



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



ESCOLAS C. M. SEIXAL
RESTAURANTE

Semana de 23 a 27 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 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		266	63	2,5	0,4	8,0	0,6	1,7	0,2
Prato		734	174	3,8	0,6	22,3	0,5	11,7	0,6
Vegetariana		751	178	3,9	0,6	27,9	1,5	5,9	0,6
Salada	F E R I A D O	96	23	0,3	0,1	2,7	2,6	1,5	0,0
Sobremesa		271	64	0,4	0,1	13,5	13,5	0,4	0,0
Tipo 2		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	Hamburguer c/arroz de cenoura	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	Espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	192	46	2,1	0,3	5,6	0,7	0,9	0,2
Prato	Peixe à brás ^{3,4,5,6}	451	107	3,4	1,2	12,0	1,0	6,7	0,3
Vegetariana	Empadao de arroz com vegetais	386	92	3,4	0,7	10,7	1,3	3,6	0,4
Salada	Couve flor e cenoura cozida	100	23	0,1	0,0	3,8	2,3	0,8	0,1
Sobremesa	Banana	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 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 30 a 04 de Maio de 2018
Almoço

Segunda

		VE (kJ)
Sopa	Canja com massinhas^{1,3}	311
Prato	Almondegas de aves com arroz primavera (cenoura/ervilhas)^{1,6,12}	886
Vegetariana	Hamburguer de seitan com arroz primavera^{1,6}	764
Salada	Salada de cenoura, tomate	100
Sobremesa	Kivi / laranja	229
Tipo 2	Pao de mistura^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1150

Terça

Sopa
Prato
Vegetariana
Salada
Sobremesa
Tipo 2

F E R I A D O

Quarta

Sopa	Sopa lombarda com nabo	200
Prato	Esparguete à bolonhesa^{1,3}	1016
Vegetariana	Esparguete c/ soja, legumes e queijo^{1,3,6,7}	948
Salada	Salada de alface e couve roxa	127
Sobremesa	Pera	269
Tipo 2	Pao de mistura^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1150

Quinta

Sopa	Sopa caldo verde^{1,3,5,6,7,8,12}	205
Prato	Atum c/ feijão frade, batata e ovo^{3,4}	713
Vegetariana	Feijao frade com ovo cozido, batata e cenoura³	662
Salada	Feijao verde e lombardo	122
Sobremesa	Arroz doce ou fruta da época⁷	438
Tipo 2	Pao de mistura^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1150

Sexta

Sopa	Sopa feijão-verde com cenoura^{1,3,5,6,7,8,12}	161
Prato	Carne porco estufada c/ macarrão^{1,3}	1040
Vegetariana	Macarrao com alho francês e tomate^{1,3}	1036
Salada	Brocolos	103
Sobremesa	Maçã	199
Tipo 2	Pao de mistura^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1150

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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



ESCOLAS C. M. SEIXAL
RESTAURANTE

Semana de 07 a 11 de Maio 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	Esparguete 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	Pescada corada c/salada russa (bat,ervilha,cenoura,feijão verde) ^{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 nabiças com nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	196	47	2,2	0,3	5,6	0,7	0,8	0,2
Prato	Salada quente de peixe (salmão,cotovelos,macedonia) 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 14 a 18 de Maio 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	Perca 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	Frango corado c/ esparguete	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



ESCOLAS C. M. SEIXAL
RESTAURANTE

Semana de 21 a 25 de Maio 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	Carne de Porco estufada 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 28 a 01 de Junho 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	Atum c/ salada russa	999	255	8,1	1,2	28,6	0,7	11,3	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	Empadão de carne ^{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									
Prato									
Vegetariana									
Salada	F E R I A D O								
Sobremesa									
Tipo 2									

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	Frango assado c/batata frita pala-pala ^{1,6,7,9,10}	957	226	10,3	4,2	18,4	0,3	14,3	0,2
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	Gelado	250	150	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 04 a 08 de junho 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	fruta da epoca (3 variedades)	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	Frango estufado c/arroz e legumes	748	178	3,8	0,6	20,0	0,6	15,6	0,5
Vegetariana	Valenciana 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	fruta da epoca (3 variedades)	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	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	fruta da epoca (3 variedades)	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 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	fruta da epoca (3 variedades)	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 legumes ³	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	fruta da epoca (3 variedades)	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 11 a 15 de Junho de 2018

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Canja com massinhas^{1,3}	199	48	2,2	0,3	5,7	0,7	0,8	0,2
Prato	Almondegas de aves com arroz primavera (cenoura/ervilhas)^{1,6,12}	999	255	8,1	1,2	28,6	0,7	11,3	1,4
Vegetariana	Hamburguer de seitan com arroz primavera^{1,6}	843	200	3,5	0,5	38,5	10,4	3,4	0,6
Salada	Salada de cenoura, tomate	121	29	0,4	0,1	2,8	2,5	2,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	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									
Sopa	Creme de feijão com espinafres^{1,3,5,6,7,8,12}	200	48	2,2	0,3	5,8	0,7	0,8	0,2
Prato	Peixe à brás^{3,4,5,6}	827	197	8,1	2,2	15,0	0,7	15,8	0,5
Vegetariana	Empadão de arroz com vegetais e sementes sésamo	630	150	3,7	0,5	23,5	1,4	4,6	0,0
Salada	Couve flor e cenoura cozida	103	24	0,1	0,0	2,8	2,4	1,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	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									
Sopa	Sopa feijão verde com cenoura^{1,3,5,6,7,8,12}	210	50	2,3	0,3	6,0	0,5	1,0	0,2
Prato	Carne porco estufada c/ macarrão^{1,3}	819	150	4,3	0,6	8,7	0,9	9,5	0,6
Vegetariana	Macarrao com alho francês e tomate^{1,3}	363	167	10,3	3,7	12,3	1,1	5,3	0,5
Salada	Couve galega e brócolos	120	29	0,2	0,1	4,1	3,4	1,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	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									
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 cenoura³	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	fruta da época (3 variedades) arroz doce	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									
Sopa	Sopa lombardo com nabo	196	47	2,2	0,3	5,6	0,7	0,8	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa^{1,3}	957	226	10,3	4,2	18,4	0,3	14,3	0,2
Vegetariana	Esparguete c/ soja, legumes e queijo^{1,3,6,7}	1118	266	8,8	2,7	32,5	2,1	12,3	1,7
Salada	Salada de alface e couve roxa	87	21	0,3	0,1	2,5	2,4	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	250	150	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

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 18 a 22 de Junho de 2018
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
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	Fruta da época (3 variedades)	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									
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	Douradinhos 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	Fruta da época (3 variedades)	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									
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	Carne de Porco estufada c/macarrão e cenoura^{1,3}	780	185	4,6	0,8	20,3	1,6	13,8	0,5
Vegetariana	Esparguete com soja, legumes e queijo^{1,3,6,7}	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	Fruta da época (3 variedades)	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									
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	Salada 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 (3 variedades)^{1,3,7,12}	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									
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	Esparguete á carbonara^{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	Fruta da época (3 variedades) / logurte	200	50	0,3	0,0	8,4	10,4	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