



Refeitórios Escolares -Caldas da Rainha

ALMOÇO

Semana de 30 março a 3 de abril de 2026

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de ervilhas ^{7,12}	201	48	0,9	0,1	7,0	1,4	1,9	0,2
Prato	Espaguete à bolonesa (carne picada 100% Vaca, cebola, tomate) ^{1,4}	790	189	7,8	0,4	20,7	1,2	8,4	0,7
Vegetariana	Esparguete com Bolonhesa de lentilha aromatizada com orégãos ^{1,3,6,8,10,11,12}	595	141	3,1	0,5	22,8	1,5	4,4	0,3
Salada	Alface, cenoura e milho	590	140	1,6	0,2	25,8	1,5	3,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,8,11}	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}	160	38	0,6	0,1	6,0	2,3	1,3	0,3
Prato	Salada de bacalhau fresco com batata e grão ⁴	467	111	3,0	0,4	11,0	0,7	9,2	0,3
Vegetariana	Saladinha de grão com tofu, batata e ervas aromáticas ^{1,6}	403	96	4,1	3,2	8,2	0,8	5,9	0,2
Salada	Cenoura, ervilhas e feijão-verde cozidos	175	42	0,3	0,0	4,8	2,4	2,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,8,11}	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor e curgete ^{7,12}	151	36	0,5	0,1	5,2	2,3	1,5	0,2
Prato	Arroz de aves (frango e peru)	619	146	2,4	0,4	11,9	0,1	18,8	0,3
Vegetariana	Massa gratinada com legumes (macarronete, cenoura, feijão manteiga e brócolos) ^{1,6,10}	540	129	2,3	0,4	17,8	2,1	6,9	0,4
Salada	Couve roxa, pepino e maçã	183	44	0,3	0,1	7,8	7,5	1,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,8,11}	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

NOTAS: Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações. A sobremesa fruta pode ser alterada de acordo com a sua sazonalidade.

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

Refeitórios Escolares- Caldas da Rainha

ALMOÇO

Semana de 06 abril a 10 de abril de 2026

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira									
Sopa	Creme de ervilhas	165	39	0,6	0,1	5,4	2,4	1,8	0,2
Prato	Empadão de arroz com cavala ⁴ (arroz, cebola cavala)	684	163	9,1	0,6	12,9	1,2	11,5	0,7
Vegetariana	Empadão de arroz com lentilhas ^{1,6,8,11}	317	75	1,6	0,2	10,6	1,3	3,2	0,4
Salada	Alface, beterraba e tomate	89	22	0,1	0,0	2,8	2,8	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8
Terça-Feira									
Sopa	Sopa de couve lombardo	146	34	0,5	0,0	5,1	2,0	1,3	0,3
Prato	Perna de frango estufada com cenoura e ervilhas, com esparguete ^{1,6,10}	540	130	8,4	3,0	2,5	0,5	10,7	0,3
Vegetariana	Couscous de legumes (cogumelos, ervilhas, cenoura e milho) ^{1,3}	613	145	3,6	0,4	22,4	1,4	4,5	0,3
Salada	Alface, couve roxa e tomate	103	25	0,1	0,0	3,0	2,7	1,6	0,0
Sobremesa	Gelatina de tutti-frutti ^{1,3,6,7,8,12}	51	123	0,0	0,0	30,7	30,5	0,0	0,4
Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8
Quarta-Feira									
Sopa	Creme de cenoura	160	38	0,6	0,1	6,0	2,3	1,3	0,3
Prato	Pescada no forno com batata e legumes assados (cenoura e brócolos) ⁴	498	118	3,2	0,5	12,1	0,8	9,7	0,4
Vegetariana	Arroz de legumes (abóbora, couve-flor, milho) com feijão catarino	964	229	2,7	0,3	39,4	0,6	9,3	0,1
Salada	Brócolos, cenoura e milho	598	140	1,7	0,2	25,9	1,8	4,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8
Quinta-Feira									
Sopa	Sopa juliana de legumes	142	33	0,7	0,1	4,7	1,5	1,5	0,1
Prato	Feijoada (porco, feijão catarino, cenoura e repolho) com arroz branco	794	190	7,4	2,6	19,5	1,7	9,7	0,5
Vegetariana	Feijoada vegetariana (feijão catarino, cogumelos, repolho e cenoura) com arroz branco	642	153	4,4	0,6	18,8	2,2	7,3	0,2
Salada	Cenoura, repolho e curgete cozidos	157	37	0,4	0,0	6,8	6,8	0,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8
Sexta-Feira									
Sopa	Sopa de feijão verde com cenoura	154	36	0,6	0,0	5,5	2,4	1,2	0,3
Prato	Massinha (cotovelinhos) de bacalhau fresco (com pimentos, cebola, tomate e salsa) ^{1,4,6,10}	339	81	2,4	0,4	6,9	1,3	7,3	1,3
Vegetariana	Estufadinho de grão, cenoura, couve-lombarda e cotovelinhos ^{1,6,10}	300	71	1,6	0,2	9,7	1,7	3,0	0,3
Salada	Couve-lombarda, cenoura e feijão-verde cozidos	104	25	0,2	0,0	2,7	2,3	1,6	0,3
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,5,6,7,8}	1136	268	1,2	0,4	53,6	2,8	8,8	0,8

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 contém 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.