

C.M. SESIMBRA  
REFEITÓRIO ESCOLAR  
01-04-2024 a 05-04-2024  
ALMOÇO6



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de agrião <sup>12</sup>	611	144	2,1	0,3	26,2	2,6	3,7	0,3
Prato	Paloco cozido com batata e legumes (cenoura, feijão verde e ervilhas) e ovo cozido <sup>4,3</sup>	1484	353	9,3	1,4	48,3	1,1	17,7	0,6
Salada	Cenoura, feijão-verde e ervilhas	11	3	0,0	0,0	0,3	0,3	0,2	0,0
Vegetariana	Estufado de lentilhas com cogumelos, cenoura e feijão-verde e batata	2443	579	11,0	1,3	93,4	1,4	24,1	0,9
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	10,0	10,0	0,7	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão catarino e cenoura ralada <sup>12</sup>	638	151	2,2	0,3	27,0	3,3	4,1	0,3
Prato	Arroz de carne à Salsicheiro (porco e frango) com arroz de legumes (cenoura, ervilhas e milho) <sup>1,6,7,9,10,12</sup>	1363	324	11,5	3,2	32,1	0,7	22,4	0,5
Salada	Beterraba, cenoura e alface	13	3	0,0	0,0	0,5	0,5	0,1	0,0
Vegetariana	Cogumelos salteados com ervilhas e arroz	802	190	3,4	0,5	34,1	0,9	4,4	0,5
Sobremesa	Fruta da época	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor, nabo e cenoura <sup>12</sup>	622	147	2,2	0,3	26,4	2,6	4,0	0,3
Prato	Caldeirada de peixe (pescada, arinca e maruca) <sup>4</sup>	367	87	5,5	13,1	1,1	1,1	0,2	0,1
Salada	Alface, cenoura ralada e couve roxa	77	18	0,3	0,0	2,3	0,7	1,1	0,2
Vegetariana	Estufado de legumes com feijão encarnado, lombardo e cenoura com massa farfalle <sup>1,3,6</sup>	383	91	3,6	0,4	9,8	0,8	4,3	0,2
Sobremesa	Gelatina (vegetal) de Laranja <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	452	106	0,1	0,0	23,6	19,1	2,8	0,1

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de agrião com abóbora e nabo <sup>12</sup>	628	149	2,1	0,3	26,7	3,1	4,0	0,3
Prato	Perna de Peru estufada com cenoura e macarronete	1764	420	17,1	5,0	45,4	1,8	18,5	0,5
Salada	Cenoura, Feijão verde e ervilhas <sup>1,3,6,7,8,11</sup>	31	7	0,2	0,0	0,8	0,3	0,5	0,0
Vegetariana	Rolo soja com couscous	2171	514	9,3	1,2	85,5	1,1	20,2	0,4
Sobremesa	Fruta da época	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas <sup>12</sup>	686	163	3,8	1,0	25,9	2,0	4,8	0,5
Prato	Calamares no forno com arroz de cenoura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	1484	353	9,3	1,4	48,3	1,1	17,7	0,6
Salada	Alface, beterraba e milho	17	4	0,1	0,0	0,5	0,2	0,3	0,0
Vegetariana	Arroz de favas mandrinho com coentros	850	202	5,5	0,8	33,2	0,6	4,1	0,5
Sobremesa	Fruta da época	107	25	0,1	0,0	4,8	4,8	0,4	0,0



Dia Mundial da Rádio

Sabia que a 13 de fevereiro se festeja o Dia Mundial da Rádio?

Este dia é celebrado com o propósito de consciencializar o público e os media sobre a importância da rádio, incentivar os decisores a estabelecer e providenciar o acesso à informação através da rádio e melhorar a rede e a cooperação internacional entre todas as emissoras de rádio.

O dia 13 de fevereiro foi proclamado como o Dia Mundial da Rádio na 36.ª sessão da Conferência Geral da UNESCO em 2011 e, posteriormente, através da Resolução da Assembleia Geral das Nações Unidas em 2012.

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,<sup>13</sup>Tremoço,<sup>14</sup>Moluscos. 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 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.

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

FIT GE v1.1.10 07/12/2020 18:39