



Refeitórios Escolares – Caldas da Rainha ALMOÇO

1 a 3 de julho

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	Crepe 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 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 10 de julho

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) 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

13 a 17 de julho

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 ^{1,2,3,4,7,8,10,11,12,14}	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) 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

20 a 24 de julho

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 salteados	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 ^{1,6,8,11,12}	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 ^{1,6,8,11}	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 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

27 a 30 de julho

Segunda-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de ervilhas	151	36	0,5	0,1	5,0	2,2	1,6	0,2
Prato	Douradinhos no forno com arroz de tomate caldoso ^{1,2,3,4,7,14}	801	191	5,7	0,8	27,6	0,8	6,7	0,6
Vegetariana	Salsicha vegetariana salteada com arroz de tomate caldoso ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11}	852	204	10,6	1,4	20,0	1,2	6,3	0,7
Salada_legumes	Couve coração ripada, milho, cenoura	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
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	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

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 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, 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.