

Refeitórios Escolares - Caldas Rainha

ALMOÇO

2 a 6 de Março

Segunda-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Juliana de legumes								
Prato	Filete de pescada panado com arroz de tomate								
Vegetariana	Hambúrguer vegetariano com arroz de tomate								
Salada_legumes	Alface, cenoura e milho								
Sobremesa	Fruta da época								
Terça-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de Legumes	208	50	1,0	0,2	7,2	1,7	1,9	0,3
Prato	Esparguete à Bolonhesa (100% Carne de vaca picada, tomate, cebola e alho)	606	145	9,4	1,7	7,0	1,1	7,2	0,2
Vegetariana	Bolonhesa de Lentilhas(Lentilhas, cebola, alho, massa esparguete)	333	80	3,5	2,8	6,0	1,2	5,0	0,3
Salada_legumes	Tomate, cenoura ralada, pepino	86	21	0,2	0,0	2,8	2,6	1,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Quarta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Espinafres	149	35	0,7	0,1	5,0	2,2	1,3	0,3
Prato	Salada de salmão com batata e macedónia (Feijão verde, ervilha, cebola, cenoura e cebola)	985	236	13,5	4,8	17,3	0,7	10,9	0,3
Vegetariana	Tofu estufado com legumes e batata (Tofu, batata, feijão verde, ervilha e cenoura)	403	96	3,3	0,4	10,8	1,8	4,3	0,3
Salada_legumes	Alface, milho e cenoura	110	26	0,2	0,0	3,4	3,0	1,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	538	129	0,2	0,0	31,7	31,3	0,2	0,3
Quinta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de ervilhas	135	32	0,6	0,1	4,6	1,9	1,2	0,2
Prato	Arroz de Aves (Frango, Perú, cebola, alho)	461	109	3,0	0,4	9,9	0,6	10,1	0,3
Vegetariana	Salteado de Grão de bico com arroz e espinafres	691	165	9,8	1,3	13,0	0,9	5,7	0,7
Salada_legumes	Couve roxa, tomate e beterraba	90	21	0,0	0,0	3,0	2,9	1,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Sexta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Couve de lombarda	145	34	0,5	0,1	4,8	2,2	1,6	0,2
Prato	Paloco à Brás (Paloco, Batata pallha, ovo, cebola, alho e salsa)	797	190	7,4	0,5	17,3	0,6	13,3	0,4
Vegetariana	Salsicha de Soja salteada com batatinha e feijão frade	1164	277	4,7	1,3	36,8	2,3	15,2	0,6
Salada_legumes	Alface, tomate e pepino								
Sobremesa	Fruta da época OU Gelatina vegetal de ananás	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0

VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Açúcar - Açúcar, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten., (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoads, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. 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.

Refeitórios Escolares - Caldas Rainha

ALMOÇO

9 a 13 de Março

Segunda-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Brócolos ^{7,12}	151	36	0,6	0,1	5,2	2,3	1,2	0,3
Prato	Salada de Atum, tomate e massa (Fusili) (Atum, massa, tomate, cebola, alho)	570	137	10,9	0,8	2,5	1,3	11,8	0,8
Vegetariana	Feijão branco salteado com cenoura, brócolos e batata	480	115	2,3	0,3	16,0	1,3	5,7	0,2
Salada_legumes	Couve roxa, milho, cenoura ralada	392	93	0,9	0,2	16,5	2,7	3,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Terça-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Abóbora com coentros ^{7,12}	136	32	0,5	0,1	4,8	2,2	1,2	0,2
Prato	Jardineira de porco (porco, tomate, cebola, alho, batata e macedónia de legumes)	356	85	3,1	0,8	6,3	1,6	6,6	0,2
Vegetariana	Soja à portuguesa (soja, tomate, cebola, alho, batata) ^{1,6,8,11}	668	159	3,1	0,4	14,3	4,7	15,6	0,1
Salada_legumes	Alface, tomate e cenoura	86	21	0,2	0,0	2,8	2,6	1,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	271	64	1,5	0,9	9,6	8,3	3,2	0,2
Quarta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Crema de cenoura com arroz	129	31	0,6	0,1	4,2	2,4	1,2	0,2
Prato	Pescada lascada com arroz de grelos e grão de bico	601	143	3,7	0,5	15,1	0,4	11,5	0,4
Vegetariana	Arroz de grelos e seitan com grão ^{1,10,12}	452	107	2,5	0,4	16,5	1,6	3,5	0,3
Salada_legumes	Feijão-verde cozido	125	30	0,3	0,1	3,5	2,5	1,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Quinta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Feijão encarnado	144	34	0,9	0,1	3,4	1,7	2,1	0,2
Prato	Rojões de Aves estufados (frango, peru, cebola e cenoura) com puré de batata	349	83	3,1	0,5	3,4	1,3	9,8	0,3
Vegetariana	Tofu estufado com ervilhas e puré de cenoura	306	73	4,3	3,4	3,0	1,2	5,1	0,2
Salada_legumes	Beterraba, milho, pepino	412	97	1,2	0,2	17,7	2,4	2,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Sexta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Crema de couve-flor ^{7,12}	149	35	0,6	0,1	5,3	2,4	1,1	0,3
Prato	Arroz de Bacalhau fresco com coentros	1104	264	16,8	2,1	18,4	0,7	9,3	0,5
Vegetariana	Arroz de espinafres com soja (arroz, soja, espinafres, cebola, tomate)	532	127	2,1	0,3	17,0	2,1	6,4	0,3
Salada_legumes	Tomate, couve branca e couve-roxa	108	26	0,2	0,0	3,1	2,8	1,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0

VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Açúcar - Açúcar, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten., (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rijas, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremço, (14) Moluscos. 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 inofensivos.

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.

Refeitórios Escolares - Caldas Rainha

ALMOÇO

16 a 20 de Março

Segunda-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de curgete ^{7,12}	135	32	0,6	0,1	4,6	1,9	1,2	0,2
Prato	Hambúrguer de aves no forno com arroz de cenoura ^{1,6,12}	678	162	6,3	0,4	14,8	1,1	11,2	0,4
Vegetariana	Tofu estufado com arroz e legumes estufados (courgette, alho francês, tomate, cenoura) ^{1,6}	335	80	3,1	2,4	8,0	1,4	4,4	0,1
Salada_legumes	Cenoura, tomate, alface	86	21	0,2	0,0	2,8	2,6	1,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Terça-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Espinafres ^{7,12}	128	30	0,5	0,1	4,1	2,2	1,2	0,2
Prato	Esparguete com bolonhesa de atum ^{1,4}	725	173	10,4	0,8	11,5	1,6	12,4	0,7
Vegetariana	Esparguete com bolonhesa de lentilhas com tomate e orégãos ^{1,6,8,11}	493	117	1,4	0,2	20,5	2,8	4,0	0,4
Salada_legumes	Milho, couve branca e pepino	489	116	1,7	0,3	20,5	1,4	3,7	0,2
Sobremesa	Gelatina vegetal de morango OU Fruta da época	531	127	0,2	0,0	31,0	30,9	0,2	0,2
Quarta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de lentilhas ^{1,6,7,8,11,12}	170	40	0,8	0,1	6,2	1,8	1,3	0,2
Prato	Febras de cebolada com batata cozida (febras, cebola, tomate e batata) ^{1,6,8,11}	483	115	4,6	1,2	8,9	1,0	8,8	0,2
Vegetariana	Salada de feijões estufados (branco e manteiga) com batata, cenoura e feijão verde cozido	692	164	2,0	0,3	22,4	2,3	9,2	0,3
Salada_legumes	Feijão verde, ervilhas e cenoura	222	53	0,2	0,0	8,8	2,0	2,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Quinta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Alho francês ^{7,12}	158	38	0,8	0,1	5,7	1,8	1,0	0,2
Prato	Massada (cotovelinhos) com cavala e cenoura ralada ^{1,4}	456	109	6,9	1,6	3,6	1,5	7,5	0,3
Vegetariana	Tofu, ervilhas e alho francês com massa cotovelinhos ^{1,6}	429	102	3,2	2,5	12,1	1,7	5,2	0,1
Salada_legumes	Alface, cenoura, couve roxa	105	25	0,0	0,0	3,2	2,8	1,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Sexta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Feijão verde ^{7,12}	152	36	0,7	0,1	5,4	2,0	1,2	0,2
Prato	Tirinhas de frango com cogumelos e arroz alegre (arroz, ervilhas, cenoura ralada)	586	139	4,0	1,3	15,7	0,9	9,1	0,2
Vegetariana	Tirinhas de seitan com cogumelos e arroz alegre (arroz, ervilhas, cenoura ralada) ^{1,6}	564	135	3,5	0,5	19,0	1,0	7,2	0,3
Salada_legumes	Legumes estufados (courgette, alho francês, tomate, cenoura)	182	44	2,7	0,4	2,7	2,3	1,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0

VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Açúcar - Açúcar, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten., (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoados, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. 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.

Refeitórios Escolares - Caldas Rainha

ALMOÇO

23 a 27 de Março

Segunda-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Ervilhas	167	40	0,7	0,1	6,6	2,2	1,8	0,2
Prato	Massinha (cotovelinhos) de Abrótea com coentros (Abrótea, massa, cebola, alho, tomate) ^{1,4}	370	88	3,7	0,5	3,0	0,7	10,5	0,4
Vegetariana	Massinha de seitan com coentros (Seita, massa, cebola, alho, tomate)	444	106	4,4	0,7	6,1	1,3	9,9	0,7
Salada_legumes	Beterraba, pepino e tomate	93	22	0,2	0,0	3,2	3,1	1,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Terça-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Juliana de legumes	141	33	0,5	0,1	4,7	2,2	1,4	0,2
Prato	Pernas de frango no forno com arroz de grelos	942	223	5,7	0,9	27,6	0,1	14,9	0,3
Vegetariana	Estufado de feijão preto com cogumelos e arroz branco	908	214	3,3	0,4	35,5	1,1	9,7	0,2
Salada_legumes	Alface, milho, couve roxa	678	160	2,2	0,4	29,4	0,7	4,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Quarta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Caldo verde ^{7,12}	172	41	0,8	0,1	5,7	2,2	1,5	0,3
Prato	Escamudo gratinado no forno com massa espiral ^{1,3,4,5,6,7}	740	177	9,1	1,9	12,4	1,4	10,6	0,4
Vegetariana	Gratinado de tofu com natas (creme de soja) com massa espiral ^{1,6,8}	591	142	8,1	5,9	11,9	0,9	7,0	0,3
Salada_legumes	Feijão-verde cozido ,curgete e cenoura	125	30	0,3	0,1	3,5	2,5	1,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Quinta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Crema de curgete	142	34	0,8	0,1	4,8	1,7	1,2	0,2
Prato	Almôndegas de aves estufadas com puré de batata	681	163	7,1	0,4	15,8	1,3	8,1	0,6
Vegetariana	Hambúrguer de vegetais estufadas com arroz de ervilhas	779	186	5,6	1,2	21,2	1,8	9,4	0,7
Salada_legumes	Couve roxa, cenoura e alface	105	25	0,0	0,0	3,2	2,8	1,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Sexta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Couve lombarda	129	31	0,5	0,1	4,5	2,1	1,1	0,2
Prato	Paloco com natas (Paloco, batata palha, natas, cebola, alho)	438	105	5,3	0,9	6,6	1,4	6,6	0,2
Vegetariana	Salada de seitan com ervilhas e ovo (ervilhas, ovo, batata palha, cenoura, feijão verde) ^{1,3,6}	376	90	2,9	0,6	7,0	1,4	7,1	0,3
Salada_legumes	Alface, cenoura e tomate	86	21	0,2	0,0	2,8	2,6	1,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0

VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Açúcar - Açúcar, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten., (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoads, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. 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.