

Escolas CMI  
Semana de 4 a 8 de novembro de 2024  
**ALMOÇO**



		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Jullana de legumes	195	46	0,9	0,1	7,9	0,7	1,1	0,1
Prato	Bolonhesa de atum com esparguete <sup>1,3,4</sup>	950	226	8,1	1,2	25,8	1,6	11,7	0,9
Legumes	Legumes estufados (alho-francês, cenoura, tomate e pimentos)	293	71	5,6	0,8	2,9	2,4	1,3	0,4
Salada	Salada de alface e cenoura	202	48	1,3	0,0	4,8	1,8	3,6	0,1
Vegetariana	Grão-de-bico estufado com legumes (alho-francês, cenoura, tomate e pim.ver.) com esparguete e cogumelos <sup>1</sup>	947	226	5,0	0,7	36,3	1,2	7,9	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de lentilhas <sup>1,6,8,10,11</sup>	162	38	0,5	0,1	6,5	1,9	1,3	0,1
Prato	Ovos mexidos cremosos com arroz de coentros <sup>3</sup>	1057	252	9,6	1,9	32,1	0,4	8,3	0,6
Salada	Salada de cenoura e couve roxa	109	26	0,0	0,0	4,3	3,4	0,8	0,1
Vegetariana	Arroz de feijão com legumes no forno <sup>1,6</sup>	758	180	4,4	0,6	29,9	0,5	4,2	0,5
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de nabijas	149	35	0,6	0,1	6,2	0,6	0,9	0,1
Prato	Hambúrguer de aves de cebolada com massa penne <sup>1,6,12</sup>	987	234	7,0	0,6	26,9	1,3	15,9	0,2
Salada	Salada de couve-roxa e tomate	105	25	0,2	0,0	3,6	2,4	1,2	0,1
Vegetariana	Selitan de cebolada com massa penne e macedónia salteada <sup>1,6</sup>	972	231	6,8	1,3	28,1	1,7	14,1	0,4
Sobremesa	Gelatina vegetal <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	444	104	0,0	0,0	25,6	24,5	0,0	0,1
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de agrião e curgete	91	22	1,6	0,2	1,1	0,7	0,5	0,2
Prato	Lombinhos de pescada estufados com legumes (tomate, cenoura e curgete) com batata estufada, feijão verde e cenoura cozida <sup>4</sup>	366	87	2,7	0,4	8,2	1,1	6,8	0,5
Salada	Cenoura e feijão-verde cozido	119	28	0,1	0,0	4,1	2,1	1,2	0,1
Vegetariana	Estufado de tofu com batata e legumes <sup>1,5,6,8,9,10,11</sup>	579	139	7,1	1,7	9,3	1,3	8,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de espinafres e grão-de-bico	215	51	0,9	0,1	8,6	0,8	1,6	0,1
Prato	Strogonoff de frango c/ cogumelos, cenoura com massa espiral <sup>1,3,7</sup>	873	207	6,4	2,1	24,8	1,1	12,0	0,4
Salada	Salada de cenoura, milho	210	50	1,3	0,0	5,4	2,6	3,3	0,1
Vegetariana	Estufado de legumes (abóbora, nabo, ervilhas, cenoura, curgete, lentilhas) com massa fusilli <sup>1,3,6,10,11</sup>	857	203	3,8	0,6	32,4	1,4	8,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época	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>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. 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 CMI  
Semana de 11 a 15 de novembro de 2024  
**ALMOÇO**



		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de cenoura e couve coração	209	50	1,2	0,2	8,2	0,8	1,1	0,1
Prato	Salada de salmão (cenoura, milho, batata e feijão-verde) <sup>4</sup>	512	122	5,9	1,1	10,6	0,8	6,1	0,2
Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	92	22	0,2	0,0	3,3	3,0	0,9	0,1
Vegetariana	Arroz de legumes (cenoura, brócolos, curgete e macedónia) com tofu no forno <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>	1060	254	12,4	1,2	26,6	0,6	8,0	1,4
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de alho-francês e cenoura	193	46	1,3	0,2	7,0	0,6	1,0	0,2
Prato	Rancho de vaca com grão, couve e macarrão <sup>1,3,6,7,12</sup>	951	227	9,9	3,2	19,9	1,1	12,9	0,4
Salada	Salada de alface, tomate e cenoura	92	22	0,2	0,0	3,3	3,0	0,9	0,1
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão, macarrão, batata, cenoura, repolho e alho-francês) <sup>1,3</sup>	601	143	3,7	0,5	18,8	1,9	6,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de feijão branco com couve portuguesa	235	56	1,4	0,2	8,4	0,6	1,6	0,2
Prato	Bacalhau fresco no forno c/ batata e abóbora assada, acompanhados de brócolos e couve flor cozidos <sup>4</sup>	416	99	3,6	0,5	9,8	1,0	6,0	0,3
Salada	Brócolos, couve flor e cenoura cozida	127	30	0,4	0,0	2,9	2,6	2,6	0,8
Vegetariana	Bolinhos de legumes no forno com arroz cenoura <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	855	203	5,6	0,9	32,2	1,0	4,8	0,7
Sobremesa	Gelatina vegetal <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	444	104	0,0	0,0	25,6	24,5	0,0	0,1
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de legumes	167	40	0,7	0,1	7,0	0,7	1,0	0,1
Prato	Tirinhas de peru de caril com couscous e grão-de-bico <sup>1</sup>	975	232	6,9	1,0	23,0	1,1	17,6	0,6
Salada	Salada de alface e cenoura	202	48	1,3	0,0	4,8	1,8	3,6	0,1
Vegetariana	Hambúrguer de lentilhas com couscous e grão-de-bico <sup>1,3,6,7,8,10,11,12,13</sup>	1231	294	7,1	1,1	43,2	2,2	13,9	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de agrião	148	35	0,5	0,1	6,2	1,8	0,9	0,1
Prato	Arroz malandrinho de peixe (maruca) com feijão vermelho e couve lombardo <sup>4</sup>	896	214	8,0	1,2	25,0	0,6	10,0	0,7
Salada	Salada de beterraba, milho	261	62	1,9	0,0	5,8	1,8	4,8	0,0
Vegetariana	Estufadinho de tofu com arroz de feijão e legumes (cenoura, curgete, cebola e ervilhas) <sup>1,5,6,8,9,10,11</sup>	848	201	4,4	1,2	31,8	0,6	7,9	0,4
Sobremesa	Fruta da época	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>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>13</sup>Tremoço. 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 CMI  
Semana de 18 a 22 de novembro de 2024  
**ALMOÇO**



		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de cenoura e couve lombarda	118	28	0,5	0,1	4,4	1,4	0,9	0,1
Prato	Febras de porco com de cebolada e massa fusilli tricolor cozida <sup>1,3</sup>	836	199	8,3	1,6	18,8	1,1	11,9	0,5
Salada	Salada de alface e tomate	83	20	0,3	0,0	2,5	2,3	1,2	0,0
Vegetariana	Bife de seitan estufado com cogumelos, cenoura e ervilhas e massa fusilli tricolor <sup>1,3,6</sup>	947	226	10,3	1,5	20,6	1,2	11,8	0,6
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de legumes	167	40	0,7	0,1	7,0	0,7	1,0	0,1
Prato	Filetes de cavala estufados em molho de tomate com de tomatada e arroz de agrião <sup>4,6</sup>	703	167	4,9	0,7	25,7	1,2	4,8	0,4
Salada	Salada de tomate, cenoura ralada	167	40	0,9	0,0	4,8	3,1	2,3	0,1
Vegetariana	Arroz de feijão preto com cogumelos, cenoura e ervilhas	940	224	7,8	1,1	32,4	0,7	5,1	0,5
Sobremesa	Fruta da época	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de lentilhas c/ nabijas	186	44	1,3	0,2	6,7	0,7	1,0	0,2
Prato	Ovos mexidos com salsa com esparguete estufado com ervilhas e cenoura <sup>1,3</sup>	952	229	8,0	1,6	29,7	0,5	9,4	0,6
Salada	Salada de alface e tomate	83	20	0,3	0,0	2,5	2,3	1,2	0,0
Vegetariana	Esparguete com cogumelos, feijão branco, cenoura, ervilhas e curguete <sup>1</sup>	838	201	5,4	0,7	29,6	0,8	8,2	0,3
Sobremesa	Gelatina vegetal <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	444	104	0,0	0,0	25,6	24,5	0,0	0,1
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de espinafres	149	35	0,5	0,1	6,2	1,8	0,9	0,1
Prato	Filetes de pescada no forno com batatinha assada e cenoura e feijão-verde cozido <sup>4</sup>	497	119	5,8	0,8	9,8	1,0	6,2	0,4
Legumes	Feijão-verde e palitos de cenoura cozida	119	28	0,1	0,0	4,1	2,1	1,2	0,1
Vegetariana	Grão de bico à Jardineira (batata, cenoura, cebola e broculos)	373	89	2,6	0,3	11,8	1,4	3,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde	214	51	1,2	0,2	8,4	0,7	1,2	0,1
Prato	Frango no tacho com cenoura e couve portuguesa e arroz branco	687	163	5,6	0,9	17,5	0,6	10,5	0,6
Legumes	Cenoura e couve lombarda cozidas	106	25	0,1	0,0	3,4	2,3	1,4	1,4
Vegetariana	Estufado de frê feijões (encarnado, preto e catarlno) c/ couve lombardo com arroz branco	633	151	4,2	0,6	23,4	2,9	4,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	125	30	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>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: 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 CMI  
Semana de 25 a 29 de novembro de 2024  
AIMOÇO



		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de espinafres	149	35	0,5	0,1	6,2	1,8	0,9	0,1
Prato	Bolinhos de bacalhau no forno com arroz de milho e cenoura <sup>1,2,3,4,6,7</sup>	1293	308	10,8	1,4	46,5	1,5	5,2	1,9
Salada	Salada de alface, cenoura	82	19	0,2	0,1	2,3	1,8	1,3	0,1
Vegetariana	Massada de feijão c espinafres e cenoura e cubinhos de tofu salteados <sup>1,3,5,6,8,9,10,11</sup>	951	226	6,9	1,3	30,2	1,3	8,6	0,3
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de curgete e espinafres	205	49	1,2	0,2	7,9	0,7	1,2	0,1
Prato	Chili de carne de vaca picada com pimentos verdes e arroz branco	1056	252	7,6	2,1	33,0	0,6	12,4	0,4
Salada	Salada de alface e cenoura	202	48	1,3	0,0	4,8	1,8	3,6	0,1
Vegetariana	Chili de feijão preto (soja) com arroz branco <sup>1,4,8,11</sup>	1234	291	3,8	0,5	50,4	1,4	12,6	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de batata doce e nabiça	154	36	0,5	0,1	6,5	1,9	0,9	0,1
Prato	Cubinhos de escamudo com coentros com batata e legumes <sup>1,4,12</sup>	377	89	2,2	0,3	10,1	1,1	6,4	0,5
Legumes	Legumes salteados ( brocolos, cenoura, abóbora, couve lombarda)	116	28	0,3	0,0	3,0	1,7	2,1	0,7
Vegetariana	Legumes salteados (brocolos,cenoura,abóbora,couve lombardo) com quinoa e feijão-frade e cogumelos <sup>1,6,11</sup>	760	180	2,4	0,3	29,1	2,2	8,6	0,7
Sobremesa	Gelatina vegetal <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	444	104	0,0	0,0	25,6	24,5	0,0	0,1
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de feijão catarlno e couve portuguesa	161	38	0,6	0,1	6,4	1,8	1,3	0,1
Prato	Perna de peru no forno com macarrão estufado com tomate, cenoura, ervilhas e alho francês <sup>1,3</sup>	1083	257	7,7	2,0	30,7	1,2	14,4	0,6
Salada	Salada de alface e tomate	83	20	0,3	0,0	2,3	2,3	1,2	0,0
Vegetariana	Bolinhos de grão com curgete e macarrão <sup>1,3</sup>	743	176	4,1	0,7	26,0	1,3	6,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de cenoura e repolho	118	28	0,5	0,1	4,4	1,4	0,9	0,1
Prato	Grão c/ bacalhau e batata cozida , com picadinho de cebola, salsa e ovo <sup>3,4</sup>	371	88	0,8	0,1	11,6	1,8	7,4	0,2
Salada	Salada de tomate e cenoura ralada	105	25	0,0	0,0	4,1	3,7	0,8	0,1
Vegetariana	Legumes com à brás (alho francês, cenoura,couve roxa,cogumelos,batata e feijão branco) <sup>3</sup>	1213	291	18,4	2,7	22,0	0,5	7,2	0,9
Sobremesa	Fruta da época	201	47	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>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: 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 2 a 6 de dezembro de 2024  
ALMOÇO



		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Jullana de legumes	195	46	0,9	0,1	7,9	0,7	1,1	0,1
Prato	Empadão de arroz com carne de vaca <sup>7</sup>	1033	246	10,0	3,5	26,9	0,3	12,0	0,3
Salada	Salada de couve roxa, milho	216	51	1,3	0,0	4,9	0,3	4,1	0,0
Vegetariana	Empadão lentilhas e legumes <sup>1,6,10,11</sup>	498	118	2,2	0,3	19,2	4,2	4,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de brócolos	216	51	1,2	0,2	8,4	0,9	1,2	0,1
Prato	Ovos mexidos com salsa com massa fusilli tricolor <sup>1,3</sup>	1011	241	9,3	2,0	27,8	1,3	10,2	0,7
Salada	Salada de alface e cenoura	202	48	1,3	0,0	4,8	1,8	3,6	0,1
Vegetariana	Seitan com massa fusilli tricolor e cogumelos <sup>1,3,6</sup>	908	216	5,8	1,1	26,0	1,1	14,1	0,7
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de couve lombarda c/ cenoura	183	43	1,0	0,1	7,2	0,8	1,0	0,1
Prato	Arroz de atum malandrinho com couve lombardo e cenoura ralada <sup>4</sup>	837	199	6,3	0,9	26,2	1,0	8,7	1,1
Salada	Salada de alface e tomate	83	20	0,3	0,0	2,5	2,3	1,2	0,0
Vegetariana	Arroz malandrinho de feijão-frade com cenoura e couve lombarda e cubinhos de tofu <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>	1221	292	12,3	1,4	34,5	0,4	9,3	1,3
Sobremesa	Gelatina vegetal <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	444	104	0,0	0,0	25,6	24,5	0,0	0,1
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de cenoura e feijão-verde	201	48	1,1	0,2	7,8	0,8	1,2	0,1
Prato	Cubos de porco estufados com esparguete e cenoura e feijão-verde <sup>1</sup>	882	211	7,9	2,2	23,8	0,5	11,5	0,4
Salada	Salada de alface e pepino	70	17	0,4	0,1	1,2	0,6	1,6	0,0
Vegetariana	Tiras de seitan estufado com esparguete e cenoura e feijão-verde <sup>1,6</sup>	784	188	4,4	0,8	24,9	0,6	12,1	0,5
Sobremesa	Fruta da época	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de feijão manteiga c/ nabiças	192	46	0,5	0,1	7,3	1,7	1,7	0,1
Prato	Caril de pescada com arroz branco <sup>1,4</sup>	750	179	6,7	2,3	18,3	0,4	10,9	0,6
Salada	Salada de alface e cenoura	202	48	1,3	0,0	4,8	1,8	3,6	0,1
Vegetariana	Caril de tofu com legumes estufados (cenoura,tomate,nabo,couve,abóbora) e arroz branco <sup>1,5,6,8,9,10,11</sup>	675	162	9,5	3,3	13,5	0,8	5,2	0,6
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:<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>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <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: 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 CMI  
Semana de 9 a 13 de dezembro de 2024  
**ALMOÇO**



		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de legumes	198	47	1,1	0,2	7,6	0,7	1,2	0,1
Prato	Filetes de pescada com molho de tomate com arroz de legumes <sup>4</sup>	771	183	4,4	0,6	26,6	0,5	8,7	0,4
Salada	Salada de beterraba, couve-roxa e tomate	105	25	0,2	0,0	3,6	2,4	1,2	0,1
Vegetariana	Almôndegas de lentilhas estufadas (com legumes curguete,beringela,tomate,pimentos) e arroz <sup>1,6,10,11,12</sup>	1014	240	4,3	0,6	39,3	0,9	10,1	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de grão-de-bico	179	43	0,6	0,1	6,4	1,6	1,7	0,1
Prato	Jardineira de peru (batata,cenoura,ervilhas,feijão-verde) <sup>6,12</sup>	410	98	4,4	1,3	7,7	1,0	6,0	0,3
Salada	Salada de cenoura e milho	197	46	1,1	0,0	5,2	2,5	3,1	0,1
Vegetariana	Jardineira de legumes com tofu (batata,cenoura,ervilhas,tomate) <sup>1,5,6,8,9,10,11</sup>	567	134	2,9	0,6	22,1	0,8	4,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de curgete c/ feijão verde	367	87	2,1	0,3	14,2	1,2	2,1	0,2
Prato	Arroz de bacalhau c/ tomate e pimentos ,polvilhado c/salsinha <sup>4</sup>	758	180	3,1	0,5	28,7	0,7	8,8	0,3
Salada	Salada de couve roxa e cenoura	105	25	0,0	0,0	3,7	2,3	1,2	0,1
Vegetariana	Pastéis de grão no forno com arroz de tomate	1080	257	6,3	0,9	40,3	1,5	7,4	0,4
Sobremesa	Gelatina vegetal <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	444	104	0,0	0,0	25,6	24,5	0,0	0,1
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de couve-flor com coentros	129	31	0,4	0,1	4,5	1,7	1,4	0,1
Prato	Almôndegas de aves com de tomatada, massa penne estufada e alho francês e cenoura e tomate <sup>1,6,10,12</sup>	685	164	8,1	2,8	13,9	2,0	8,1	1,0
Salada	Salada de cenoura e tomate	105	25	0,0	0,0	4,1	3,7	0,8	0,1
Vegetariana	Feijão salteado c/ cenoura, abóbora,curguete com massa penne <sup>1,6,10</sup>	330	78	1,2	0,2	13,0	2,3	2,7	0,5
Sobremesa	Fruta da época	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de espinafres e lentilhas <sup>1,6,10,11</sup>	722	170	1,3	0,1	28,5	0,9	10,0	0,1
Prato	Tranche de escamudo no forno com batata assada, couve-flor, brócolos e ervilhas <sup>4</sup>	325	77	2,0	0,3	6,7	0,9	7,2	0,4
Salada	Couve -flôr,brócolos e macedónia	179	43	0,5	0,1	3,7	1,8	4,0	1,2
Vegetariana	Seitan salteada c/ especiarias c/palatinhos de batata, brócolos, c.flor com ervilhas <sup>1,6</sup>	408	97	1,7	0,4	9,2	1,0	10,1	0,3
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	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>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <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: 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 CMI  
Semana de 16 a 20 de dezembro de 2024  
**ALMOÇO**



		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de nabijas	154	36	0,5	0,1	6,5	1,9	0,9	0,1
Prato	Empadão de arroz de atum <sup>3,4</sup>	460	109	3,4	0,5	14,8	0,1	4,7	0,4
Salada	Salada de alface e couve roxa	92	22	0,1	0,0	2,2	0,0	1,9	0,0
Vegetariana	Empadão de grão com legumes <sup>1</sup>	659	157	5,6	0,8	19,3	1,2	5,4	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de grão-de-bico e repolho	150	36	0,5	0,1	5,3	1,5	1,4	0,1
Prato	Frango guisado c/esparguete com ervilhas e tomate <sup>1</sup>	843	201	3,6	0,6	28,7	0,3	14,0	0,5
Salada	Salada de tomate, milho	167	40	0,9	0,0	4,8	3,1	2,3	0,1
Vegetariana	Lasanha de lentilhas <sup>1,3,6,7,8,10,11</sup>	964	234	5,0	1,8	37,6	1,2	9,6	0,3
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de batata doce	224	53	1,4	0,2	9,0	2,8	0,7	0,2
Prato	Tranches de pescada no forno c/gomos de batata dourada ,acompanhada de feijão verde e cenoura cozida <sup>2,4</sup>	437	104	4,2	0,6	9,2	1,0	6,8	0,5
Salada	Feijão-verde e cenoura cozidos	116	28	0,1	0,0	4,1	2,4	1,1	0,8
Vegetariana	Tofu no forno com batata a murro e espinafres e broa <sup>1,5,6,8,9,10,11</sup>	687	163	5,4	1,2	22,1	0,6	5,9	0,5
Sobremesa	Gelatina vegetal <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	444	104	0,0	0,0	25,6	24,5	0,0	0,1
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de espinafres <sup>1,6,10,11</sup>	722	170	1,3	0,1	28,5	0,9	10,0	0,1
Prato	Feijoada de peru c/ feijão preto e couve lombardo acompanhada c/arroz <sup>6,12</sup>	939	223	7,0	1,9	23,1	0,4	14,9	0,4
Salada	Salada de alface e milho	259	61	2,1	0,0	4,9	0,0	5,6	0,0
Vegetariana	Feijoada de legumes com arroz	999	238	2,9	0,3	42,2	0,8	10,3	0,4
Sobremesa	Fruta da época	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de feijão frade c/ agrião	222	53	1,4	0,2	8,2	0,7	1,4	0,2
Prato	Ovos mexidos com cubinhos de fiambre de peru e ervilhas acompanhados c/ massa espiral <sup>1,3,6,7</sup>	838	200	8,1	1,9	19,8	1,1	10,7	0,8
Salada	Salada de alface e tomate	83	20	0,3	0,0	2,5	2,3	1,2	0,0
Vegetariana	Feijão estufado com seitan, cubinhos de cenoura, ervilhas c/ massa espiral <sup>1,3,6,12</sup>	993	235	7,4	1,6	27,2	0,8	14,4	0,9
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:<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. 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 CMI  
Semana de 23 a 27 de dezembro de 2024  
**ALMOÇO**



		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de ervilhas	210	50	1,2	0,2	8,2	0,7	1,2	0,1
Prato	Massa tagliatelle com salmão e cogumelos <sup>1,3,4,6,10</sup>	1251	297	9,8	1,9	39,7	1,6	11,8	0,4
Salada	Cenoura, couve-flor e brócolos	130	31	0,5	0,1	2,6	2,2	2,9	0,1
Vegetariana	Tagliatelli gratinada com grão,cogumelos, cenoura e espinafres <sup>1,6</sup>	1036	246	5,7	1,0	36,1	2,2	10,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Caldo verde	381	92	6,2	0,9	7,4	0,6	1,0	0,1
Prato	Empadão de carne de vaca (arroz, carne vitela picada,tomate,pimento,cebola)	466	111	4,4	1,4	12,4	0,0	5,3	0,1
Salada	Salada de alface tomate	122	29	0,9	0,3	0,4	0,4	3,4	0,1
Vegetariana	Empadão de lentilhas com legumes (cenoura,cogumelos,espinafres e arroz) <sup>1,6,10,11</sup>	420	99	1,7	0,2	16,0	0,4	4,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de couve-flor e abóbora	129	31	0,4	0,1	4,5	1,7	1,4	0,1
Prato	Bacalhau à gomes de sá <sup>3,4</sup>	446	106	2,9	0,5	14,0	0,9	5,3	0,3
Salada	Salada de tomate, milho e beterraba	167	40	0,9	0,0	4,8	3,1	2,3	0,1
Vegetariana	Tofu à gomes sá com alho-francês e brócolos <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>	440	106	4,0	0,4	12,4	1,1	4,0	0,4
Sobremesa	Gelatina vegetal <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	444	104	0,0	0,0	25,6	24,5	0,0	0,1
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de feijão vermelho e couve lombardo	242	57	1,2	0,2	9,5	0,7	1,7	0,1
Prato	Arroz de aves	902	214	6,2	1,6	27,3	0,3	11,9	0,3
Salada	Salada de alface e cenoura	202	48	1,3	0,0	4,8	1,8	3,6	0,1
Vegetariana	Bolinhos de legumes com arroz de cenoura <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	855	203	5,6	0,9	32,2	1,0	4,8	0,7
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de feijão mantelga e couve coração	229	54	0,7	0,1	9,8	0,7	1,8	0,1
Prato	Jardineira de peixe maruca <sup>4</sup>	370	88	2,0	0,3	10,8	1,2	6,0	0,2
Salada	Salada de alface, cenoura e milho	104	24	0,0	0,0	4,2	3,9	0,7	0,1
Vegetariana	Jardineira de seitan (batata,cenoura,ervilhas,f.verde, seitan) <sup>1,6</sup>	416	99	1,8	0,3	12,5	1,2	7,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época	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>2</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>13</sup>Tremoço. 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