



ESCOLAS CML
Semana de 9 a 13 de setembro de 2024
ALMOÇO

Segunda

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	145	35	0,6	0,1	5,0	2,6	1,2	0,2
Prato	599	142	7,1	1,3	13,1	1,5	5,8	0,2
Salada	103	25	0,1	0,0	3,1	2,8	1,6	0,0
Vegetariana	285	68	2,4	2,0	6,3	1,5	4,2	0,2
Sobremesa	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Terça

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	150	36	0,6	0,0	5,4	2,3	1,2	0,3
Prato	491	117	7,1	2,3	3,7	1,3	9,1	0,4
Salada	87	22	0,1	0,0	2,8	2,7	1,0	0,1
Vegetariana	275	65	1,4	0,2	9,3	1,8	2,6	0,3
Sobremesa	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Quarta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	180	42	0,8	0,1	6,3	1,7	1,9	0,3
Prato	248	59	0,8	0,1	6,0	1,0	6,2	1,1
Salada	99	24	0,2	0,0	2,7	2,6	1,4	0,2
Vegetariana	310	74	1,5	0,2	11,0	3,2	2,6	0,4
Sobremesa	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Quinta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	157	37	0,6	0,1	5,5	2,4	1,5	0,2
Prato	708	168	6,0	1,9	12,9	0,9	14,6	0,4
Salada	83	21	0,0	0,0	2,5	2,3	1,1	0,2
Vegetariana	778	185	3,2	0,3	29,0	1,2	7,9	0,5
Sobremesa	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Sexta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	152	36	0,6	0,1	5,2	2,2	1,5	0,2
Prato	501	120	2,4	0,3	15,8	1,0	7,7	0,3
Salada	661	156	1,8	0,3	29,2	2,1	4,2	0,1
Vegetariana	330	78	2,7	2,3	7,6	1,4	4,9	0,2
Sobremesa	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	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



ESCOLAS CML
Semana de 16 a 20 de setembro de 2024
ALMOÇO

Segunda

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e couve-lombarda	160	37	0,6	0,0	5,6	2,1	1,4	0,3
Prato	Fêveras de porco de cebolada e massa fusilli tricolor cozida ^{1,3,6,9,10}	564	135	5,5	1,5	8,7	1,2	11,9	0,3
Salada	Salada de alface e tomate	80	20	0,2	0,0	2,2	2,2	1,2	0,0
Vegetariana	Bife de seitan estufado com cogumelos, cenoura e ervilhas e massa fusilli tricolor ^{1,3,6,9,10}	354	84	1,8	0,2	9,0	1,8	6,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Terça

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes	157	37	0,6	0,1	5,5	2,4	1,5	0,2
Prato	Filetes de cavala estufados em molho de tomate com arroz de agrião ⁴	683	162	7,1	1,0	10,4	0,7	13,9	1,0
Salada	Salada de tomate, cenoura ralada	96	24	0,2	0,0	3,6	3,4	0,7	0,2
Vegetariana	Arroz de feijão preto com cogumelos, cenoura e ervilhas	693	162	2,2	0,2	25,6	1,0	9,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Quarta

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de lentilhas com nabiças ^{1,6,8,11}	131	31	0,5	0,1	4,0	1,1	1,8	0,1
Prato	Ovos mexidos com salsa picada com esparguete estufado com ervilhas e cenoura ^{1,3}	333	79	4,3	0,8	4,4	1,7	5,0	0,4
Salada	Salada de alface e tomate	80	20	0,2	0,0	2,2	2,2	1,2	0,0
Vegetariana	Esparguete vegetariano com cogumelos, feijão branco, cenoura, ervilhas e curgete ^{1,3}	441	105	1,6	0,2	12,7	2,0	6,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Quinta

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de espinafres	140	33	0,7	0,0	4,4	1,7	1,3	0,1
Prato	Filetes de pescada no forno com batatinha assada com ervas aromáticas e feijão verde e cenoura cozida ⁴	318	76	1,8	0,2	6,7	1,4	7,3	0,3
Legumes	Feijão-verde e palitos de cenoura cozida	111	25	0,1	0,0	3,5	3,0	1,3	0,4
Vegetariana	Grão-de-bico à jardineira (batata, cenoura, cebola e brócolos)	340	81	2,2	0,3	10,6	1,7	3,2	0,4
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Sexta

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde	157	37	0,7	0,1	5,2	1,9	1,6	0,2
Prato	Frango no tacho com cenoura e couve portuguesa e arroz branco	414	98	2,1	0,3	11,6	1,6	7,2	0,3
Legumes	Cenoura e couve-lombarda cozidas	94	22	0,1	0,0	2,6	2,4	1,5	0,4
Vegetariana	Estufado de três feijões (encarnado, preto e catarino) com couve-lombarda com arroz branco	1025	242	2,0	0,2	38,3	1,0	14,8	0,1
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	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, Lip. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



ESCOLAS CML
Semana de 23 a 27 de setembro de 2024
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de espinafres	140	33	0,7	0,0	4,4	1,7	1,3	0,1
Prato	Bolinhos de bacalhau no forno com arroz de milho e cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,9,10,11,14}	964	230	10,7	1,5	22,0	1,1	10,7	0,9
Salada	Salada de alface, cenoura	83	21	0,0	0,0	2,5	2,3	1,1	0,2
Vegetariana	Massada de feijão com espinafres e cenoura e cubinhos de tofu salteados ^{1,3,6}	426	102	2,5	2,0	11,3	1,2	6,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de curgete e espinafres	159	38	0,7	0,1	5,3	2,1	1,6	0,2
Prato	Chili de carne de vaca picada com pimentos verdes e arroz branco	944	225	8,9	3,0	24,1	1,3	10,7	0,5
Salada	Salada de alface e cenoura	83	21	0,0	0,0	2,5	2,3	1,1	0,2
Vegetariana	Estufado de lentilhas com legumes (cenoura, tomate, pimentos, couve, abóbora) com arroz branco ^{1,6,8,11}	357	85	1,4	0,2	13,8	1,6	3,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de batata-doce e nabiça	142	34	0,4	0,0	4,8	2,2	1,4	0,2
Prato	Cubinhos de escamudo com coentros com batata e legumes ⁴	282	67	1,5	0,2	6,8	1,1	5,8	0,5
Legumes	Legumes salteados (brócolos, cenoura, abóbora, couve-lombarda)	161	39	2,3	0,3	2,2	1,8	1,3	0,4
Vegetariana	Legumes salteados (brócolos, cenoura, abóbora, couve-lombarda) com quinoa e feijão-frade e cogumelos ^{1,6,8,11}	578	137	2,1	0,3	19,9	2,1	7,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão catarino e couve portuguesa	182	43	0,7	0,0	6,4	2,2	1,8	0,3
Prato	Perna de peru no forno com macarrão estufado com tomate, cenoura, ervilhas e alho francês ^{1,3}	352	84	4,0	1,0	3,5	1,4	7,6	0,3
Salada	Salada de alface e tomate	80	20	0,2	0,0	2,2	2,2	1,2	0,0
Vegetariana	Bolinhos de grão com curgete e macarrão ^{1,3}	329	78	0,9	0,2	12,1	1,5	4,1	0,5
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de cenoura e repolho	160	38	0,6	0,1	5,5	2,4	1,5	0,3
Prato	Grão com bacalhau e batata cozida, com picadinho de cebola, salsa e ovo ^{3,4}	443	105	3,7	0,8	7,4	0,6	9,9	1,4
Salada	Salada de tomate e cenoura ralada	96	24	0,2	0,0	3,6	3,4	0,7	0,2
Vegetariana	Legumes com à Brás (alho francês, cenoura, couve roxa, cogumelos, batata e feijão branco) ³	861	205	9,6	1,2	19,3	1,7	7,6	0,4
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	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



ESCOLAS CML
Semana de 30 de setembro a 4 de outubro de 2024
ALMOÇO

Segunda

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa Juliana de legumes	142	33	0,7	0,1	4,7	1,5	1,5	0,1
Prato Empadão de arroz com carne de vaca	764	182	9,0	3,2	15,9	1,7	8,6	0,7
Salada Salada de couve roxa, milho	672	158	1,8	0,3	29,2	2,1	4,8	0,0
Vegetariana Empadão lentilhas e legumes ^{1,6,8,11}	357	84	1,8	0,2	12,5	1,4	3,4	0,4
Sobremesa Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	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	103	24	0,9	0,1	2,2	1,7	1,2	0,2
Prato Ovos mexidos com salsa com massa fusilli tricolor ^{1,3,6,9,10}	892	213	10,5	2,2	18,2	1,2	11,5	0,5
Salada Salada de alface e cenoura	83	21	0,0	0,0	2,5	2,3	1,1	0,2
Vegetariana Seitan com massa fusilli tricolor e cogumelos ^{1,3,6,9,10}	652	156	4,0	0,6	15,8	0,9	12,8	0,4
Sobremesa Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Quarta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa Sopa de couve-lombarda com cenoura	160	37	0,6	0,0	5,6	2,1	1,4	0,3
Prato Arroz de atum malandrinho com couve-lombarda e cenoura ralada ⁴	588	140	7,6	0,5	11,1	1,2	10,0	0,6
Salada Salada de alface e tomate	80	20	0,2	0,0	2,2	2,2	1,2	0,0
Vegetariana Arroz malandrinho de feijão-frade com cenoura e couve-lombarda e cubinhos de tofu ^{1,6}	607	144	2,8	2,4	19,4	1,6	8,7	0,1
Sobremesa Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Quinta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa Sopa de cenoura e feijão-verde	154	36	0,6	0,0	5,5	2,4	1,2	0,3
Prato Cubos de porco estufados com esparguete e cenoura e feijão-verde ^{1,3}	388	92	3,8	0,9	3,1	1,3	10,8	0,4
Salada Salada de alface e pepino ^{1,3}	73	19	0,2	0,0	1,2	1,2	1,6	0,0
Vegetariana Tiras de seitan estufado com esparguete e cenoura e feijão-verde ^{1,3,6}	349	82	2,7	0,3	5,5	1,8	8,1	0,6
Sobremesa Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Sexta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa Sopa de feijão manteiga com nabiças	139	33	0,4	0,1	5,3	1,6	1,8	0,2
Prato Caril de pescada com arroz branco ^{4,9,10,11,12}	621	147	5,0	2,6	14,6	0,6	10,2	0,4
Salada Salada de alface e cenoura	83	21	0,0	0,0	2,5	2,3	1,1	0,2
Vegetariana Caril de tofu com legumes estufados (cenoura, tomate, nabo, couve, abóbora) e arroz branco ^{1,6,9,10,11,12}	344	82	3,5	3,1	8,1	1,4	3,8	0,2
Sobremesa Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	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



ESCOLAS CML
Semana de 7 a 11 de outubro de 2024
ALMOÇO

Segunda

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	150	35	0,8	0,1	5,0	1,5	1,6	0,2
Prato	436	104	2,5	0,3	10,1	1,2	9,5	0,3
Salada	109	26	0,1	0,0	3,7	3,4	1,4	0,1
Vegetariana	387	92	1,4	0,2	15,2	1,7	3,3	0,2
Sobremesa	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Terça

Sopa	186	44	0,8	0,0	6,3	2,1	1,8	0,4
Prato	337	79	1,8	0,3	6,5	1,5	8,3	0,3
Salada	789	186	2,3	0,3	35,2	1,8	4,7	0,2
Vegetariana	300	71	3,0	2,7	5,5	1,3	4,8	0,2
Sobremesa	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Quarta

Sopa	164	38	0,7	0,1	5,8	2,2	1,5	0,3
Prato	519	123	2,2	0,3	15,3	0,9	9,8	1,8
Salada	115	27	0,0	0,0	3,8	3,3	1,5	0,1
Vegetariana	553	131	2,0	0,3	23,0	1,3	3,8	0,3
Sobremesa	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Quinta

Sopa	157	37	0,5	0,0	5,6	2,3	1,4	0,3
Prato	390	94	5,4	0,2	4,3	1,9	6,2	0,7
Salada	96	24	0,2	0,0	3,6	3,4	0,7	0,2
Vegetariana	676	161	1,7	0,2	24,7	1,1	9,0	0,2
Sobremesa	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Sexta

Sopa	157	38	0,8	0,1	4,9	1,5	1,8	0,1
Prato	282	67	1,4	0,2	6,6	0,9	5,8	0,5
Salada	159	38	0,3	0,0	4,1	2,3	2,6	0,1
Vegetariana	373	90	1,9	0,2	9,3	1,1	7,1	0,3
Sobremesa	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	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, ⁹Alpico, 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



ESCOLAS CML
Semana de 14 a 18 de outubro de 2024
ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de nabijas	148	35	0,5	0,0	4,8	1,2	1,7	0,3
Prato	Empadão de arroz de atum ^{3,4}	730	174	10,0	0,8	12,7	0,9	12,6	0,7
Salada	Salada de alface e couve roxa	106	25	0,0	0,0	2,9	2,5	2,0	0,0
Vegetariana	Empadão de grão com legumes	238	57	2,1	0,3	5,3	1,9	2,9	0,5
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão-de-bico e repolho	167	39	0,6	0,0	5,8	2,2	1,7	0,3
Prato	Frango guisado com esparguete com ervilhas e tomate ^{1,3}	366	87	2,5	0,5	4,2	1,0	10,7	0,3
Salada	Salada de tomate e milho	880	208	2,7	0,4	39,3	1,6	5,3	0,0
Vegetariana	Lasanha de lentilhas ^{1,3,6,8,11}	398	95	2,8	1,3	12,9	1,8	3,2	0,4
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de batata-doce	147	35	0,6	0,1	5,3	3,3	1,0	0,2
Prato	Tranches de pescada no forno com gomos de batata dourada, acompanhada de feijão verde e cenoura cozida ⁴	297	71	1,6	0,2	6,4	1,4	6,7	0,3
Salada	Feijão-verde e cenoura cozidos	113	27	0,1	0,0	3,5	3,0	1,3	0,3
Vegetariana	Tofu no forno com batata a murro e espinafres e broa ^{1,6}	346	91	2,7	2,2	9,2	1,6	4,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres	159	38	0,7	0,1	5,3	2,1	1,6	0,2
Prato	Feijoada de peru com feijão preto e couve lombardo acompanhada com arroz	660	156	2,8	0,7	20,4	1,0	11,6	0,3
Salada	Salada de alface e milho	896	212	2,6	0,4	39,3	0,4	5,9	0,0
Vegetariana	Feijoada de legumes com arroz	715	168	2,0	0,2	28,0	1,3	8,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão frade com agrião	187	44	0,7	0,1	6,4	2,0	1,9	0,2
Prato	Ovos mexidos com cubinhos de fiambre de peru e ervilhas acompanhados com massa espiral ^{1,3}	456	109	5,7	1,2	5,3	0,9	8,2	0,6
Salada	Salada de alface e tomate	80	20	0,2	0,0	2,2	2,2	1,2	0,0
Vegetariana	Feijão estufado com seitan, cubinhos de cenoura, ervilhas com massa espiral ^{1,3,6}	547	130	1,7	0,2	16,3	1,3	9,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	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, Lip. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



ESCOLAS CML
Semana de 21 a 25 de outubro de 2024
ALMOÇO

Segunda

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sal (g)
Sopa	165	39	0,6	0,1	5,4	2,4	1,8	0,2
Prato	870	209	12,8	2,3	12,7	0,7	9,9	0,2
Salada	99	24	0,2	0,0	2,7	2,6	1,4	0,2
Vegetariana	324	77	2,1	0,3	9,5	1,7	3,7	0,3
Sobremesa	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Terça

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sal (g)
Sopa	143	34	0,5	0,1	4,7	2,4	1,6	0,3
Prato	721	172	8,5	3,0	15,0	1,7	8,1	0,6
Salada	80	20	0,2	0,0	2,2	2,2	1,2	0,0
Vegetariana	317	75	1,6	0,2	10,6	1,3	3,2	0,4
Sobremesa	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Quarta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sal (g)
Sopa	150	36	0,5	0,0	5,4	2,2	1,2	0,2
Prato	441	105	4,0	0,9	6,6	0,5	10,2	1,5
Salada	519	123	1,5	0,2	22,8	2,5	3,3	0,1
Vegetariana	353	84	4,2	2,8	5,0	0,8	6,0	0,2
Sobremesa	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Quinta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sal (g)
Sopa	171	40	0,8	0,0	5,7	1,5	1,8	0,2
Prato	619	146	2,4	0,4	11,9	0,1	18,8	0,3
Salada	83	21	0,0	0,0	2,5	2,3	1,1	0,2
Vegetariana	367	86	0,9	0,2	16,1	2,4	2,7	0,2
Sobremesa	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Sexta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sal (g)
Sopa	160	38	0,6	0,1	6,4	2,5	1,7	0,2
Prato	260	61	1,3	0,2	6,3	1,7	5,0	0,3
Salada	590	140	1,6	0,2	25,8	1,5	3,9	0,1
Vegetariana	305	72	1,6	0,2	7,4	1,8	5,7	0,3
Sobremesa	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	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