



C.M. SESIMBRA
REFEITÓRIO ESCOLAR
17-06-2024 a 21-06-2024
ALMOÇO3

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos e cenoura ¹²	689	163	2,2	0,3	29,5	2,9	4,9	0,3
Prato	Carne de porco estufada com arroz branco	2244	535	23,9	6,6	50,6	0,3	28,5	0,6
Salada	Alface, cenoura e milho	85	20	0,6	0,0	1,9	0,6	1,6	0,0
Vegetariana	Estufado de lentilhas com milho, cenoura e arroz	1488	352	6,9	1,0	42,4	1,6	28,3	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	Sopa de grão-de-bico com cenoura e grelos ¹²	686	163	3,8	1,0	25,9	2,0	4,8	0,5
Prato	Salada de atum (batata aos cubos e feijão-frade) ⁴	1164	277	10,4	1,7	27,6	2,8	16,3	1,1
Salada	Ervilhas, cenoura e feijão-verde	35	8	0,0	0,0	1,1	1,0	0,5	0,2
Vegetariana	Salteado de cogumelos com ervilhas, cenoura e feijão-verde com batata	1241	295	6,6	1,0	50,4	1,5	6,2	0,8
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 cenoura, couve-flor e nabo ralado ¹²	614	145	2,1	0,3	26,5	2,4	3,8	0,3
Prato	Ranchinho (massa macarronete, grão-de-bico, porco, frango, cenoura, lombardo) ^{1,3,6}	2345	557	15,9	3,8	61,8	3,7	36,4	0,5
Salada	Cenoura, lombardo e nabo	9	2	0,0	0,0	0,3	0,3	0,1	0,0
Vegetariana	Rancho vegetariano (massa macarronete, grão-de-bico, cenoura, lombardo) ^{1,3,6}	1363	323	5,1	0,7	53,4	4,1	11,5	0,3
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 ervilhas ¹²	643	152	2,1	0,3	27,9	2,7	4,1	0,3
Prato	Paloco com grão-de-bico, ovo cozido e batata cozida ^{1,3,4}	1010	240	6,2	1,4	23,7	1,6	21,0	1,4
Salada	Ervilhas, cenoura e feijão-verde	13	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,1	0,0
Vegetariana	Jardineira vegetariana (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde)	1133	269	5,1	0,8	41,8	1,3	10,5	0,5
Sobremesa	Arroz doce ^{3,7}	855	203	4,9	2,0	33,2	9,7	5,7	0,2

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-atarino e legumes (lombardo, nabo e cenoura) ¹²	635	150	2,1	0,3	27,1	2,6	4,0	0,3
Prato	Bife de peru em tirinhas estufado com esparguete ^{1,3,6}	1458	345	6,3	1,1	45,5	1,9	25,6	0,5
Salada	Alface, beterraba e cenoura	85	20	0,6	0,0	1,9	0,6	1,6	0,0
Vegetariana	Favas estufadas com cogumelos e esparguete ^{1,3,6}	1515	360	7,3	1,1	60,0	1,3	10,4	0,6
Sobremesa	Fruta da época	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0



Dia Internacional do Riso

Sabia que dia 18 de janeiro se festeja o Dia Internacional do Riso?

O riso é muito importante na vida das pessoas sobretudo em termos de expressão emocional. Quando rimos, ativamos o hemisfério direito do cérebro, que tem a ver com a nossa parte mais criativa, mais instintiva, intuitiva e relaxada. Dessa forma conseguimos criar na pessoa uma espécie de libertação emocional. A pessoa acaba por encontrar novamente o equilíbrio, entre outros benefícios na saúde.

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