

C.M. SESIMBRA
REFEITÓRIO ESCOLAR
29-04-2024 a 03-05-2024
ALMOÇO4



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde, cenoura ¹²	772	183	2,8	0,4	30,8	3,0	6,2	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	48	11	0,9	0,0	0,9	0,6	0,6	0,2
Vegetariana	Ervilhas, feijão-verde, cenoura e lombardo com massa farfalle ^{1,3,6}	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

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	266	63	2,6	0,3	8,8	0,9	1,3	0,2
Prato	Frango assado no forno com arroz cenoura	1700	403	10,2	1,9	42,5	2,0	31,8	0,7
Salada	Alface, cenoura e pepino	14	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,2	0,0
Vegetariana	Feijoada de cogumelos com arroz de cenoura	2034	483	10,1	1,8	66,2	5,9	25,3	1,6
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									
Prato									
Salada	Feriado								
Vegetariana									
Sobremesa									

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de caldo-verde ¹²	614	145	2,1	0,3	26,5	2,8	3,7	0,3
Prato	Pá de porco de cebolada com arroz de feijão-preto	2058	490	17,1	4,5	59,1	0,3	24,1	0,6
Salada	Alface, cenoura e beterraba	19	4	0,0	0,0	0,7	0,6	0,2	0,0
Vegetariana	Seitan de cebolada com arroz de feijão-preto ^{1,3,6,7,8,9,10,11}								
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	Sopa de grão-de-bico, cenoura e espinafres ¹²	637	151	2,3	0,3	26,7	3,1	4,2	0,3
Prato	Salada de atum (batata aos cubos e feijão-frade) ⁴	1164	277	10,4	1,7	27,6	2,8	16,3	1,1
Salada	Ervilhas, cenoura e feijão-verde	35	8	0,0	0,0	1,1	1,0	0,5	0,2
Vegetariana	Salteado de cogumelos com ervilhas, cenoura e feijão-verde com batata	1241	295	6,6	1,0	50,4	1,5	6,2	0,8
Sobremesa	Arroz doce ^{3,7}	855	203	4,9	2,0	33,2	9,7	5,7	0,2



Bolachas

A maioria das bolachas que encontramos no supermercado contêm níveis elevados de açúcar e gordura. Desta forma, confeccionar as bolachas em casa pode ser uma solução fácil para diminuir o consumo destes dois macronutrientes.

Experimente juntar 200g de aveia com 130g de maçã ralada, 1 colher de chá de canela e 30g de azeite e uma pitada de sal e leve ao forno depois de 30 min no frio. Dica: para colocar no forno: estenda a massa com um rolo e corte com a ajuda de moldes de bolacha.

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

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