

**Refeitórios Escolares - Caldas Rainha**  
**ALMOÇO**  
**8 a 12 de Dezembro**

**Segunda-Feira**

Sopa  
 Prato  
 Vegetariana  
 Salada\_legumes  
 Sobremesa

**FERIADO**

VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
----------	------------	-----------	-----------------	---------	-------------	------------	----------

**Terça-Feira**

Sopa	Creme de Legumes	208	50	1,0	0,2	7,2	1,7	1,9	0,3
Prato	Esparguete à Bolonhesa (100% Carne de vaca picada, tomate, cebola e alho)	606	145	9,4	1,7	7,0	1,1	7,2	0,2
Vegetariana	Bolonhesa de Lentilhas(Lentilhas, cebola, alho, massa esparguete)	333	80	3,5	2,8	6,0	1,2	5,0	0,3
Salada_legumes	Tomate, cenoura ralada, pepino	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

VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
----------	------------	-----------	-----------------	---------	-------------	------------	----------

**Quarta-Feira**

Sopa	Espinafres	149	35	0,7	0,1	5,0	2,2	1,3	0,3
Prato	Salada de salmão com batata e macedónia (Feijão verde, ervilha, cebola, cenoura e cebola)	985	236	13,5	4,8	17,3	0,7	10,9	0,3
Vegetariana	Tofu estufado com legumes e batata (Tofu, batata, feijão verde, ervilha e cenoura)	403	96	3,3	0,4	10,8	1,8	4,3	0,3
Salada_legumes	Alface, milho e cenoura	110	26	0,2	0,0	3,4	3,0	1,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	538	129	0,2	0,0	31,7	31,3	0,2	0,3

VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
----------	------------	-----------	-----------------	---------	-------------	------------	----------

**Quinta-Feira**

Sopa	Creme de ervilhas	135	32	0,6	0,1	4,6	1,9	1,2	0,2
Prato	Arroz de Aves (Frango, Perú, cebola, alho)	461	109	3,0	0,4	9,9	0,6	10,1	0,3
Vegetariana	Salteado de Grão de bico com arroz e espinafres	691	165	9,8	1,3	13,0	0,9	5,7	0,7
Salada_legumes	Couve roxa, tomate e beterraba	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

VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
----------	------------	-----------	-----------------	---------	-------------	------------	----------

**Sexta-Feira**

Sopa	Couve de lombarda	145	34	0,5	0,1	4,8	2,2	1,6	0,2
Prato	Paloco à Brás (Paloco, Batata pallha, ovo, cebola, alho e salsa)	797	190	7,4	0,5	17,3	0,6	13,3	0,4
Vegetariana	Salsicha de Soja salteada com batatinha e feijão frade	1164	277	4,7	1,3	36,8	2,3	15,2	0,6
Salada_legumes	Alface, tomate e pepino								
Sobremesa	Fruta da época OU Gelatina vegetal de ananás								

VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
----------	------------	-----------	-----------------	---------	-------------	------------	----------

VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, 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) Amendoin, (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**  
**15 a 19 de Dezembro**

Segunda-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Brócolos <sup>7,12</sup>	151	36	0,6	0,1	5,2	2,3	1,2	0,3
Prato	Salada de Atum, tomate e massa (Fusili) (Atum, massa, tomate, cebola, alho)	570	137	10,9	0,8	2,5	1,3	11,8	0,8
Vegetariana	Feijão branco salteado com cenoura, brócolos e batata	480	115	2,3	0,3	16,0	1,3	5,7	0,2
Salada_legumes	Couve roxa, milho, cenoura ralada	392	93	0,9	0,2	16,5	2,7	3,0	0,1
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	Abóbora com coentros <sup>7,12</sup>	136	32	0,5	0,1	4,8	2,2	1,2	0,2
Prato	Jardineira de porco (porco, tomate, cebola, alho, batata e macedónia de legumes)	356	85	3,1	0,8	6,3	1,6	6,6	0,2
Vegetariana	Soja à portuguesa (soja, tomate, cebola, alho, batata) <sup>1,6,8,11</sup>	668	159	3,1	0,4	14,3	4,7	15,6	0,1
Salada_legumes	Alface, tomate e cenoura	86	21	0,2	0,0	2,8	2,6	1,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	271	64	1,5	0,9	9,6	8,3	3,2	0,2
Quarta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de cenoura com arroz	129	31	0,6	0,1	4,2	2,4	1,2	0,2
Prato	Pescada lascada com arroz de grelos e grão de bico	601	143	3,7	0,5	15,1	0,4	11,5	0,4
Vegetariana	Arroz de grelos e seitan com grão <sup>1,10,12</sup>	452	107	2,5	0,4	16,5	1,6	3,5	0,3
Salada_legumes	Feijão-verde, cenoura e couve flor cozidas	125	30	0,3	0,1	3,5	2,5	1,8	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	Feijão encarnado	144	34	0,9	0,1	3,4	1,7	2,1	0,2
Prato	Rojões de Aves estufados (frango, perú, cebola e cenoura) com puré de batata	349	83	3,1	0,5	3,4	1,3	9,8	0,3
Vegetariana	Tofu estufado com ervilhas e puré de cenoura	306	73	4,3	3,4	3,0	1,2	5,1	0,2
Salada_legumes	Beterraba, milho, pepino	412	97	1,2	0,2	17,7	2,4	2,9	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	Creme de couve-flor <sup>7,12</sup>	149	35	0,6	0,1	5,3	2,4	1,1	0,3
Prato	Arroz de Bacalhau fresco com coentros	1104	264	16,8	2,1	18,4	0,7	9,3	0,5
Vegetariana	Arroz de espinafres com soja (arroz, soja, espinafres, cebola, tomate)	532	127	2,1	0,3	17,0	2,1	6,4	0,3
Salada_legumes	Tomate, couve branca e couve-roxa	108	26	0,2	0,0	3,1	2,8	1,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0

VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, 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) Amendoin, (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**  
**22 a 26 de Dezembro**

Segunda-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de curgete <sup>7,12</sup>	135	32	0,6	0,1	4,6	1,9	1,2	0,2
Prato	Hambúrguer de aves no forno com arroz de cenoura <sup>16,12</sup>	678	162	6,3	0,4	14,8	1,1	11,2	0,4
Vegetariana	Tofu estufado com arroz e legumes estufados (courgette, alho francês, tomate, cenoura) <sup>1,6</sup>	335	80	3,1	2,4	8,0	1,4	4,4	0,1
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
Terça-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Espinafres <sup>7,12</sup>	128	30	0,5	0,1	4,1	2,2	1,2	0,2
Prato	Esparguete com bolonhesa de atum <sup>1,4</sup>	725	173	10,4	0,8	11,5	1,6	12,4	0,7
Vegetariana	Esparguete com bolonhesa de lentilhas com tomate e orégãos <sup>1,6,8,11</sup>	493	117	1,4	0,2	20,5	2,8	4,0	0,4
Salada_legumes	Milho, couve branca e pepino	489	116	1,7	0,3	20,5	1,4	3,7	0,2
Sobremesa	Gelatina vegetal 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									
Prato									
Vegetariana									
Salada_legumes									
Sobremesa									
Quinta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa									
Prato									
Vegetariana									
Salada_legumes									
Sobremesa									
Sexta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa									
Prato									
Vegetariana									
Salada_legumes									
Sobremesa									

**NATAL**

VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, 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) Amendoin, (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**  
**29 de Dezembro a 2 de Janeiro**

Segunda-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Ervilhas	167	40	0,7	0,1	6,6	2,2	1,8	0,2
Prato	Massinha (cotovelinhos) de Abrótea com coentros (Abrótea, massa, cebola, alho, tomate) <sup>14</sup>	370	88	3,7	0,5	3,0	0,7	10,5	0,4
Vegetariana	Massinha de seitan com coentros (Seita, massa, cebola, alho, tomate)	444	106	4,4	0,7	6,1	1,3	9,9	0,7
Salada_legumes	Beterraba, pepino e tomate	93	22	0,2	0,0	3,2	3,1	1,0	0,1
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	141	33	0,5	0,1	4,7	2,2	1,4	0,2
Prato	Pernas de frango no forno com arroz de grelos	942	223	5,7	0,9	27,6	0,1	14,9	0,3
Vegetariana	Estufado de feijão preto com cogumelos e arroz branco	908	214	3,3	0,4	35,5	1,1	9,7	0,2
Salada_legumes	Alface, milho, couve roxa	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
Quarta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa									
Prato									
Vegetariana									
Salada_legumes									
Sobremesa									
Quinta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa									
Prato									
Vegetariana									
Salada_legumes									
Sobremesa									
<b>ANO NOVO</b>									
Sexta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Couve Lombarda	129	31	0,5	0,1	4,5	2,1	1,1	0,2
Prato	Paloco com natas (paloco, batata palha, natas, cebola, alho)	438	105	5,3	0,9	6,6	1,4	6,6	0,2
Vegetariana	Salada de seitan com ervilhas e ovo (seitan, batata palha, ervilhas, cenoura, feijão verde, ovo)	376	90	2,9	0,6	7,0	1,4	7,1	0,3
Salada_legumes	Alface, cenoura, tomate	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época								

VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, 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) Amendoin, (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**  
**5 a 9 de Janeiro**

Segunda-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Brócolos	144	34	0,5	0,1	4,9	2,2	1,2	0,3
Prato	Esparguete com carne picada (100% vaca, cebola, tomate)	513	123	6,9	1,7	7,3	1,7	7,4	0,5
Vegetariana	Feijão manteiga salteado com esparguete, cenoura e brócolos	569	135	2,8	0,4	12,3	4,3	12,9	0,1
Salada_legumes	Couve roxa, milho, cenoura ralada	191	46	3,1	0,4	2,6	2,3	1,2	0,3
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	Creme de Abóbora com coentros	155	37	0,6	0,1	5,7	2,4	1,0	0,3
Prato	Pescada à Gomes de Sá (Pescada, Batata à rodelha, ovo, cebola, alho)	594	142	2,6	0,5	22,3	2,2	6,3	0,3
Vegetariana	Soja à Portuguesa (Soja, batata, tomate, cebola, alho)	825	196	3,6	0,5	32,5	1,7	6,4	0,2
Salada_legumes	Couve roxa, milho, cenoura ralada	392	93	0,9	0,2	16,5	2,7	3,0	0,1
Sobremesa	Fruta da Época OU Pudim de baunilha <sup>7</sup> <i>Gelatina vegetal somente para dietas vegetarianas</i>	275	65	1,5	0,9	9,6	8,6	3,2	0,1
Quarta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de cenoura com massa pevide	165	39	0,8	0,1	5,8	1,7	1,4	0,2
Prato	Rolo de perú à fatia no forno com puré de batata	489	116	3,4	0,6	10,4	1,8	10,2	0,3
Vegetariana	Estufado de lentilha com puré de batata, espinafres e cenoura	351	84	3,2	0,5	8,9	1,6	3,6	0,4
Salada_legumes	Coração de boi ripada, beterraba, cenoura	102	24	0,1	0,0	3,0	2,9	1,5	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	Couve Flor	150	36	0,6	0,1	5,1	2,3	1,3	0,3
Prato	Massinha de cavala, atum e cenoura com coentros <sup>1,4</sup>	590	141	9,6	0,9	2,3	0,9	14,3	0,9
Vegetariana	Massinha de tofu com cenoura <sup>1,6</sup>	295	71	4,1	3,3	3,0	1,2	4,9	0,2
Salada_legumes	Feijão verde, cenoura e brócolos salteados	343	83	6,6	1,0	2,6	1,8	2,1	0,5
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	Alho francês e cenoura <sup>7,12</sup>	140	33	0,5	0,1	4,9	2,3	1,2	0,2
Prato	Strogonoff de porco (porco, cogumelos, natas) com arroz branco <sup>1</sup>	628	150	7,5	2,6	9,4	1,2	10,6	0,2
Vegetariana	Strogonoff de cogumelos, alho francês e ervilhas com arroz branco <sup>1,6,9,10</sup>	297	71	3,0	0,4	9,0	1,8	2,6	0,2
Salada_legumes	Cenoura ralada, alface, pepino	82	19	0,2	0,1	2,2	2,1	1,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0

VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, 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) Amendoin, (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.