



ESCOLAS C. M. SETÚBAL
Semana de 5 a 9 de outubro de 2020
Almoço

Segunda

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

FERIADO

Terça

Sopa	Couve-flor e curgete	371	88	2,6	0,3	14,0	1,3	2,1	0,2
Prato	Filetes de pescada panados no forno c/ arroz branco e salada de alface, beterraba e cenoura ^{1,3}	1472	349	7,1	1,2	41,0	1,0	27,6	0,9
Vegetariana	Arroz malandrinho c/ cubinhos de tofu e salada de alface, beterraba e cenoura ^{1,3}	1410	334	6,2	0,9	51,0	3,0	14,2	0,7
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

Quarta

Sopa	Crepe de feijão branco e couve portuguesa	363	86	2,1	0,3	13,0	1,3	2,6	0,2
Prato	Frango guisado (grão, abóbora e espinafres) c/ cotovelinhos	862	203	0,8	0,0	30,6	2,2	17,7	0,8
Vegetariana	Estufado de grão (abóbora e espinafres) c/ cotovelinhos ^{1,6,11}	747	179	8,9	1,7	13,0	1,4	10,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

Quinta

Sopa 1	Espinafres	372	88	2,1	0,3	14,2	1,6	2,2	0,3
Prato	Abrótea cozida c/ batata, cenoura e feijão-verde	1059	251	6,7	1,5	32,2	0,7	14,7	0,4
Vegetariana	Salada de batata, lentilhas, feijão-verde, brócolos e cenoura	1081	256	2,2	0,2	46,0	3,1	10,2	0,7
Sobremesa	Arroz doce ^{3,5,6,7}	561	133	3,9	1,7	20,9	9,1	3,2	0,2
Sobremesa 1	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

Sexta

Sopa	Canja de galinha	372	88	2,1	0,3	14,2	1,6	2,2	0,3
Sopa 1	Crepe de abóbora	369	88	2,0	0,3	13,9	1,3	2,7	0,2
Prato	Arroz de aves c/ salada de alface, milho e cenoura ^{1,3,4}	1730	413	23,5	4,4	29,8	1,1	19,8	0,7
Vegetariana	Arroz de feijão encarnado (milho e cogumelos) c/ salada de alface, milho e cenoura	808	192	2,7	0,4	35,3	0,5	5,4	0,5
Sobremesa 1	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

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. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

FIT GE v1.0.11 24-09-2020 18:56



ESCOLAS C. M. SETÚBAL
Semana de 12 a 16 de outubro de 2020
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão-verde e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	184	44	1,4	0,2	6,4	0,8	0,9	0,2
Prato	Douradinhos de peixe no forno c/ arroz de ervilhas e salada de alface, cenoura e pepino ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	918	218	4,3	0,6	36,6	1,4	7,0	0,5
Vegetariana	Arroz de ervilhas c/ cogumelos e salada de alface, cenoura e pepino	855	202	2,7	0,4	39,1	0,4	4,6	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de grão-de-bico e couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	223	53	1,5	0,2	7,6	0,8	1,7	0,2
Prato	Frango estufado com cenoura, tomate, batata aos cubos e feijão-verde	386	91	2,3	0,3	10,7	0,9	7,3	0,3
Vegetariana	Grão-de-bico estufado com cenoura, tomate, batata aos cubos e feijão-verde	503	119	2,6	0,2	19,2	1,4	4,3	0,3
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	Alho-francês com curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	155	37	1,6	0,3	4,5	0,5	0,8	0,2
Prato	Salmão com ervas aromáticas, massa espiral e legumes salteados (cenoura, ervilhas, feijão-verde e tomate) ^{1,3,4}	891	213	11,3	2,2	16,8	1,4	10,6	0,4
Vegetariana	Guisado de ervilhas c/ legumes salteados (cenoura, ervilhas e feijão-verde e tomate)	316	76	3,9	0,6	6,7	2,0	2,5	0,5
Sobremesa	Pudim flan ⁷	401	98	1,4	0,8	18,5	17,3	2,9	0,2
Sobremesa 1	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	Creme de batata-doce, curgete e coentros	219	52	1,3	0,2	9,0	2,7	0,5	0,2
Prato	Cubinhos de porco estufado com feijão catarino, cenoura, couve lombarda e arroz branco	940	224	8,4	2,2	24,2	0,4	12,5	0,5
Vegetariana	Feijão catarino estufado c/ cenoura, couve lombarda cozidas e arroz branco	1165	278	5,6	0,7	46,6	0,7	9,5	0,6
Sobremesa	Fruta da época	269	64	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	Nabiças ^{1,3,5,6,7,8,12}	181	43	1,4	0,2	6,1	0,9	1,0	0,2
Prato	Paloco com natas, salada de alface, cenoura e tomate ^{4,5,6,7}	523	126	5,4	1,1	11,9	0,6	7,2	0,7
Vegetariana	Salada de batata c/ cenoura, feijão-verde, feijão-frade e ervilhas ¹²	543	128	1,6	0,3	22,1	1,5	5,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	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: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. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

FIT GE v1.0.11 24-09-2020 18:56



ESCOLAS C. M. SETÚBAL
Semana de 19 a 23 de outubro de 2020
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	182	43	1,5	0,2	6,3	0,7	0,9	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa (vitela) c/ salada de alface, cenoura e pepino ^{1,3}	936	223	9,3	3,0	22,0	1,1	12,4	0,2
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de lentilhas c/ molho de tomate e salada de alface, cenoura e pepino ^{1,3,6,10,11,12}	956	227	5,4	0,8	34,4	2,0	8,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho-francês e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	178	42	1,3	0,2	6,1	0,8	1,0	0,2
Prato	Pescada cozida c/ batata, brócolos, cenoura e couve-flor ⁴	342	80	0,6	0,1	11,8	0,9	6,6	0,3
Vegetariana	Salada de quinoa com tofu e legumes cozidos (brócolos, cenoura e couve-flor) ^{1,6,11}	522	124	2,7	0,5	18,3	1,4	5,7	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	Abóbora e feijão encarnado ^{1,3,5,6,7,8,12}	223	53	1,4	0,2	8,3	0,7	1,6	0,2
Prato	Arroz à valenciana (porco, frango, salsichas, ervilhas e cenoura) c/ salada de alface, cenoura e tomate ^{1,6,7,9,10}	740	176	6,7	1,9	18,2	0,9	9,9	0,5
Vegetariana	Favas estufadas c/ cenoura e ervilhas, arroz branco e salada de alface, cenoura e tomate	702	167	3,9	0,6	27,3	1,4	4,4	0,5
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	Crema de ervilhas e hortelã	381	91	2,1	0,3	12,6	1,3	4,5	0,2
Prato	Salada de atum c/ feijão-frade, batata, cenoura e ovo cozido ^{3,4}	604	143	3,3	0,6	19,1	1,3	8,2	0,5
Vegetariana	Salada de batata c/ feijão-frade, cenoura e feijão-verde ¹²	535	127	1,8	0,3	21,5	1,5	5,0	0,2
Sobremesa	Gelatina de ananás ^{1,3,6,7,8,12}	441	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Sobremesa 1	Fruta da época	269	64	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	Couve lombarda e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	180	43	1,4	0,2	6,1	0,8	1,0	0,2
Prato	Strogonoff de frango c/ cogumelos, arroz de cenoura e salada de alface, couve roxa e pepino ^{1,7}	484	116	5,7	2,0	4,9	0,7	10,7	0,4
Vegetariana	Strogonoff de tofu c/ arroz de cenoura e salada de alface, couve roxa e pepino ^{1,6,7}	723	172	6,3	1,8	22,0	1,0	5,9	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	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:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos. AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Lip. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

ESCOLAS C. M. SETÚBAL
Semana de 26 a 30 de outubro de 2020
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crepe de brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	185	44	1,5	0,2	6,3	0,7	1,0	0,2
Prato	Empadão de arroz com atum c/ salada de alface, beterraba e cenoura ^{4,7}	990	236	8,7	2,2	26,9	0,6	12,0	1,0
Vegetariana	Empadão de arroz de lentilhas c/ salada de alface, beterraba e cenoura ^{1,6,10,11}	1049	248	3,3	0,4	44,1	1,1	9,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Nabo, curgete e alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	176	42	1,4	0,2	6,0	0,6	1,0	0,2
Prato	Jardineira de frango c/ cenoura, feijão-verde, ervilhas e esparguete ^{1,3}	688	163	3,6	0,6	18,9	1,0	13,5	0,5
Vegetariana	Jardineira de legumes c/ cenoura, ervilhas, feijão-verde e esparguete ^{1,3}	819	193	1,2	0,2	38,6	2,6	6,0	0,8
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 branco e nabijas ^{1,3,5,6,7,8,12}	223	53	1,4	0,2	7,5	0,7	1,7	0,2
Prato	Maruca cozida c/ batata, brócolos e cenoura cozidos ⁴	322	76	0,1	0,0	11,6	0,9	6,6	0,3
Vegetariana	Grão-de-bico estufado, brócolos e cenoura cozidos e batata corada	558	133	3,2	0,4	19,9	1,5	4,5	0,3
Sobremesa	Pudim de caramelo ⁷	403	95	1,4	0,8	17,7	14,3	2,9	0,2
Sobremesa 1	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	Crepe de couve-flor e alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	182	43	1,4	0,2	6,2	0,7	1,1	0,2
Prato	Bifinhos de porco estufados c/ molho de tomate, arroz de cenoura e salada de alface, pepino e tomate ¹²	705	168	5,9	1,2	17,7	0,8	10,6	0,3
Vegetariana	Guisado de chicharro c/ abóbora, arroz de cenoura e salada de alface, pepino e tomate	475	113	3,0	0,4	18,6	1,3	2,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	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	Juliana de legumes (cenoura, couve lombarda e nabo) ^{1,3,5,6,7,8,12}	175	42	1,3	0,2	6,0	1,2	0,9	0,2
Prato	Massinha de peixe (pescada e tintureira) c/ delícias-do-mar, cenoura, pimentos, tomate e coentros ^{1,2,3,4,6}	676	160	3,1	0,5	21,3	1,3	11,0	0,4
Vegetariana	Massada de feijão encarnado c/ legumes (pimentos, curgete e cenoura) ^{1,3}	1020	243	5,6	0,9	38,3	1,7	9,1	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	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: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos. AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal FIT GE v1.0.11 24-09-2020 18:56