

C.M. SESIMBRA
REFEITÓRIO ESCOLAR
06-05-2024 a 10-05-2024
ALMOÇO5



Segunda

		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	629	149	2,9	0,3	26,7	2,6	3,8	0,3
Prato	Esparguete à bolonhesa (bovino) ^{1,3,6,12}	2131	508	22,1	7,1	45,6	2,1	28,2	0,3
Salada	Cenoura, alface e beterraba	10	2	0,0	0,0	0,3	0,3	0,1	0,0
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja ^{1,3,6,8,11}	1055	250	4,9	0,8	39,6	2,6	8,4	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	Sopa juliana (couve-lombarda, cenoura e nabo rodela) ¹²	630	149	2,1	0,3	26,9	2,8	4,0	0,3
Prato	Paloco espiritual com cenoura ralada e batata palha ^{1,4,7,9,10}	838	200	8,4	1,3	13,0	0,9	16,6	1,0
Salada	Macedónia (cenoura, ervilhas e feijão-verde cozido)	65	15	0,1	0,0	2,5	0,9	0,9	0,2
Vegetariana	Gratinado de legumes (alho-francês, cenoura, ervilhas, feijão-verde) e batata palha ^{1,6,7}	1231	291	4,4	2,1	52,2	4,3	8,3	0,4
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	622	147	2,2	0,3	26,4	2,6	4,0	0,3
Prato	Frango assado com laranja e arroz branco	2023	481	11,5	1,9	58,0	10,7	31,2	0,9
Salada	Alface, couve-roxa e cenoura	11	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,1	0,0
Vegetariana	Caril de grão-de-bico, cenoura e curgete com arroz branco	2158	513	9,5	1,5	77,9	1,2	19,9	1,0
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 feijão-branco, cenoura e nabiças ¹²	681	161	2,2	0,3	28,2	3,3	4,9	0,3
Prato	Pescada cozida com batata cozida aos cubos e ovo ralado ^{4,3}	1826	435	19,0	3,5	48,7	1,1	16,3	0,7
Salada	Cenoura, brócolos e nabo cozidos	13	3	0,0	0,0	0,5	0,5	0,1	0,2
Vegetariana	Salada de feijão-frade, cenoura, brócolos e nabo	1830	430	16,7	0,2	53	1,7	16	0,6
Sobremesa	Gelatina (vegetal) de ananás ^{1,3,6,7,8,12}	452	106	0,1	0,0	23,6	19,1	2,8	0,1

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura e couve coração ¹²	505	120	2,3	0,3	19,8	1,5	4,2	0,2
Prato	Escalope de vitela estufada com ervilhas e massa macarronete ^{1,3,6}	1754	418	19,1	6,7	35,7	2,7	24,3	0,8
Salada	Alface, tomate e cenoura ralada	11	3	0,0	0,0	0,3	0,3	0,2	0,0
Vegetariana	Estufado de feijão-preto, cenoura e brócolos com massa macarronete ^{1,3,6}	1494	355	7,0	1,0	60,9	1,9	10,6	0,7
Sobremesa	Fruta da época	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0



Salsa

Além do seu sabor agradável e de aprimorar o gosto de outros alimentos, a salsa também oferece benefícios para a saúde.

Tem uma ação diurética, ajudando na retenção de líquidos, faz bem à pele porque é rica em vitamina C. Também previne gripes e constipações e pela sua ação diurética ajuda a prevenir infecções urinárias.

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