



CM SEIXAL
Semana de 1 a 5 de janeiro de 2018
Almoço

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Quarta									
Sopa	Sopas espinafres c/ grão	602	144	6,9	1,0	16,7	1,3	3,3	0,1
Prato	Massinha de peixe ^{1,3,4}	717	171	3,3	0,5	21,9	0,4	12,8	0,1
Vegetariana	Macarrão c/ alho francês, cenoura e ervilhas ^{1,3,5,6,7,14}	1258	301	10,4	4,5	39,8	1,7	10,9	0,4
Salada	Couve coração e courgete ^{1,2,3,4,5,6,7,9,14}	470	112	4,9	0,6	11,0	0,8	5,7	0,1
Sobremesa	Maça	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Tipo 1	Pão de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5
Quinta									
Sopa	Sopa de cenoura com couve ^{1,3}	393	94	0,1	0,0	19,9	1,4	2,8	0,0
Prato	Arroz de aves (frango e peru) ^{5,6}	1016	243	6,7	1,4	33,3	0,2	11,4	2,0
Vegetariana	Salada de arroz c/ legumes e frutos secos ⁴	841	201	7,2	1,1	19,3	1,3	14,3	0,8
Salada	Cenoura e feijão verde	377	90	2,6	0,4	14,2	1,6	2,1	0,0
Sobremesa	Pera rocha	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Tipo 1	Pão de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5
Sexta									
Sopa	Creme abóbora c/ couve lombarda	377	90	2,2	0,3	15,2	1,6	2,1	0,0
Prato	Bacalhau fresco no forno c/ natas ^{1,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13}	1286	308	32,1	17,5	3,0	2,8	1,7	4,4
Vegetariana	Salteado de legumes com sultanas e sementes de sesamo ^{1,3,5,6,7,8,12}	79	19	0,1	0,0	3,0	2,7	1,6	0,1
Salada	Salada de cenoura, tomate e rabanete ^{1,3,5,6,7,8,12}	79	19	0,1	0,0	3,0	2,7	1,6	0,1
Sobremesa	Laranja	223	53	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
Tipo 1	Pao mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

NOTA: A sobremesa fruta pode ser alterada de acordo com a sua sazonalidade

A ementa por motivos alheios à Gertal poderar sofrer alterações.

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 da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



CM SEIXAL

Semana de 8 a 12 de janeiro de 2018

Almoço

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Segunda									
Sopa	Sopa canja c/massinhas (tipo 1) ^{1,3}	798	191	10,4	1,6	16,8	0,9	7,0	0,1
Prato	Almondégas aves c/ arroz primavera (cenoura e ervilhas) ^{1,6}	824	197	6,1	0,4	22,7	0,6	12,2	0,0
Vegetariana	Hamburguer de seitan c/ arroz de primavera (cong)	999	239	5,4	0,8	41,9	1,2	4,3	0,0
Salada	Cenoura e tomate ^{1,3,5,6,7,8,12}	79	19	0,1	0,0	3,0	2,7	1,6	0,1
Sobremesa	Kiwis/laranja	223	53	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
Tipo 1	Pão mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5
Terça									
Sopa	Creme de feijão c/espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	433	103	3,3	0,5	15,8	1,2	2,3	1,0
Prato	Peixe à brás ^{3,4}	433	104	2,8	0,4	11,6	0,8	7,6	0,1
Vegetariana	Empadão de arroz com vegetais e sementes de sesamo ^{3,7}	597	143	3,8	2,0	20,2	1,3	6,3	0,3
Salada	Couve flor e cenoura cozida ^{1,3,5,6,7,8,12}	79	19	0,1	0,0	3,0	2,7	1,6	0,1
Sobremesa	Banana	253	60	0,7	0,2	13,3	13,3	0,8	0,0
Tipo 1	Pão mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5
Quarta									
Sopa	Feijão verde c/cenoura	389	100	2,7	0,4	16,2	1,6	2,1	0,1
Prato	Carne de vaca estufada com macarrao	749	179	12,6	4,5	1,1	0,9	15,4	0,2
Vegetariana	Macarrão com alho frances e tomate ^{1,3}	627	150	4,3	0,5	10,6	0,2	16,3	0,1
Salada	Couve-galega e brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	295	70	1,5	0,2	11,4	2,0	2,7	0,2
Sobremesa	Laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Tipo 1	Pão mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5
Quinta									
Sopa	Sopa caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	366	87	2,0	0,3	14,7	1,0	2,4	0,2
Prato	Atum c/ feijão frade e batata e ovo ^{3,4}	824	197	9,1	1,3	15,3	0,9	13,2	0,6
Vegetariana	Feijão frade e batata, cenoura e lombardo ^{3,4}	824	197	9,1	1,3	15,3	0,9	13,2	0,6
Salada	Feijão verde e lombardo ^{1,3,5,6,7,8,12}	366	87	2,0	0,3	14,7	1,0	2,4	0,2
Sobremesa	Arroz doce / fruta epoca ^{1,3,7,8,12}	1008	240	0,8	0,4	54,5	32,5	3,7	0,1
Tipo 1	Pão mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5
Sexta									
Sopa	Sopa lombardo c/nabo ^{1,3}	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Bife de frango c/ esparguete ^{1,5,6}	399	95	1,2	0,3	0,3	0,3	20,8	0,1
Vegetariana	Esparguete de soja e legumes ^{3,7}	447	107	4,0	1,6	12,7	1,2	4,7	0,2
Salada	Salada alface e couve roxa ^{1,3}	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Pera	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Tipo 1	Pão mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

NOTA: A sobremesa fruta pode ser alterada de acordo com a sua sazonalidade

A ementa por motivos alheios à Gertal poderar sofrer alterações.

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, 13Tremço, 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 da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

CM SEIXAL
Semana de 15 a 19 de janeiro de 2018
Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa alface ^{1,3,5,6,7,8,12}	356	85	1,8	0,3	14,8	1,9	2,0	0,2
Prato	Barrinhas de peixe com arroz de cenoura ^{1,3,4,5,6}	989	236	7,9	0,9	28,4	0,0	11,9	0,1
Vegetariana	Estufado de lentilhas c/ arroz e legumes (cen. brocolos) ^{1,6,8,11}	805	191	3,4	0,5	27,2	2,2	12,2	0,1
Salada	Brócolos e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	271	65	1,4	0,2	10,9	1,5	2,2	0,1
Sobremesa	Maça	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Tipo 1	Pão mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5
Terça									
Sopa	Sopa abobora ^{1,3,5,6,7,8,12}	474	113	1,8	0,3	21,0	1,4	3,0	0,2
Prato	Peru estufado c/ macarronete e brócolos ^{1,3,7,14}	705	168	6,7	1,8	12,7	0,7	14,0	0,1
Vegetariana	Macarronete salteado com alho frances e sultanas ^{1,3,4}	992	236	13,5	2,5	17,3	1,2	10,9	0,1
Salada	Alface e tomate ^{1,3,5,6,7,8,12}	356	85	1,8	0,3	14,8	1,9	2,0	0,2
Sobremesa	Kiwi/laranja	223	53	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
Tipo 1	Pão mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5
Quarta									
Sopa	Creme de feijão c/ espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	433	103	3,3	0,5	15,8	1,2	2,3	1,0
Prato	Salada quente de peixe (salmão, cotovelos, macedonia) ^{3,4}	418	100	2,8	0,5	10,5	0,8	7,9	0,1
Vegetariana	Salada de cotovelos e legumes ^{1,3,4}	992	236	13,5	2,5	17,3	1,2	10,9	0,1
Salada	Cenoura e couve roxa	377	90	2,6	0,4	14,2	1,6	2,1	0,0
Sobremesa	Banana	253	60	0,7	0,2	13,3	13,3	0,8	0,0
Tipo 1	Pão mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5
Quinta									
Sopa	Sopa camponesa	651	155	10,7	1,5	12,4	1,1	1,9	0,0
Prato	Arroz de carnes (porco e frango)	859	205	7,2	1,7	23,6	0,1	10,8	0,1
Vegetariana	Bolonhesa de soja ^{1,3}	704	167	4,4	0,7	26,9	2,4	4,3	0,0
Salada	Alface e pepino ^{1,3,5,6,7,8,12}	271	65	1,4	0,2	10,9	1,5	2,2	0,1
Sobremesa	Pera	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Tipo 1	Pão mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5
Sexta									
Sopa	Sopa legumes c/nabo ^{1,6,7,8,12}	696	161	7,7	1,1	20,4	2,3	2,5	0,0
Prato	Pescada com salada russa (batata, ervilha, cen, feijão) ^{1,3,4}	353	84	1,6	0,3	0,0	0,0	17,4	0,3
Vegetariana	Salada russa c/courgete, beterraba, f, verde e cenoura ^{1,6,7,8,12}	696	161	7,7	1,1	20,4	2,3	2,5	0,0
Salada	Salada de tomate e pepino	502	120	3,3	0,5	18,4	1,6	3,6	0,0
Sobremesa	Laranja	275	66	0,3	0,0	14,6	13,7	1,3	0,0
Tipo 1	Pão mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

NOTA: A sobremesa fruta pode ser alterada de acordo com a sua sazonalidade

A ementa por motivos alheios à Gertal poderar sofrer alterações.

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, 13Tremçoço, 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 da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

CM SEIXAL
Semana de 22 a 26 de janeiro de 2018
Almoço



		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Segunda									
Sopa	Creme cenoura com couve lombardo ^{1,3,5,6,7,8,12}	373	89	1,9	0,3	15,4	2,0	2,2	0,2
Prato	Ovos mexidos c/ salsichas arroz ^{1,3,5,6,7,9,10}	587	141	9,0	0,0	1,2	0,0	11,5	0,0
Vegetariana	Lentilhas c/alho frances e arroz ^{3,5,6}	497	119	5,0	0,3	12,8	0,9	4,8	0,0
Salada	Salada alface e cenoura	70	17	0,1	0,0	3,1	2,9	1,0	0,1
Sobremesa	Maça	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Tipo 1	Pão mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5
Terça									
Sopa	Creme espinafres ⁷	452	108	4,0	1,3	15,4	1,5	2,2	0,1
Prato	Corvina c/ molho limão, macedonia e batata ^{3,4}	538	129	5,0	0,7	14,1	0,9	6,4	1,1
Vegetariana	Macedonia c/batata, grão bico e cogumelos	262	62	0,2	0,0	11,8	0,7	2,7	0,0
Salada	Couve flor e c.roxa	373	89	0,0	0,0	19,2	1,2	2,5	0,1
Sobremesa	Banana	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Tipo 1	Pão mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5
Quarta									
Sopa	Sopa alho francês	439	105	3,3	0,5	16,3	1,4	2,2	1,0
Prato	Salada de massas coloridas c/ frango, cogumelos e ervilhas ¹	695	166	3,8	0,7	18,2	0,4	14,3	0,2
Vegetariana	Salada de massa colorida c/ feijão encarnado e soja ^{1,6}	1586	376	1,0	0,1	45,8	0,0	40,7	0,0
Salada	Salada alface e couve roxa	71	17	0,1	0,0	2,2	1,9	1,9	0,0
Sobremesa	Pera	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Tipo 1	Pão mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5
Quinta									
Sopa	Creme cenoura	416	99	1,8	0,3	17,9	1,3	2,3	0,6
Prato	Abrotea com ervas aromaticas e batata cozida ⁴	261	62	0,1	0,0	0,4	0,3	14,9	0,3
Vegetariana	Salada de batata c/ ervilhas, milho, pimento e c. flor ^{1,6}	1586	376	1,0	0,1	45,8	0,0	40,7	0,0
Salada	Couve flor e cenoura	101	24	0,1	0,0	3,9	3,5	2,1	0,1
Sobremesa	Gelatina/ fruta da epoca ^{1,3,6,7,8,12}	1617	380	0,0	0,0	85,9	85,3	9,2	3,2
Tipo 1	Pão mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5
Sexta									
Sopa	Creme de nabijas c/ massinhas	406	97	3,8	0,6	13,3	1,4	2,0	0,1
Prato	Pá porco estufada c/ arroz cenoura	907	217	8,6	2,6	21,9	0,3	12,4	0,1
Vegetariana	Macarrão c/ brocolos e alho francês ^{1,3,5,6,7,14}	1258	301	10,4	4,5	39,8	1,7	10,9	0,4
Salada	Tomate e cenoura	93	22	0,2	0,1	4,1	3,4	1,3	0,1
Sobremesa	Kiwi/ laranja	223	53	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
Tipo 1	Pão mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

NOTA: A sobremesa fruta pode ser alterada de acordo com a sua sazonalidade

A ementa por motivos alheios à Gertal poderar sofrer alterações.

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, 13Tremçoço, 14Moluscus. 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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



CM SEIXAL
Semana de 29 de janeiro a 2 de fevereiro de 2018
Almoço

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Segunda									
Sopa	Sopa canja c/ massinhas ^{1,3}	1144	273	4,9	0,9	41,5	1,3	14,7	4,3
Prato	Hamburguer de vaca c/ arroz de cenoura ^{1,6,12}	1001	240	9,7	3,9	26,1	1,9	11,3	0,2
Vegetariana	Hamburguer de soja c/ arroz de cenoura	999	239	5,4	0,8	41,9	1,2	4,3	0,0
Salada	Tomate, alface	70	17	0,3	0,0	2,3	1,0	1,3	0,0
Sobremesa	Banana	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Tipo 1	Pão mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5
Terça									
Sopa	Creme favas ^{1,3,5,6,7,8,12}	347	83	1,6	0,3	13,6	1,9	3,4	0,2
Prato	Bacalhau gratinado c/ espinafres ^{1,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13}	1286	308	32,1	17,5	3,0	2,8	1,7	4,4
Vegetariana	Empadão de arroz e legumes e sementes de sesamo	937	224	1,3	0,2	46,9	0,5	4,4	1,5
Salada	Couve flor e cenoura cozida	98	24	0,1	0,0	3,9	3,6	1,9	0,1
Sobremesa	Kiwi/laranja	223	53	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
Tipo 1	Pão mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5
Quarta									
Sopa	Abobora e nabos c/espinafres ^{1,3,5,6,8,12}	376	90	0,3	0,0	16,8	1,0	2,1	1,8
Prato	Ranchinho de frango ^{1,3,6,7,9,10,14}	910	218	10,7	3,0	17,1	1,4	12,8	0,9
Vegetariana	Macarrão c/ alho francês e tomate ^{1,3}	563	135	3,1	0,6	21,7	1,5	4,3	0,0
Salada	Alface,c.roxa,pepino	71	17	0,1	0,0	2,2	1,9	1,9	0,0
Sobremesa	Maça	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Tipo 1	Pão mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5
Quinta									
Sopa	Sopa caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	366	87	2,0	0,3	14,7	1,0	2,4	0,2
Prato	Atum c/ feijão frade e batata e ovo ^{3,4}	824	197	9,1	1,3	15,3	0,9	13,2	0,6
Vegetariana	Feijão frade c/batata, cenoura e lombardo	98	24	0,1	0,0	3,9	3,6	1,9	0,1
Salada	Cenoura e beterraba	377	90	2,6	0,4	14,2	1,6	2,1	0,0
Sobremesa	Arroz doce/fruta da epoca ^{1,3,7,8,12}	1008	240	0,8	0,4	54,5	32,5	3,7	0,1
Tipo 1	Pão mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5
Sexta									
Sopa	Sopa lombarda c/ nabo ^{1,6,7,8,12}	681	157	7,5	1,1	19,6	1,9	2,8	0,0
Prato	Frango corado c/ esparguete ^{1,3}	727	173	4,4	0,8	17,6	1,1	15,2	0,1
Vegetariana	Esparguete c/ soja e cogumelos ^{1,3,6}	1247	294	3,9	0,5	37,9	1,2	25,6	0,1
Salada	Alface e couve roxa ^{1,3,5,6,7,8,12}	271	65	1,4	0,2	10,9	1,5	2,2	0,1
Sobremesa	Pera	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Tipo 1	Pão mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

NOTA: A sobremesa fruta pode ser alterada de acordo com a sua sazonalidade

A ementa por motivos alheios à Gertal poderar sofrer alterações.

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 da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



CM SEIXAL
Semana de 5 a 9 de fevereiro de 2018
Almoço

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Segunda									
Sopa	Sopa couve portuguesa	400	96	2,3	0,3	16,0	1,6	2,2	0,0
Prato	Arroz de atum c/ cenoura ⁴	987	237	9,5	1,1	24,4	0,8	12,7	0,8
Vegetariana	Arroz cenoura, brocolos e frutos secos	1017	243	2,6	0,4	49,0	0,3	4,4	0,2
Salada	Brocolos	112	27	0,8	0,1	1,5	1,2	3,4	0,0
Sobremesa	Kiwi/laranja	223	53	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
Tipo 1	Pão mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5
Terça									
Sopa	Sopa alface ^{1,3,5,6,7,8,12}	356	85	1,8	0,3	14,8	1,9	2,0	0,2
Prato	Peru estufado c/ esparguete ^{1,3}	791	188	7,8	2,1	14,3	0,8	14,9	0,1
Vegetariana	Esparguete de legumes ^{1,3,7,14}	1053	251	1,4	0,3	49,4	2,1	8,7	0,0
Salada	Alface e couve roxa	71	17	0,1	0,0	2,2	1,9	1,9	0,0
Sobremesa	Pera	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Tipo 1	Pão mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5
Quarta									
Sopa	Creme ervilhas	409	98	2,3	0,3	16,3	1,4	2,4	0,0
Prato	Pescada à gomes sá ⁴	439	105	2,9	0,4	12,5	0,9	6,8	0,1
Vegetariana	Tarte de legumes ^{3,7}	507	122	7,8	5,2	3,6	1,2	9,3	0,5
Salada	Cenoura e feijão verde	93	22	0,2	0,1	4,1	3,4	1,3	0,1
Sobremesa	Gelatina / fruta da epoca ^{1,3,6,7,8,12}	1617	380	0,0	0,0	85,9	85,3	9,2	3,2
Tipo 1	Pão mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5
Quinta									
Sopa	Creme de courgete com cenoura	367	88	2,5	0,4	13,8	1,5	2,1	0,1
Prato	Arroz à valenciana ^{6,14}	688	165	5,3	1,5	15,5	0,3	13,3	0,4
Vegetariana	Estufado de grão com massa riscada e cubos de tofu ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	1336	321	17,0	1,7	28,6	0,2	12,8	1,0
Salada	Tomate e cenoura	71	17	0,1	0,0	2,2	1,9	1,9	0,0
Sobremesa	Maça	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Tipo 1	Pão mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5
Sexta									
Sopa	Creme de agrião ^{1,3,5,6,7,8,12}	433	103	3,3	0,5	15,8	1,2	2,3	1,0
Prato	Salmão de tomatada com massa búzios ^{4,7}	1232	294	26,2	6,0	0,3	0,3	14,3	0,1
Vegetariana	Hamburguer de soja com massa búzios	999	239	5,4	0,8	41,9	1,2	4,3	0,0
Salada	Pepino e beterraba	93	22	0,2	0,1	4,1	3,4	1,3	0,1
Sobremesa	Maça starking	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Tipo 1	Pão mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

NOTA: A sobremesa fruta pode ser alterada de acordo com a sua sazonalidade

A ementa por motivos alheios à Gertal poderar sofrer alterações.

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, 13Tremço, 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 da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



ESCOLAS C. M. SEIXAL RESTAURANTE

Semana de 12 a 16 de fevereiro de 2018

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa Juliana ^{1,3,5,6,7,8,12}	197	47	2,2	0,3	5,6	0,6	0,8	0,2
Prato	Bolonhesa de atum ^{1,3,4}	1149	273	10,0	1,5	31,0	1,4	14,2	1,5
Vegetariana	Bolonhesa de soja e legumes ^{1,3,6}	1308	309	4,5	0,6	42,4	1,6	23,4	0,0
Salada	Salada de alface, tomate e pepino	82	19	0,4	0,1	2,3	0,7	1,2	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Tipo 2	Pao de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1150	272	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa cenoura com penca ^{1,3,5,6,7,8,12}	200	48	2,3	0,3	5,8	0,7	0,8	0,2
Prato	Feijoada de frango c/ legumes	748	178	3,8	0,6	20,0	0,6	15,6	0,5
Vegetariana	Feijoada de legumes	743	178	4,6	0,5	24,0	1,0	9,8	0,6
Salada	Feijão verde ou cenoura	120	29	0,2	0,1	4,1	3,4	1,3	0,1
Sobremesa	Maça golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Tipo 2	Pao de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1150	272	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de grão com espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	266	63	2,5	0,4	8,0	0,6	1,7	0,2
Prato	Massinha de peixe ^{1,3,4}	734	174	3,8	0,6	22,3	0,5	11,7	0,6
Vegetariana	Massa cotovelos com alho francês, cenoura e ervilhas ^{1,3}	751	178	3,9	0,6	27,9	1,5	5,9	0,6
Salada	Couve coração e courgette	96	23	0,3	0,1	2,7	2,6	1,5	0,0
Sobremesa	Uvas ou pessego	271	64	0,4	0,1	13,5	13,5	0,4	0,0
Tipo 2	Pao de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1150	272	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão verde e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	198	47	2,2	0,3	5,7	0,7	0,8	0,2
Prato	Arroz de aves (frango e peru)	876	208	5,8	1,3	24,4	0,2	14,3	0,6
Vegetariana	Salada de arroz com legumes e frutos secos⁸	890	211	3,8	0,6	40,4	7,6	3,4	0,6
Salada	Cenoura e couve flor	126	30	0,1	0,0	3,8	3,4	2,3	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Tipo 2	Pao de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1150	272	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Puré de abóbora com couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	192	46	2,1	0,3	5,6	0,7	0,9	0,2
Prato	Bacalhau fresco com natas ^{4,7}	451	107	3,4	1,2	12,0	1,0	6,7	0,3
Vegetariana	Tortilha de legumes³	386	92	3,4	0,7	10,7	1,3	3,6	0,4
Salada	Salada de cenoura, tomate e beterraba	100	23	0,1	0,0	3,8	2,3	0,8	0,1
Sobremesa	Kiwi / laranja	229	54	0,4	0,1	10,0	10,0	1,1	0,0
Tipo 2	Pao de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1150	272	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

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 da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



ESCOLAS C. M. SEIXAL
RESTAURANTE

Semana de 19 a 23 de fevereiro de 2018

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja com massinhas ^{1,3}	311	74	3,1	0,5	8,1	0,0	3,2	0,2
Prato	Almondégas de aves com arroz primavera (cenoura/ervilhas) ^{1,6,12}	886	211	8,1	3,4	24,0	1,0	10,0	1,1
Vegetariana	Hamburguer de seitan com arroz primavera ^{1,6}	764	181	3,2	0,7	22,4	1,2	14,6	0,7
Salada	Salada de cenoura, tomate	100	23	0,2	0,0	3,9	2,0	0,7	0,1
Sobremesa	Kiwi / laranja	229	54	0,4	0,1	10,0	10,0	1,1	0,0
Tipo 2	Pao de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1150	272	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de feijão com espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	273	65	2,3	0,3	8,6	0,5	2,2	0,2
Prato	Peixe à brás ^{3,4,5,6}	1197	288	20,8	6,2	13,1	0,2	11,3	0,9
Vegetariana	Empadão de arroz com vegetais e sementes de sesamo ¹¹	872	207	4,6	0,7	36,2	0,7	4,1	0,7
Salada	Couve flor e cenoura cozida	126	30	0,1	0,0	3,8	3,4	2,3	0,1
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Tipo 2	Pao de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1150	272	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão verde com cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	200	48	2,2	0,3	5,8	0,7	0,8	0,2
Prato	Carne porco estufada c/ macarrão ^{1,3}	1016	242	11,3	3,4	18,5	0,8	15,5	0,5
Vegetariana	Macarrao com alho francês e tomate ^{1,3}	948	224	5,4	0,9	36,0	1,9	5,6	0,8
Salada	Couve galega e brocolos	127	30	0,6	0,1	2,4	2,1	2,5	0,0
Sobremesa	Maça	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Tipo 2	Pao de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1150	272	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	205	49	2,4	0,4	5,8	0,3	0,8	0,2
Prato	Alum c/ feijão frade, batata e ovo ^{3,4}	713	169	4,9	0,9	19,9	1,3	10,2	0,6
Vegetariana	Feijão frade com ovo cozido, batata e cenoura ³	662	157	3,6	0,8	21,6	1,8	7,9	0,4
Salada	Feijão verde e lombardo	122	29	0,3	0,1	3,0	2,4	2,1	0,0
Sobremesa	Arroz doce ou fruta da época ⁷	438	103	1,4	0,8	19,2	12,8	3,3	0,1
Tipo 2	Pao de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1150	272	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa lombardo com nabo	161	39	2,2	0,3	3,7	0,7	0,6	0,1
Prato	Esparguete à bolonesa ^{1,3}	1040	248	10,3	2,8	24,4	1,3	13,6	0,5
Vegetariana	Esparguete c/ soja, legumes e queijo ^{1,3,6,7}	1036	245	4,9	1,6	31,0	1,3	18,2	1,5
Salada	Salada de alface e couve roxa	103	24	0,1	0,0	2,8	2,4	1,9	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Tipo 2	Pao de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1150	272	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém 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 da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



ESCOLAS C. M. SEIXAL RESTAURANTE

Semana de 26 de fevereiro a 2 de março de 2018

Almoço

Segundo

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	192	46	2,1	0,3	5,5	0,7	0,8	0,2
Prato	Barrinhas de peixe no forno com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	953	227	5,7	0,8	34,9	2,0	7,5	0,9
Vegetariana	Empadas de arroz c/ lentilhas ^{1,6,8,11}	1420	336	4,2	0,5	58,2	0,2	14,8	0,6
Salada	Brocolos e cenoura	121	29	0,4	0,1	2,8	2,5	2,1	0,1
Sobremesa	Maça	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Tipo 2	Pao de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1150	272	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	178	42	1,4	0,2	6,4	0,5	0,8	0,2
Prato	Peru estufado c/ macarronete ^{1,3}	805	191	7,7	2,2	14,5	0,9	15,1	0,5
Vegetariana	Salteado de alho francês com puré de batata ^{7,12}	676	162	5,6	1,4	22,5	1,4	3,9	1,6
Salada	Brocolos	134	32	0,8	0,1	1,5	1,2	3,4	0,0
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Tipo 2	Pao de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1150	272	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de feijao com espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	273	65	2,3	0,3	8,6	0,5	2,2	0,2
Prato	Salada quente de peixe (salmao, cotovelos, macedonia) ^{1,3,4}	978	233	12,7	2,3	17,9	0,1	10,9	0,4
Vegetariana	Salada de grão com batata e ovo ³	746	177	5,0	0,8	22,9	1,4	8,0	0,4
Salada	Cenoura e couve roxa	116	27	0,0	0,0	4,2	3,7	1,3	0,1
Sobremesa	Gelatina ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	447	105	0,0	0,0	23,7	23,5	2,5	0,9
Tipo 2	Pao de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1150	272	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa camponesa ^{1,3,5,6,7,8,12}	272	65	2,3	0,3	8,7	0,6	2,1	0,2
Prato	Arroz de carnes (porco e frango)	730	174	6,3	1,7	15,8	0,6	12,9	0,1
Vegetariana	Bolonesa de soja ^{1,3,6}	1308	309	4,5	0,6	42,4	1,6	23,4	0,0
Salada	Salada de alface e couve roxa	103	24	0,1	0,0	2,8	2,4	1,9	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Tipo 2	Pao de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1150	272	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa nabijas com nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	196	47	2,2	0,3	5,6	0,7	0,8	0,2
Prato	Pescada c/salada russa (batata, ervilha, cenoura e feijao verde) ⁴	379	90	2,2	0,3	9,0	1,1	7,9	0,4
Vegetariana	Salada russa com courgette e queijo fresco ⁷	349	83	2,5	0,6	11,4	1,2	2,8	0,4
Salada	Salada de tomate e cenoura	100	23	0,2	0,0	3,9	2,0	0,7	0,1
Sobremesa	Maça	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Tipo 2	Pao de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1150	272	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém 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 da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



ESCOLAS C. M. SEIXAL RESTAURANTE

Semana de 5 a 9 de março de 2018

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa lombardo com cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	246	59	2,2	0,3	8,3	0,6	1,1	0,2
Prato	Ovos mexidos c/ salsichas e arroz ^{1,3,6,7,9,10}	869	208	9,2	2,4	21,2	0,6	9,2	1,1
Vegetariana	Alho francês à brás ^{3,5,6}	1155	279	21,5	6,5	15,3	1,2	4,6	0,8
Salada	Salada de alface e cenoura	90	21	0,1	0,0	3,1	2,9	1,0	0,1
Sobremesa	Maça	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Tipo 2	Pao de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1150	272	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	199	48	2,3	0,3	5,6	0,5	0,8	0,2
Prato	Corvina com molho de limao, macedónia e batata ⁴	394	93	2,2	0,3	9,1	0,6	8,7	0,4
Vegetariana	Macedónia de batata com cogumelos	194	46	3,5	0,5	2,6	0,2	0,8	0,6
Salada	Couve flor e cenoura cozida	126	30	0,1	0,0	3,8	3,4	2,3	0,1
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Tipo 2	Pao de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1150	272	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa alho francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	198	47	2,2	0,3	5,7	0,6	0,8	0,2
Prato	Salada de massas coloridas com frango, cogumelos e ervilhas ^{1,3}	666	158	3,7	0,7	17,6	0,9	12,7	0,5
Vegetariana	Salada de massa colorida com feijao vermelho e soja ^{1,3,6}	1531	363	4,1	0,6	53,6	0,7	26,8	0,5
Salada	Brocolos e cenoura	121	29	0,4	0,1	2,8	2,5	2,1	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Tipo 2	Pao de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1150	272	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa grão c/ repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	559	133	4,2	0,7	19,1	1,4	3,4	0,4
Prato	Arroz de pescada à marinheiro ^{1,2,3,4,5,6,12}	1118	267	12,1	1,5	29,3	0,3	9,7	0,7
Vegetariana	Lasanha de legumes ^{1,3,5,6,7}	1089	260	12,8	5,0	29,4	2,7	5,9	0,9
Salada	Couve flor e cenoura cozida	126	30	0,1	0,0	3,8	3,4	2,3	0,1
Sobremesa	Gelatina ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	447	105	0,0	0,0	23,7	23,5	2,5	0,9
Tipo 2	Pao de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1150	272	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa couve galega com abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	195	47	2,2	0,3	5,8	0,7	0,8	0,2
Prato	Carne porco estufada c/ arroz de cenoura	949	226	10,2	3,1	19,6	0,4	13,7	0,5
Vegetariana	Arroz com soja e legumes ⁶	1097	259	3,2	0,4	38,2	0,6	13,2	0,5
Salada	Salada de tomate e cenoura	100	23	0,2	0,0	3,9	2,0	0,7	0,1
Sobremesa	Maça golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Tipo 2	Pao de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1150	272	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém 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 da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



ESCOLAS C. M. SEIXAL
RESTAURANTE

Semana de 12 a 16 de março de 2018
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa canja com massinhas^{1,3}	311	74	3,1	0,5	8,1	0,0	3,2	0,2
Prato	Hamburguer c/esparguete ^{1,6}	814	194	6,0	0,3	21,1	0,4	13,4	0,3
Vegetariana	Hamburguer de soja c/ arroz de cenoura^{1,6}	764	181	3,2	0,7	22,4	1,2	14,6	0,7
Salada	Salada de cenoura e tomate	100	23	0,2	0,0	3,9	2,0	0,7	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Tipo 2	Pao de mistura^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1150	272	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas^{1,3,5,6,7,8,12}	210	50	2,3	0,3	6,0	0,5	1,0	0,2
Prato	Filetes de peixe no forno c/arroz de tomate^{4,5,6,7}	534	127	5,2	2,0	12,9	1,0	6,6	1,3
Vegetariana	Empadão de arroz c/ legumes	661	156	3,1	0,4	27,8	0,8	3,4	0,5
Salada	Couve flor e cenoura cozida	126	30	0,1	0,0	3,8	3,4	2,3	0,1
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Tipo 2	Pao de mistura^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1150	272	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa abobora com feijao verde^{1,3,5,6,7,8,12}	194	47	2,1	0,3	5,7	0,7	0,8	0,2
Prato	Jardineira de frango^{1,3}	780	185	4,6	0,8	20,3	1,6	13,8	0,5
Vegetariana	Macarrão com alho francês e tomate^{1,3}	736	174	4,1	0,7	27,7	2,0	4,6	0,6
Salada	Couve roxa e pepino	106	25	0,3	0,1	2,9	2,5	1,7	0,0
Sobremesa	Maça	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Tipo 2	Pao de mistura^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1150	272	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes^{1,3,5,6,7,8,12}	192	46	2,1	0,3	5,5	0,7	0,8	0,2
Prato	Massinha de peixe^{3,4}	422	100	3,3	0,6	8,9	0,9	7,9	0,4
Vegetariana	Ovo cozido, batata e cenoura³	464	111	5,1	1,1	10,4	1,4	5,2	0,5
Salada	Cenoura e beterraba	103	24	0,0	0,0	4,1	3,9	0,7	0,2
Sobremesa	Leite creme ou fruta da época^{1,3,7,8,12}	497	117	0,1	0,0	26,0	21,0	3,1	0,1
Tipo 2	Pao de mistura^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1150	272	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa nabo c/ lombarda^{1,3,5,6,7,8,12}	194	46	2,2	0,3	5,6	0,7	0,8	0,2
Prato	Frango corado c/arroz de cenoura^{1,3}	746	177	4,3	0,8	19,1	1,3	15,0	0,1
Vegetariana	Esparguete com soja, legumes e queijo^{1,3,6,7}	1036	245	4,9	1,6	31,0	1,3	18,2	0,5
Salada	Salada de alface e couve roxa	103	24	0,1	0,0	2,8	2,4	1,9	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Tipo 2	Pao de mistura^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1150	272	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

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 da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



ESCOLAS C. M. SEIXAL
RESTAURANTE

Semana de 19 a 23 de março de 2018
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa couve portuguesa ^{1,3,5,6,7,8,12}	199	48	2,2	0,3	5,7	0,7	0,8	0,2
Prato	Arroz de atum c/ cenoura ⁴	987	235	8,1	1,2	28,6	0,7	11,4	1,4
Vegetariana	Arroz de cenoura com brocolos e frutos secos ⁸	843	200	3,5	0,5	38,5	10,4	3,4	0,6
Salada	Brocolos e cenoura	121	29	0,4	0,1	2,8	2,5	2,1	0,1
Sobremesa	Kiwi / laranja	229	54	0,4	0,1	10,0	10,0	1,1	0,0
Tipo 2	Pao de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1150	272	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	200	48	2,2	0,3	5,8	0,7	0,8	0,2
Prato	Perú estufado c/ esparguete ^{1,3}	827	197	8,1	2,2	15,0	0,7	15,8	0,5
Vegetariana	Esparguete de legumes ^{1,3}	630	150	3,7	0,5	23,5	1,4	4,6	0,0
Salada	Salada de alface e couve roxa	103	24	0,1	0,0	2,8	2,4	1,9	0,0
Sobremesa	Maça	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Tipo 2	Pao de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1150	272	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	210	50	2,3	0,3	6,0	0,5	1,0	0,2
Prato	Pizza de queijo e fiambre ^{4,6,9}	819	150	4,3	0,6	8,7	0,9	9,5	0,6
Vegetariana	Tarte de legumes ^{1,3,6}	363	167	10,3	3,7	12,3	1,1	5,3	0,5
Salada	Cenoura e feijao verde	120	29	0,2	0,1	4,1	3,4	1,3	0,1
Sobremesa	Gelatina ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	447	105	0,0	0,0	23,7	23,5	2,5	0,9
Tipo 2	Pao de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1150	272	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa courgete c/ cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	197	47	2,2	0,3	5,6	0,5	0,8	0,2
Prato	Arroz à valenciana ^{1,6,7,9,10}	927	221	9,3	3,2	19,4	0,3	14,3	0,2
Vegetariana	Massa riscada com cubos de tofu ^{1,3,6}	1055	251	8,5	1,8	30,5	1,4	10,4	0,7
Salada	Salada de alface e couve roxa	103	24	0,1	0,0	2,8	2,4	1,9	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Tipo 2	Pao de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1150	272	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa nabijas com nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	196	47	2,2	0,3	5,6	0,7	0,8	0,2
Prato	Salmao de tomatada com massa cotovelos ^{1,3,4}	1166	279	16,1	3,0	19,4	0,2	13,3	0,5
Vegetariana	Hamburguer de soja c/ massa cotovelos ^{1,3,6,7,8,9,10}	1118	266	8,8	2,7	32,5	2,1	12,3	1,7
Salada	Salada de beterraba e pepino	87	21	0,3	0,1	2,5	2,4	1,2	0,1
Sobremesa	Maça starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Tipo 2	Pao de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1150	272	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

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 da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



ESCOLAS C. M. SEIXAL
RESTAURANTE

Semana de 26 a 30 de Março de 2018
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa juliana ^{1,3,5,6,7,8,12}	197	47	2,2	0,3	5,6	0,6	0,8	0,2
Prato	Bolonhesa de atum ^{1,3,4}	1149	273	10,0	1,5	31,0	1,4	14,2	1,5
Vegetariana	Bolonhesa de soja e legumes ^{1,3,6}	1308	309	4,5	0,6	42,4	1,6	23,4	0,0
Salada	Salada de alface, tomate e pepino	82	19	0,4	0,1	2,3	0,7	1,2	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Tipo 2	Pao de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1150	272	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa cenoura com penca ^{1,3,5,6,7,8,12}	200	48	2,3	0,3	5,8	0,7	0,8	0,2
Prato	Feijoada de frango c/ legumes	748	178	3,8	0,6	20,0	0,6	15,6	0,5
Vegetariana	Feijoada de legumes	743	178	4,6	0,5	24,0	1,0	9,8	0,6
Salada	Feijao verde ou cenoura	120	29	0,2	0,1	4,1	3,4	1,3	0,1
Sobremesa	Maça golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Tipo 2	Pao de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1150	272	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de grao com espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	266	63	2,5	0,4	8,0	0,6	1,7	0,2
Prato	Tortilha de peixe ^{1,3,4}	734	174	3,8	0,6	22,3	0,5	11,7	0,6
Vegetariana	Massa cotovelos com alho francês, cenoura e ervilhas ^{1,3}	751	178	3,9	0,6	27,9	1,5	5,9	0,6
Salada	Couve coração e courgette	96	23	0,3	0,1	2,7	2,6	1,5	0,0
Sobremesa	Uvas ou pêsego	271	64	0,4	0,1	13,5	13,5	0,4	0,0
Tipo 2	Pao de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1150	272	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão verde e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	198	47	2,2	0,3	5,7	0,7	0,8	0,2
Prato	Arroz de Pato	876	208	5,8	1,3	24,4	0,2	14,3	0,6
Vegetariana	Salada de arroz com legumes e frutos secos ⁸	890	211	3,8	0,6	40,4	7,6	3,4	0,6
Salada	Cenoura e couve flor	126	30	0,1	0,0	3,8	3,4	2,3	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Tipo 2	Pao de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1150	272	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa		192	46	2,1	0,3	5,6	0,7	0,9	0,2
Prato		451	107	3,4	1,2	12,0	1,0	6,7	0,3
Vegetariana		386	92	3,4	0,7	10,7	1,3	3,6	0,4
Salada		100	23	0,1	0,0	3,8	2,3	0,8	0,1
Sobremesa		229	54	0,4	0,1	10,0	10,0	1,1	0,0
Tipo 2		1150	272	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

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 da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



ESCOLAS C. M. SEIXAL
RESTAURANTE

Semana de 01 a 06 de Abril de 2018

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja com massinhas ^{1,3}	311	74	3,1	0,5	8,1	0,0	3,2	0,2
Prato	Almondegas de aves com arroz primavera (cenoura/ervilhas) ^{1,6,12}	886	211	8,1	3,4	24,0	1,0	10,0	1,1
Vegetariana	Hamburguer de seitan com arroz primavera ^{1,6}	764	181	3,2	0,7	22,4	1,2	14,6	0,7
Salada	Salada de cenoura, tomate	100	23	0,2	0,0	3,9	2,0	0,7	0,1
Sobremesa	Kiwi / laranja	229	54	0,4	0,1	10,0	10,0	1,1	0,0
Tipo 2	Pao de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1150	272	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de feijão com espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	273	65	2,3	0,3	8,6	0,5	2,2	0,2
Prato	Peixe à brás ^{3,4,5,6}	1197	288	20,8	6,2	13,1	0,2	11,3	0,9
Vegetariana	Empadão de arroz com vegetais e sementes de sesamo ¹¹	872	207	4,6	0,7	36,2	0,7	4,1	0,7
Salada	Couve flor e cenoura cozida	126	30	0,1	0,0	3,8	3,4	2,3	0,1
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Tipo 2	Pao de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1150	272	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão verde com cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	200	48	2,2	0,3	5,8	0,7	0,8	0,2
Prato	Carne porco estufada c/ macarrão ^{1,3}	1016	242	11,3	3,4	18,5	0,8	15,5	0,5
Vegetariana	Macarrao com alho francês e tomate ^{1,3}	948	224	5,4	0,9	36,0	1,9	5,6	0,8
Salada	Couve galega e brocolos	127	30	0,6	0,1	2,4	2,1	2,5	0,0
Sobremesa	Maça	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Tipo 2	Pao de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1150	272	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	205	49	2,4	0,4	5,8	0,3	0,8	0,2
Prato	Atum c/ feijão frade, batata e ovo ^{3,4}	713	169	4,9	0,9	19,9	1,3	10,2	0,6
Vegetariana	Feijao frade com ovo cozido, batata e cenoura ³	662	157	3,6	0,8	21,6	1,8	7,9	0,4
Salada	Feijao verde e lombardo	122	29	0,3	0,1	3,0	2,4	2,1	0,0
Sobremesa	Arroz doce ou fruta da época ⁷	438	103	1,4	0,8	19,2	12,8	3,3	0,1
Tipo 2	Pao de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1150	272	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa lombardo com nabo	161	39	2,2	0,3	3,7	0,7	0,6	0,1
Prato	Esparguete à bolonesa ^{1,3}	1040	248	10,3	2,8	24,4	1,3	13,6	0,6
Vegetariana	Esparguete c/ soja, legumes e queijo ^{1,3,6,7}	1036	245	4,9	1,6	31,0	1,3	18,2	0,5
Salada	Salada de alface e couve roxa	103	24	0,1	0,0	2,8	2,4	1,9	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Tipo 2	Pao de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1150	272	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

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 da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



ESCOLAS C. M. SEIXAL
RESTAURANTE

Semana de 09 a 13 de Abril de 2018

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	192	46	2,1	0,3	5,5	0,7	0,8	0,2
Prato	Barrinhas de peixe no forno com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	953	227	5,7	0,8	34,9	2,0	7,5	0,9
Vegetariana	Empadas de arroz c/ lentilhas ^{1,6,8,11}	1420	336	4,2	0,5	58,2	0,2	14,8	0,6
Salada	Brocolos e cenoura	121	29	0,4	0,1	2,8	2,5	2,1	0,1
Sobremesa	Maça	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Tipo 2	Pao de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1150	272	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	178	42	1,4	0,2	6,4	0,5	0,8	0,2
Prato	Eparguete á Carbonara ^{1,3}	805	191	7,7	2,2	14,5	0,9	15,1	0,5
Vegetariana	Salteado de alho francês com puré de batata ^{7,12}	676	162	5,6	1,4	22,5	1,4	3,9	1,6
Salada	Brocolos	134	32	0,8	0,1	1,5	1,2	3,4	0,0
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Tipo 2	Pao de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1150	272	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de feijao com espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	273	65	2,3	0,3	8,6	0,5	2,2	0,2
Prato	Salada quente de peixe (salmao, cotovelos, macedonia) ^{1,3,4}	978	233	12,7	2,3	17,9	0,1	10,9	0,4
Vegetariana	Salada de grão com batata e ovo ³	746	177	5,0	0,8	22,9	1,4	8,0	0,4
Salada	Cenoura e couve roxa	116	27	0,0	0,0	4,2	3,7	1,3	0,1
Sobremesa	Gelatina ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	447	105	0,0	0,0	23,7	23,5	2,5	0,9
Tipo 2	Pao de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1150	272	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa camponesa ^{1,3,5,6,7,8,12}	272	65	2,3	0,3	8,7	0,6	2,1	0,2
Prato	Arroz de carnes (porco e frango)	730	174	6,3	1,7	15,8	0,6	12,9	0,1
Vegetariana	Bolonhesa de soja ^{1,3,6}	1308	309	4,5	0,6	42,4	1,6	23,4	0,0
Salada	Salada de alface e couve roxa	103	24	0,1	0,0	2,8	2,4	1,9	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Tipo 2	Pao de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1150	272	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa nabijas com nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	196	47	2,2	0,3	5,6	0,7	0,8	0,2
Prato	Pescada corada c/salada russa (batata, ervilha, cenoura e feijao verde) ⁴	380	95	2,2	0,3	9,0	1,1	7,9	0,4
Vegetariana	Salada russa com courgette e queijo fresco ⁷	349	83	2,5	0,6	11,4	1,2	2,8	0,4
Salada	Salada de tomate e cenoura	100	23	0,2	0,0	3,9	2,0	0,7	0,1
Sobremesa	Maça	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Tipo 2	Pao de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1150	272	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

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 da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



ESCOLAS C. M. SEIXAL
RESTAURANTE

Semana de 16 a 20 de Abril de 2018

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa lombardo com cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	246	59	2,2	0,3	8,3	0,6	1,1	0,2
Prato	Ovos mexidos c/ salsichas e arroz ^{1,3,6,7,9,10}	869	208	9,2	2,4	21,2	0,6	9,2	1,1
Vegetariana	Alho francês à brás ^{3,5,6}	1155	279	21,5	6,5	15,3	1,2	4,6	0,8
Salada	Salada de alface e cenoura	90	21	0,1	0,0	3,1	2,9	1,0	0,1
Sobremesa	Maça	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Tipo 2	Pao de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1150	272	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	199	48	2,3	0,3	5,6	0,5	0,8	0,2
Prato	Corvina com molho de limao, macedónia e batata ⁴	394	93	2,2	0,3	9,1	0,6	8,7	0,4
Vegetariana	Macedónia de batata com cogumelos	194	46	3,5	0,5	2,6	0,2	0,8	0,6
Salada	Couve flor e cenoura cozida	126	30	0,1	0,0	3,8	3,4	2,3	0,1
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Tipo 2	Pao de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1150	272	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa alho francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	198	47	2,2	0,3	5,7	0,6	0,8	0,2
Prato	Salada de massas coloridas com frango, cogumelos e ervilhas ^{1,3}	666	158	3,7	0,7	17,6	0,9	12,7	0,5
Vegetariana	Salada de massa colorida com feijao vermelho e soja ^{1,3,6}	1531	363	4,1	0,6	53,6	0,7	26,8	0,5
Salada	Brocolos e cenoura	121	29	0,4	0,1	2,8	2,5	2,1	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Tipo 2	Pao de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1150	272	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa grão c/ repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	559	133	4,2	0,7	19,1	1,4	3,4	0,4
Prato	Arroz de pescada à marinheiro ^{1,2,3,4,5,6,12}	1118	267	12,1	1,5	29,3	0,3	9,7	0,7
Vegetariana	Lasanha de legumes ^{1,3,5,6,7}	1089	260	12,8	5,0	29,4	2,7	5,9	0,9
Salada	Couve flor e cenoura cozida	126	30	0,1	0,0	3,8	3,4	2,3	0,1
Sobremesa	Gelatina ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	447	105	0,0	0,0	23,7	23,5	2,5	0,9
Tipo 2	Pao de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1150	272	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa couve galega com abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	195	47	2,2	0,3	5,8	0,7	0,8	0,2
Prato	Carne porco estufada c/ arroz de cenoura	949	226	10,2	3,1	19,6	0,4	13,7	0,5
Vegetariana	Arroz com soja e legumes ⁶	1097	259	3,2	0,4	38,2	0,6	18,2	0,5
Salada	Salada de tomate e cenoura	100	23	0,2	0,0	3,9	2,0	0,7	0,1
Sobremesa	Maça golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Tipo 2	Pao de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1150	272	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

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 da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas