



ESCOLAS C.M.SETUBAL  
REFEITÓRIO  
Semana de 8 a 12 de abril de 2019  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Agrião	396	94	2,3	0,3	15,4	1,5	2,2	0,3
Prato	Douradinhos no forno, com arroz de ervilhas, salada de alface e tomate <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	938	223	4,4	0,6	37,4	1,4	7,2	0,5
Vegetariana	Empadão (arroz) de lentilhas, alho francês, couve-flor e cenoura <sup>1,6,7,8,11</sup>	686	163	3,1	0,7	26,6	1,1	6,2	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Couve branca e grão-de-bico	426	101	2,2	0,3	16,2	1,8	2,9	0,2
Prato	Frango com molho laranja, batata assada e legumes salteados	431	102	3,5	0,5	10,9	1,0	6,4	0,3
Vegetariana	Legumes (abóbora, cebola e tomate) assados no forno, batata e grão <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	565	134	1,9	0,3	23,1	1,6	4,8	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Couve-flor e feijão-atarino	429	102	2,2	0,3	16,9	1,2	3,1	0,2
Prato	Cavala com massa espiral e legumes salteados <sup>1,4</sup>	1001	239	10,3	2,6	21,0	1,5	15,4	0,4
Vegetariana	Gratinado de legumes com massa espiral (alho francês, cenoura, pimento, courgette e ervilhas) <sup>1,6</sup>	586	140	2,4	0,5	23,9	2,1	5,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de cenoura	382	91	2,2	0,3	14,9	1,3	2,1	0,2
Prato	Hambúrguer de aves no forno com arroz de cenoura e salada de alface, pepino e couve-roxa <sup>1,6,12</sup>	837	199	5,7	1,6	24,7	0,9	12,0	0,3
Vegetariana	Hambúrguer de grão com arroz de cenoura, salada de alface, pepino e couve roxa <sup>1,6,11</sup>	1160	276	5,4	0,7	45,2	1,6	8,6	0,2
Sobremesa	Pudim de caramelo <sup>7</sup> /Fruta da época	403	95	1,4	0,8	17,7	14,3	2,9	0,2
<b>Sexta</b>									
Sopa	Juliana	316	75	1,7	0,3	12,1	1,6	1,9	0,2
Prato	Pescada cozida com batata, cenoura e brócolos <sup>4</sup>	323	76	0,6	0,1	8,5	0,8	8,5	0,4
Vegetariana	Gratinado de legumes e tofu (alho-francês, cenoura, courgette, pimentos e ervilhas) <sup>1,6</sup>	390	94	2,9	0,6	11,2	1,2	4,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.



ESCOLAS C.M.SETUBAL  
REFEITÓRIO  
Semana de 15 a 18 de abril de 2019  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Espinafres	365	87	2,1	0,3	13,9	1,6	2,2	0,3
Prato	Almôndegas de aves estufadas com molho de tomate, arroz e salada de alface e cenoura <sup>1,6,12</sup>	766	183	7,8	2,8	19,8	1,0	8,0	0,7
Vegetariana	Courgette recheada com cogumelos e espinafres com arroz de ervilhas	623	148	2,9	0,5	22,6	0,9	5,6	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de legumes	362	86	2,0	0,3	14,1	1,5	2,1	0,2
Prato	Massada de peixe com delícias do mar e macedónia <sup>1,2,3,4,6,7,14</sup>	625	148	2,9	0,4	18,0	0,7	11,8	0,5
Vegetariana	Macarronada de legumes no forno (brócolos, cenoura, cebola e grão) <sup>1,3</sup>	877	208	3,8	0,6	32,9	2,1	7,6	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Cenoura e feijão-verde	349	83	2,4	0,3	13,1	1,3	2,0	0,2
Prato	Frango à Brás com salada de cenoura <sup>3</sup>	853	204	11,4	4,3	10,1	0,6	14,3	0,4
Vegetariana	Jardineira de legumes (cenoura, repolho, courgette, brócolos e milho)	334	79	1,4	0,2	13,2	1,4	2,6	0,1
Sobremesa	Gelatina de ananás com pedaços <sup>1,3,6,7,8,12</sup> /Fruta da época	1617	380	0,0	0,0	85,9	85,3	9,2	3,2
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de abóbora e couve-lombarda	386	92	2,1	0,3	14,4	1,5	3,0	0,2
Prato	Filetes de pescada no forno com cebolada, arroz alegre e salada de alface <sup>4</sup>	550	130	2,7	0,4	15,6	0,6	10,4	0,4
Vegetariana	Grão estufado com courgette, arroz alegre e salada de alface	811	193	4,8	0,6	28,8	1,4	6,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.



ESCOLAS C.M.SETUBAL  
REFEITÓRIO  
Semana de 22 a 26 de abril de 2019  
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho-francês, cenoura e feijão-verde	336	80	1,8	0,3	12,9	1,9	2,0	0,2
Prato	Empadão de atum (arroz), com salada de alface, pepino e tomate <sup>4</sup>	983	234	6,9	1,0	31,0	0,5	11,4	0,8
Vegetariana	Empadão de legumes (alho francês, pimentos, cenoura, ervilhas e courgette)	898	213	5,8	0,9	35,8	0,9	3,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo-verde <sup>1</sup>	398	94	2,3	0,4	15,2	1,2	2,4	0,3
Prato	Hambúrguer de aves com esparguete e legumes salteados <sup>1,3,6,12</sup>	915	217	6,9	1,8	24,4	1,7	14,2	0,3
Vegetariana	Hambúrguer de soja com esparguete e legumes salteados <sup>1,3,6,7,8,9,10</sup>	1064	253	9,3	2,7	30,2	3,1	10,7	1,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espinafres com grão	441	105	2,4	0,3	16,6	1,5	3,1	0,3
Prato	Pescada cozida com batata, cenoura e feijão-verde <sup>4</sup>	349	82	0,7	0,1	11,6	0,9	7,2	0,3
Vegetariana	Salada de batata com cenoura, lentilhas, feijão-verde e courgette <sup>1,6,8,11</sup>	404	95	0,4	0,0	18,5	1,4	3,9	0,2
Sobremesa	Leite-creme/ Fruta da época <sup>1,3,7,8,12</sup>	1616	380	0,3	0,1	84,4	68,2	10,0	0,4

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas	390	93	2,0	0,3	15,3	1,5	2,5	0,2
Prato	Nuggets com arroz, salada de alface, cenoura e beterraba <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	1085	258	8,3	1,3	36,0	1,9	8,9	1,0
Vegetariana	Ratatouille de legumes	244	59	4,4	0,6	2,7	2,0	1,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.



ESCOLAS C.M.SETUBAL  
REFEITÓRIO

Semana de 29 de abril a 3 de maio de 2019  
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão-verde	380	90	2,7	0,3	14,4	1,4	2,1	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa, com salada de cenoura, tomate e pepino <sup>1,3</sup>	917	218	9,1	2,9	21,6	1,3	12,0	0,2
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja, com salada de cenoura, tomate e pepino <sup>1,3,6</sup>	1111	263	3,2	0,4	35,7	1,8	21,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Cenoura e couve lombarda	334	79	1,8	0,3	12,7	1,5	2,1	0,2
Prato	Atum com batata, feijão-frade, ervilhas, cenoura e ovo <sup>3,4</sup>	584	138	3,1	0,5	18,5	1,3	7,9	0,5
Vegetariana	Salada de batata com salada de feijão-frade com batata, cenoura e courgette	494	117	1,1	0,2	21,1	1,4	4,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos	385	91	2,2	0,3	14,8	1,4	2,2	0,2
Prato	Ovos mexidos com cogumelos, arroz de cenoura, salada de alface e couve-roxa <sup>3,5,6</sup>	749	179	6,9	1,5	20,3	0,7	7,6	0,5
Vegetariana	Beringela, courgette, favas, cogumelos e pimento estufados, com arroz de cenoura	578	137	3,2	0,5	22,0	1,1	3,8	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão-branco com nabiças	404	96	2,0	0,3	15,1	1,5	3,1	0,2
Prato	Salmão com massa cotovelinhos, cenoura e brócolos <sup>1,3,4</sup>	974	232	12,3	2,4	17,5	0,4	12,1	0,4
Vegetariana	Lentilhas estufadas com massa cotovelinhos, cenoura e brócolos <sup>1,3,6,8,11</sup>	918	217	3,2	0,4	35,5	0,7	10,1	0,5
Sobremesa	Gelatina de morango/ Fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	1620	381	0,0	0,0	85,9	85,3	9,2	3,2

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.