

C.M. SESIMBRA  
REFEITÓRIO ESCOLAR  
27-05-2024 a 31-05-2024  
ALMOÇO8



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho-francês, curgete e cenoura <sup>12</sup>	630	149	2,1	0,3	26,9	2,8	4,0	0,3
Prato	Empadão de atum (Puré de batata) <sup>3,4,7,12</sup>	1010	240	6,2	1,4	23,7	1,6	21,0	1,4
Salada	Alface, cenoura e milho	13	3	0,1	0,0	0,4	0,3	0,2	0,0
Vegetariana	Empadão de brócolos, couve-flor, cenoura, lentilhas e tomate (Puré de batata) <sup>7,12</sup>	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 juliana (lombardo, cenoura e nabo) <sup>12</sup>	630	149	3,3	0,3	26,2	2,6	3,8	0,3
Prato	Coxa de peru estufada com arroz de ervilhas <sup>1,3,6</sup>	1773	422	13,1	2,8	48,4	1,1	26,8	0,8
Salada	Alface, beterraba e cenoura	13	3	0,1	0,0	0,4	0,3	0,2	0,0
Vegetariana	Seitan estufado com arroz de ervilhas <sup>1,3,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	1986	469	6,4	0,8	75,8	7,5	25,5	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	Sopa de grão-de-bico e nabiças <sup>12</sup>	621	147	2,1	0,3	26,5	2,8	4,0	0,3
Prato	Paloco cozido com grão-de-bico e batata cozida <sup>4</sup>	1182	281	10,5	2,6	32,0	0,4	14,3	1,2
Salada	Macedónia (cenoura, ervilhas e feijão-verde cozido)	10	2	0,0	0,0	0,3	0,3	0,1	0,0
Vegetariana	Abóbora assada com feijão-preto e batata	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

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 agrião <sup>12</sup>	635	150	2,1	0,3	27,1	2,6	4,0	0,3
Prato	Calamares no forno com arroz de cenoura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	1484	353	9,3	1,4	48,3	1,1	17,7	0,6
Salada	Alface, beterraba e milho	17	4	0,1	0,0	0,5	0,2	0,3	0,0
Vegetariana	Estufado de cenoura, milho e feijão-atarino com couscous <sup>1,3,6</sup>	2171	514	9,3	1,2	85,5	1,1	20,2	0,4
Sobremesa	Mousse de chocolate <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0



Plástico

Parte da estratégia para um planeta mais sustentável passa pela redução do consumo do plástico. Assim, evite: utilizar produtos descartáveis, comprar água engarrafada; utilizar sacos de plástico nas frutas e legumes dos supermercados (utilize sacos de plástico ou papel); opte por produtos vendidos a granel e recicle o plástico que tiver mesmo de utilizar.

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