ESCOLA C/ PE 1º CICLO
REFEITÓRIO
2 e 3 de março de 2017
Lanche

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

Semana de 6 a 10 de março 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: [1]Cereais que contêm glúten., [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [12]Dióxido 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 17 de março 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: [1]Cereais que contêm glúten., [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [12]Dióxido 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 24 de março 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: [1]Cereais que contêm glúten., [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [12]Dióxido 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 a 31 de março 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: [1]Cereais que contêm glúten., [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [12]Dióxido 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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten., [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [12]Dióxido 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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten., [3]Ovos, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido 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