

C.M. SESIMBRA
REFEITÓRIO ESCOLAR
04-08-2025 a 08-08-2025
ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve-flor, alho-francês e cenoura ^{7,12}	640	151	2,2	0,3	27,2	2,8	4,2	0,3
Prato	Massinha (cotovelinhos) de salmão, ervilhas e cenoura ^{1,3,4,6,10}	1328	314	2,7	0,5	49,0	2,3	21,6	0,9
Salada	Couve-flor, cenoura, ervilhas	85	20	0,6	0,0	1,9	0,6	1,6	0,0
Vegetariana	Massa gratinada com feijão preto, cenoura e brócolos ^{1,3,6,10}	2104	496	4,8	0,7	94,1	2,7	16,9	0,7
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 abóbora, cenoura e nabo ^{7,12}	266	63	2,6	0,3	8,8	0,9	1,3	0,2
Prato	Tirinhas de porco de cebolada com arroz	1773	422	13,1	2,8	48,4	1,1	26,8	0,8
Salada	Couve de Bruxelas, couve-flor, curgete	13	3	0,1	0,0	0,4	0,3	0,2	0,0
Vegetariana	Feijoada (feijão branco) de cogumelos e seitan com arroz branco ^{1,6,8,10}	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

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 ^{7,12}	772	183	2,8	0,4	30,8	3,0	6,2	0,3
Prato	Saladinha de paloco com grão e batata cozida ⁴	1010	240	6,2	1,4	23,7	1,6	21,0	1,4
Salada	Brócolos, cenoura, nabo	13	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,1	0,0
Vegetariana	Salada de seitan, cenoura e brócolos com batata cozida ^{1,6,8,10}	2116	500	4,0	0,7	78,8	1,7	35,0	0,6
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12} /Fruta da época	275	65	0,0	0,0	14,6	14,5	1,6	0,5

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes (cenoura, alho-francês e feijão-verde) ^{7,12}	614	145	2,1	0,3	26,5	2,8	3,7	0,3
Prato	Frango (perna) assado com esparguete ^{1,3,6,10}	1700	403	10,2	1,9	42,5	2,0	31,8	0,7
Salada	Ervilhas, feijão-verde e cenoura	14	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,2	0,0
Vegetariana	Grão-de-bico estufado com curgete e esparguete ^{1,3,6,10}	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

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 ^{7,12}	637	151	2,3	0,3	26,7	3,1	4,2	0,3
Prato	Calamares no forno com arroz de cenoura ^{1,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12}	1613	384	14,0	3,6	43,0	2,2	19,2	0,8
Salada	Couve lombardo, cenoura e milho	48	11	0,9	0,0	0,9	0,6	0,6	0,2
Vegetariana	Arroz de favas malandrinho com tofu, milho, cenoura e coentros 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



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

C.M. SESIMBRA
REFEITÓRIO ESCOLAR
11-08-2025 a 15-08-2025
ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho francês, cenoura e curgete ^{7,12}	629	149	2,9	0,3	26,7	2,6	3,8	0,3
Prato	Esparguete à bolonhesa (bovino) ^{1,3,12}	2131	508	22,1	7,1	45,6	2,1	28,2	0,3
Salada	Cenoura, repolho e nabo	10	2	0,0	0,0	0,3	0,3	0,1	0,0
Vegetariana	Bolonhesa de soja com esparguete ^{1,3, 6}	1055	250	4,9	0,8	39,6	2,6	8,4	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	Sopa de couve coração, cenoura e abóbora ^{7,12}	630	149	2,1	0,3	26,9	2,8	4,0	0,3
Prato	Saladinha de pescada com batata, feijão-verde e ovo ralado ^{3,4}	1588	377	9,8	1,7	47,4	3,2	22,6	0,9
Salada	Ervilhas, feijão-verde e cenoura	11	3	0,0	0,0	0,3	0,3	0,2	0,0
Vegetariana	Jardineira vegetariana (batata, ervilhas, cenoura, feijão verde e seitan) ^{1,3,6,8,11}	1442	342	7,2	1,3	52,0	1,6	16,1	0,7
Sobremesa	Gelatina de ananás ^{1,3,6,7,8,12} /Fruta da época	275	65	0,0	0,0	14,6	14,5	1,6	0,5

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de agrião, cenoura e nabo ^{7,12}	638	151	2,2	0,3	27,0	3,3	4,1	0,3
Prato	Arroz de carne à Salsicheiro (porco e frango, salsichas, cenoura, ervilhas e milho) ^{1,6,7,9,10,12}	1363	324	11,5	3,2	32,1	0,7	22,4	0,5
Salada	Cenoura, milho e ervilhas	13	3	0,0	0,0	0,5	0,5	0,1	0,0
Vegetariana	Favas guisadas com arroz de milho e cenoura	1515	360	7,3	1,1	60,0	1,3	10,4	0,6
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	611	144	2,1	0,3	26,2	2,6	3,7	0,3
Prato	Cavala lascada com fusili ^{1,3,4,6,10}	1484	353	9,3	1,4	48,3	1,1	17,7	0,6
Salada	Brócolos, couve-flor e curgete	11	3	0,0	0,0	0,3	0,3	0,2	0,0
Vegetariana	Legumes no forno (brócolos, cenoura, couve-flor) com feijão catarrino, tofu e fusili ^{1,3,6,10}	2443	579	11,0	1,3	93,4	1,4	24,1	0,9
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									
Prato									
Salada	Feriado								
Vegetariana									
Sobremesa									



Salsa

Além do seu sabor agradável e de aprimorar o gosto de outros alimentos, a salsa também oferece benefícios para a saúde.

Tem uma ação diurética, ajudando na retenção de líquidos, faz bem à pele porque é rica em vitamina C. Também previne gripes e constipações e pela sua ação diurética ajuda a prevenir infeções urinárias.

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

C.M. SESIMBRA
REFEITÓRIO ESCOLAR
18-08-2025 a 22-08-2025
ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres, alho-francês e cenoura ^{7,12}	689	163	2,2	0,3	29,5	2,9	4,9	0,3
Prato	Douradinhos no forno com arroz de ervilhas ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1589	378	8,4	1,1	59,2	3,5	13,6	1,1
Salada	Brócolos, milho e ervilhas	48	11	0,9	0,0	0,9	0,6	0,6	0,2
Vegetariana	Cogumelos salteados com alho-francês e cenoura com arroz de ervilhas	2086	493	7,2	1,0	66,9	3,1	37,4	0,4
Sobremesa	Fruta época	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de macedónia (ervilhas, cenoura e feijão verde) ^{7,12}	622	147	2,2	0,3	26,4	2,6	4,0	0,3
Prato	Tirinhas de peru com arroz de cenoura	1764	420	17,1	5,0	45,4	1,8	18,5	0,5
Salada	Couve lombardo, nabo e cenoura	31	7	0,2	0,0	0,8	0,3	0,5	0,0
Vegetariana	Estufado de feijão catarino com cenoura e arroz branco	2171	514	9,3	1,2	85,5	1,1	20,2	0,4
Sobremesa	Fruta da época	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora e cenoura com grão-de-bico ^{7,12}	622	147	2,2	0,3	26,4	2,6	4,0	0,3
Prato	Escamudo com grão-de-bico, ovo ripado e batata ^{4,3}	1182	281	10,5	2,6	32,0	0,4	14,3	1,2
Salada	Feijão-verde, ervilhas e cenoura	10	2	0,0	0,0	0,3	0,3	0,1	0,0
Vegetariana	Salada de grão-de-bico com feijão-verde, cenoura e batata	1494	355	7,0	1,0	60,9	1,9	10,6	0,7
Sobremesa	Fruta da época	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde, ervilha e cenoura ¹²	630	149	3,3	0,3	26,2	2,6	3,8	0,3
Prato	Almôndegas de aves de tomatada com esparguete ^{1,3,7,6,8,12}	1848	441	17,0	6,4	50,4	3,0	20,3	1,5
Salada	Couve de Bruxelas, repolho e curgete	9	2	0,0	0,0	0,3	0,3	0,1	0,0
Vegetariana	Seitan salteado com esparguete ^{1,3,6,10}	940	223	3,9	0,7	34,8	0,7	11,3	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)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa juliana (Lombardo, nabo e cenoura) ¹²	676	160	2,1	0,3	29,1	2,6	4,7	0,3
Prato	Atum com farfalle ^{1,3,4,6,10}	367	87	5,5	13,1	1,1	1,1	0,2	0,1
Salada	Couve-flor, brócolos e cenoura	77	18	0,3	0,0	2,3	0,7	1,1	0,2
Vegetariana	Estufado de lentilhas e espinafres com farfalle ^{1,3,6,10}	383	91	3,6	0,4	9,8	0,8	4,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	452	106	0,1	0,0	23,6	19,1	2,8	0,1



Dia Mundial da Rádio

Sabia que a 13 de fevereiro se festeja o Dia Mundial da Rádio?

Este dia é celebrado com o propósito de consciencializar o público e os media sobre a importância da rádio, incentivar os decisores a estabelecer e providenciar o acesso à informação através da rádio e melhorar a rede e a cooperação internacional entre todas as emissoras de rádio.

O dia 13 de fevereiro foi proclamado como o Dia Mundial da Rádio na 36.ª sessão da Conferência Geral da UNESCO em 2011 e, posteriormente, através da Resolução da Assembleia Geral das Nações Unidas em 2012.

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, Lip. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

FIT GE v1.1.10 07/12/2020 18:39

C.M. SESIMBRA
REFEITÓRIO ESCOLAR
25-08-2025 a 29-08-2025
ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde ^{7,12}	261	62	2,1	0,3	8,9	1,0	1,3	0,3
Prato	Tirinhas de porco com arroz de ervilhas	1773	422	13,1	2,8	48,4	1,1	26,8	0,8
Salada	Feijão-verde, ervilhas e cenoura	13	3	0,1	0,0	0,4	0,3	0,2	0,0
Vegetariana	Tofu salteado com arroz de ervilhas ^{1,6}	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 ^{7,12}	611	144	2,1	0,3	26,2	2,6	3,7	0,3
Prato	Saladinha de salmão com farfalle, cenoura e milho ^{1,3,6,10}	1613	384	14,0	3,6	43,0	2,2	19,2	0,8
Salada	Cenoura, couve lombardo e curgete	37	9	0,2	0,0	0,9	0,4	0,6	0,0
Vegetariana	Farfalle com grão, cenoura e alho-francês ^{1,3,6,10}	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

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão branco, cenoura e nabiças ^{7,12}	681	161	2,2	0,3	28,2	3,3	4,9	0,3
Prato	Frango assado com cenoura, laranja e arroz branco	2023	481	11,5	1,9	58,0	10,7	31,2	0,9
Salada	Couve de Bruxelas, couve-flor e nabo	11	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,1	0,0
Vegetariana	Feijoada (feijão branco) de cogumelos com arroz branco	2158	513	9,5	1,5	77,9	1,2	19,9	1,0
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 alho-francês, cenoura e curgete ¹²	611	144	2,1	0,3	26,2	2,6	3,7	0,3
Prato	Salada "russa" (pescada, batata, ervilhas, cenoura e feijão-verde) ⁴	1826	435	19,0	3,5	48,7	1,1	16,3	0,7
Salada	Cenoura, feijão-verde e ervilhas	13	3	0,0	0,0	0,5	0,5	0,1	0,2
Vegetariana	Salada "russa" de seitan (cubinhos de seitan, batata, ervilhas, cenoura e feijão verde) ^{1,3,6,7,8,11,12}	2116	500	4,0	0,7	78,8	1,7	35,0	0,6
Sobremesa	Gelatina (vegetal) de morango ^{1,3,6,7,8,12} /Fruta da época	275	65	0,0	0,0	14,6	14,5	1,6	0,5

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de agrião com abóbora e nabo ¹²	628	149	2,1	0,3	26,7	3,1	4,0	0,3
Prato	Hambúrguer de aves de cebolada com esparguete ^{1,5,6,12}	1714	411	25,0	1,7	16,1	0,5	30,2	0,4
Salada	Brócolos, repolho e milho	19	4	0,0	0,0	0,6	0,6	0,2	0,0
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos com esparguete ^{1,3,5,6,8,11}	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



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 colônia 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: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