

C.M. SESIMBRA
REFEITÓRIO ESCOLAR
08-04-2024 a 12-04-2024
ALMOÇO I



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa curgete, couve-flor e cenoura ¹²	232	56	5,1	0,7	1,3	1,1	1,0	0,2
Prato	Arroz de aves (frango e peru)	1182	280	8,1	2,0	31,9	0,5	19,4	0,4
Salada	Alface, cenoura e milho	33	8	0,2	0,0	0,8	0,3	0,6	0,0
Vegetariana	Paella vegetariana (arroz, pimento, curgete, ervilhas e cenoura)	934	220	0,3	0,1	42,9	3,6	8,8	0,5
Sobremesa	Fruta da época	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	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 abóbora, cenoura e nabo ¹²	843	200	2,9	0,4	33,9	3,0	6,8	0,3
Prato	Arinca à Delícia no forno (com alho-francês e batata palha) ^{1,4,6,7,9,10}	2086	493	7,2	1,0	66,9	3,1	37,4	0,4
Salada	Cenoura, alface e couve-roxa	48	11	0,9	0,0	0,9	0,6	0,6	0,2
Vegetariana	Gratinado de legumes (alho-francês, cenoura, ervilhas, feijão-verde e batata palha) ^{1,3,6,9,10}	1210	286	3,4	0,5	43,8	3,0	18,1	0,6
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 feijão-verde, ervilha e cenoura ¹²	630	149	3,3	0,3	26,2	2,6	3,8	0,3
Prato	Bifinhos de porco de cebolada (tirinhas) com arroz de cenoura	1773	422	13,1	2,8	48,4	1,1	26,8	0,8
Salada	Alface, cenoura e tomate	13	3	0,1	0,0	0,4	0,3	0,2	0,0
Vegetariana	Arroz com feijão-preto, cenoura e espinafres	1491	355	10,8	2,2	48,9	1,7	13,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de caldo-verde ¹²	616	146	2,0	0,3	27,1	2,8	3,6	0,3
Prato	Ovos mexidos com cenoura e massa farfalle ^{1,3,6}	1613	384	14,0	3,6	43,0	2,2	19,2	0,8
Salada	Cenoura, ervilhas e feijão-verde	41	10	0,6	0,0	1,1	0,3	0,6	0,2
Vegetariana	Caril de alho-francês, cogumelos e grão-de-bico com massa farfalle ^{1,3,6}	986	235	9,0	1,3	27,3	2,0	9,8	0,4
Sobremesa	Gelatina (vegetal) de morango ^{1,3,6,7,8,12}	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de grão-de-bico, cenoura e espinafres ¹²	614	145	2,1	0,3	26,5	2,8	3,7	0,3
Prato	Perna de peru assada com cubinhos de cenoura e arroz	1848	441	17,0	6,4	50,4	3,0	20,3	1,5
Salada	Alface, beterraba e cenoura	10	2	0,0	0,0	0,3	0,3	0,1	0,0
Vegetariana	Arroz de lentilhas com molho de tomate	2347	557	13,9	5,9	87,7	3,6	14,5	0,7
Sobremesa	Fruta da época	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0



Dia Mundial do Braille

Sabia que a 4 de janeiro se celebra o dia Mundial do Braille?

O braille é uma representação tátil de símbolos alfabéticos e numéricos que utiliza seis pontos para representar cada letra e número, e até mesmo símbolos musicais, matemáticos e científicos, utilizado como forma de comunicação com as pessoas que apresentam cegueira ou deficiência visual.

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 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