

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

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

ESCOLA C/ PE 1º CICLO
REFEITÓRIO
Semana de 6 a 10 de fevereiro de 2017
Lanche

Segunda

Lanche 2	Pão com manteiga e leite ^{1,7}
Lanche 1	Pão com fruta ¹

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
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
Lanche 1	Cereais com leite ^{1,7,8}

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
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}
Lanche 1	Pão com cenoura raspada e leite ^{1,7}

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
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}
Lanche 1	iogurte com fruta ⁷

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
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}
Lanche 1	Leite com bolachas ^{1,3,5,6,7,8,11,12}

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
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

ESCOLA C/ PE 1º CICLO
REFEITÓRIO
Semana de 13 a 17 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



ESCOLA C/ PE 1º CICLO
REFEITÓRIO
Semana de 20 a 24 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

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
27 e 28 de fevereiro de 2017
Lanche

Segunda

Lanche 2	Pão com manteiga e leite ^{1,7}
Lanche 1	Pão com fruta ¹

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
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
Lanche 1	Cereais com leite ^{1,7,8}

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
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

ESCOLA C/ PE 1º CICLO



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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas