeita de Bacalhau	490	117	3	0,3	11,9	10	0,8	1
		Alface, beterraba e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/arroz doce	963	230	0,8	0,4	52	3,3	0,1	24,8
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Caldo-verde	1295	309	24,2	5,9	16,6	5,5	1,7	0,5
	Prato e Vegetais	Perna de frango estufada com arroz de cenoura	788	188	3,8	0,7	24,6	13,1	1,7	0,4
		Alface, Couve Roxa , Milho								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Canja de galinha	1094	261	2,1	0,5	43,3	16,1	0,1	1,4
	Prato e Vegetais	Granadeiro no forno com batata e brócolos	445	106	3,7	0,9	10,3	7,6	1	0,9
		Cenoura, repolho e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

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, 13Tremço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: 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.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 02/02/2015 a 06/02/2015

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Alface com raspas de ovo cozido	522	125	7,8	0,9	9,5	3,6	0,1	2,1
	Prato e Vegetais	Esparguete à bolonhesa	1044	249	9,9	3	26	13,5	1,2	1,6
		Beterraba, cenoura e ervilha								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Creme de couve-flor	451	108	6,4	1	10,3	2,1	2,8	2,7
	Prato e Vegetais	Mil folhas de batata com creme de pescada e espinafres	483	115	2,2	0,4	17,3	6,2	1,1	1,2
		Alface, milho e Brocolos								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / logurte	337	80	1,4	1	13,3	3,4	0,1	0
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Feijão verde	652	155	9,9	1,5	14,4	1,9	4,5	2,3
	Prato e Vegetais	Carnes mistas (vaca, porco e frango) estufadas com feijão e arroz branco	970	232	10,3	3,1	20,6	13,6	1,8	0,5
		Alface, Cenoura e Couve Branca								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Sopa à Portuguesa	600	143	9	1,4	13,3	2	4,1	2,5
	Prato e Vegetais	Cubos de salmão em sêmola de milho e arroz de legumes	1063	254	13	2,3	23,1	10	1,6	0,5
		Cenoura, milho e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Grelas	597	142	9	1,4	13	2,1	4,1	2,1
	Prato e Vegetais	Peru estufado com esparguete	799	191	7,9	2,1	14,4	15,3	1	0,8
		Alface, Beterraba e couve roxa								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

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, 13Tremço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: 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.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 09/02/2015 a 13/02/2015

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Couve branca	550	131	8,2	1,2	12	2,1	3,7	2,1
	Prato e Vegetais	Empadão de cavala com arroz, ervilhas e cenoura	924	221	5,2	0,5	36,1	6,5	1,4	1,2
		Alface, pimento e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Juliana	595	142	9	1,4	13,3	1,8	4	2,7
	Prato e Vegetais	Frango assado com esparguete e cenoura	794	190	4,3	0,8	22	15,1	1,6	1,3
		Alface, beterraba e milho								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador	682	163	7,4	1,1	18,7	5,2	3,2	1,8
	Prato e Vegetais	Pescada estufada c/ arroz de cenoura	710	170	3,1	0,5	24,2	10,6	1,6	0,6
		Cenoura, couve roxa e Couve Flor								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Creme de alho francês com cenoura e courgette	782	186	12,2	1,9	16,8	2,1	5,5	2,2
	Prato e Vegetais	Ovos mexidos c/ cogumelos, chouriço e massa espiral	871	209	8,8	1,1	20,9	9,8	1,7	1
		Beterraba, courgette e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Feijão branco com couve lombarda	618	147	9,4	1,4	13,3	2,3	4,2	2,1
	Prato e Vegetais	Feijoada carnavalesca (porco, frango, feijão vermelho e legumes) arroz branco alface, cenoura e milho	916	219	8	2,1	22,7	13,4	1,8	0,4
		Alface, cenoura e milho								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina com Fruta	389	92	0	0	23	0	0	4,6
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

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, 13Tremço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: 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.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 16/02/2015 a 20/02/2015

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa								
	Prato e Vegetais								
	Sobremesa								
	Pão								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Terça-Feira	Sopa								
	Prato e Vegetais								
	Sobremesa								
	Pão								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quarta-Feira	Sopa								
	Prato e Vegetais								
	Sobremesa								
	Pão								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quinta-Feira	Sopa	561	134	8,3	1,3	12,4	2,3	0,2	2,3
	Prato e Vegetais								
	Feijão verde, cenoura e Ervilha	771	184	10,1	3,3	11,7	11,3	2,1	1,3
	Sobremesa	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
	Pão	Pão de mistura							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sexta-Feira	Sopa	527	126	7,8	1,2	11,9	1,9	3,5	2,6
	Prato e Vegetais								
	Barrinhas de pescada no forno com arroz de legumes	897	214	5,4	0,8	32,9	7,9	0,5	0,5
	Alface , Cenoura e Couve em juliana								
	Sobremesa	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: 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.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.



GOVERNO DE
PORTUGAL

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
E CIÊNCIA

DGEstE
Direção Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Semana 23/02/2015 a 27/02/2015

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de legumes	533	127	8	1,2	12,1	1,7	3,5	2,6
	Prato e Vegetais	Lombos de pescada estufados com arroz de cenoura								
		Alface, beterraba e Feijão Verde	690	165	3	0,4	23,1	10,6	1,6	0,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Grelas	597	142	9	1,4	13	2,1	4,1	2,1
	Prato e Vegetais	Carne Porco assada com massa fusili	923	221	9,5	2,7	19,1	14,2	1,4	0,8
		Alface, cenoura e milho								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / arroz doce	963	230	0,8	0,4	52	3,3	0,1	24,8
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Sopa à Portuguesa	576	137	8,6	1,3	12,8	1,9	3,9	2,5
	Prato e Vegetais	Arroz de peixe (Peixe prata e Berbigão) com legumes (cenoura e tomate)	862	206	5,5	1,2	28,7	9,7	1,9	0,5
		Cenoura, couve em juliana e pepino								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Primavera	664	158	9,9	1,5	14,9	1,9	4,5	1,7
	Prato e Vegetais	Frango no forno com esparguete	786	188	4,2	0,8	21,9	15	1,6	1,3
		Alface, couve roxa e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Grão com feijão verde	722	172	9,5	1,4	17,9	3,6	4	2,3
	Prato e Vegetais	Bacalhau à Gomes de Sá/Bacalhau à Brás	435	103	2,1	0,3	12,2	8,5	0,8	1
		Milho, cenoura , alface								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos , 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: 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.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 02/03/2015 a 06/03/2015

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Legumes com ervilhas	540	129	7,8	1,2	12	2,4	3,4	1,9
	Prato e Vegetais	Esparguete à bolonhesa	1065	254	11,5	3,5	22,6	14,5	2,1	1,2
		Alface, beterraba e milho								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Feijão vermelho com hortaliça (couve lombarda e couve branca)	682	163	7,4	1,1	18,7	5,2	3,2	1,8
	Prato e Vegetais	Tortilha de atum com batata aos cubos e ovo	607	146	7,7	0,4	10,1	8,5	1,2	0,3
		Couve flor , Brocolos e cenoura								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Aletria	980	234	1,4	0,5	48,4	6,5	0	20,4
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Grão com nabiças	871	208	11,7	1,8	21,1	4,2	5	2,2
	Prato e Vegetais	Fusili no forno com carnes brancas (peru e frango)	944	226	5,2	1,2	30,9	12,9	1,6	1,4
		Alface, couve roxa e milho								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Aletria	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Feijão-verde	652	155	9,9	1,5	14,4	1,9	4,5	2,3
	Prato e Vegetais	Febras estufadas em molho tomate e batata	443	106	3,1	0,8	10,4	8,8	1,1	1
		Beterraba, cenoura e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Couve branca com cenoura ripada	550	131	8,2	1,2	12	2,1	3,7	2,1
	Prato e Vegetais	Pescada no tacho com arroz de legumes	626	149	3,3	0,5	19	10,5	1,7	0,5
		Alface, milho e lombarda								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

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.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: 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.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 09/03/2015 a 13/03/2015

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Espinafres	746	178	11,7	1,8	16	2	5,3	2
	Prato e Vegetais	Filete de pescada no forno com molho de legumes e arroz branco	689	165	3,6	0,5	20,6	11,9	1,9	0,4
		Alface, beterraba e cenoura								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / logurte	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Creme de feijão-verde	652	155	9,9	1,5	14,4	1,9	4,5	2,3
	Prato e Vegetais	Perna de frango corado com esparguete salteado	779	186	4,2	0,7	21,8	14,9	1,6	1,3
		Couve roxa, ervilhas e pepino								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Saloia	552	132	8,2	1,3	12,5	1,8	0,2	2,7
	Prato e Vegetais	Solha gratinada com puré de batata e brócolos	567	135	4,5	0,9	12,4	11	2,5	1,2
		Beterraba, cenoura e Couve Flor								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina	391	92	0	0	23	0	0	0
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Nabo e cenoura com couve	530	126	7,9	1,2	11,6	2	3,6	2,1
	Prato e Vegetais	Rancho (porco e frango aos cubos, grão, massa e couve lombarda)	879	209	7,9	2,1	20,7	13,3	1,7	0,5
		Alface, couve roxa e milho								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Grão com espinafres	855	204	11,4	1,7	20,8	4	0,3	2,2
	Prato e Vegetais	Arroz enriquecido com ovo, calamares, cogumelos e ervilhas	613	147	3,6	0,3	16,8	10,8	1,3	0,3
		Alface, cenoura e alho francês								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

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, 13Tremço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: 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.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 16/03/2015 a 20/03/2015

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Alho francês com courgette	514	123	7,7	1,2	11,4	1,8	3,4	2,1
	Prato e Vegetais	Carne à Bolonhesa	1080	258	10,3	3,2	26,8	13,8	0,1	1,6
		Alface, cenoura e couve roxa								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Creme de legumes	533	127	8	1,2	12,1	1,7	3,5	2,6
	Prato e Vegetais	Pescada à posta no forno com batata	388	93	2	0,3	11,5	7	1,1	0,9
		Alface, beterraba e cenoura								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Sopa da horta	599	143	7,7	1,2	14,6	3,6	3,4	2,1
	Prato e Vegetais	Arroz de Peru em camada de legumes	687	164	6,4	1,7	13,9	12,3	1,2	0,7
		Couve em juliana, couve roxa e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Juliana	595	142	9	1,4	13,3	1,8	4	2,7
	Prato e Vegetais	Carne de Porco assada c/ batata e legume salteado (repolho e cenoura)	547	131	6,1	1,8	10,3	8,5	1	0,9
		Alface, cenoura e pimentos								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Puré de maçã com iogurte e canela	558	133	1,8	0,7	27,4	3	0,1	21,3
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Feijão vermelho com hortaliça (couve lombarda e couve branca)	682	163	7,4	1,1	18,7	5,2	3,2	1,8
	Prato e Vegetais	Salada quente de massa espiral com atum , cenoura e ervilhas	962	230	7,6	0,8	26,9	12,7	1,6	1,5
		Alface, milho e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim de chocolate	409	97	1,6	0,9	17,4	3,3	0,2	4,2
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

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, 13Tremço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: 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.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.