

**C.M. SESIMBRA**  
**REFEITÓRIO ESCOLAR**  
**22-04-2024 a 26-04-2024**  
**ALMOÇO3**



**Segunda**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos, espinafres e cenoura ralada <sup>12</sup>	689	163	2,2	0,3	29,5	2,9	4,9	0,3
Prato	Carne de porco estufada com arroz branco	2244	535	23,9	6,6	50,6	0,3	28,5	0,6
Salada	Alface, cenoura e milho	85	20	0,6	0,0	1,9	0,6	1,6	0,0
Vegetariana	Estufado de lentilhas com milho, cenoura e arroz	1488	352	6,9	1,0	42,4	1,6	28,3	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	Sopa de grão-de-bico com cenoura e grelos <sup>12</sup>	686	163	3,8	1,0	25,9	2,0	4,8	0,5
Prato	Paloco com grão-de-bico, ovo cozido e batata cozida <sup>1,3,4</sup>	1010	240	6,2	1,4	23,7	1,6	21,0	1,4
Salada	Ervilhas, cenoura e feijão-verde	13	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,1	0,0
Vegetariana	Ervilhas estufadas com batata, cogumelos, espinafres e cenoura ralada	920	224	6,5	0,8	22,9	1,3	14,2	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	Creme de cenoura, couve-flor e nabo ralado <sup>12</sup>	614	145	2,1	0,3	26,5	2,4	3,8	0,3
Prato	Bife de peru em tirinhas estufado com esparguete <sup>1,3,6</sup>	1458	345	6,3	1,1	45,5	1,9	25,6	0,5
Salada	Alface, beterraba e cenoura	85	20	0,6	0,0	1,9	0,6	1,6	0,0
Vegetariana	Favas estufadas com cogumelos e esparguete <sup>1,3,6</sup>	1515	360	7,3	1,1	60,0	1,3	10,4	0,6
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									
Prato									
Salada	Feriado								
Vegetariana									
Sobremesa									

**Sexta**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-atarino e legumes (lombardo, nabo e cenoura) <sup>12</sup>	635	150	2,1	0,3	27,1	2,6	4,0	0,3
Prato	Jardineira de bovino (batata, ervilhas, cenoura e feijão-verde)	2345	557	15,9	3,8	61,8	3,7	36,4	0,5
Salada	Cenoura, ervilha e feijão-verde	9	2	0,0	0,0	0,3	0,3	0,1	0,0
Vegetariana	Jardineira vegetariana (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde)	1133	269	5,1	0,8	41,8	1,3	10,5	0,5
Sobremesa	Fruta da época	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0



**Dia Internacional do Riso**

Sabia que dia 18 de janeiro se festeja o Dia Internacional do Riso?

O riso é muito importante na vida das pessoas sobretudo em termos de expressão emocional. Quando rimos, ativamos o hemisfério direito do cérebro, que tem a ver com a nossa parte mais criativa, mais instintiva, intuitiva e relaxada. Dessa forma conseguimos criar na pessoa uma espécie de libertação emocional. A pessoa acaba por encontrar novamente o equilíbrio, entre outros benefícios na saúde.

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