

C.M. SESIMBRA
REFEITÓRIO ESCOLAR
15-04-2024 a 19-04-2024
ALMOÇO



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos, espinafres e cenoura ralada ¹²	611	144	2,0	0,3	26,7	2,6	3,6	0,3
Prato	Massinha (cotovelinhos) de salmão com ervilhas e delícias-do-mar 1,2,3,4,6,7,8,9,10,11,12,14	1328	314	2,7	0,5	49,0	2,3	21,6	0,9
Salada	Alface, cenoura e milho	85	20	0,6	0,0	1,9	0,6	1,6	0,0
Vegetariana	Massa gratinada com feijão-preto, cenoura e brócolos ^{1,3,6}	2104	496	4,8	0,7	94,1	2,7	16,9	0,7
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	Sopa Juliana (couve-lombarda, nabo e cenoura ralada) ¹²	672	159	2,4	0,4	25,1	2,6	6,3	0,3
Prato	Frango estufado com ervilhas e arroz branco	1539	364	7,4	1,4	45,9	2,2	25,2	0,6
Salada	Alface, cenoura e tomate	81	19	0,2	0,0	3,0	0,0	0,9	0,2
Vegetariana	Grão-de-bico estufado com curgete e arroz	2052	487	9,5	1,3	75,9	5,0	18,8	0,3
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 macedónia (ervilhas, cenoura e feijão-verde) ¹²	268	64	2,2	0,3	9,2	0,9	1,5	0,3
Prato	Escamudo de cebolada com batata cubos cozida ⁴	1100	259	0,9	0,1	43,4	2,7	17,5	0,6
Salada	Macedónia (cenoura, ervilhas e feijão-verde)	85	20	0,6	0,0	1,9	0,6	1,6	0,0
Vegetariana	Esmagada de batata com lentilhas e espinafres salteados	1483	352	7,2	1,0	59,4	2,0	9,5	0,7
Sobremesa	Pudim de baunilha ^{1,3,5,6,7,8,12}	691	165	7,6	3,5	17,1	13,6	6,4	0,3

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-branco e nabijas ¹²	272	65	2,1	0,3	9,4	1,4	1,5	0,3
Prato	Almôndegas de aves (frango e peru) de tomatada com esparguete ^{1,3,6,7,8,12}	2230	530	20,9	5,5	43,6	3,0	38,3	1,0
Salada	Alface, beterraba e cenoura	85	20	0,6	0,0	1,9	0,6	1,6	0,0
Vegetariana	Ervilhas estufadas com cogumelos, espinafres e cenoura com esparguete ^{1,3,6}	940	223	3,9	0,7	34,8	0,7	11,3	0,4
Sobremesa	Fruta da época	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho-francês, cenoura e curgete ¹²	611	144	2,0	0,3	26,7	2,6	3,6	0,3
Prato	Cavala lascada com batata cozida aos cubos ⁴	1086	256	0,3	0,1	43,4	2,7	17,9	0,6
Salada	Alface, cenoura e milho	46	11	0,2	0,0	1,0	0,7	0,8	0,2
Vegetariana	Batata, feijão-encarnado, ervilha, cenoura e milho	1133	269	5,1	0,8	41,8	1,3	10,5	0,5
Sobremesa	Fruta época	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0



Comer bem, fora de casa

Por norma, associamos comer fora de casa com uma má alimentação.

No entanto, mesmo fora de casa é possível fazer escolhas saudáveis com apenas três truques: reduzir as quantidades (por exemplo, servir o prato e não repetir, pedido para levar o que sobrou ou embrulhar para mais tarde); preferir métodos de confeção mais saudáveis (como cozidos e grelhados) e evitar a sobremesa e/ou o pão que aumentam o aporte energético da refeição.

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