

Refeitórios Escolares – Caldas da Rainha ALMOÇO

14 a 18 de Setembro

Segunda-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Couve coração e alho francês	137	33	0,5	0,1	4,7	2,5	1,2	0,2
Prato	Strogonoff de frango(peito de frango,natas,cogumelos,louro,cebola e alho), massa tagliatele ^{1,7}	574	137	5,3	1,8	10,1	1,2	11,6	0,2
Vegetariana	Strogonoff de tofu e grão (tofu, grão, creme de soja, cogumelos, cebola, alho e louro), massa tagliatele ^{1,6}	442	106	4,7	2,9	10,0	1,0	6,5	0,2
Salada_legumes	Tomate, alface e cebola	80	19	0,2	0,0	2,3	2,2	1,2	0,0
Pão	Pão de mistura embalado ¹	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época	286	67	0,4	0,1	14,0	13,4	0,6	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Terça-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Feijão verde e cenoura	147	35	0,7	0,1	5,0	1,9	1,3	0,2
Prato	Escamudo assado com gomos de maçã, arroz de coentros ⁴	498	118	2,5	0,4	16,9	3,7	6,4	0,4
Vegetariana	Hambúrguer vegetariano no forno, arroz de coentros ^{1,3,6,7,8,9,10}	1012	241	8,4	2,5	30,4	2,1	9,5	1,2
Salada_legumes	Couve flor, couve de bruxelas e espinafres salteados	161	39	1,6	0,3	2,2	1,8	2,6	0,3
Pão	Pão de mistura embalado ¹	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época	286	67	0,4	0,1	14,0	13,4	0,6	0,0
Sobremesa	Pudim ⁷	652	161	1,2	0,7	35,4	32,7	2,3	0,2
Sobremesa	Pudim (vegan) ^{6,8}	648	161	1,2	0,3	35,2	31,2	2,1	0,2
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quarta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Caldo verde	139	33	0,5	0,1	4,5	2,3	1,6	0,3
Prato	Bifinhos de porco estufados com massa espiral ¹	733	175	7,3	1,9	12,6	1,2	14,1	0,3
Vegetariana	Salteado de couscous com grão ¹	360	86	2,5	0,3	10,9	1,7	3,8	0,2
Salada_legumes	Couve roxa, cenoura, alface	105	25	0,0	0,0	3,2	2,8	1,6	0,1
Pão	Pão de mistura embalado ¹	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época	286	67	0,4	0,1	14,0	13,4	0,6	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quinta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de abóbora com hortelã	131	31	0,6	0,1	4,4	1,9	1,2	0,1
Prato	Atum com salada russa (batata, ovo, cenoura e ervilhas) ^{3,4}	569	136	8,8	1,0	5,8	1,0	10,8	0,5
Vegetariana	Salada russa (batata, cenoura e ervilhas)	373	89	3,2	0,5	10,9	1,8	2,6	0,2
Salada_legumes	Milho, cebola e curgete salteadas	523	124	2,5	0,4	20,9	1,4	3,7	0,1
Pão	Pão de mistura embalado ¹	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época	286	67	0,4	0,1	14,0	13,4	0,6	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sexta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Feijão manteiga com agrião	167	40	0,6	0,1	6,7	2,2	1,8	0,2
Prato	Hambúrgueres mistos (vacca e porco) com arroz de pimento ^{1,6,12}	1106	264	9,1	2,7	35,3	2,9	10,1	0,6
Vegetariana	Arroz de seitan com pimentos ^{1,6}	706	168	3,9	0,6	22,4	1,1	9,9	0,3
Salada_legumes	Beterraba, pepino e cenoura	94	22	0,1	0,0	3,2	3,1	1,0	0,2
Pão	Pão de mistura embalado ¹	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época	286	67	0,4	0,1	14,0	13,4	0,6	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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) 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 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 da Rainha ALMOÇO

21 a 25 de Setembro

Segunda-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Brócolos	147	35	0,7	0,1	4,8	1,7	1,4	0,2
Prato	Almôndegas de aves com esparguete ^{1,2,3,6,7,8,10,11,12,14}	761	182	8,5	0,5	16,0	1,8	9,5	0,7
Vegetariana	Legumes à brás (ovo, batata, alho francês, cenoura, couve branca) ³	892	213	13,9	1,7	16,2	1,5	5,1	0,5
Salada_legumes	Couve coração ripada, cenoura e milho	506	120	1,5	0,3	21,8	2,4	3,3	0,2
Pão	Pão de mistura embalado ¹	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época	286	67	0,4	0,1	14,0	13,4	0,6	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Terça-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de curgete com massinha pevide ¹	158	37	0,8	0,1	5,2	1,9	1,6	0,2
Prato	Estufado de carne de porco com grão e arroz branco	743	177	6,0	1,5	18,8	0,7	11,3	0,3
Vegetariana	Caril de grão (grão, cebola, alho e caril) com arroz branco ^{9,10,11,12}	562	134	4,6	2,0	18,4	1,5	3,6	0,3
Salada_legumes	Tomate, beterraba e cebola	95	23	0,1	0,0	3,5	3,4	0,9	0,1
Pão	Pão de mistura embalado ¹	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época	286	67	0,4	0,1	14,0	13,4	0,6	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quarta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Macedónia de legumes	153	36	0,6	0,1	5,3	1,5	1,5	0,1
Prato	Badejo cozido com molho de tomate, massa cotovelos com oregãos ^{1,4}	434	105	3,9	0,6	3,1	0,5	13,0	0,3
Vegetariana	Tofu e feijão branco salteados com tomate, cebola e alho com massa cotovelos com orégãos ^{1,6}	775	184	3,7	2,6	20,1	1,6	12,5	0,1
Salada_legumes	Couve portuguesa, feijão verde e brócolos cozidos	117	28	0,4	0,1	2,6	2,1	2,1	0,3
Pão	Pão de mistura embalado ¹	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época	286	67	0,4	0,1	14,0	13,4	0,6	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quinta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Couve-flor e nabo	128	30	0,5	0,1	4,2	1,9	1,2	0,1
Prato	Peru no forno com molho de limão e ervas, arroz de couve-lombarda	600	143	6,0	1,5	11,7	0,6	9,8	0,3
Vegetariana	Ervilhas cozidas em caldo aromático de ervas com arroz de couve-lombarda	418	100	2,2	0,3	13,1	1,2	4,4	0,2
Salada_legumes	Couve roxa, pepino e alface	103	24	0,2	0,0	2,7	2,4	1,8	0,0
Pão	Pão de mistura embalado ¹	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sexta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Abóbora com coentros	126	30	0,5	0,1	4,4	2,2	1,1	0,2
Prato	Caldeirada de paloco (paloco, batata às rodelas, pimentos, nabo e cebola, tomate e salsa) ⁴	311	74	2,5	0,3	7,2	1,6	5,1	0,2
Vegetariana	Favas estufadas com batata cozida e pimentos	325	78	1,8	0,3	9,3	1,6	4,1	0,2
Salada_legumes	Couve flor, milho e couve coração cozidos	418	99	1,0	0,2	16,5	3,1	4,3	0,1
Pão	Pão de mistura embalado ¹	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época	286	67	0,4	0,1	14,0	13,4	0,6	0,0
Sobremesa	Fruta cozida	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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) Amendãos, (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 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 da Rainha ALMOÇO

28 de Setembro a 2 de Outubro

Segunda-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Feijão verde	130	31	0,6	0,1	4,2	1,9	1,3	0,2
Prato	Chili de carne de vaca (vaca, feijão vermelho, tomate, pimento, milho, cebola, alho e coentros) com arroz de alho	996	238	9,1	3,0	26,2	1,3	11,1	0,4
Vegetariana	Chili de feijão vermelho (feijão vermelho, tomate, pimento, milho, cebola, alho e coentros) com arroz de alho	1005	239	3,8	0,6	37,5	1,7	10,6	0,1
Salada_legumes	Alface, beterraba e cebola	87	21	0,1	0,0	2,7	2,7	1,2	0,1
Pão	Pão de mistura embalado ¹	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época	286	67	0,4	0,1	14,0	13,4	0,6	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Terça-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Couve coração	137	33	0,5	0,1	4,7	2,5	1,2	0,2
Prato	Salmão cozido com ovo cozido, mix de batata e batata doce e cenoura ^{3,4}	692	166	11,2	2,2	7,0	1,4	8,7	0,2
Vegetariana	Grão no forno com mix de batata e batata doce e cenoura	427	102	2,9	0,4	14,4	2,3	3,2	0,4
Salada_legumes	Brócolos, couve de bruxelas e couve-lombarda saledos	158	38	1,4	0,2	2,3	1,9	2,6	0,3
Pão	Pão de mistura embalado ¹	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época	286	67	0,4	0,1	14,0	13,4	0,6	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Quarta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Alho francês	135	32	0,6	0,1	4,5	1,9	1,3	0,1
Prato	Carne de porco assada com massa fusilli ¹	867	207	10,5	2,7	10,1	0,6	17,5	0,3
Vegetariana	Favas salteadas com cogumelos e massa fusilli ¹	380	91	2,5	0,4	9,3	1,6	5,4	0,3
Salada_legumes	Couve roxa, pepino e alface	103	24	0,2	0,0	2,7	2,4	1,8	0,0
Pão	Pão de mistura embalado ¹	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época	286	67	0,4	0,1	14,0	13,4	0,6	0,0
Sobremesa	Leite creme ^{3,7}	476	113	5,4	1,5	9,2	5,4	7,4	0,2
Sobremesa	Leite creme (vegan) ^{6,8}	400	95	1,4	0,2	17,7	8,9	2,5	0,1
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Quinta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Grão com agrião	157	37	0,8	0,1	5,2	1,6	1,6	0,2
Prato	Pescada lascada com batata e feijão verde cozidos ⁴	394	94	3,0	0,4	9,2	1,1	6,8	0,2
Vegetariana	Curry de soja (cubos de soja, cogumelos, cenoura) com açafrão, batata e feijão-verde cozido ^{1,4,8,11,12}	355	85	4,1	1,5	7,4	1,8	3,3	0,2
Salada_legumes	Cenoura e couve portuguesa cozidos	106	25	0,2	0,0	2,9	2,8	1,5	0,3
Pão	Pão de mistura embalado ¹	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época	286	67	0,4	0,1	14,0	13,4	0,6	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Sexta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Couve-flor e brócolos	150	36	0,6	0,1	5,0	2,2	1,4	0,3
Prato	Frango estufado (frango, tomate, cebola e alho), arroz de grelos de couve ^{1,10,12}	572	136	3,7	0,6	13,4	0,8	11,7	0,3
Vegetariana	Arroz de lentilhas com grelos de couve ^{1,4,8,11}	687	163	4,1	0,6	24,7	0,7	5,5	0,4
Salada_legumes	Alface, cenoura e cebola	83	20	0,1	0,0	2,5	2,2	1,1	0,2
Pão	Pão de mistura embalado ¹	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época	286	67	0,4	0,1	14,0	13,4	0,6	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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 rija, (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 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 da Rainha

ALMOÇO

6 a 9 de Outubro

Segunda-Feira

FERIADO

Terça-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Juliana de legumes	128	31	0,6	0,1	4,1	1,7	1,4	0,2
Prato	Hambúrguer de aves com esparguete ^{1,6,12}	852	203	8,3	0,6	16,4	1,2	15,3	0,4
Vegetariana	Hambúrguer de soja com esparguete ^{1,3,6,7,8,9,10}	802	191	7,8	3,1	16,4	2,9	12,2	2,0
Salada_legumes	Alface, beterraba e tomate	89	21	0,1	0,0	2,9	2,9	1,1	0,1
Pão	Pão de mistura embalado ¹	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época	286	67	0,4	0,1	14,0	13,4	0,6	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Quarta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Curgete com alho francês	123	29	0,5	0,1	4,0	1,9	1,2	0,1
Prato	Paloco à gomes de sá (paloco, batata , ovo ralado) ^{3,4,12}	476	114	5,5	1,1	7,2	0,6	8,4	0,5
Vegetariana	Feijão à gomes de sá (feijão manteiga, batata) ^{1,10,12}	786	187	4,1	0,6	23,9	1,6	9,1	0,6
Salada_legumes	Couve-galega, cenoura e brócolos cozidos	114	27	0,4	0,1	2,8	2,4	1,9	0,3
Pão	Pão de mistura embalado ¹	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época	286	67	0,4	0,1	14,0	13,4	0,6	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Quinta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Couve-lombarda	132	31	0,6	0,1	4,3	1,6	1,4	0,2
Prato	Peru assado com molho de limão , lentilhas estufadas, macarrão ^{1,6,8,11}	518	124	7,0	1,7	3,8	0,8	11,0	0,3
Vegetariana	Salteado de lentilhas com beringela, macarrão ¹	362	86	3,4	0,5	8,8	1,2	3,8	0,3
Salada_legumes	Couve-roxa, pepino e milho	521	123	1,5	0,3	22,1	2,1	3,9	0,1
Pão	Pão de mistura embalado ¹	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época	286	67	0,4	0,1	14,0	13,4	0,6	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Sexta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Nabo com espinafres	146	35	0,6	0,1	4,8	2,1	1,3	0,3
Prato	Bacalhau fresco com arroz de tomate ⁴	521	124	2,0	0,3	15,9	0,9	10,1	0,3
Vegetariana	Arroz de grão, cogumelos	596	142	3,5	0,5	21,9	1,0	4,4	0,3
Salada_legumes	Cenoura, couve branca e couve bruxelas cozidas	126	30	0,6	0,1	3,0	2,7	1,9	0,3
Pão	Pão de mistura embalado ¹	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época	286	67	0,4	0,1	14,0	13,4	0,6	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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 da Rainha

ALMOÇO

12 a 16 de Outubro

Segunda-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de couve flor com salsa	140	33	0,6	0,1	4,7	1,7	1,5	0,1
Prato	Almôndegas estufadas (aves) com esparguete ^{1,2,3,6,7,8,10,11,12,14}	761	182	8,5	0,5	16,0	1,8	9,5	0,7
Vegetariana	Hambúrguer vegetariano com esparguete ^{1,3,6,7,8,9,10}	863	206	10,9	3,2	15,3	2,4	10,5	1,7
Salada_legumes	Tomate, alface e cebola	80	19	0,2	0,0	2,3	2,2	1,2	0,0
Pão	Pão de mistura embalado ¹	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época	286	67	0,4	0,1	14,0	13,4	0,6	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Terça-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Couve branca com grelos de couve	128	31	0,5	0,1	4,2	2,2	1,3	0,3
Prato	Badejo com coentros, batata assada ⁴	470	113	3,1	0,4	8,7	0,6	11,3	0,2
Vegetariana	Lentilhas estufadas com coentros, batata assada ^{1,6,8,11}	293	70	1,8	0,3	9,3	1,4	3,1	0,2
Salada_legumes	Couve lombarda, cenoura e curgete cozidos	88	21	0,2	0,0	2,2	2,0	1,6	0,2
Pão	Pão de mistura embalado ¹	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época	286	67	0,4	0,1	14,0	13,4	0,6	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quarta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Abóbora com agrião	143	34	0,7	0,1	4,7	1,7	1,4	0,2
Prato	Arroz à valenciana (arroz, frango, porco, ervilhas, cenoura)	624	149	5,7	1,3	14,4	1,2	8,9	0,2
Vegetariana	Arroz de ervilhas, cenoura, feijão verde e pimentos	396	94	2,5	0,4	13,9	2,1	2,5	0,2
Salada_legumes	Couve roxa, alface e cenoura	105	25	0,0	0,0	3,2	2,8	1,6	0,1
Pão	Pão de mistura embalado ¹	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época	286	67	0,4	0,1	14,0	13,4	0,6	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quinta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Cenoura e nabo	127	30	0,5	0,1	4,3	2,3	1,1	0,2
Prato	Pescada no forno com oregãos, batata cozida ⁴	412	98	3,0	0,4	8,0	0,7	9,3	0,3
Vegetariana	Grão de coentros com batata cozida	487	116	3,7	0,5	15,4	1,2	4,0	0,3
Salada_legumes	Macedónia de legumes cozida	162	37	0,3	0,0	6,0	0,0	1,8	0,0
Pão	Pão de mistura embalado ¹	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época	286	67	0,4	0,1	14,0	13,4	0,6	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sexta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Lentilhas e espinafres ^{1,6,8,11}	154	37	0,8	0,1	4,9	1,6	1,6	0,2
Prato	Tirinhas de peru com arroz de milho	785	186	3,8	0,6	24,9	0,6	12,5	0,2
Vegetariana	Arroz salteado de tofu com milho ¹⁴	635	151	5,5	4,1	17,7	0,4	7,2	0,1
Salada_legumes	Alface, beterraba, pepino	86	20	0,2	0,0	2,5	2,5	1,3	0,1
Pão	Pão de mistura embalado ¹	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época	286	67	0,4	0,1	14,0	13,4	0,6	0,0
Sobremesa	Gelatina vegetal	538	129	0,2	0,0	31,7	31,3	0,2	0,3
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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 rija, (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 da Rainha

ALMOÇO

19 a 23 de Outubro

Segunda-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Feijão branco com grelos de couve	153	36	0,6	0,1	5,2	2,2	1,4	0,3
Prato	Atum à brás (batata, cenoura, alho francês, cebola, atum, ovo) ^{3,4}	1010	242	16,9	1,7	14,3	1,0	10,2	0,7
Vegetariana	Seitan à brás (batata, cenoura, alho francês, seitan, açafrão) ^{1,6,8,10,11}	947	226	13,5	1,4	18,1	1,6	7,1	0,5
Salada_legumes	Tomate, cenoura, couve roxa	111	26	0,1	0,0	3,7	3,3	1,4	0,1
Pão	Pão de mistura embalado ¹	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época	286	67	0,4	0,1	14,0	13,4	0,6	0,0
Sobremesa	Fruta assada	266	63	0,5	0,1	13,2	13,2	0,2	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Terça-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Repolho com abóbora	127	30	0,6	0,1	4,1	1,9	1,4	0,2
Prato	Feijoada de porco com arroz branco (feijão catarino, lombardo, couve galega, cenoura, carne de porco)	432	103	3,2	0,8	10,9	1,5	6,6	0,3
Vegetariana	Feijoada vegetariana com arroz branco (feijão catarino, lombardo, couve galega, cenoura)	502	120	1,8	0,2	18,4	1,7	5,4	0,3
Pão	Pão de mistura embalado ¹	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época	286	67	0,4	0,1	14,0	13,4	0,6	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quarta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de brócolos	153	36	0,7	0,1	5,1	2,1	1,4	0,3
Prato	Lasanha de salmão e espinafres (massa de lasanha, salmão, molho bechamel caseiro, espinafres) ^{1,3,4,7}	695	167	11,1	2,3	7,8	1,2	8,4	0,3
Vegetariana	Lasanha de curgete, lentilhas e soja e espinafres cozidos (massa de lasanha, curgete, lentilhas, tomate, espinafres e molho bechamel vegetariano com bebida vegetal) ^{1,5,6,8,11,12}	516	123	3,5	1,5	11,3	3,2	9,6	0,3
Salada_legumes	Couve coração ripada, cenoura e beterraba	104	25	0,1	0,0	3,5	3,4	1,1	0,2
Pão	Pão de mistura embalado ¹	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época	286	67	0,4	0,1	14,0	13,4	0,6	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quinta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Curgete e beringela	123	29	0,5	0,1	4,0	1,9	1,2	0,1
Prato	Estufado de frango com couve branca, cenoura e cogumelos com arroz de alho	456	108	2,3	0,4	11,9	1,0	9,1	0,2
Vegetariana	Caril de grão, arroz de alho ^{9,10,11,12}	483	115	4,4	1,9	14,3	1,4	3,4	0,2
Salada_legumes	Couve roxa, cebola e pepino	112	26	0,2	0,0	3,3	2,8	1,7	0,0
Pão	Pão de mistura embalado ¹	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época	286	67	0,4	0,1	14,0	13,4	0,6	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sexta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Alho francês com lombarda	140	33	0,5	0,1	4,7	2,2	1,3	0,3
Prato	Bacalhau fresco com salada de batata, grão, ovo ralado ^{3,4}	501	119	4,7	0,9	8,6	0,5	10,0	0,3
Vegetariana	Feijão preto estufado com batata assada	583	138	3,4	0,4	20,4	1,3	5,7	0,2
Salada_legumes	Couve saboia e nabo ripado salteados	146	35	1,4	0,2	2,2	2,0	1,9	0,1
Pão	Pão de mistura embalado ¹	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época	286	67	0,4	0,1	14,0	13,4	0,6	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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) 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 da Rainha

ALMOÇO

26 a 30 de Outubro

Segunda-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Feijão verde	130	31	0,6	0,1	4,2	1,9	1,3	0,2
Prato	Rolo de carne (porco, vaca) com orégão e massa cotovelos ^{1,6,12}	705	170	12,0	4,7	5,5	1,3	9,5	1,1
Vegetariana	Salsichas vegetarianas salteadas com massa cotovelos ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11}	867	209	16,4	2,2	6,8	0,4	8,0	1,2
Salada_legumes	Alface, cebola e milho	777	183	2,4	0,4	34,1	0,6	5,2	0,2
Pão	Pão de mistura embalado ¹	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época	286	67	0,4	0,1	14,0	13,4	0,6	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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 (abóbora, couve-lombarda e curgete)	124	29	0,5	0,1	4,0	1,9	1,3	0,2
Prato	Paloco com batata em cama de cebola com migas de couve branca e couve portuguesa, feijão frade e broa ^{1,4}	322	77	2,0	0,3	5,7	1,3	8,2	0,4
Vegetariana	Migas de couve branca e couve portuguesa com feijão frade, batata e broa ¹	770	182	1,9	0,4	28,7	2,3	10,1	0,2
Pão	Pão de mistura embalado ¹	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época	286	67	0,4	0,1	14,0	13,4	0,6	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quarta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Nabo e coentros	132	31	0,5	0,1	4,5	2,3	1,1	0,2
Prato	Ranchinho (couve lombarda, cenoura, massa, grão, frango, porco) ¹	419	100	5,5	1,2	3,9	1,3	8,0	0,4
Vegetariana	Ranchinho vegetariano (grão, couve lombarda, cenoura, massa) ¹	301	72	2,9	0,4	7,1	1,7	3,1	0,4
Pão	Pão de mistura embalado ¹	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época	286	67	0,4	0,1	14,0	13,4	0,6	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quinta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Repolho e alho francês	138	33	0,7	0,1	4,6	1,8	1,3	0,2
Prato	Pescada de tomata com arroz e ervilhas ⁴	560	133	2,9	0,4	15,4	0,7	10,1	0,2
Vegetariana	Ovos escalfados com ervilhas e arroz branco ³	620	148	5,3	1,1	17,2	1,0	6,5	0,2
Salada_legumes	Alface, milho e pepino	677	160	2,2	0,4	29,3	0,7	4,7	0,1
Pão	Pão de mistura embalado ¹	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época	286	67	0,4	0,1	14,0	13,4	0,6	0,0
Sobremesa	Mousse de chocolate ^{1,3,6,7,8,12}	615	146	3,4	2,8	26,4	21,1	1,6	0,2
Sobremesa	Mousse de chocolate (vegan) ⁶	1526	371	33,8	21,0	25,6	21,1	4,0	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sexta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Crema de ervilhas com couve coração	165	39	0,6	0,1	5,4	2,4	1,8	0,2
Prato	Macarrão com cogumelos, cenoura e peru ¹	394	95	5,4	1,3	2,7	0,8	8,2	0,3
Vegetariana	Macarrão com salteado de cogumelos, seitan, curgete e couve saboia cozida ^{1,6}	277	66	2,5	0,4	3,7	1,1	6,4	0,2
Salada_legumes	Beterraba, cenoura e tomate	97	23	0,1	0,0	3,5	3,4	0,9	0,2
Pão	Pão de mistura embalado ¹	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época	286	67	0,4	0,1	14,0	13,4	0,6	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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) 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 da Rainha ALMOÇO

2 a 6 de Novembro

Segunda-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Agrião	140	33	0,6	0,1	4,8	2,2	1,3	0,3
Prato	Empadão de atum e legumes (arroz) ⁴	643	153	8,1	0,6	13,4	1,3	9,8	0,5
Vegetariana	Empadão de feijão branco e legumes (arroz)	478	114	1,7	0,3	16,5	1,9	5,2	0,1
Salada_legumes	Alface, pepino e cenoura	82	19	0,2	0,1	2,2	2,1	1,2	0,2
Pão	Pão de mistura embalado ¹	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época	286	67	0,4	0,1	14,0	13,4	0,6	0,0
Sobremesa	Fruta cozida	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Terça-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Feijão verde com abóbora	142	34	0,6	0,1	4,8	1,9	1,3	0,2
Prato	Pernas de frango no forno com molho de citrinos, esparguete ^{1,7,12}	680	162	6,8	2,3	13,9	2,9	10,3	0,2
Vegetariana	Ervilhas estufadas com cogumelos, esparguete ¹	280	67	2,2	0,3	5,8	1,3	3,7	0,1
Salada_legumes	Couve lombarda, cenoura e brócolos cozidos	99	23	0,2	0,0	2,1	1,9	1,8	0,3
Pão	Pão de mistura embalado ¹	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época	286	67	0,4	0,1	14,0	13,4	0,6	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quarta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Grão e couve-galega	153	36	0,6	0,1	5,0	2,4	1,6	0,3
Prato	Arroz de potas ^{2,4,14}	514	122	3,0	0,5	16,8	1,2	6,4	0,3
Vegetariana	Arroz de lentilhas ^{1,6,8,11}	440	105	2,4	0,4	15,8	1,8	3,6	0,3
Salada_legumes	Couve roxa, alface e milho	499	118	1,4	0,2	21,1	1,9	3,9	0,1
Pão	Pão de mistura embalado ¹	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época	286	67	0,4	0,1	14,0	13,4	0,6	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quinta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de abóbora com coentros	125	29	0,6	0,1	4,1	1,9	1,1	0,1
Prato	Almôndegas de vaca(carne de vaca >a 80%) estufadas em molho de tomate e manjerição com puré de batata, cenoura e abóbora ^{1,2,3,4,6,7,10,11,12,14}	625	150	9,7	3,3	7,4	1,9	7,5	0,6
Vegetariana	Favas estufadas em molho de tomate e manjerição com puré de batata, cenoura e abóbora ^{7,12}	253	60	1,6	0,2	6,3	1,9	3,3	0,2
Salada_legumes	Couve coração, repolho e curgete salteado	117	28	0,9	0,2	2,5	2,3	1,6	0,1
Pão	Pão de mistura embalado ¹	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época	286	67	0,4	0,1	14,0	13,4	0,6	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sexta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Espinafres com feijão catarino	187	45	0,6	0,1	6,4	2,1	2,0	0,3
Prato	Escamudo estufado com massa cotovelinhos ¹⁴	293	70	2,9	0,5	3,7	0,7	7,0	0,6
Vegetariana	Massada de vegetais e grão (grão, massa cotovelos,tomate e brócolos) ¹	394	94	4,2	0,6	9,0	1,3	4,0	0,5
Salada_legumes	Alface, beterraba e cebola	87	21	0,1	0,0	2,7	2,7	1,2	0,1
Pão	Pão de mistura embalado ¹	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época	286	67	0,4	0,1	14,0	13,4	0,6	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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 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 da Rainha

ALMOÇO

9 a 13 de Novembro

Segunda-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Couve-galega	151	36	0,6	0,1	5,0	2,4	1,6	0,3
Prato	Peru estufado com arroz de salsa	800	190	5,8	1,3	18,6	0,2	15,4	0,2
Vegetariana	Ervilhas estufadas com arroz de salsa	544	130	2,6	0,4	18,8	1,1	5,0	0,1
Salada_legumes	Alface, beterraba e cebola	87	21	0,1	0,0	2,7	2,7	1,2	0,1
Pão	Pão de mistura embalado ¹	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época	286	67	0,4	0,1	14,0	13,4	0,6	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Terça-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Feijão manteiga e couve-lombarda	166	40	0,6	0,1	6,5	2,1	1,6	0,3
Prato	Abrótea (posta) cozida com batata cozida ⁴	349	82	0,1	0,0	9,1	0,6	10,8	0,6
Vegetariana	Seitan de cebolada com batata cozida ^{1,6}	452	107	3,2	0,5	11,0	1,0	8,1	0,3
Salada_legumes	Brócolos, cenoura e couve coração cozidos	109	26	0,3	0,1	3,0	2,8	1,5	0,2
Pão	Pão de mistura embalado ¹	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época	286	67	0,4	0,1	14,0	13,4	0,6	0,0
Sobremesa	Arroz doce ⁷	587	139	1,1	0,6	27,7	8,3	3,8	0,1
Sobremesa	Arroz doce (vegan) ^{6,8}	601	142	1,2	0,2	28,6	7,1	3,7	0,1
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Quarta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Alho francês com abóbora	160	38	0,8	0,2	5,5	1,7	1,5	0,1
Prato	Peito de frango estufado (fatiado), massa fusilli ¹	627	149	3,8	0,6	13,0	1,3	14,8	0,3
Vegetariana	Grão salteado com cogumelos e massa fusilli ¹	710	169	5,1	0,7	22,3	1,3	6,7	0,4
Salada_legumes	Couve roxa, cenoura e pepino	110	26	0,1	0,0	3,4	3,0	1,5	0,1
Pão	Pão de mistura embalado ¹	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época	286	67	0,4	0,1	14,0	13,4	0,6	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Quinta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Espinafres	165	39	0,8	0,1	5,6	2,2	1,3	0,4
Prato	Saladinha de cavala com batata cozida, cenoura, feijão verde e couve flor ⁴	444	106	4,9	0,7	6,1	1,4	8,7	0,7
Vegetariana	Estufado de lentilhas, cenoura, feijão verde e couve flor com batata cozida	338	81	2,0	0,3	11,1	1,7	3,2	0,3
Pão	Pão de mistura embalado ¹	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época	286	67	0,4	0,1	14,0	13,4	0,6	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Sexta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Crema de nabo, curgete e salsa	184	44	1,0	0,1	6,5	1,8	1,5	0,2
Prato	Carne de porco assada com cogumelos e arroz de feijão catarino	697	166	5,7	1,4	17,2	0,3	10,8	0,2
Vegetariana	Arroz de vegetais (cogumelos, cenoura, curgete e feijão catarino)	636	151	2,2	0,3	24,5	1,1	6,3	0,1
Salada_legumes	Alface, milho e tomate	523	124	1,6	0,2	22,6	1,5	3,7	0,0
Pão	Pão de mistura embalado ¹	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época	286	67	0,4	0,1	14,0	13,4	0,6	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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 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 da Rainha

ALMOÇO

16 a 20 de Novembro

Segunda-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Alho francês com couve portuguesa	164	39	0,6	0,1	5,6	2,5	1,6	0,3
Prato	Filetes de pescada assados no forno em molho de tomatada com puré de batata ^{4,7,12}	501	119	4,8	0,7	5,7	0,8	13,2	0,4
Vegetariana	Curgete recheada com feijão preto no forno e puré de batata ^{7,12}	777	182	3,8	0,5	26,6	1,1	10,1	0,2
Salada_legumes	Repolho, cenoura e couve-lombarda cozidos	94	23	0,2	0,0	2,3	2,1	1,6	0,3
Pão	Pão de mistura embalado ¹	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época	286	67	0,4	0,1	14,0	13,4	0,6	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Terça-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Crema de abóbora e couve branca	160	38	0,8	0,1	5,6	1,7	1,4	0,2
Prato	Peru estufado com arroz de alho	640	153	5,7	1,4	15,3	1,1	9,3	0,3
Vegetariana	Empadão de ervilhas em tomatada (arroz)	594	142	2,9	0,4	20,5	1,1	5,4	0,1
Salada_legumes	Alface, tomate e cebola	80	19	0,2	0,0	2,3	2,2	1,2	0,0
Pão	Pão de mistura embalado ¹	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época	286	67	0,4	0,1	14,0	13,4	0,6	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quarta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Cenoura com couve coração	157	37	0,6	0,1	5,5	2,6	1,4	0,2
Prato	Cavala de cebolada, ovo e grão com batata assada ^{3,4}	554	132	6,8	1,2	6,4	0,8	10,9	0,7
Vegetariana	Salada de grão com batata e feijão verde cozido	448	107	3,3	0,5	14,1	1,4	3,8	0,3
Salada_legumes	Couve-galega e brócolos cozidos	119	29	0,5	0,1	2,6	2,2	2,3	0,3
Pão	Pão de mistura embalado ¹	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época	286	67	0,4	0,1	14,0	13,4	0,6	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quinta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Crema de lentilhas com curgete e agrião ^{1,6,8,11}	164	39	0,8	0,2	5,5	1,5	1,8	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa(100% carne de vaca picada, tomate, cebola, alho e louro) ¹	959	230	12,6	4,3	16,8	1,8	11,4	0,6
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja (soja, tomate, cebola, alho e louro) ^{1,5,6,8,11,12}	837	200	5,1	0,7	10,5	6,7	23,8	0,3
Salada_legumes	Couve roxa, pepino e cenoura	110	26	0,1	0,0	3,4	3,0	1,5	0,1
Pão	Pão de mistura embalado ¹	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época	286	67	0,4	0,1	14,0	13,4	0,6	0,0
Sobremesa	Fruta assada	201	47	0,4	0,0	9,5	9,5	0,3	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sexta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Brócolos	138	33	0,5	0,1	4,6	2,2	1,2	0,2
Prato	Salmão assado com batata, cenoura e milho ⁴	785	188	11,3	2,1	12,6	0,9	8,3	0,2
Vegetariana	Salteado de lentilhas, batata, cenoura e milho ^{1,6,8,11}	551	131	3,0	0,4	20,2	1,3	4,4	0,3
Salada_legumes	couve flor, feijão verde e couve lombarda cozidos	104	25	0,2	0,0	2,4	1,9	1,9	0,3
Pão	Pão de mistura embalado ¹	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época	286	67	0,4	0,1	14,0	13,4	0,6	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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.



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) 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.