



ESCOLAS C M SETUBAL
REFEITÓRIO
Semana de 2 a 6 de abril de 2018
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas c/ hortelã ^{1,3,5,6,7,8,12}	180	43	1,3	0,2	5,9	1,1	1,3	0,1
Prato	Almôndegas de aves c/ esparguete e salada mista ^{1,3,6,12}	576	137	4,6	1,5	12,0	1,0	11,3	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de soja c/ arroz e cenoura, milho e brócolos ^{1,3,6,7,8,9,10}	696	165	4,6	1,5	22,7	2,2	6,9	0,8
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	Espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	160	38	1,3	0,2	5,1	1,0	1,1	0,2
Prato	Figurinhas de pescada no forno c/ arroz de tomate, salada de alface e cenoura ^{1,2,3,4,6,7,9,12,14}	768	183	6,2	0,8	26,4	1,3	4,9	0,9
Vegetariana	Salada de feijão frade c/ batata, cenoura, ervilhas e feijão verde	450	106	1,0	0,2	17,9	2,0	4,7	0,2
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	232	55	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja ^{1,3}	348	83	2,5	0,4	9,7	0,0	4,9	0,2
Prato	Frango c/ molho de laranja, batata assada e legumes salteados	353	84	1,6	0,3	9,2	1,7	7,4	0,2
Vegetariana	Mexido de seitan c/ abóbora e alho e alho francês c/ esparguete ^{1,3,6}	511	121	2,4	0,5	14,6	1,7	9,8	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	Feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	119	28	0,1	0,0	5,3	1,5	0,9	0,1
Prato	Massinha de peixe (pescada e tintureira) ^{1,3,4}	560	133	2,1	0,4	17,6	0,8	9,8	0,3
Vegetariana	Assado de beringela c/ ervilha, cenoura e milho c/ arroz	512	121	1,4	0,2	22,6	1,8	3,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana de repolho c/ alho francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	155	37	1,2	0,2	4,7	1,3	1,1	0,1
Prato	Bifinhos de porco com cogumelos, arroz de ervilhas e cenoura ralada	539	128	3,0	0,8	13,2	0,7	11,1	0,4
Vegetariana	Estufado de lentilhas c/ cenoura e fusilli ^{1,3,6,8,11}	1076	254	2,7	0,4	43,9	1,9	12,0	0,3
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: (1) Cereais que contêm glúten, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido 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 SETUBAL
REFEITÓRIO
Semana de 9 a 13 de abril 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 ^{1,3,5,6,7,8,12}	154	37	1,2	0,2	5,1	1,2	1,0	0,1
Prato	Empadão de atum com salada de cenoura ^{1,3,4,5,6,7,8,12}	833	199	8,5	1,3	15,4	0,7	14,5	1,5
Vegetariana	Bolonhesa de soja c/ salada alface e cenoura ^{1,3,6}	1134	268	3,1	0,5	34,5	1,7	22,0	0,2
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	Alface ^{1,3,5,6,7,8,12}	159	38	1,4	0,2	5,1	1,2	0,8	0,2
Prato	Jardineira de frango c/ esparguete e macedónia ^{1,3}	555	131	2,8	0,5	14,8	1,2	11,2	0,3
Vegetariana	Empadão de soja e espinafres c/ salada de cenoura ⁶	921	218	2,0	0,2	30,9	0,9	17,6	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de peixe ^{1,3,4}	237	56	1,7	0,3	6,2	1,0	3,6	0,2
Prato	Abrótea com batata, brócolos, cenoura e ovo ^{3,4}	327	78	1,7	0,3	8,1	1,1	6,7	0,2
Vegetariana	Massada de legumes c/ soja no forno ^{1,3,6}	874	207	2,0	0,4	24,8	1,9	19,0	0,2
Sobremesa	Pudim chocolate ⁷	407	96	1,5	0,9	17,1	14,6	3,2	0,2

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Grão com espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	368	88	2,0	0,3	12,0	1,2	3,9	0,2
Prato	Rojões de porco de cebolada com macarrão, salada de tomate e cenoura ^{1,3}	695	165	7,7	2,3	12,4	1,2	11,2	0,3
Vegetariana	Empadão de seitan e alho francês c/ arroz ^{1,6}	575	136	2,3	0,5	18,2	1,4	10,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Abóbora c/ couve portuguesa ^{1,3,5,6,7,8,12}	160	38	1,3	0,2	5,4	1,3	0,9	0,1
Prato	Filete de pescada com arroz de feijão, salada de alface e couve roxa ^{1,3,4,7}	666	159	1,7	0,3	27,5	1,7	8,0	0,3
Vegetariana	Favas salteadas c/ batata, courgette e beringela	296	70	0,9	0,1	11,3	1,5	2,9	0,1
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: (1) Cereais que contêm glúten, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido 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 SETUBAL
REFEITÓRIO
Semana de 16 a 20 de abril de 2018
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	159	38	1,3	0,2	5,0	1,3	1,0	0,1
Prato	Almôndegas com esparguete, salada de cenoura e tomate ^{1,3,6,12}	576	137	4,6	1,5	12,0	1,0	11,3	0,2
Vegetariana	Beringela estufada c/ cenoura e ervilhas c/ arroz	588	139	1,6	0,2	25,9	1,6	3,6	0,2
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	Creme de brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	163	39	1,4	0,2	4,8	1,2	1,2	0,1
Prato	Salada de atum com batata, feijão frade e cenoura ⁴	610	145	4,6	0,7	14,7	1,3	10,3	0,7
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa (molho tomate) com lentilhas e juliana de elgumes ^{1,3,6,8,11}	672	159	2,1	0,3	27,4	2,0	6,4	0,2
Sobremesa	Arroz doce ^{1,3,5,6,7,8,12}	1002	237	4,4	2,2	45,6	27,6	3,4	0,6

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de galinha ^{1,3}	348	83	2,5	0,4	9,7	0,0	4,9	0,2
Prato	Arroz à valenciana (porco e frango) ervilhas e cenoura	696	165	5,3	1,5	17,2	0,8	11,4	0,3
Vegetariana	Salada de grão c/ batata, brócolos e cenoura	526	125	1,8	0,2	19,9	1,8	5,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de feijão manteiga ^{1,3,5,6,7,8,12}	160	38	1,3	0,2	5,0	1,3	1,0	0,2
Prato	Paloco com natas e salada mista ^{1,4,7}	684	164	8,6	3,8	9,1	1,3	11,9	9,9
Vegetariana	Ranchinho c/ cogumelos e salsichas de vegetais ^{1,3,6}	585	218	9,8	1,2	22,8	1,4	8,1	0,8
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Agrião ^{1,3,5,6,7,8,12}	165	39	1,5	0,2	5,1	1,1	0,9	0,2
Prato	Macarronete com carne de vaca aos cubos e legumes salteados ^{1,3}	754	180	8,8	3,1	12,3	1,6	11,9	0,2
Vegetariana	Jardineira de cogumelos c/ batata doce e macedónia	333	79	1,2	0,2	14,3	4,2	1,6	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: (1) Cereais que contêm glúten, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido 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 SETUBAL
REFEITÓRIO
Semana de 23 a 27 de abril de 2018
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	164	39	1,3	0,2	5,1	1,5	1,2	0,1
Prato	Nuggets c/ arroz de cenoura e salada mista ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	798	190	7,1	1,1	23,2	2,0	7,4	1,0
Vegetariana	Assado de beringela c/ ervilhas e arroz de forno	588	139	1,6	0,2	25,9	1,6	3,6	0,2
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	Creme de feijão branco ^{1,3,5,6,7,8,12}	373	89	1,5	0,2	12,2	1,4	4,3	0,2
Prato	Salada de cavala com cotovelhos e legumes salteados ^{1,3,4,6}	696	166	7,6	0,8	12,6	0,7	11,1	0,4
Vegetariana	Mexido de seitan c/ abóbora e allho francês com massinhas ^{1,3,6}	520	123	2,3	0,5	14,6	1,3	10,2	0,2
Sobremesa	Leite creme ^{1,3,7,8,12}	346	81	0,1	0,0	18,1	14,6	2,1	0,1

Quarta

FERIADO

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão verde e coentros ^{1,3,5,6,7,8,12}	162	39	1,3	0,2	5,2	1,5	0,9	0,1
Prato	Ovos mexidos com salsicha, ervilha, milho e juliana de alface ^{1,3,6,7,9,10}	618	147	5,3	1,3	17,1	1,1	6,7	0,6
Vegetariana	Arroz de legumes c/ soja no forno, salada de tomate e cenoura ⁶	852	201	1,8	0,2	29,2	0,9	16,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	161	38	1,3	0,2	5,7	1,1	0,8	0,1
Prato	Ranchinho (perú e frango), grão, massa, cenoura e repolho ^{1,3}	683	162	4,1	1,0	17,3	1,7	12,0	0,2
Vegetariana	Jardineira de cogumelos c/ batata doce e macedónia	73	17	0,4	0,1	0,1	0,0	2,1	0,9
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: (1) Cereais que contêm glúten, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido 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 SETUBAL REFEITÓRIO

Semana de 30 de abril a 4 de maio de 2018

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	180	43	1,3	0,2	5,9	1,1	1,3	0,1
Prato	Atum estufado com arroz, salada de cenoura e repolho (juliana) ⁴	688	164	6,5	0,9	14,2	1,0	11,5	1,0
Vegetariana	Courgete com alho francês em cama de arroz	540	128	1,6	0,3	24,6	1,4	2,9	0,2
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)
------------	--------------	-------------	----------------	-----------	---------------	--------------	------------

FERIADO

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	159	38	1,3	0,2	5,0	1,3	1,0	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa com salada mista ^{1,3}	673	160	7,3	2,2	12,5	1,1	10,6	0,3
Vegetariana	Bolonhesa de soja com salada mista ^{1,3,6}	865	204	2,2	0,3	27,3	1,4	17,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	199	47	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	Creme de couve flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	164	39	1,3	0,2	5,1	1,5	1,2	0,1
Prato	Abrótea com batata, brócolos, feijão verde e cenoura ⁴	285	67	0,9	0,1	7,9	1,4	6,2	0,2
Vegetariana	Estufado de lentilhas com brócolos e feijão verde ^{1,6,8,11}	379	90	2,2	0,3	11,0	2,1	5,3	0,3
Sobremesa	Arroz doce ^{1,3,5,6,7,8,12}	1002	237	4,4	2,2	45,6	27,6	3,4	0,6

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de galinha ^{1,3}	348	83	2,5	0,4	9,7	0,0	4,9	0,2
Prato	Arroz à valenciana (perú, frango e salsicha) ervilhas e cenoura ^{1,6,7,9,10}	702	167	6,5	1,9	15,2	0,9	11,1	0,6
Vegetariana	Arroz à valenciana (salsicha de tofu) ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	845	202	9,5	1,2	21,8	0,9	6,1	0,7
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	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: (1) Cereais que contêm glúten, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido 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.