



C.M. SESIMBRA
RESFEITORIO ESCOLAR
24-06-2024 a 28-06-2024
ALMOÇO4

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde, cenoura ¹²	772	183	2,8	0,4	30,8	3,0	6,2	0,3
Prato	Ovos mexidos com cenoura e massa farfalle ^{1,3,6}	1613	384	14,0	3,6	43,0	2,2	19,2	0,8
Salada	Cenoura, ervilhas e feijão-verde	48	11	0,9	0,0	0,9	0,6	0,6	0,2
Vegetariana	Ervilhas, feijão-verde, cenoura e lombardo com massa farfalle ^{1,3,6}	1491	355	10,8	2,2	48,9	1,7	13,2	0,3
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 abóbora, cenoura e nabo ¹²	266	63	2,6	0,3	8,8	0,9	1,3	0,2
Prato	Frango assado no forno com arroz cenoura	1700	403	10,2	1,9	42,5	2,0	31,8	0,7
Salada	Alface, cenoura e pepino	14	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,2	0,0
Vegetariana	Feijoada de cogumelos com arroz de cenoura	2034	483	10,1	1,8	66,2	5,9	25,3	1,6
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 curgete, couve-flor e cenoura ¹²	640	151	2,2	0,3	27,2	2,8	4,2	0,3
Prato	Cavala lascada com batata cozida aos cubos ⁴	1086	256	0,3	0,1	43,4	2,7	17,9	0,6
Salada	Alface, cenoura e milho	46	11	0,2	0,0	1,0	0,7	0,8	0,2
Vegetariana	Massinha de grão-de-bico, cogumelos e curgete ^{1,3,6}	1205	285	5,2	0,7	49,2	5,1	7,8	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	Sopa de caldo-verde ¹²	614	145	2,1	0,3	26,5	2,8	3,7	0,3
Prato	Pá de porco de cebolada com massa macarronete ^{1,3,6}	2058	490	17,1	4,5	59,1	0,3	24,1	0,6
Salada	Alface, cenoura e beterraba	19	4	0,0	0,0	0,7	0,6	0,2	0,0
Vegetariana	Seitan de cebolada com arroz de feijão-preto ^{1,3,6,7,8,9,10,11}								
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 grão-de-bico, cenoura e espinafres ¹²	637	151	2,3	0,3	26,7	3,1	4,2	0,3
Prato	Barrinhas de pescada no forno com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1613	384	14,0	3,6	43,0	2,2	19,2	0,8
Salada	Alface, couve-roxa e cenoura	77	18	0,3	0,0	2,3	0,7	1,1	0,2
Vegetariana	Estufado de brócolos, cenoura e feijão-atarino com arroz	910	214	0,2	0,0	44,4	3,5	6,4	0,5
Sobremesa	Gelatina (vegetal) de morango ^{1,3,6,7,8,12}	295	70	0,2	0,0	15,3	15,3	1,7	0,5



Bolachas

A maioria das bolachas que encontramos no supermercado contém níveis elevados de açúcar e gordura. Desta forma, confeccionar as bolachas em casa pode ser uma solução fácil para diminuir o consumo destes dois macronutrientes.

Experimente juntar 200g de aveia com 130g de maçã ralada, 1 colher de chá de canela e 30g de azeite e uma pitada de sal e leve ao forno depois de 30 min no frio. Dica: para colocar no forno: estenda a massa com um rolo e corte com a ajuda de moldes de bolacha.

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