

Refeitórios Escolares – Caldas da Rainha ALMOÇO

13 a 17 de Abril

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 ¹⁶	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 fusili 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	Creme 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 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.

20 a 24 de Abril

Segunda-Feira		VE	VE	Lip.	AG	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		kJ	kcal	g	Sat.	g	g	g	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	VE	Lip.	AG	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		kJ	kcal	g	Sat.	g	g	g	g
Sopa	Creme 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	VE	Lip.	AG	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		kJ	kcal	g	Sat.	g	g	g	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	VE	Lip.	AG	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		kJ	kcal	g	Sat.	g	g	g	g
Sopa	Creme 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	VE	Lip.	AG	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		kJ	kcal	g	Sat.	g	g	g	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 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 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

27 de Abril a 1 de Maio

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 ¹⁷	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 ¹⁶	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

FERIADO

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 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.