



ESCOLAS CM SETUBAL  
REFEITÓRIO  
Semana de 13 a 15 de setembro de 2017  
Almoço

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	236	56	1,0	0,2	10,3	0,8	1,4	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa c/ salada mista <sup>1,3</sup>	995	237	9,6	2,7	23,7	1,0	13,2	0,3
Vegetariana	Bolonhesa de soja c/ salada mista <sup>1,3,6</sup>	1496	353	4,0	0,5	46,8	1,0	31,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	102	24	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	207	49	1,1	0,2	8,5	0,6	1,2	0,2
Prato	Hamburguer aves c/arroz e salada <sup>1,5,6</sup>	970	232	8,0	0,5	25,7	0,0	13,7	0,2
Vegetariana	Hamburguer de cogumelos c/ arroz de cenoura e espinafres <sup>1,3,6,7,9,10</sup>	946	226	6,0	1,3	27,9	1,9	11,4	0,9
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>3</sup>Ovos, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>12</sup>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



ESCOLAS CM SETUBAL  
REFEITÓRIO  
Semana de 18 a 22 de setembro de 2017  
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	214	51	1,2	0,2	8,8	0,7	1,1	0,2
Prato	Douradinhos de pescada no forno c/ arroz tomate e salada de alface e cenoura <sup>1,2,3,4,6,7,9,12,14</sup>	1051	251	8,6	1,1	36,9	0,8	5,9	0,9
Vegetariana	Arroz de tomate e feijão manteiga, milho, alho francês e cogumelos	1022	244	2,6	0,4	42,8	1,1	11,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	112	27	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 <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	259	62	1,3	0,2	10,3	0,7	1,9	0,2
Prato	Frango estufado c/ ervilhas e esparguete <sup>1,3</sup>	818	194	4,4	0,8	25,1	1,4	13,0	0,3
Vegetariana	Estufado de favas c/ seitan <sup>1,6</sup>	413	99	2,6	0,5	6,4	1,5	12,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	238	57	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 <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	209	50	1,1	0,2	8,6	0,7	1,1	0,2
Prato	Salada de atum c/ batata, feijão frade e cenoura <sup>4,5,6</sup>	647	155	5,5	0,5	15,1	1,1	10,7	0,5
Vegetariana	Salada de feijão frade c/ ervilhas, cenoura e feijão verde	916	218	2,9	0,6	33,4	1,7	13,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época	177	42	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 <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	236	56	1,0	0,2	10,3	0,8	1,4	0,1
Prato	Carne de porco estufada c/ macarrão e salada de tomate e cenoura <sup>1,3</sup>	887	211	9,5	2,8	17,3	1,0	13,1	0,3
Vegetariana	Macarrão c/ tofu, alho francês e feijão verde <sup>1,3,6</sup>	747	177	4,8	1,2	21,8	1,5	9,7	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 <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	210	50	1,1	0,2	8,6	0,7	1,1	0,2
Prato	Pescada à brás c/ salada mista <sup>1,3,4,5,6,7,9,10</sup>	1315	315	20,0	5,7	24,0	0,3	9,7	0,7
Vegetariana	Mexido de seitan c/ abóbora e alho francês <sup>1,6</sup>	353	84	2,4	0,6	4,1	1,6	11,2	0,4
Sobremesa	Fruta da época	102	24	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rijia, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

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



ESCOLAS CM SETUBAL  
REFEITÓRIO  
Semana de 25 a 29 de setembro de 2017  
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	209	50	1,2	0,2	8,5	0,6	1,1	0,2
Prato	Esparguete à bolonesa c/ salada <sup>1,3</sup>	1008	240	9,8	2,7	23,9	1,2	13,4	0,3
Vegetariana	Massada de legumes no forno c/ salada de alface e cenoura <sup>1,3,6</sup>	842	199	0,8	0,2	24,9	1,8	19,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	112	27	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 <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	261	62	1,2	0,2	10,6	0,6	2,1	0,2
Prato	Arroz c/ cenoura, ervilhas, fiambre e ovo <sup>1,3,5,6</sup>	908	217	9,6	2,4	22,3	0,4	9,1	0,6
Vegetariana	Empadão de seitan e alho francês e açafrão <sup>1,6</sup>	844	202	3,0	0,7	30,1	1,0	12,2	0,4
Sobremesa	Fruta da época	238	57	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 <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	212	51	1,2	0,2	8,8	0,6	1,1	0,2
Prato	Jardineira de frango c/ batata e macedónia <sup>5,6</sup>	480	115	4,1	0,6	11,4	0,7	7,7	0,1
Vegetariana	Jardineira de cogumelos c/ batata doce e macedónia	288	69	2,2	0,3	10,3	2,4	1,6	0,5
Sobremesa	Fruta da época	177	42	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 <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	210	50	1,2	0,2	8,6	0,7	1,1	0,1
Prato	Pescada de tomatada c/ espirais e brócolos <sup>1,3,4</sup>	774	183	4,3	0,8	23,8	1,1	11,9	0,3
Vegetariana	Tofu de tomatada c/ massa espiral e brócolos <sup>1,3,6</sup>	745	177	6,5	1,4	19,4	1,1	9,3	0,0
Sobremesa	Arroz doce / fruta da época <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	993	237	4,4	2,2	45,7	27,6	3,4	0,4

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	209	50	1,1	0,2	8,6	0,7	1,1	0,2
Prato	Hamburguer aves c/ arroz de cenoura <sup>1,5,6,12</sup>	992	237	9,6	3,6	26,8	0,9	13,1	0,8
Vegetariana	Hamburguer de soja c/ arroz de cenoura e salada <sup>1,3,6,7,8,9,10</sup>	1046	250	7,6	2,4	33,5	2,2	2,1	1,3
Sobremesa	Fruta da época	102	24	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rijá, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>12</sup>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



ESCOLAS CM SETUBAL  
REFEITÓRIO  
Semana de 2 a 6 de outubro de 2017  
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de hortaliça <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	210	50	1,2	0,2	8,6	0,7	1,1	0,1
Prato	Empadão carne (arroz) c/ salada mista <sup>6</sup>	1058	252	8,1	2,2	29,4	0,1	14,6	0,3
Vegetariana	Empadão de soja e espinafres <sup>6</sup>	1258	299	3,2	0,4	46,0	0,2	20,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	112	27	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	Grão c/ nabiças <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	262	63	1,8	0,3	9,8	0,7	1,6	0,2
Prato	Massada de peixe c/ delícias do mar <sup>1,2,3,4,6</sup>	730	174	4,5	0,7	19,8	0,3	13,2	0,5
Vegetariana	Assado de beringela c/ ervilhas e arroz de forno	498	119	2,0	0,3	20,6	1,3	4,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	238	57	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	Abobora c/ espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	206	49	1,1	0,2	8,4	0,7	1,1	0,2
Prato	Ranchinho (frango, porco, grão, cenoura e macarrão) <sup>1,3</sup>	764	182	6,4	1,6	17,3	1,2	13,0	0,2
Vegetariana	Ranchinho c/ cogumelos e salsichas de vegetais <sup>6</sup>	260	114	5,6	0,6	10,8	0,8	4,8	0,9
Sobremesa	Fruta da época	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	207	49	1,1	0,2	8,5	0,6	1,2	0,2
Prato	Filete de cavala no forno c/ massa espiral e cenoura <sup>1,3,4,5,6</sup>	1263	300	11,2	1,3	36,4	1,9	12,4	0,3
Vegetariana	Estufado de lentilhas c/ cenoura e massa espiral <sup>1,3,6,8,11</sup>	1313	310	3,9	0,6	51,6	1,4	15,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>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



ESCOLAS CM SETUBAL  
REFEITÓRIO  
Semana de 9 a 13 de outubro de 2017  
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	209	50	1,1	0,2	8,6	0,7	1,1	0,2
Prato	Almondegas de frango c/ esparguete e salada de alface e cenoura <sup>1,3,5,6,12</sup>	947	226	10,0	3,5	22,8	1,6	10,4	0,6
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa (molho de tomate) c/ lentilhas e juliana de legumes <sup>1,3</sup>	1112	264	3,2	0,5	43,2	1,3	14,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	214	51	1,2	0,2	8,8	0,7	1,1	0,2
Prato	Caldeirada de peixe <sup>4</sup>	403	96	2,4	0,4	9,1	0,7	9,2	0,1
Vegetariana	Salada de batata, grão, brócolos, cenoura e tomate	678	162	3,2	0,4	24,6	2,0	8,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	238	57	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 c/ lombardo <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	261	62	1,2	0,2	10,6	0,6	2,1	0,2
Prato	Carne de porco c/ massa espiral e legumes <sup>1,3</sup>	957	227	9,7	2,9	20,9	0,8	13,6	0,3
Vegetariana	Seitan salteado c/ cenoura, courgette e massa espiral <sup>1,3,6</sup>	626	149	2,9	0,7	19,0	2,1	10,8	0,3
Sobremesa	Gelatina / fruta da época (veg.) <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	232	55	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	235	56	1,6	0,4	8,8	0,4	1,4	0,2
Prato	Salada de cavala c/ batata e macedónia <sup>4</sup>	536	128	4,8	0,3	12,8	0,8	7,8	0,2
Vegetariana	Favas salteadas c/ batata, courgette e beringela	263	63	1,5	0,2	8,2	1,7	4,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	265	63	2,7	0,4	8,3	0,7	1,1	0,2
Prato	Feijoada de frango <sup>6</sup>	893	213	6,8	1,3	23,2	0,6	14,6	0,5
Vegetariana	Feijoada vegetariana c/ arroz <sup>6</sup>	1023	243	3,1	0,3	28,6	1,2	22,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época	112	27	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0

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



ESCOLAS CM SETUBAL  
REFEITÓRIO  
Semana de 16 a 20 de outubro de 2017  
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	265	63	2,7	0,4	8,3	0,7	1,1	0,2
Prato	Douradinhos c/ arroz de cenoura e milho e salada de alface <sup>1,3,4,5,6,7,14</sup>	998	238	8,9	0,7	32,6	0,2	2,4	0,1
Vegetariana	Arroz de tomate e feijão manteiga c/ milho, alho francês e cogumelos	1022	244	2,6	0,4	42,8	1,1	11,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	238	57	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	Feijão verde c/ cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	209	50	1,1	0,2	8,6	0,7	1,1	0,2
Prato	Frango estufado c/ esparguete e cenoura <sup>1,3,5,6</sup>	944	224	7,1	1,1	26,1	1,3	13,3	0,3
Vegetariana	Estufado de favas c/ seitan <sup>1,6</sup>	413	99	2,6	0,5	6,4	1,5	12,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Lombardo <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	210	50	1,2	0,2	8,6	0,7	1,1	0,1
Prato	Salada russa de pescada ( batata, ovo, ervilhas, feijão verde e cenoura) <sup>4</sup>	398	95	2,9	0,4	4,6	0,2	12,3	0,2
Vegetariana	Salada de feijão frade c/ ervilhas, cenoura e feijão verde	916	218	2,9	0,6	33,4	1,7	13,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época	177	42	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	Canja c/ massinhas/ creme de legumes (veg.) <sup>1,3</sup>	209	50	2,0	0,3	4,4	0,1	3,5	0,2
Prato	Rolo de carne assado no forno c/ arroz de cenoura <sup>1,5,6,12</sup>	1006	241	10,1	3,9	26,6	0,9	10,1	0,8
Vegetariana	Macarrão c/ tofu, alho francês e feijão verde <sup>1,3,6</sup>	747	177	4,8	1,2	21,8	1,5	9,7	0,2
Sobremesa	Pudim caramelo/ fruta da época (veg.) <sup>7</sup>	409	97	1,4	0,8	18,3	14,7	2,9	0,2

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espinafres c/ grão <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	259	62	1,3	0,2	10,3	0,7	1,9	0,2
Prato	Salmão c/ massa espiral e legumes <sup>1,3,4</sup>	1128	268	13,0	2,4	26,1	1,0	10,9	0,2
Vegetariana	Mexido de seitan c/ abóbora e alho francês <sup>1,6</sup>	353	84	2,4	0,6	4,1	1,6	11,2	0,4
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. 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



ESCOLAS CM SETUBAL  
REFEITÓRIO  
Semana de 23 a 27 de outubro de 2017  
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	207	49	1,1	0,2	8,5	0,6	1,2	0,2
Prato	Nuggets de frango c/ arroz de ervilhas e salada <sup>1,5,6</sup>	1134	271	11,8	0,6	32,6	0,2	7,9	0,2
Vegetariana	Massada de legumes no forno c/ salada de alface e cenoura <sup>1,3,6</sup>	842	199	0,8	0,2	24,9	1,8	19,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão c/ lombardo <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	261	62	1,2	0,2	10,6	0,6	2,1	0,2
Prato	Pescada cozida c/ batata e brócolos <sup>4</sup>	405	97	2,4	0,4	10,3	0,7	8,1	0,2
Vegetariana	Empadão de seitan e alho francês e açafrão <sup>1,6</sup>	844	202	3,0	0,7	30,1	1,0	12,2	0,4
Sobremesa	Fruta da época	238	57	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 ervilhas <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	233	56	1,7	0,3	8,6	0,7	3,1	0,2
Prato	Strogonoff de porco c/ esparguete e salada <sup>1,3,7</sup>	939	223	9,0	3,1	21,9	1,2	13,2	0,3
Vegetariana	Jardineira de cogumelos c/ batata doce e macedónia	288	69	2,2	0,3	10,3	2,4	1,6	0,5
Sobremesa	Fruta da época	112	27	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho francês <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	210	50	1,1	0,2	8,6	0,7	1,1	0,2
Prato	Massinha de peixe <sup>1,2,3,4,6</sup>	730	174	4,5	0,7	19,8	0,3	13,2	0,5
Vegetariana	Tofu de tomatada c/ massa espiral e brócolos <sup>1,3,6</sup>	745	177	6,5	1,4	19,4	1,1	9,3	0,0
Sobremesa	Leite creme/ fruta da época (veg.) <sup>1,3,7,8,12</sup>	346	81	0,1	0,0	18,1	14,6	2,1	0,1

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Lombardo <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	210	50	1,2	0,2	8,6	0,7	1,1	0,1
Prato	Empadão de frango (arroz) c/ salada mista	1037	248	5,8	0,9	35,4	0,1	12,5	0,3
Vegetariana	Hamburguer de soja c/ arroz de cenoura e salada <sup>1,3,6,7,8,9,10</sup>	1046	250	7,6	2,4	33,5	2,2	2,1	1,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>12</sup>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



ESCOLAS CM SETUBAL  
REFEITÓRIO

Semana de 30 de outubro a 3 de novembro de 2017

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	209	50	1,1	0,2	8,6	0,7	1,1	0,2
Prato	Figurinhas de pescada c/ arroz de feijão <sup>1,2,3,4,5,6,7,9,12,14</sup>	1220	292	10,7	1,3	40,6	0,8	7,6	1,2
Vegetariana	Empadão de soja e espinafres <sup>6</sup>	1258	299	3,2	0,4	46,0	0,2	20,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	238	57	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	Primaveril <sup>1,6,7,8,12</sup>	881	204	11,6	1,6	22,1	1,4	2,6	0,0
Prato	Esparguete à bolonhesa c/ salada mista <sup>1,3</sup>	1008	240	9,8	2,7	23,9	1,2	13,4	0,3
Vegetariana	Bolonhesa de soja c/ salada mista <sup>1,3,6</sup>	1496	353	4,0	0,5	46,8	1,0	31,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	233	56	1,7	0,3	8,6	0,7	3,1	0,2
Prato	Ovos mexidos c/ salsichas, arroz de ervilhas e salada <sup>1,3,5,6,7,9,10</sup>	903	216	10,1	2,4	21,4	0,6	8,7	0,8
Vegetariana	Assado de beringela c/ ervilhas e arroz de forno	498	119	2,0	0,3	20,6	1,3	4,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	112	27	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja / creme de legumes (veg.) <sup>1,3</sup>	209	50	2,0	0,3	4,4	0,1	3,5	0,2
Prato	Salada de frango c/ massa espiral e legumes <sup>1,3</sup>	935	221	5,0	0,9	30,3	1,1	13,0	0,3
Vegetariana	Estufado de lentilhas c/ cenoura e massa espiral <sup>1,3,6,8,11</sup>	1313	310	3,9	0,6	51,6	1,4	15,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

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