

C.M. SESIMBRA
REFEITÓRIO ESCOLAR
13-05-2024 a 17-05-2024
ALMOÇO6



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de agrião ¹²	611	144	2,1	0,3	26,2	2,6	3,7	0,3
Prato	Arroz de pescada ⁴	1589	378	8,4	1,1	59,2	3,5	13,6	1,1
Salada	Cenoura, brócolos e couve-flor	48	11	0,9	0,0	0,9	0,6	0,6	0,2
Vegetariana	Arroz de favas malandrino com coentros e cenoura	813	193	3,4	0,5	35,1	0,8	4,4	0,2
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 feijão-atarino e cenoura ralada ¹²	638	151	2,2	0,3	27,0	3,3	4,1	0,3
Prato	Perna de peru estufada com cenoura e massa fusilli ^{1,3,6}	1764	420	17,1	5,0	45,4	1,8	18,5	0,5
Salada	Alface, cenoura e milho	31	7	0,2	0,0	0,8	0,3	0,5	0,0
Vegetariana	Ervilhas estufadas com cogumelos e massa fusilli ^{1,3,6}	850	202	5,5	0,8	33,2	0,6	4,1	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 ¹²	622	147	2,2	0,3	26,4	2,6	4,0	0,3
Prato	Arinca cozida com batata e legumes (cenoura, feijão-verde e ervilhas) ⁴	1484	353	9,3	1,4	48,3	1,1	17,7	0,6
Salada	Cenoura, feijão-verde e ervilhas	11	3	0,0	0,0	0,3	0,3	0,2	0,0
Vegetariana	Estufado de lentilhas, cenoura e feijão-verde e batata	2443	579	11,0	1,3	93,4	1,4	24,1	0,9
Sobremesa	Gelatina(vegetal) de Morango ^{1,3,6,7,8,12}	452	106	0,1	0,0	23,6	19,1	2,8	0,1

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de agrião com abóbora e nabo ¹²	628	149	2,1	0,3	26,7	3,1	4,0	0,3
Prato	Arroz de carne à Salsicheiro (porco e frango) com legumes (cenoura, ervilhas e milho) ^{1,6,7,9,10,12}	1363	324	11,5	3,2	32,1	0,7	22,4	0,5
Salada	Beterraba, cenoura e alface	13	3	0,0	0,0	0,5	0,5	0,1	0,0
Vegetariana	Soja estufada com tomate e arroz de cenoura ^{1,3,5,6,8,11}	802	190	3,4	0,5	34,1	0,9	4,4	0,5
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 ervilhas ¹²	686	163	3,8	1,0	25,9	2,0	4,8	0,5
Prato	Massinha de peixe (maruca) ^{1,3,4}	367	87	5,5	13,1	1,1	1,1	0,2	0,1
Salada	Alface, cenoura ralada e couve-roxa	77	18	0,3	0,0	2,3	0,7	1,1	0,2
Vegetariana	Estufado de legumes com feijão-encarnado, lombardo e cenoura com massa cotovelos ^{1,3,6}	383	91	3,6	0,4	9,8	0,8	4,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0



Dia Mundial da Rádio

Sabia que a 13 de fevereiro se festeja o Dia Mundial da Rádio?

Este dia é celebrado com o propósito de consciencializar o público e os media sobre a importância da rádio, incentivar os decisores a estabelecer e providenciar o acesso à informação através da rádio e melhorar a rede e a cooperação internacional entre todas as emisoras de rádio.

O dia 13 de fevereiro foi proclamado como o Dia Mundial da Rádio na 36.ª sessão da Conferência Geral da UNESCO em 2011 e, posteriormente, através da Resolução da Assembleia Geral das Nações Unidas em 2012.

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