



## ESCOLAS C M SETÚBAL REFEITÓRIO

Semana de 17 a 21 de setembro de 2018

### Almoço

#### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes	152	36	1,2	0,2	4,8	1,3	1,0	0,1
Prato	Hambúguer aves no forno c/ arroz de cenoura, salada alface, cenoura e tomate <sup>1,6,12</sup>	631	150	5,6	2,5	16,8	1,1	9,8	0,7
Vegetariana	Hambúguer de soja no forno com arroz de cenoura, salada de alface, cenoura e tomate <sup>1,3,6,7,8,9,10</sup>	698	166	4,6	1,5	23,4	1,9	6,6	0,9
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

#### Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão verde com coentros	114	27	0,1	0,0	4,9	1,5	1,0	0,1
Prato	Atum com ervilhas, cenoura e batata <sup>4</sup>	497	118	4,6	0,6	9,9	1,1	8,6	0,7
Vegetariana	Salada de lentilhas, ervilhas, cenoura e batata <sup>1,6,8,11</sup>	556	131	1,2	0,1	22,2	1,3	6,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

#### Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa agrião	156	37	1,3	0,2	4,9	1,2	0,9	0,1
Prato	Strogonoff de porco com arroz, salada alface, tomate e pepino <sup>1,7</sup>	624	149	6,9	2,4	12,1	0,5	9,1	0,2
Vegetariana	Strogonoff de tofu com arroz de grão, salada alface, tomate e pepino <sup>1,6,7</sup>	749	179	6,9	1,9	17,8	0,7	9,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

#### Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão branco com espinafres	174	42	1,3	0,2	5,2	1,2	1,4	0,2
Prato	Pescada com batata, cenoura, brócolos e ovo <sup>3,4</sup>	361	85	1,9	0,4	9,5	1,1	6,9	0,2
Vegetariana	Esmagada de batata com espinafres e legumes salteados (cenoura, alho francês e brocolos)	284	67	1,1	0,2	11,0	1,5	2,3	0,2
Sobremesa	Gelatina / fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	232	55	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5

#### Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve flor	156	37	1,2	0,2	4,9	1,5	1,2	0,1
Prato	Bolonhesa de vitela com esparguete, salada de alface e cenoura <sup>1,3,12</sup>	806	192	8,4	2,9	16,8	1,2	11,8	0,2
Vegetariana	Bolonhesa de soja com esparguete, salada de alface e cenoura <sup>1,3,6</sup>	839	198	2,1	0,3	29,3	1,7	14,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

**Declaração nutricional:** Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



## ESCOLAS C M SETÚBAL REFEITÓRIO

Semana de 24 a 28 de setembro de 2018

### Almoço

#### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura	158	38	1,4	0,2	5,2	1,2	0,7	0,1
Prato	Douradinhos de pescada no forno c/ arroz tomate e salada de alface e cenoura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	717	170	3,9	0,5	26,6	1,8	6,0	0,5
Vegetariana	Arroz de tomate e feijão manteiga, milho, alho francês e cogumelos	712	169	2,3	0,2	29,0	0,4	7,5	0,2
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0

#### Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espinafres c/ grão	348	83	1,9	0,2	11,3	1,2	3,7	0,2
Prato	Frango estufado c/ ervilhas e esparguete <sup>1,3</sup>	667	158	2,8	0,5	20,2	1,6	11,9	0,3
Vegetariana	Estufado de esparguete, abóbora, alho francês e ervilhas <sup>1,3</sup>	541	128	1,9	0,3	21,6	1,9	4,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

#### Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão verde	154	37	1,2	0,2	5,0	1,5	0,9	0,1
Prato	Salada de atum c/ batata, feijão frade e cenoura <sup>4</sup>	639	152	5,1	0,8	14,1	1,3	11,3	0,8
Vegetariana	Salada de feijão frade c/ ervilhas, cenoura e feijão verde	508	121	2,1	0,4	16,1	2,8	6,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

#### Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana	152	36	1,2	0,2	4,8	1,3	1,0	0,1
Prato	Arroz de aves (frango e peru) c/ salada de tomate e cenoura	629	149	4,2	1,1	16,0	0,3	11,4	0,3
Vegetariana	Arroz malandrinho de feijão c/cubinhos de tofu e salada de cen.e tomate <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>	714	170	4,4	0,9	23,7	0,7	8,0	0,2
Sobremesa	Gelatina de morango / fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	232	55	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5

#### Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho francês	150	36	1,2	0,2	4,8	1,4	0,9	0,1
Prato	Massinha de peixe (pescada, tintureira) <sup>1,2,3,4,6</sup>	655	155	2,5	0,4	20,8	0,3	11,4	0,4
Vegetariana	Lasanha de soja, espinafres, curgete e tomate <sup>1,3,5,6,7</sup>	827	196	3,7	1,2	24,9	1,6	14,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

**Declaração nutricional:** Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



ESCOLAS C M SETÚBAL  
REFEITÓRIO  
Semana de 1 a 5 de outubro de 2018  
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de espinafres	151	36	1,3	0,2	4,5	1,1	1,0	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa c/ salada <sup>1,3,12</sup>	806	192	8,4	2,9	16,8	1,2	11,8	0,2
Vegetariana	Bolonhesa de soja com salada alface e cenoura <sup>1,3,6</sup>	839	198	2,1	0,3	29,3	1,7	14,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão encarnado c/ couve	347	83	1,5	0,1	12,6	1,0	4,3	0,1
Prato	Arroz c/ cenoura, ervilhas, fiambre e ovo <sup>1,3,6</sup>	660	157	5,0	1,4	19,1	1,1	7,8	0,7
Vegetariana	Empadão de seitan e alho francês e açafrão <sup>1,6</sup>	741	176	2,3	0,5	28,7	1,2	9,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora	153	36	1,2	0,2	5,4	1,1	0,8	0,1
Prato	Jardineira de frango c/ batata e macedónia	357	84	1,6	0,3	9,4	1,1	7,5	0,2
Vegetariana	Jardineira de cogumelos c/ batata doce e macedónia	342	81	1,6	0,2	13,9	3,7	1,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Lombardo	152	36	1,2	0,2	4,8	1,3	1,0	0,1
Prato	Pescada de tomatada c/ espirais e brócolos <sup>1,3,4</sup>	475	112	2,2	0,4	12,9	0,9	9,5	0,3
Vegetariana	Tofu de tomatada c/ massa espiral e brócolos <sup>1,3,6</sup>	586	140	6,0	1,4	10,9	0,8	9,1	0,2
Sobremesa	Arroz doce / fruta da época <sup>1,3,7,8,12</sup>	449	106	1,3	0,7	19,9	13,3	3,4	0,1

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Prato									
Vegetariana									
Sobremesa									

FERIADO

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

**Declaração nutricional:** Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

**Declaração nutricional:** Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas