

ESCOLAS C. M. SETÚBAL
Refeitório Escolar - Almoço
Semana de 17 de setembro de 2021



Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Cenoura e feijão-verde	201	48	1,4	0,2	7,6	0,8	1,2	0,1
Prato	Bolonhesa de atum com salada de cenoura, couve roxa e tomate ^{1,3,4}	856	203	7,0	1,0	23,7	1,9	10,7	0,8
Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas com salada de cenoura, couve roxa e tomate ^{1,3,6,10,11}	1006	238	3,7	0,5	39,7	2,2	10,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	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, 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, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal.



ESCOLAS C. M. SETÚBAL
Refeitório Escolar - Almoço
Semana de 20 a 24 de setembro de 2021

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Crema de abóbora	215	51	1,2	0,2	8,1	0,8	1,6	0,1
Prato	Almôndegas de aves (frango e peru) estufadas em molho de tomate, esparguete e salada de alface, cebola, cenoura e pepino ^{1,3,6,12}	850	203	8,6	2,9	21,9	1,6	8,9	0,7
Vegetariana	Almôndegas de grão e cenoura estufadas em molho de tomate, esparguete e salada de alface, cebola, cenoura e pepino ^{1,3,12}	1113	264	6,2	0,9	41,3	2,6	8,6	0,2
Sobremesa 1	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Espinafres	218	52	0,8	0,1	9,1	1,1	1,4	0,1
Prato	Pescada cozida com batata e legumes cozidos (cenoura, couve-flor e feijão-verde) ⁴	351	83	0,6	0,1	12,3	0,8	6,9	0,3
Vegetariana	Grão-de-bico estufado com batata e legumes cozidos (cenoura, couve-flor e feijão-verde)	502	119	1,8	0,2	20,6	1,3	4,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Feijão branco e nabiças	225	54	1,1	0,2	8,1	0,8	1,8	0,2
Prato	Bifinhos de porco estufados em molho de tomate, arroz de cenoura e salada de alface, couve roxa e milho ¹²	782	186	5,8	1,1	22,7	0,7	10,3	0,3
Vegetariana	Guisado de chicharro com abóbora, arroz de cenoura e salada de alface, couve roxa e milho	174	42	2,8	0,4	2,2	1,3	1,5	0,2
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Quinta									
Sopa	Crema de curgete e brócolos	203	48	1,2	0,2	7,8	0,7	1,2	0,1
Prato	Salmão lascado com ervas aromáticas, massa espiral e legumes salteados (brócolos, cenoura, ervilhas e tomate) ^{1,3,4}	954	228	12,5	2,4	16,8	1,1	11,1	0,5
Vegetariana	Guisado de ervilhas com ervas aromáticas, massa espiral e legumes salteados (brócolos, cenoura e tomate) ^{1,3}	811	192	4,0	0,7	31,9	2,0	5,8	0,6
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	442	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									
Sopa	Juliana de legumes (lombardo, nabo e cenoura)	215	51	0,7	0,1	9,1	1,1	1,4	0,1
Prato	Arroz de coelho com feijão branco, aromatizado com salsa e salada de alface, pepino e tomate	751	178	3,6	0,8	22,3	0,6	12,5	0,3
Vegetariana	Arroz de feijão branco aromatizado com salsa com salada de alface, pepino e tomate	1103	261	3,4	0,5	50,1	0,9	6,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	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, 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, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal.

ESCOLAS C. M. SETÚBAL
Refeitório Escolar - Almoço
Semana de 27 de setembro a 1 de outubro de 2021



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Alho-francês e cenoura	202	48	1,1	0,2	7,8	1,0	1,2	0,1
Prato	Empadão de atum com arroz e 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 lentilhas com arroz e 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	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Terça									
Sopa	Canja de galinha ^{1,3}	206	49	0,5	0,1	6,8	0,0	4,0	0,2
Sopa 1	Creme de cenoura	207	49	1,2	0,2	8,1	0,7	1,1	0,1
Prato	Frango guisado com cenoura, ervilhas alho-francês e curgete com esparguete ^{1,3}	722	171	3,5	0,6	22,3	1,2	11,9	0,4
Vegetariana	Guisado de feijão catarino com cogumelos, cenoura, alho-francês, curgete e esparguete ^{1,3}	900	214	3,6	0,5	36,0	1,6	8,3	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Couve-lombarda e feijão catarino	238	57	1,2	0,2	9,2	0,9	1,8	0,1
Prato	Paloco com natas e 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	Seitan com natas e salada de alface, cenoura e tomate ^{1,3,5,6,9,10,12}	446	106	4,2	0,7	3,6	1,5	12,6	0,7
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									
Sopa	Couve-flor e curgete	202	48	1,1	0,2	7,7	0,9	1,3	0,1
Prato	Cubinhos de porco estufados com arroz de feijão manteiga e salada de alface, couve roxa e milho	956	228	9,8	2,7	21,5	0,4	12,6	0,3
Vegetariana	Soja estufada com arroz de feijão manteiga e salada de alface, couve roxa e milho ⁶	1202	285	4,3	0,6	37,2	0,5	20,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Agrião	210	50	1,2	0,2	8,2	0,8	1,2	0,1
Prato	Massinha de peixe (fintureira, pescada e delícias do mar) c/ tomate, ervilhas, pimentos e coentros ^{1,2,3,4,6}	675	160	3,2	0,5	19,8	1,1	12,3	0,6
Vegetariana	Massinha de ervilhas c/ tomate, pimentos e coentros ^{1,3}	1091	259	5,3	0,9	43,7	2,1	7,1	0,6
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: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, 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, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal.