



ESCOLA C/ PE 1º CICLO
REFEITÓRIO
Semana de 2 a 7 de janeiro de 2017
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	189	45	1,2	0,2	7,0	1,4	0,1	1,1
Prato	Almondegas de carne c/ arroz ervilhas ^{1,6,12}	720	172	7,4	1,6	15,0	11,0	0,3	0,8
Sobremesa	Laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	1,1	0,0	8,9

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	187	45	1,1	0,2	7,3	1,2	0,1	1,2
Prato	Massada de atum ^{1,3,4,5,6}	883	211	9,5	0,8	14,0	17,1	0,8	0,3
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	0,0	0,0	12,7	1,6	0,0	12,7

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa espinafres c/ grão ^{1,3,5,6,7,8,12}	341	81	1,7	0,2	12,7	3,5	0,2	1,2
Prato	Frango estufado c/ feijão verde e arroz	667	159	3,0	0,6	20,1	12,5	0,4	0,4
Sobremesa	Maçã golden	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	188	45	1,1	0,2	7,3	1,2	0,1	0,9
Prato	Filetes de pescada c/ batata e cenoura raspada ⁴	344	82	1,3	0,2	9,9	7,5	0,2	1,1
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa canja galinha ^{1,3}	345	82	2,5	0,4	9,7	4,9	0,2	0,0
Prato	Feijoada (porco, feijão catarino, cen. e lomb.)	821	196	6,8	2,0	20,8	12,6	0,2	0,7
Sobremesa	Maçã starking	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

Sábado

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa canja galinha ^{1,3}	345	82	2,5	0,4	9,7	4,9	0,2	0,0
Prato	Frango assado com arroz e milho	712	170	3,4	0,5	20,7	13,5	0,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

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

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.

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



ESCOLA C/ PE 1º CICLO
REFEITÓRIO
Semana de 9 a 14 de janeiro de 2017
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de acelgas ^{1,3,5,6,7,8,12}	191	46	1,2	0,2	7,5	1,1	0,1	1,3
Prato	Douradinhos de peixe c/ arroz de cenoura e couve - flor ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	700	167	3,8	0,5	26,0	6,2	0,5	2,2
Sobremesa	Laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	1,1	0,0	8,9

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de trigo ^{1,3,5,6,7,8,12}	254	61	1,3	0,2	10,8	1,3	0,2	1,1
Prato	Esparguete à bolonhesa com feijão verde ^{1,3,6}	720	172	6,9	2,1	14,7	12,5	0,3	1,6
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa primavera ^{1,3,5,6,7,8,12}	196	47	1,1	0,2	7,7	1,1	0,1	0,9
Prato	Arroz de peixe com alface e milho ⁴	673	161	5,1	1,2	16,7	11,5	0,3	0,3
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	0,0	0,0	12,7	1,6	0,0	12,7

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	187	45	1,1	0,2	7,4	1,1	0,1	1,3
Prato	Frango assado c/ espirais e beterraba ^{1,3}	712	170	2,1	0,5	20,1	17,1	0,4	1,0
Sobremesa	Maçã starking	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa agrião ^{1,3,5,6,7,8,12}	196	47	1,3	0,2	7,6	1,1	0,2	1,0
Prato	Pescada assada com milho cozido ^{1,4}	562	134	2,2	0,3	15,2	11,1	0,3	0,2
Sobremesa	Pera rocha	170	41	0,4	0,0	9,4	0,3	0,0	9,4

Sábado

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa agrião ^{1,3,5,6,7,8,12}	196	47	1,3	0,2	7,6	1,1	0,2	1,0
Prato	Carne porco assada com batata à padeiro	548	131	5,8	1,8	10,7	8,8	0,2	0,8
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

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.

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.

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



ESCOLA C/ PE 1º CICLO
REFEITÓRIO
Semana de 16 a 21 de janeiro de 2017
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa alho francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	185	44	1,1	0,2	7,3	1,1	0,1	1,2
Prato	Empadão de carne com puré de batata e salada de alface ^{1,3,5,6,7,8,12}	880	210	8,6	2,7	17,8	14,7	0,6	0,3
Sobremesa	Laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	1,1	0,0	8,9

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa abóbora c/ massinhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	280	67	1,3	0,2	11,8	1,7	0,2	1,0
Prato	Omelete de legumes com massa de tomatada ^{1,3}	682	163	4,5	0,3	21,4	8,1	0,2	0,8
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa canja galinha ^{1,3}	345	82	2,5	0,4	9,7	4,9	0,2	0,0
Prato	Arroz de frango c/ brócolos	625	149	2,8	0,5	18,4	12,0	0,3	0,5
Sobremesa	Maçã starking	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de cevadinha ^{1,3,5,6,7,8,12}	256	61	1,5	0,3	10,3	1,5	0,2	1,1
Prato	Salada de atum (batata, milho, ervilhas) ^{4,5,6}	593	142	6,2	0,5	9,4	11,7	0,5	0,6
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	0,0	0,0	12,7	1,6	0,0	12,7

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa couve flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	190	45	1,1	0,2	7,3	1,4	0,1	1,3
Prato	Carne porco estufada c/ macarronete e macedónia ^{1,3}	763	181	8,4	2,6	13,7	12,4	0,3	0,7
Sobremesa	Pera rocha	170	41	0,4	0,0	9,4	0,3	0,0	9,4

Sábado

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa couve flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	190	45	1,1	0,2	7,3	1,4	0,1	1,3
Prato	Carne porco estufada com macarrão, ervilhas, cenoura e feijão verde ^{1,3}	763	181	8,4	2,6	13,7	12,4	0,3	0,7
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

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

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.

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



ESCOLA C/ PE 1º CICLO
REFEITÓRIO
Semana de 23 a 28 de janeiro de 2017
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	202	48	1,3	0,2	8,0	1,0	0,2	1,0
Prato	Arroz de cavala com salada de alface ^{4,5,6}	963	230	8,4	0,2	19,1	18,9	0,2	0,1
Sobremesa	Maçã golden	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	185	44	1,2	0,2	6,9	1,2	0,2	1,0
Prato	Rancho (c. porco, grão, massa e repolho) ^{1,3}	745	178	6,9	2,0	16,8	11,8	0,3	1,6
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	0,0	0,0	12,7	1,6	0,0	12,7

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa feijão com lombardo ^{1,3,5,6,7,8,12}	353	84	1,4	0,2	13,9	4,1	0,1	1,0
Prato	Pescada assada c/ batata e brócolos ⁴	340	81	1,3	0,2	9,5	7,6	0,2	0,8
Sobremesa	Maçã starking	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de acelgas ^{1,3,5,6,7,8,12}	191	46	1,2	0,2	7,5	1,1	0,1	1,3
Prato	Perna de frango assada no forno com esparguete e salada de tomate ^{1,3}	606	145	3,1	0,6	16,0	12,8	0,3	1,5
Sobremesa	Laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	1,1	0,0	8,9

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa primavera ^{1,3,5,6,7,8,12}	196	47	1,1	0,2	7,7	1,1	0,1	0,9
Prato	Arinca no forno c/arroz de cenoura e salada de pepino ⁴	592	141	1,9	0,3	20,2	10,3	0,3	0,7
Sobremesa	Pera rocha	170	41	0,4	0,0	9,4	0,3	0,0	9,4

Sábado

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa primavera ^{1,3,5,6,7,8,12}	196	47	1,1	0,2	7,7	1,1	0,1	0,9
Prato	Carnes estufadas (vaca, porco) com macedónia e macarrão ^{1,3}	798	190	9,1	3,0	13,7	12,8	0,3	0,7
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	0,0	0,0	12,7	1,6	0,0	12,7

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

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.

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



ESCOLA C/ PE 1º CICLO
REFEITÓRIO

Semana de 30 de janeiro a 4 de fevereiro de 2017

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	187	45	1,1	0,2	7,3	1,2	0,1	1,2
Prato	Almondegas c/ esparguete , cenoura e courgette ^{1,3,6}	685	164	7,7	1,7	12,2	11,3	0,3	1,5
Sobremesa	Laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	1,1	0,0	8,9

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa lentilhas ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	327	78	1,3	0,2	12,8	3,4	0,2	0,9
Prato	Lombinho de peixe com batata e brócolos ⁴	357	85	1,4	0,2	9,9	8,0	0,2	0,7
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	193	46	1,2	0,2	7,7	1,0	0,2	1,1
Prato	Tirinhas de porco com arroz de ervilhas e cenoura	810	194	8,2	2,6	17,0	12,4	0,3	0,6
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	0,0	0,0	12,7	1,6	0,0	12,7

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	188	45	1,1	0,2	7,3	1,2	0,1	0,9
Prato	Granadeiro assado c/ milho cozido ^{1,4}	671	160	4,9	1,2	15,8	11,0	0,3	0,2
Sobremesa	Maçã starking	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa alho francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	185	44	1,1	0,2	7,3	1,1	0,1	1,2
Prato	Fusilli com frango e macedónia ^{1,3}	537	128	2,6	0,5	14,4	11,2	0,3	1,2
Sobremesa	Pera rocha	170	41	0,4	0,0	9,4	0,3	0,0	9,4

Sábado

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa alho francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	185	44	1,1	0,2	7,3	1,1	0,1	1,2
Prato	Peru assado c/ arroz e salada de pepino ^{1,3}	709	169	6,7	1,9	13,2	13,8	0,3	0,9
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

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

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.

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



ESCOLA C/ PE 1º CICLO
REFEITÓRIO
Semana de 6 a 11 de fevereiro de 2017
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	187	45	1,1	0,2	7,4	1,1	0,1	1,3
Prato	Barrinhas de pescada com arroz de ervilha e salada de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	771	184	4,2	0,6	28,6	6,8	0,6	1,9
Sobremesa	Laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	1,1	0,0	8,9

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa beterraba ^{1,3,5,6,7,8,12}	195	46	1,2	0,2	7,8	1,0	0,2	1,2
Prato	Febras c/ batata cozida e feijão verde	427	102	2,5	0,7	10,3	9,3	0,2	0,9
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa juliana ^{1,3,5,6,7,8,12}	187	45	1,1	0,2	7,3	1,2	0,1	1,2
Prato	Omelete no forno com massa e salada de pepino ³	706	169	5,2	0,3	22,6	6,5	0,3	0,6
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	0,0	0,0	12,7	1,6	0,0	12,7

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa agrião ^{1,3,5,6,7,8,12}	196	47	1,3	0,2	7,6	1,1	0,2	1,0
Prato	Jardineira de frango com arroz	624	149	2,7	0,5	19,1	11,5	0,3	0,2
Sobremesa	Maçã starking	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa couve flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	190	45	1,1	0,2	7,3	1,4	0,1	1,3
Prato	Massinha de peixe com salada de alface ^{1,3,4}	555	133	2,5	0,4	14,0	13,1	0,4	0,3
Sobremesa	Pera rocha	170	41	0,4	0,0	9,4	0,3	0,0	9,4

Sábado

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa couve flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	190	45	1,1	0,2	7,3	1,4	0,1	1,3
Prato	Macarronada de porco com macedónia ^{1,3}	678	161	7,3	2,3	12,5	10,9	0,3	1,1
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

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.

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.

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



ESCOLA C/ PE 1º CICLO
REFEITÓRIO
Semana de 13 a 18 de fevereiro de 2017
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	189	45	1,2	0,2	7,0	1,4	0,1	1,1
Prato	Almondegas de carne c/ arroz ervilhas (s) ^{1,6,12}	720	172	7,4	1,6	15,0	11,0	0,3	0,8
Sobremesa	Laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	1,1	0,0	8,9

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	187	45	1,1	0,2	7,3	1,2	0,1	1,2
Prato	Massada de atum ^{1,3,4,5,6}	883	211	9,5	0,8	14,0	17,1	0,8	0,3
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	0,0	0,0	12,7	1,6	0,0	12,7

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa espinafres c/ grão ^{1,3,5,6,7,8,12}	341	81	1,7	0,2	12,7	3,5	0,2	1,2
Prato	Frango estufado c/ feijão verde e arroz	667	159	3,0	0,6	20,1	12,5	0,4	0,4
Sobremesa	Maçã golden	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	188	45	1,1	0,2	7,3	1,2	0,1	0,9
Prato	Filetes de pescada c/ batata e cenoura raspada ⁴	344	82	1,3	0,2	9,9	7,5	0,2	1,1
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa canja galinha ^{1,3}	345	82	2,5	0,4	9,7	4,9	0,2	0,0
Prato	Feijoada (porco, feijão catarino, cen. e lomb.)	821	196	6,8	2,0	20,8	12,6	0,2	0,7
Sobremesa	Maçã starking	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

Sábado

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa canja galinha ^{1,3}	345	82	2,5	0,4	9,7	4,9	0,2	0,0
Prato	Frango assado com arroz e milho	712	170	3,4	0,5	20,7	13,5	0,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

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

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.

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



ESCOLA C/ PE 1º CICLO
REFEITÓRIO
Semana de 20 a 25 de fevereiro de 2017
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de acelgas ^{1,3,5,6,7,8,12}	191	46	1,2	0,2	7,5	1,1	0,1	1,3
Prato	Douradinhos de peixe c/ arroz de cenoura e couve - flor ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	700	167	3,8	0,5	26,0	6,2	0,5	2,2
Sobremesa	Laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	1,1	0,0	8,9

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de trigo ^{1,3,5,6,7,8,12}	254	61	1,3	0,2	10,8	1,3	0,2	1,1
Prato	Esparguete à bolonhesa com feijão verde ^{1,3,6}	720	172	6,9	2,1	14,7	12,5	0,3	1,6
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa primavera ^{1,3,5,6,7,8,12}	196	47	1,1	0,2	7,7	1,1	0,1	0,9
Prato	Arroz de peixe com alface e milho ⁴	673	161	5,1	1,2	16,7	11,5	0,3	0,3
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	0,0	0,0	12,7	1,6	0,0	12,7

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	187	45	1,1	0,2	7,4	1,1	0,1	1,3
Prato	Frango assado c/ espirais e beterraba ^{1,3}	712	170	2,1	0,5	20,1	17,1	0,4	1,0
Sobremesa	Maçã starking	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa agrião ^{1,3,5,6,7,8,12}	196	47	1,3	0,2	7,6	1,1	0,2	1,0
Prato	Pescada assada com milho cozido ^{1,4}	562	134	2,2	0,3	15,2	11,1	0,3	0,2
Sobremesa	Pera rocha	170	41	0,4	0,0	9,4	0,3	0,0	9,4

Sábado

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa agrião ^{1,3,5,6,7,8,12}	196	47	1,3	0,2	7,6	1,1	0,2	1,0
Prato	Carne porco assada com batata à padeiro	548	131	5,8	1,8	10,7	8,8	0,2	0,8
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

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.

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.

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



ESCOLA C/ PE 1º CICLO REFEITÓRIO

Semana de 27 de fevereiro a 4 de março de 2017

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa alho francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	185	44	1,1	0,2	7,3	1,1	0,1	1,2
Prato	Empadão de carne com puré de batata e salada de alface ^{1,3,5,6,7,8,12}	880	210	8,6	2,7	17,8	14,7	0,6	0,3
Sobremesa	Laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	1,1	0,0	8,9

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa abóbora c/ massinhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	280	67	1,3	0,2	11,8	1,7	0,2	1,0
Prato	Omelete de legumes com massa de tomatada ^{1,3}	682	163	4,5	0,3	21,4	8,1	0,2	0,8
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa canja galinha ^{1,3}	345	82	2,5	0,4	9,7	4,9	0,2	0,0
Prato	Arroz de frango c/ brócolos	625	149	2,8	0,5	18,4	12,0	0,3	0,5
Sobremesa	Maçã starking	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de cevadinha ^{1,3,5,6,7,8,12}	256	61	1,5	0,3	10,3	1,5	0,2	1,1
Prato	Salada de atum (batata, milho, ervilhas) ^{4,5,6}	593	142	6,2	0,5	9,4	11,7	0,5	0,6
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	0,0	0,0	12,7	1,6	0,0	12,7

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa couve flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	190	45	1,1	0,2	7,3	1,4	0,1	1,3
Prato	Carne porco estufada c/ macarronete e macedónia ^{1,3}	763	181	8,4	2,6	13,7	12,4	0,3	0,7
Sobremesa	Pera rocha	170	41	0,4	0,0	9,4	0,3	0,0	9,4

Sábado

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa couve flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	190	45	1,1	0,2	7,3	1,4	0,1	1,3
Prato	Carne porco estufada com macarrão, ervilhas, cenoura e feijão verde ^{1,3}	763	181	8,4	2,6	13,7	12,4	0,3	0,7
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

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

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.

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



ESCOLA C/ PE 1º CICLO
REFEITÓRIO
Semana de 6 a 11 de março de 2017
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	202	48	1,3	0,2	8,0	1,0	0,2	1,0
Prato	Arroz de cavala com salada de alface ^{4,5,6}	963	230	8,4	0,2	19,1	18,9	0,2	0,1
Sobremesa	Maçã golden	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	185	44	1,2	0,2	6,9	1,2	0,2	1,0
Prato	Rancho (c. porco, grão, massa e repolho) ^{1,3}	745	178	6,9	2,0	16,8	11,8	0,3	1,6
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	0,0	0,0	12,7	1,6	0,0	12,7

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa feijão com lombardo ^{1,3,5,6,7,8,12}	353	84	1,4	0,2	13,9	4,1	0,1	1,0
Prato	Pescada assada c/ batata e brócolos ⁴	340	81	1,3	0,2	9,5	7,6	0,2	0,8
Sobremesa	Maçã starking	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de acelgas ^{1,3,5,6,7,8,12}	191	46	1,2	0,2	7,5	1,1	0,1	1,3
Prato	Perna de frango assada no forno com esparguete e salada de tomate ^{1,3}	606	145	3,1	0,6	16,0	12,8	0,3	1,5
Sobremesa	Laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	1,1	0,0	8,9

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa primavera ^{1,3,5,6,7,8,12}	196	47	1,1	0,2	7,7	1,1	0,1	0,9
Prato	Arinca no forno c/arroz de cenoura e salada de pepino ⁴	592	141	1,9	0,3	20,2	10,3	0,3	0,7
Sobremesa	Pera rocha	170	41	0,4	0,0	9,4	0,3	0,0	9,4

Sábado

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa primavera ^{1,3,5,6,7,8,12}	196	47	1,1	0,2	7,7	1,1	0,1	0,9
Prato	Carnes estufadas (vaca, porco) com macedónia e macarrão ^{1,3}	798	190	9,1	3,0	13,7	12,8	0,3	0,7
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	0,0	0,0	12,7	1,6	0,0	12,7

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

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.

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



ESCOLA C/ PE 1º CICLO
REFEITÓRIO
Semana de 13 a 18 de março de 2017
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	187	45	1,1	0,2	7,3	1,2	0,1	1,2
Prato	Almondegas c/ esparguete , cenoura e courgette ^{1,3,6}	685	164	7,7	1,7	12,2	11,3	0,3	1,5
Sobremesa	Laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	1,1	0,0	8,9

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa lentilhas ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	327	78	1,3	0,2	12,8	3,4	0,2	0,9
Prato	Lombinho de peixe com batata e brócolos ⁴	357	85	1,4	0,2	9,9	8,0	0,2	0,7
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	193	46	1,2	0,2	7,7	1,0	0,2	1,1
Prato	Tirinhas de porco com arroz de ervilhas e cenoura	810	194	8,2	2,6	17,0	12,4	0,3	0,6
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	0,0	0,0	12,7	1,6	0,0	12,7

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	188	45	1,1	0,2	7,3	1,2	0,1	0,9
Prato	Granadeiro assado c/ milho cozido ^{1,4}	671	160	4,9	1,2	15,8	11,0	0,3	0,2
Sobremesa	Maçã starking	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa alho francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	185	44	1,1	0,2	7,3	1,1	0,1	1,2
Prato	Fusilli com frango e macedónia ^{1,3}	537	128	2,6	0,5	14,4	11,2	0,3	1,2
Sobremesa	Pera rocha	170	41	0,4	0,0	9,4	0,3	0,0	9,4

Sábado

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa alho francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	185	44	1,1	0,2	7,3	1,1	0,1	1,2
Prato	Peru assado c/ arroz e salada de pepino ^{1,3}	709	169	6,7	1,9	13,2	13,8	0,3	0,9
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4



ESCOLA C/ PE 1º CICLO
REFEITÓRIO
Semana de 20 a 25 de março de 2017
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	187	45	1,1	0,2	7,4	1,1	0,1	1,3
Prato	Barrinhas de pescada com arroz de ervilha e salada de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	771	184	4,2	0,6	28,6	6,8	0,6	1,9
Sobremesa	Laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	1,1	0,0	8,9

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa beterraba ^{1,3,5,6,7,8,12}	195	46	1,2	0,2	7,8	1,0	0,2	1,2
Prato	Febras c/ batata cozida e feijão verde	427	102	2,5	0,7	10,3	9,3	0,2	0,9
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa juliana ^{1,3,5,6,7,8,12}	187	45	1,1	0,2	7,3	1,2	0,1	1,2
Prato	Omelete no forno com massa e salada de pepino ³	706	169	5,2	0,3	22,6	6,5	0,3	0,6
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	0,0	0,0	12,7	1,6	0,0	12,7

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa agrião ^{1,3,5,6,7,8,12}	196	47	1,3	0,2	7,6	1,1	0,2	1,0
Prato	Jardineira de frango com arroz	624	149	2,7	0,5	19,1	11,5	0,3	0,2
Sobremesa	Maçã starking	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa couve flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	190	45	1,1	0,2	7,3	1,4	0,1	1,3
Prato	Massinha de peixe com salada de alface ^{1,3,4}	555	133	2,5	0,4	14,0	13,1	0,4	0,3
Sobremesa	Pera rocha	170	41	0,4	0,0	9,4	0,3	0,0	9,4

Sábado

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa canja galinha ^{1,3}	345	82	2,5	0,4	9,7	4,9	0,2	0,0
Prato	Frango assado com arroz e milho	712	170	3,4	0,5	20,7	13,5	0,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

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.

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.

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



ESCOLA C/ PE 1º CICLO REFEITÓRIO

Semana de 27 de março a 1 de abril de 2017

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	189	45	1,2	0,2	7,0	1,4	0,1	1,1
Prato	Almondegas de carne c/ arroz ervilhas (s) ^{1,6,12}	720	172	7,4	1,6	15,0	11,0	0,3	0,8
Sobremesa	Laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	1,1	0,0	8,9

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	187	45	1,1	0,2	7,3	1,2	0,1	1,2
Prato	Massada de atum ^{1,3,4,5,6}	883	211	9,5	0,8	14,0	17,1	0,8	0,3
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	0,0	0,0	12,7	1,6	0,0	12,7

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa espinafres c/ grão ^{1,3,5,6,7,8,12}	341	81	1,7	0,2	12,7	3,5	0,2	1,2
Prato	Frango estufado c/ feijão verde e arroz	667	159	3,0	0,6	20,1	12,5	0,4	0,4
Sobremesa	Maçã golden	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	188	45	1,1	0,2	7,3	1,2	0,1	0,9
Prato	Filetes de pescada c/ batata e cenoura raspada ⁴	344	82	1,3	0,2	9,9	7,5	0,2	1,1
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa canja galinha ^{1,3}	345	82	2,5	0,4	9,7	4,9	0,2	0,0
Prato	Feijoada (porco, feijão catarino, cen. e lomb.)	821	196	6,8	2,0	20,8	12,6	0,2	0,7
Sobremesa	Maçã starking	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

Sábado

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa canja galinha ^{1,3}	345	82	2,5	0,4	9,7	4,9	0,2	0,0
Prato	Frango assado com arroz e milho	712	170	3,4	0,5	20,7	13,5	0,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

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

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.

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



ESCOLA C/ PE 1º CICLO
REFEITÓRIO
Semana de 3 a 7 de abril de 2017
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de acelgas ^{1,3,5,6,7,8,12}	191	46	1,2	0,2	7,5	1,1	0,1	1,3
Prato	Douradinhos de peixe c/ arroz de cenoura e couve - flor ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	700	167	3,8	0,5	26,0	6,2	0,5	2,2
Sobremesa	Laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	1,1	0,0	8,9

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de trigo ^{1,3,5,6,7,8,12}	254	61	1,3	0,2	10,8	1,3	0,2	1,1
Prato	Esparguete à bolonhesa com feijão verde ^{1,3,6}	720	172	6,9	2,1	14,7	12,5	0,3	1,6
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa primavera ^{1,3,5,6,7,8,12}	196	47	1,1	0,2	7,7	1,1	0,1	0,9
Prato	Arroz de peixe com alface e milho ⁴	673	161	5,1	1,2	16,7	11,5	0,3	0,3
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	0,0	0,0	12,7	1,6	0,0	12,7

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	187	45	1,1	0,2	7,4	1,1	0,1	1,3
Prato	Frango assado c/ espirais e beterraba ^{1,3}	712	170	2,1	0,5	20,1	17,1	0,4	1,0
Sobremesa	Maçã starking	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa agrião ^{1,3,5,6,7,8,12}	196	47	1,3	0,2	7,6	1,1	0,2	1,0
Prato	Pescada assada com milho cozido ^{1,4}	562	134	2,2	0,3	15,2	11,1	0,3	0,2
Sobremesa	Pera rocha	170	41	0,4	0,0	9,4	0,3	0,0	9,4

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.

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.

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



ESCOLA C/ PE 1º CICLO
REFEITÓRIO
Semana de 2 a 7 de janeiro de 2017
Lanche

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Lanche 2	Pão com manteiga e leite ^{1,7}	468	112	4,7	2,6	13,0	4,1	0,4	3,9
Lanche 1	Pão com maçã ¹	524	125	0,8	0,2	26,4	3,0	0,5	9,1

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Lanche 2	Pão com banana ¹	659	157	0,8	0,2	33,2	4,2	0,5	12,6
Lanche 1	Cereais com leite ^{1,7,8}	375	89	1,5	0,8	15,2	3,7	0,4	4,3

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Lanche 2	Pão com queijo e leite ^{1,3,7}	448	107	3,7	0,7	12,5	5,9	0,3	3,7
Lanche 1	Pão com cenoura raspada e leite ^{1,7}	350	84	1,5	0,8	13,2	4,2	0,3	4,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Lanche 2	Cereais com leite ^{1,7,8}	375	89	1,5	0,8	15,2	3,7	0,4	4,3
Lanche 1	iogurte com fruta ⁷	251	60	0,9	0,0	11,3	1,9	0,0	4,8

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Lanche 2	Pão com tomate e leite ^{1,7}	350	84	1,5	0,8	13,1	4,2	0,3	4,0
Lanche 1	Leite com bolachas ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	379	90	2,5	1,4	13,1	3,9	0,2	5,7

Sábado

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Lanche 2	Pão com tomate e leite ^{1,7}	350	84	1,5	0,8	13,1	4,2	0,3	4,0
Lanche 1	Leite com bolachas ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	379	90	2,5	1,4	13,1	3,9	0,2	5,7

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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.

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



ESCOLA C/ PE 1º CICLO
REFEITÓRIO
Semana de 9 a 14 de janeiro de 2017
Lanche

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda									
Lanche 2	Pão com manteiga e leite ^{1,7}	468	112	4,7	2,6	13,0	4,1	0,4	3,9
Lanche 1	Pão com maçã ¹	524	125	0,8	0,2	26,4	3,0	0,5	9,1
Terça									
Lanche 2	Pão com banana ¹	659	157	0,8	0,2	33,2	4,2	0,5	12,6
Lanche 1	Cereais com leite ^{1,7,8}	375	89	1,5	0,8	15,2	3,7	0,4	4,3
Quarta									
Lanche 2	Pão com queijo e leite ^{1,3,7}	448	107	3,7	0,7	12,5	5,9	0,3	3,7
Lanche 1	Pão com cenoura raspada e leite ^{1,7}	350	84	1,5	0,8	13,2	4,2	0,3	4,0
Quinta									
Lanche 2	Cereais com leite ^{1,7,8}	375	89	1,5	0,8	15,2	3,7	0,4	4,3
Lanche 1	iogurte com fruta ⁷	251	60	0,9	0,0	11,3	1,9	0,0	4,8
Sexta									
Lanche 2	Pão com tomate e leite ^{1,7}	350	84	1,5	0,8	13,1	4,2	0,3	4,0
Lanche 1	Leite com bolachas ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	379	90	2,5	1,4	13,1	3,9	0,2	5,7
Sábado									
Lanche 2	Pão com tomate e leite ^{1,7}	350	84	1,5	0,8	13,1	4,2	0,3	4,0
Lanche 1	Leite com bolachas ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	379	90	2,5	1,4	13,1	3,9	0,2	5,7

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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.

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



ESCOLA C/ PE 1º CICLO
REFEITÓRIO
Semana de 16 a 21 de janeiro de 2017
Lanche

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda									
Lanche 2	Pão com manteiga e leite ^{1,7}	468	112	4,7	2,6	13,0	4,1	0,4	3,9
Lanche 1	Pão com maçã ¹	524	125	0,8	0,2	26,4	3,0	0,5	9,1
Terça									
Lanche 2	Pão com banana ¹	659	157	0,8	0,2	33,2	4,2	0,5	12,6
Lanche 1	Cereais com leite ^{1,7,8}	375	89	1,5	0,8	15,2	3,7	0,4	4,3
Quarta									
Lanche 2	Pão com queijo e leite ^{1,3,7}	448	107	3,7	0,7	12,5	5,9	0,3	3,7
Lanche 1	Pão com cenoura raspada e leite ^{1,7}	350	84	1,5	0,8	13,2	4,2	0,3	4,0
Quinta									
Lanche 2	Cereais com leite ^{1,7,8}	375	89	1,5	0,8	15,2	3,7	0,4	4,3
Lanche 1	iogurte com fruta ⁷	251	60	0,9	0,0	11,3	1,9	0,0	4,8
Sexta									
Lanche 2	Pão com tomate e leite ^{1,7}	350	84	1,5	0,8	13,1	4,2	0,3	4,0
Lanche 1	Leite com bolachas ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	379	90	2,5	1,4	13,1	3,9	0,2	5,7
Sábado									
Lanche 2	Pão com tomate e leite ^{1,7}	350	84	1,5	0,8	13,1	4,2	0,3	4,0
Lanche 1	Leite com bolachas ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	379	90	2,5	1,4	13,1	3,9	0,2	5,7

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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.

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



ESCOLA C/ PE 1º CICLO
REFEITÓRIO
Semana de 23 a 28 de janeiro de 2017
Lanche

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda									
Lanche 2	Pão com manteiga e leite ^{1,7}	468	112	4,7	2,6	13,0	4,1	0,4	3,9
Lanche 1	Pão com maçã ¹	524	125	0,8	0,2	26,4	3,0	0,5	9,1
Terça									
Lanche 2	Pão com banana ¹	659	157	0,8	0,2	33,2	4,2	0,5	12,6
Lanche 1	Cereais com leite ^{1,7,8}	375	89	1,5	0,8	15,2	3,7	0,4	4,3
Quarta									
Lanche 2	Pão com queijo e leite ^{1,3,7}	448	107	3,7	0,7	12,5	5,9	0,3	3,7
Lanche 1	Pão com cenoura raspada e leite ^{1,7}	350	84	1,5	0,8	13,2	4,2	0,3	4,0
Quinta									
Lanche 2	Cereais com leite ^{1,7,8}	375	89	1,5	0,8	15,2	3,7	0,4	4,3
Lanche 1	iogurte com fruta ⁷	251	60	0,9	0,0	11,3	1,9	0,0	4,8
Sexta									
Lanche 2	Pão com tomate e leite ^{1,7}	350	84	1,5	0,8	13,1	4,2	0,3	4,0
Lanche 1	Leite com bolachas ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	379	90	2,5	1,4	13,1	3,9	0,2	5,7
Sábado									
Lanche 2	Pão com tomate e leite ^{1,7}	350	84	1,5	0,8	13,1	4,2	0,3	4,0
Lanche 1	Leite com bolachas ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	379	90	2,5	1,4	13,1	3,9	0,2	5,7

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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.

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



ESCOLA C/ PE 1º CICLO
REFEITÓRIO

Semana de 30 de janeiro a 4 de fevereiro de 2017
Lanche

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Lanche 2	Pão com manteiga e leite ^{1,7}	468	112	4,7	2,6	13,0	4,1	0,4	3,9
Lanche 1	Pão com fruta ¹	524	125	0,8	0,2	26,4	3,0	0,5	9,1

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Lanche 2	Pão com banana ¹	659	157	0,8	0,2	33,2	4,2	0,5	12,6
Lanche 1	Cereais com leite ^{1,7,8}	375	89	1,5	0,8	15,2	3,7	0,4	4,3

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Lanche 2	Pão com queijo e leite ^{1,3,7}	448	107	3,7	0,7	12,5	5,9	0,3	3,7
Lanche 1	Pão com cenoura raspada e leite ^{1,7}	350	84	1,5	0,8	13,2	4,2	0,3	4,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Lanche 2	Cereais com leite ^{1,7,8}	375	89	1,5	0,8	15,2	3,7	0,4	4,3
Lanche 1	iogurte com fruta ⁷	251	60	0,9	0,0	11,3	1,9	0,0	4,8

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Lanche 2	Pão com tomate e leite ^{1,7}	350	84	1,5	0,8	13,1	4,2	0,3	4,0
Lanche 1	Leite com bolachas ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	379	90	2,5	1,4	13,1	3,9	0,2	5,7

Sábado

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Lanche 2	Pão com tomate e leite ^{1,7}	350	84	1,5	0,8	13,1	4,2	0,3	4,0
Lanche 1	Leite com bolachas ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	379	90	2,5	1,4	13,1	3,9	0,2	5,7

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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.

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



ESCOLA C/ PE 1º CICLO
REFEITÓRIO
Semana de 6 a 11 de fevereiro de 2017
Lanche

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda									
Lanche 2	Pão com manteiga e leite ^{1,7}	468	112	4,7	2,6	13,0	4,1	0,4	3,9
Lanche 1	Pão com fruta ¹	524	125	0,8	0,2	26,4	3,0	0,5	9,1
Terça									
Lanche 2	Pão com banana ¹	659	157	0,8	0,2	33,2	4,2	0,5	12,6
Lanche 1	Cereais com leite ^{1,7,8}	375	89	1,5	0,8	15,2	3,7	0,4	4,3
Quarta									
Lanche 2	Pão com queijo e leite ^{1,3,7}	448	107	3,7	0,7	12,5	5,9	0,3	3,7
Lanche 1	Pão com cenoura raspada e leite ^{1,7}	350	84	1,5	0,8	13,2	4,2	0,3	4,0
Quinta									
Lanche 2	Cereais com leite ^{1,7,8}	375	89	1,5	0,8	15,2	3,7	0,4	4,3
Lanche 1	iogurte com fruta ⁷	251	60	0,9	0,0	11,3	1,9	0,0	4,8
Sexta									
Lanche 2	Pão com tomate e leite ^{1,7}	350	84	1,5	0,8	13,1	4,2	0,3	4,0
Lanche 1	Leite com bolachas ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	379	90	2,5	1,4	13,1	3,9	0,2	5,7
Sábado									
Lanche 2	Pão com tomate e leite ^{1,7}	350	84	1,5	0,8	13,1	4,2	0,3	4,0
Lanche 1	Leite com bolachas ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	379	90	2,5	1,4	13,1	3,9	0,2	5,7

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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.

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



ESCOLA C/ PE 1º CICLO
REFEITÓRIO
Semana de 13 a 18 de fevereiro de 2017
Lanche

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Lanche 2	Pão com manteiga e leite ^{1,7}	468	112	4,7	2,6	13,0	4,1	0,4	3,9
Lanche 1	Pão com fruta ¹	524	125	0,8	0,2	26,4	3,0	0,5	9,1

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Lanche 2	Pão com banana ¹	659	157	0,8	0,2	33,2	4,2	0,5	12,6
Lanche 1	Cereais com leite ^{1,7,8}	375	89	1,5	0,8	15,2	3,7	0,4	4,3

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Lanche 2	Pão com queijo e leite ^{1,3,7}	448	107	3,7	0,7	12,5	5,9	0,3	3,7
Lanche 1	Pão com cenoura raspada e leite ^{1,7}	350	84	1,5	0,8	13,2	4,2	0,3	4,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Lanche 2	Cereais com leite ^{1,7,8}	375	89	1,5	0,8	15,2	3,7	0,4	4,3
Lanche 1	iogurte com fruta ⁷	251	60	0,9	0,0	11,3	1,9	0,0	4,8

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Lanche 2	Pão com tomate e leite ^{1,7}	350	84	1,5	0,8	13,1	4,2	0,3	4,0
Lanche 1	Leite com bolachas ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	379	90	2,5	1,4	13,1	3,9	0,2	5,7

Sábado

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Lanche 2	Pão com tomate e leite ^{1,7}	350	84	1,5	0,8	13,1	4,2	0,3	4,0
Lanche 1	Leite com bolachas ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	379	90	2,5	1,4	13,1	3,9	0,2	5,7

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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.

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



ESCOLA C/ PE 1º CICLO
REFEITÓRIO
Semana de 20 a 25 de fevereiro de 2017
Lanche

Segunda

Lanche 2	Pão com manteiga e leite ^{1,7}	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Lanche 1	Pão com fruta ¹	468	112	4,7	2,6	13,0	4,1	0,4	3,9
		524	125	0,8	0,2	26,4	3,0	0,5	9,1

Terça

Lanche 2	Pão com banana ¹	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Lanche 1	Cereais com leite ^{1,7,8}	659	157	0,8	0,2	33,2	4,2	0,5	12,6
		375	89	1,5	0,8	15,2	3,7	0,4	4,3

Quarta

Lanche 2	Pão com queijo e leite ^{1,3,7}	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Lanche 1	Pão com cenoura raspada e leite ^{1,7}	448	107	3,7	0,7	12,5	5,9	0,3	3,7
		350	84	1,5	0,8	13,2	4,2	0,3	4,0

Quinta

Lanche 2	Cereais com leite ^{1,7,8}	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Lanche 1	iogurte com fruta ⁷	375	89	1,5	0,8	15,2	3,7	0,4	4,3
		251	60	0,9	0,0	11,3	1,9	0,0	4,8

Sexta

Lanche 2	Pão com tomate e leite ^{1,7}	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Lanche 1	Leite com bolachas ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	350	84	1,5	0,8	13,1	4,2	0,3	4,0
		379	90	2,5	1,4	13,1	3,9	0,2	5,7

Sábado

Lanche 2	Pão com tomate e leite ^{1,7}	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Lanche 1	Leite com bolachas ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	350	84	1,5	0,8	13,1	4,2	0,3	4,0
		379	90	2,5	1,4	13,1	3,9	0,2	5,7

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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.

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



ESCOLA C/ PE 1º CICLO
REFEITÓRIO

Semana de 27 de fevereiro a 4 de março de 2017
Lanche

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda									
Lanche 2	Pão com manteiga e leite ^{1,7}	468	112	4,7	2,6	13,0	4,1	0,4	3,9
Lanche 1	Pão com fruta ¹	524	125	0,8	0,2	26,4	3,0	0,5	9,1
Terça									
Lanche 2	Pão com banana ¹	659	157	0,8	0,2	33,2	4,2	0,5	12,6
Lanche 1	Cereais com leite ^{1,7,8}	375	89	1,5	0,8	15,2	3,7	0,4	4,3
Quarta									
Lanche 2	Pão com queijo e leite ^{1,3,7}	448	107	3,7	0,7	12,5	5,9	0,3	3,7
Lanche 1	Pão com cenoura raspada e leite ^{1,7}	350	84	1,5	0,8	13,2	4,2	0,3	4,0
Quinta									
Lanche 2	Cereais com leite ^{1,7,8}	375	89	1,5	0,8	15,2	3,7	0,4	4,3
Lanche 1	iogurte com fruta ⁷	251	60	0,9	0,0	11,3	1,9	0,0	4,8
Sexta									
Lanche 2	Pão com tomate e leite ^{1,7}	350	84	1,5	0,8	13,1	4,2	0,3	4,0
Lanche 1	Leite com bolachas ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	379	90	2,5	1,4	13,1	3,9	0,2	5,7
Sábado									
Lanche 2	Pão com tomate e leite ^{1,7}	350	84	1,5	0,8	13,1	4,2	0,3	4,0
Lanche 1	Leite com bolachas ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	379	90	2,5	1,4	13,1	3,9	0,2	5,7

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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.

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



ESCOLA C/ PE 1º CICLO
REFEITÓRIO
Semana de 6 a 11 de março de 2017
Lanche

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda									
Lanche 2	Pão com manteiga e leite ^{1,7}	468	112	4,7	2,6	13,0	4,1	0,4	3,9
Lanche 1	Pão com fruta ¹	524	125	0,8	0,2	26,4	3,0	0,5	9,1
Terça									
Lanche 2	Pão com banana ¹	659	157	0,8	0,2	33,2	4,2	0,5	12,6
Lanche 1	Cereais com leite ^{1,7,8}	375	89	1,5	0,8	15,2	3,7	0,4	4,3
Quarta									
Lanche 2	Pão com queijo e leite ^{1,3,7}	448	107	3,7	0,7	12,5	5,9	0,3	3,7
Lanche 1	Pão com cenoura raspada e leite ^{1,7}	350	84	1,5	0,8	13,2	4,2	0,3	4,0
Quinta									
Lanche 2	Cereais com leite ^{1,7,8}	375	89	1,5	0,8	15,2	3,7	0,4	4,3
Lanche 1	iogurte com fruta ⁷	251	60	0,9	0,0	11,3	1,9	0,0	4,8
Sexta									
Lanche 2	Pão com tomate e leite ^{1,7}	350	84	1,5	0,8	13,1	4,2	0,3	4,0
Lanche 1	Leite com bolachas ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	379	90	2,5	1,4	13,1	3,9	0,2	5,7
Sábado									
Lanche 2	Pão com tomate e leite ^{1,7}	350	84	1,5	0,8	13,1	4,2	0,3	4,0
Lanche 1	Leite com bolachas ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	379	90	2,5	1,4	13,1	3,9	0,2	5,7

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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.

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



ESCOLA C/ PE 1º CICLO
REFEITÓRIO
Semana de 13 a 18 de março de 2017
Lanche

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda									
Lanche 2	Pão com manteiga e leite ^{1,7}	468	112	4,7	2,6	13,0	4,1	0,4	3,9
Lanche 1	Pão com fruta ¹	524	125	0,8	0,2	26,4	3,0	0,5	9,1
Terça									
Lanche 2	Pão com banana ¹	659	157	0,8	0,2	33,2	4,2	0,5	12,6
Lanche 1	Cereais com leite ^{1,7,8}	375	89	1,5	0,8	15,2	3,7	0,4	4,3
Quarta									
Lanche 2	Pão com queijo e leite ^{1,3,7}	448	107	3,7	0,7	12,5	5,9	0,3	3,7
Lanche 1	Pão com cenoura raspada e leite ^{1,7}	350	84	1,5	0,8	13,2	4,2	0,3	4,0
Quinta									
Lanche 2	Cereais com leite ^{1,7,8}	375	89	1,5	0,8	15,2	3,7	0,4	4,3
Lanche 1	iogurte com fruta ⁷	251	60	0,9	0,0	11,3	1,9	0,0	4,8
Sexta									
Lanche 2	Pão com tomate e leite ^{1,7}	350	84	1,5	0,8	13,1	4,2	0,3	4,0
Lanche 1	Leite com bolachas ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	379	90	2,5	1,4	13,1	3,9	0,2	5,7
Sábado									
Lanche 2	Pão com tomate e leite ^{1,7}	350	84	1,5	0,8	13,1	4,2	0,3	4,0
Lanche 1	Leite com bolachas ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	379	90	2,5	1,4	13,1	3,9	0,2	5,7

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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.

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



ESCOLA C/ PE 1º CICLO
REFEITÓRIO
Semana de 20 a 25 de março de 2017
Lanche

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda									
Lanche 2	Pão com manteiga e leite ^{1,7}	468	112	4,7	2,6	13,0	4,1	0,4	3,9
Lanche 1	Pão com fruta ¹	524	125	0,8	0,2	26,4	3,0	0,5	9,1
Terça									
Lanche 2	Pão com banana ¹	659	157	0,8	0,2	33,2	4,2	0,5	12,6
Lanche 1	Cereais com leite ^{1,7,8}	375	89	1,5	0,8	15,2	3,7	0,4	4,3
Quarta									
Lanche 2	Pão com queijo e leite ^{1,3,7}	448	107	3,7	0,7	12,5	5,9	0,3	3,7
Lanche 1	Pão com cenoura raspada e leite ^{1,7}	350	84	1,5	0,8	13,2	4,2	0,3	4,0
Quinta									
Lanche 2	Cereais com leite ^{1,7,8}	375	89	1,5	0,8	15,2	3,7	0,4	4,3
Lanche 1	iogurte com fruta ⁷	251	60	0,9	0,0	11,3	1,9	0,0	4,8
Sexta									
Lanche 2	Pão com tomate e leite ^{1,7}	350	84	1,5	0,8	13,1	4,2	0,3	4,0
Lanche 1	Leite com bolachas ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	379	90	2,5	1,4	13,1	3,9	0,2	5,7
Sábado									
Lanche 2	Pão com tomate e leite ^{1,7}	350	84	1,5	0,8	13,1	4,2	0,3	4,0
Lanche 1	Leite com bolachas ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	379	90	2,5	1,4	13,1	3,9	0,2	5,7

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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.

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



ESCOLA C/ PE 1º CICLO
REFEITÓRIO
Semana de 27 de março a 1 de abril de 2017
Lanche

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda									
Lanche 2	Pão com manteiga e leite ^{1,7}	468	112	4,7	2,6	13,0	4,1	0,4	3,9
Lanche 1	Pão com fruta ¹	524	125	0,8	0,2	26,4	3,0	0,5	9,1
Terça									
Lanche 2	Pão com banana ¹	659	157	0,8	0,2	33,2	4,2	0,5	12,6
Lanche 1	Cereais com leite ^{1,7,8}	375	89	1,5	0,8	15,2	3,7	0,4	4,3
Quarta									
Lanche 2	Pão com queijo e leite ^{1,3,7}	448	107	3,7	0,7	12,5	5,9	0,3	3,7
Lanche 1	Pão com cenoura raspada e leite ^{1,7}	350	84	1,5	0,8	13,2	4,2	0,3	4,0
Quinta									
Lanche 2	Cereais com leite ^{1,7,8}	375	89	1,5	0,8	15,2	3,7	0,4	4,3
Lanche 1	iogurte com fruta ⁷	251	60	0,9	0,0	11,3	1,9	0,0	4,8
Sexta									
Lanche 2	Pão com tomate e leite ^{1,7}	350	84	1,5	0,8	13,1	4,2	0,3	4,0
Lanche 1	Leite com bolachas ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	379	90	2,5	1,4	13,1	3,9	0,2	5,7
Sábado									
Lanche 2	Pão com tomate e leite ^{1,7}	350	84	1,5	0,8	13,1	4,2	0,3	4,0
Lanche 1	Leite com bolachas ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	379	90	2,5	1,4	13,1	3,9	0,2	5,7

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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.

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



ESCOLA C/ PE 1º CICLO
REFEITÓRIO
Semana de 3 a 7 de abril de 2017
Lanche

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Lanche 2	Pão com manteiga e leite ^{1,7}	468	112	4,7	2,6	13,0	4,1	0,4	3,9
Lanche 1	Pão com fruta ¹	524	125	0,8	0,2	26,4	3,0	0,5	9,1

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Lanche 2	Pão com banana ¹	659	157	0,8	0,2	33,2	4,2	0,5	12,6
Lanche 1	Cereais com leite ^{1,7,8}	375	89	1,5	0,8	15,2	3,7	0,4	4,3

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Lanche 2	Pão com queijo e leite ^{1,3,7}	448	107	3,7	0,7	12,5	5,9	0,3	3,7
Lanche 1	Pão com cenoura raspada e leite ^{1,7}	350	84	1,5	0,8	13,2	4,2	0,3	4,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Lanche 2	Cereais com leite ^{1,7,8}	375	89	1,5	0,8	15,2	3,7	0,4	4,3
Lanche 1	iogurte com fruta ⁷	251	60	0,9	0,0	11,3	1,9	0,0	4,8

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Lanche 2	Pão com tomate e leite ^{1,7}	350	84	1,5	0,8	13,1	4,2	0,3	4,0
Lanche 1	Leite com bolachas ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	379	90	2,5	1,4	13,1	3,9	0,2	5,7

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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.

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