

C.M. SESIMBRA  
REFEITÓRIO ESCOLAR  
20-05-2024 a 24-05-2024  
ALMOÇO7



**Segunda**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa curgete, couve-flor e cenoura <sup>12</sup>	261	62	2,1	0,3	8,9	1,0	1,3	0,3
Prato	Ovos mexidos com massa farfalle, cenoura e milho <sup>1,3,6</sup>	1613	384	14,0	3,6	43,0	2,2	19,2	0,8
Salada	Alface, cenoura e milho	37	9	0,2	0,0	0,9	0,4	0,6	0,0
Vegetariana	Salsicha de tofu com massa farfalle, cenoura e milho <sup>1,3,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	2167	514	7,8	1,2	89,9	1,8	16,5	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	Creme de legumes (cenoura, abóbora e curgete) <sup>12</sup>	377	89	2,1	0,3	14,8	1,9	2,1	0,2
Prato	Hambúrguer de aves de cebolada com arroz de feijão-catarino <sup>1,5,6,12</sup>	1714	411	25,0	1,7	16,1	0,5	30,2	0,4
Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate	19	4	0,0	0,0	0,6	0,6	0,2	0,0
Vegetariana	Salteado de cogumelos com pimentos e arroz de feijão-catarino	697	165	3,1	0,5	27,6	2,8	4,6	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 feijão-verde, ervilhas e cenoura <sup>12</sup>	676	160	2,1	0,3	29,1	2,6	4,7	0,3
Prato	Salmão lascado com batata corada no forno <sup>4</sup>	1588	377	9,8	1,7	47,4	3,2	22,6	0,9
Salada	Cenoura, brócolos e couve-de-bruxelas	11	3	0,0	0,0	0,3	0,3	0,2	0,0
Vegetariana	Tofu de cebolada com esmagada de batata <sup>1,3,5,6,7,8,9,10,11,13</sup>	1442	342	7,2	1,3	52,0	1,6	16,1	0,7
Sobremesa	Gelatina (vegetal) de Tutti-Frutti <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	275	65	0,0	0,0	14,6	14,5	1,6	0,5
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	Creme de abóbora cenoura e nabo <sup>12</sup>	377	89	2,1	0,3	14,8	1,9	2,1	0,2
Prato	Bifinhos de porco de cebolada com massa fusilli <sup>1,3,6</sup>	1687	401	10,2	2,2	52,0	0,6	23,8	0,5
Salada	Alface, pepino e cenoura	28	7	0,1	0,0	0,8	0,8	0,4	0,0
Vegetariana	Massa fusilli com ervilhas, cenoura e brócolos <sup>1,3,6</sup>	995	236	5,8	0,8	37,9	1,2	6,7	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	Sopa de grão-de-bico, cenoura e espinafres <sup>12</sup>	676	160	2,1	0,3	29,1	2,6	4,7	0,3
Prato	Peixe escamudo cozido com batata cozida e couve-de-bruxelas <sup>4</sup>	341	80	5,8	13,2	1,1	0,2	0,0	0,3
Salada	Cenoura, feijão-verde e ervilhas	19	4	0,0	0,0	0,6	0,6	0,2	0,0
Vegetariana	Estufado de lentilhas com cenoura, lombardo e batata	730	173	10,5	22,8	1,5	3,2	0,5	0,2
Sobremesa	Fruta da época	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0



**Carnaval**

O Carnaval de Portugal possui uma longa tradição carnavalesca e raízes milenares, sendo ainda hoje um dos mais importantes "ciclos" festivos do país.

Comemorado em Portugal desde o século XV, o entrudo foi exportado pelos portugueses para a então colónia do Brasil, de onde regressaram no Século XX os elementos modernos do samba, que atualmente influenciam o Carnaval de algumas localidades portuguesas.

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