



C.M. SESIMBRA
REFEITÓRIO ESCOLAR
10-06-2024 a 14-06-2024
ALMOÇO2

Segunda

Sopa
Prato
Salada
Vegetariana
Sobremesa

Feriado

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
------------	--------------	-------------	----------------	-----------	---------------	--------------	------------

Terça

Sopa Creme de cenoura, couve-lombarda e nabo¹²
Prato Frango estufado com ervilhas e arroz branco
Salada Alface, cenoura e tomate
Vegetariana Grão-de-bico estufado com curgete e arroz
Sobremesa Fruta da época

672	159	2,4	0,4	25,1	2,6	6,3	0,3
1539	364	7,4	1,4	45,9	2,2	25,2	0,6
81	19	0,2	0,0	3,0	0,0	0,9	0,2
2052	487	9,5	1,3	75,9	5,0	18,8	0,3
208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

Quarta

Sopa Sopa de macedónia (ervilhas, cenoura e feijão-verde)¹²
Prato Salmão lascarado com batata corada no forno ⁴
Salada Cenoura, brócolos e couve-de-bruxelas
Vegetariana Esmagada de batata com lentilhas e espinafres salteados
Sobremesa Pudim de baunilha^{1,3,5,6,7,8,12}

268	64	2,2	0,3	9,2	0,9	1,5	0,3
1588	377	9,8	1,7	47,4	3,2	22,6	0,9
11	3	0,0	0,0	0,3	0,3	0,2	0,0
1483	352	7,2	1,0	59,4	2,0	9,5	0,7
691	165	7,6	3,5	17,1	13,6	6,4	0,3

Quinta

Sopa Sopa de feijão-branco e nabiças¹²
Prato Almôndegas de aves (frango e peru) de tomatada com esparguete^{1,3,6,7,8,12}
Salada Alface, beterraba e cenoura
Vegetariana Ervilhas estufadas com cogumelos, espinafres e cenoura com esparguete^{1,3,6}
Sobremesa Fruta da época

272	65	2,1	0,3	9,4	1,4	1,5	0,3
2230	530	20,9	5,5	43,6	3,0	38,3	1,0
85	20	0,6	0,0	1,9	0,6	1,6	0,0
940	223	3,9	0,7	34,8	0,7	11,3	0,4
208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

Sexta

Sopa Creme de alho-francês, cenoura e curgete¹²
Prato Pescada à gomes de Sá (Pescada lascada, batata às rodelas e ovo ralado)^{3,4}
Salada Cenoura, ervilhas e feijão-verde
Vegetariana Batata, feijão-encarnado, ervilha, cenoura e milho
Sobremesa Fruta época

611	144	2,0	0,3	26,7	2,6	3,6	0,3
2218	530	29,5	5,2	43,8	3,0	20,2	0,5
85	20	0,6	0,0	1,9	0,6	1,6	0,0
1896	451	7,9	1,2	74,1	2,7	18,0	0,7
186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0



Comer bem, fora de casa

Por norma, associamos comer fora de casa com uma má alimentação.

No entanto, mesmo fora de casa é possível fazer escolhas saudáveis com apenas três truques: reduzir as quantidades (por exemplo, servir o prato e não repetir, pedido para levar o que sobrou ou embrulhar para mais tarde); preferir métodos de confeção mais saudáveis (como cozidos e grelhados) e evitar a sobremesa e/ou o pão que aumentam o aporte energético da refeição.

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