

Refeitórios Escolares - Caldas Rainha

ALMOÇO

12 a 16 de Janeiro

Segunda-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Brócolos ^{7,12}	142	34	0,8	0,1	4,8	1,7	1,2	0,2
Prato	Macarronete gratinado de atum e com macedónia (feijão verde, ervilhas e cenoura)	492	118	7,9	1,0	3,2	1,2	10,5	0,6
Vegetariana	Guisado de lentilhas com macarronete e macedónia (feijão verde, ervilhas e cenoura)	299	72	2,2	0,3	7,7	1,8	3,5	0,3
Salada_legumes	-								
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	Ervilhas com tomate ^{7,12}	167	40	0,7	0,1	5,7	2,0	1,7	0,1
Prato	Arroz de aves com cenoura ralada	481	114	2,5	0,5	10,8	1,3	11,4	0,3
Vegetariana	Arroz de soja com cenoura ralada curgete e brócolo	631	150	2,4	0,4	17,5	4,2	12,0	0,2
Salada_legumes	Alface, pepino e milho								
Sobremesa	Gelatina vegetal de ananás OU Fruta época	538	129	0,2	0,0	31,7	31,3	0,2	0,3
Quarta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Crema de abóbora com grão de bico ^{7,12}	153	36	0,7	0,1	5,2	1,8	1,5	0,2
Prato	Pescada de cebolada com batata cozida ⁴	380	90	2,7	0,4	7,5	0,8	8,5	0,3
Vegetariana	Salada de couscous com grão de bico e cenoura ralada	705	168	5,3	0,6	21,5	1,3	7,0	0,5
Salada_legumes	Salada de cenoura, alface e coentros	83	20	0,1	0,0	2,4	2,2	1,2	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	Sopa de coentros e massinhas ¹	156	37	0,7	0,1	5,2	2,2	1,6	0,1
Prato	Pá de porco estufada à Fatia com arroz de ervilhas	944	225	9,5	3,2	22,1	1,4	11,2	0,5
Vegetariana	Estufado de ervilhas com tofu e cenoura	829	197	4,9	0,7	27,7	1,8	8,3	0,2
Salada_legumes	Salada de tomate, couve roxa e pepino	117	28	0,1	0,0	3,8	3,4	1,6	0,0
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	Sopa de agrião ^{7,12}	157	37	0,7	0,1	5,6	2,3	1,3	0,3
Prato	Empadão de peixe (red fish, cebola, tomate, alho) com puré de batata ^{4,7}	268	94	3,2	0,6	6,9	1,3	9,1	0,2
Vegetariana	Empadão de lentilhas com ervilhas e puré de batata ^{1,6,8,11}	341	81	1,7	0,3	10,1	1,5	4,3	0,1
Salada_legumes	Salada de lombardo e beterraba e milho	400	94	1,1	0,2	16,6	1,9	3,2	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) 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 Rainha

ALMOÇO

19 a 23 de Janeiro

Segunda-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de espinafres ^{7,12}	149	35	0,7	0,1	5,0	2,2	1,3	0,3
Prato	Hambúrguer de aves grelhado com arroz de cenoura ^{1,6,12}	806	192	6,7	0,5	20,3	1,0	12,3	0,3
Vegetariana	Hambúrguer vegetariano com arroz de cenoura	700	167	5,6	1,7	21,2	2,4	6,6	0,9
Salada_legumes	Salada de tomate, pepino e coentros	90	21	0,4	0,1	2,7	2,7	1,1	0,0
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	Feijão com lombardo ^{7,12}	147	35	0,6	0,1	4,9	1,6	1,5	0,2
Prato	Massinha de cotovelinhos salteada com badejo e coentros	267	64	2,0	0,3	3,1	1,5	7,0	0,3
Vegetariana	Massinha cotovelinhos salteada com ervilhas e seitan	296	71	2,6	0,4	4,8	1,8	6,1	0,4
Salada_legumes	Brócolos, cenoura, alho francês	106	25	0,3	0,1	2,8	2,3	1,6	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	Couve-flor ^{7,12}	149	35	0,6	0,1	5,3	2,4	1,1	0,3
Prato	Empadão (arroz) de carne (porco e vaca)	978	234	11,6	4,0	21,4	1,2	10,2	0,6
Vegetariana	Empadão de favas e alho francês e cenoura (com arroz)	300	72	2,4	0,4	5,8	1,7	4,7	0,3
Salada_legumes	Salada de cenoura, tomate e milho	587	139	1,7	0,3	25,9	2,3	3,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época OU Pudim de caramelo ⁷ <i>Gelatina vegetal somente para dietas vegetarianas</i>	271	64	1,5	0,9	9,6	8,3	3,2	0,2

Quinta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Brócolos	142	34	0,8	0,1	4,8	1,7	1,2	0,2
Prato	Fusilli de salmão com brócolos e cenoura lascada ^{1,4}	864	207	13,3	2,4	10,7	1,3	10,2	0,3
Vegetariana	Fusilli de grão de bico com brócolos e cenoura lascada ¹	565	134	3,8	0,5	18,0	2,0	5,3	0,5
Salada_legumes	Salada de alface e beterraba	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
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	Agrião	140	33	0,6	0,1	4,8	2,2	1,3	0,3
Prato	Cubinhos de porco no tacho com arroz de lombardo	610	145	5,1	1,3	14,8	0,8	9,4	0,3
Vegetariana	Feijão branco com alho francês, abobora e arroz lombardo	597	142	2,1	0,3	21,3	2,2	6,2	0,2
Salada_legumes	Courgette, cenoura e milho salteados								
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

26 a 30 de Janeiro

Segunda-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Feijão encarnado com agrião ^{7,12}	204	48	0,8	0,1	6,9	1,8	2,2	0,2
Prato	Filete pescada panado no forno com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,7,14}	897	213	6,4	0,9	30,8	0,7	7,4	0,7
Vegetariana	Tomate recheado com lentilhas e cenoura e arroz ^{1,6,8,11}	429	102	2,0	0,3	16,3	1,9	3,3	0,3
Salada_legumes	Couve roxa, pepino e couve lombarda	115	27	0,2	0,1	3,3	2,9	1,8	0,0
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	Aveludado de couve-flor ^{7,12}	227	54	2,9	1,4	5,0	2,0	1,4	0,2
Prato	Strogonoff de aves com massa esparguete ^{1,7}	458	109	6,3	2,2	1,9	0,6	11,0	0,3
Vegetariana	Strogonoff de cogumelos e grão de bico com massa esparguete ^{1,6}	377	91	5,8	0,8	7,7	0,8	3,9	0,4
Salada_legumes	Alface, tomate e cenoura	86	21	0,2	0,0	2,8	2,6	1,0	0,2
Sobremesa	Gelatina 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	Ervilhas ^{7,12}	176	42	0,8	0,1	5,9	1,8	1,6	0,2
Prato	Arroz de pescada com pimentos e coentros	311	74	2,3	0,4	6,0	1,2	6,8	0,3
Vegetariana	Feijões estufados (preto e encarnado) com arroz	935	221	2,9	0,3	33,4	1,5	13,1	0,1
Salada_legumes	Couve roxa ,cenoura e milho	107	26	0,2	0,0	3,3	2,7	1,2	0,3
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}	149	35	0,6	0,1	5,1	2,0	1,2	0,1
Prato	Jardineira de frango (frango, batata, cenoura, ervilhas, feijão verde)	321	76	1,8	0,3	6,2	1,5	7,6	0,2
Vegetariana	Jardineira de soja (soja, batata, cenoura, ervilhas, feijão verde) ^{1,6,8,11}	321	77	2,3	0,3	7,6	1,9	4,3	0,1
Salada_legumes	-								
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	Couves (lombarda, galega, coração) ^{7,12}	131	31	0,5	0,1	4,1	2,4	1,4	0,3
Prato	Salada de atum, batata e feijão-frade com ovo ripado (atum, feijão frade, cebola picada, ovo e batata)	849	202	8,9	1,1	17,6	1,1	14,9	0,4
Vegetariana	Salada de favas, batata, cenoura e ovo ripado	314	75	1,8	0,3	8,8	1,8	4,1	0,3
Salada_legumes	Macedónia de legumes (feijão verde, ervilhas e cenoura)								
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 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

2 a 6 de Fevereiro

Segunda-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Grão de bico com nabiças ^{7,12}	142	34	0,5	0,1	4,6	1,6	1,6	0,2
Prato	Rolo de carne de aves (fatiado) com massa macarronete	750	180	13,3	5,2	4,7	1,4	10,3	1,2
Vegetariana	Salteado de Feijão branco, cenoura e massa macarronete	910	217	4,6	0,7	25,8	2,4	11,6	0,4
Salada_legumes	Alface, pepino, milho	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
Terça-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Repolho e beringela ^{7,12}	128	30	0,6	0,1	4,2	2,0	1,2	0,2
Prato	Empadão de Atum (arroz)	881	210	9,8	0,7	19,6	1,0	14,2	0,6
Vegetariana	Empadão de soja(arroz)(cebola soja ,tomate alho cenoura ralada)	807	192	5,2	0,7	25,3	1,9	8,8	0,1
Salada_legumes	Couve roxa, beterraba, cenoura	109	26	0,0	0,0	3,7	3,4	1,3	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	Feijão verde com cenoura ^{7,12}	151	36	0,6	0,1	5,4	2,5	1,2	0,3
Prato	Estufado de peru com massa tricolor ^{1,6,9,10}	814	193	5,3	0,9	17,2	0,9	18,4	0,3
Vegetariana	Estufado de seitan com massa tricolor ^{1,6,9,10}	1008	239	6,8	1,1	25,6	1,4	17,7	0,5
Salada_legumes	Couve coração ripada, pepino e cenoura	103	25	0,3	0,1	3,2	3,0	1,2	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	Espinafres ^{7,12}	149	35	0,7	0,1	5,0	2,2	1,3	0,3
Prato	Escamudo com pimento verde e coentros, arroz de couve, brócolos e cenoura ralada ⁴	324	78	1,9	0,3	8,7	1,2	5,4	0,5
Vegetariana	Arroz de feijão vermelho, couve, brócolos e cenoura ralada	417	100	2,8	0,4	14,4	1,7	2,9	0,3
Salada_legumes									
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 alho francês ^{7,12}	155	37	0,6	0,1	5,7	2,4	1,0	0,3
Prato	Rancho (Porco, frango, couve lombarda, grão de bico, macarronete, cenoura, alho, cebola)	377	90	4,2	1,0	4,6	1,5	7,6	0,4
Vegetariana	Rancho vegetariano(Soja, couve lombarda, grão de bico, macarronete cenoura, alho, cebola)	496	119	6,0	0,8	8,3	1,7	6,3	0,4
Salada_legumes									
Salada_legumes	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) 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 Rainha

ALMOÇO

9 a 13 de Fevereiro

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 cenoura ^{7,12}	145	35	0,6	0,1	5,2	2,4	1,1	0,3
Prato	Massinha cotovelinho com atum, cenoura ralada e coentros	861	205	10,7	0,7	18,4	0,6	14,1	0,7
Vegetariana	Massinha cotovelinho com cogumelos, cenoura e grão de bico de bico	560	133	2,2	0,3	24,3	0,9	2,9	0,2
Salada_legumes	Alface, beterraba, cenoura	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

Terça-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Repolho ^{7,12}	134	32	0,7	0,1	4,6	1,9	1,2	0,2
Prato	Tirinhas de peru em molho de limão com arroz de lombarda	475	113	4,8	0,8	2,2	0,4	15,0	0,4
Vegetariana	Tirinhas de seitan com molho de soja com arroz de lombarda	564	135	6,1	0,9	5,9	1,0	13,6	1,1
Salada_legumes	Salada de pepino, beterraba e tomate	93	22	0,2	0,0	3,2	3,1	1,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época OU Pudim de chocolate ⁷ <i>Gelatina vegetal somente para dietas vegetarianas</i>	288	68	1,6	1,0	10,3	8,9	3,3	0,1

Quarta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Agrião ^{7,12}	157	37	0,7	0,1	5,6	2,3	1,3	0,3
Prato	Salada de peixe mediterrânea (cavala, red-fish, batata, cenoura, feijão verde, tomate, ervilhas) ⁴	394	94	3,4	0,5	5,9	1,3	8,9	0,5
Vegetariana	Salada de tofu mediterrânea (tofu, batata, cenoura, feijão verde, tomate, ervilhas) ^{1,6}	297	71	2,3	1,8	6,4	1,5	4,6	0,1
Salada_legumes	-								
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	Creme de feijão manteiga com salsa ^{7,12}	161	38	0,8	0,1	7,1	1,7	1,4	0,2
Prato	Pernas de frango no forno com molho de limão e massa espiral ¹	750	178	5,6	1,0	16,9	1,2	14,3	0,3
Vegetariana	Grão de bico de bico estufado com massa espiral e legumes estufados (courgette, alho francês, tomate, cenoura) ¹	326	78	2,5	0,4	9,2	2,2	3,3	0,3
Salada_legumes	Salada de cenoura ralada, milho e alface	589	139	1,7	0,3	25,7	1,5	4,0	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 coração ^{7,12}	148	35	0,6	0,1	5,3	2,6	1,1	0,2
Prato	Pescada de tomata com puré de batata (pescada, cebola tomate) ^{4,7}	356	85	2,6	0,5	7,2	1,4	7,7	0,2
Vegetariana	Empadão de legumes (alho francês, courgette, brócolo)	216	51	1,7	0,3	6,4	1,9	1,8	0,1
Salada_legumes	Feijão verde, cenoura e ervilhas cozidas	166	40	0,3	0,1	4,6	2,4	2,5	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) 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 Rainha
ALMOÇO
16 a 20 de Fevereiro

Segunda-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Curgete ^{7,12}	140	33	0,5	0,1	4,9	2,3	1,2	0,2
Prato	Febras de porco com arroz de ervilhas	706	169	6,6	1,7	13,5	0,5	12,8	0,2
Vegetariana	Couscous salteado com feijão verde, ervilhas e cenoura	389	93	2,2	0,3	11,3	1,9	4,5	0,2
Salada_legumes	Tomate, pepino, cenoura ralada	92	22	0,2	0,0	3,1	2,9	0,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0

Terça - feira

CARNAVAL

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	Feijoada simples com arroz branco (Porco, feijão manteiga, couve lombarda, cenoura, cebola e alho)	505	120	3,3	0,8	10,1	0,9	11,7	0,3
Vegetariana	Feijoada de cogumelos (feijão branco, cogumelos, couve lombarda, cenoura) com arroz branco	405	96	2,2	0,3	14,9	1,3	2,8	0,3
Salada_legumes									
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 ervilhas com couve-flor e coentros ^{7,12}	185	44	0,7	0,1	6,9	1,8	1,5	0,2
Prato	Salada à cabo da roca (atum, massa farfalle, milho, cenoura, brócolos, orégãos) ^{1,4}	776	185	9,5	0,8	16,2	1,5	12,0	0,6
Vegetariana	Salada vegetariana (lentilhas massa farfalle, milho, cenoura, brócolos, orégãos) ^{1,6,8,11}	734	175	4,0	0,6	26,5	1,6	6,6	0,4
Salada_legumes	Salada de alface, e couve roxa	101	24	0,1	0,0	2,3	2,0	2,0	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	Abóbora com salsa ^{7,12}	139	33	0,7	0,1	4,8	1,9	1,2	0,1
Prato	Bifinhos de frango estufados com puré de batata ⁷	391	93	2,5	0,5	7,5	1,5	9,5	0,2
Vegetariana	Grão de bico de tomatada com puré de batata ^{6,8}	317	76	1,9	0,3	9,0	1,7	3,6	0,1
Salada_legumes	Cenoura, couve coração, tomate	105	25	0,2	0,0	3,5	3,4	1,0	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 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 Rainha

ALMOÇO

23 a 27 de Fevereiro

Segunda-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	Arroz de atum e cenoura ralada	881	210	9,8	0,7	19,6	1,0	14,2	0,6
Vegetariana	Arroz de soja e cenoura ,alho francês	981	233	3,9	0,6	26,9	5,2	19,3	0,2
Salada_legumes	Alface, tomate e pepino	80	19	0,4	0,1	2,1	2,0	1,3	0,0
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 ^{7,12}	125	30	0,5	0,1	4,3	2,2	1,1	0,2
Prato	Almôndegas de aves de tomatada com esparguete ^{1,2,3,4,6,7,10,11,12,14}	792	190	10,1	3,4	14,2	2,1	9,3	0,6
Vegetariana	Salteado de quinoa ,brócolos ,couve flor e cenoura ralada	299	71	2,8	0,4	7,8	1,6	2,6	0,2
Salada_legumes	Beterraba, cenoura ralada, milho	460	109	1,2	0,2	20,1	2,6	3,0	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	Macedónia de legumes ^{7,12}	160	38	0,6	0,1	5,6	2,1	1,3	0,3
Prato	Massada do mar (red-fish, cebola, alho, pimento, , massa cotovelinho) ^{1,2,3,4,6}	243	96	4,2	0,6	3,1	1,0	11,3	0,5
Vegetariana	Salada de lentilhas e feijão preto (lentilhas, feijão preto, cebola, massa cotovelinhos) ^{1,6,8,11}	648	154	2,0	0,3	20,0	1,6	10,8	0,3
Salada_legumes	Curgete, milho e brócolos salteados								
Sobremesa	Fruta da Época OU Pudim de morango ⁷ <i>Gelatina vegetal somente para dietas vegetarianas</i>	436	103	1,2	0,6	20,3	20,2	2,7	0,2
Quinta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Grão de bico ^{7,12}	185	44	0,8	0,1	6,2	1,8	2,0	0,2
Prato	Paelha simples (arroz, porco, frango, ervilhas, cenoura, tomate, alho, cebola, pimento)	606	144	4,4	1,1	11,5	0,7	13,9	0,2
Vegetariana	Paelha de legumes (arroz, soja, ervilhas, cenoura, cogumelos, pimento, alho francês)	383	91	2,2	0,3	13,8	1,4	2,7	0,2
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
Sexta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Feijão verde ^{7,12}	151	36	0,6	0,1	5,4	2,5	1,2	0,3
Prato	Pescada com todos (batata, brócolos, cenoura lascada e ovo) ^{3,4}	406	97	4,0	0,8	5,8	0,8	8,9	0,3
Vegetariana	Caril de grão de bico estufado com arroz ^{9,10,11,12}	817	195	6,6	2,7	27,7	1,3	5,0	0,4
Salada_legumes	Salada de pepino e couve roxa	115	27	0,2	0,1	3,3	2,9	1,8	0,0
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 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.