

ESCOLAS CML
Semana de 10 a 14 de junho de 2024
ALMOÇO



Segunda

	VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa								
Prato								
Salada								
Vegetariana								
Sobremesa								

FERIADO

Terça

	VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	148	35	0,5	0,1	6,2	1,8	0,9	0,1
Prato	1188	283	10,9	1,6	29,2	2,1	16,2	1,8
Salada	100	24	0,1	0,0	3,9	3,7	0,7	0,1
Vegetariana	1114	264	6,0	0,9	40,6	2,9	9,4	0,9
Sobremesa	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quarta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	215	51	0,9	0,1	8,6	0,8	1,6	0,1
Prato	909	215	4,0	0,7	28,5	0,7	15,7	0,5
Salada	105	25	0,2	0,0	3,6	2,4	1,2	0,1
Vegetariana	751	179	5,7	0,9	21,2	0,5	10,2	0,6
Sobremesa	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Quinta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa								
Prato								
Salada								
Vegetariana								
Sobremesa								

FERIADO

Sexta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	148	35	0,6	0,1	6,1	0,6	0,9	0,1
Prato	808	192	5,7	0,3	19,5	0,6	15,2	0,4
Salada	133	31	0,4	0,0	4,4	3,2	1,6	0,1
Vegetariana	1170	278	5,7	1,3	45,3	2,0	11,3	0,4
Sobremesa	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos. AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Lip. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

ESCOLAS CML
Semana de 17 a 21 de junho de 2024
ALMOÇO



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de feijão catarino e couve portuguesa	248	59	1,2	0,2	9,7	0,7	1,8	0,1
Prato	Tranche de salmão no forno com arroz de legumes (cenoura, bróculos e curgete) ⁴	1006	240	11,7	2,1	23,9	0,6	9,2	0,6
Salada	Salada de alface, beterraba e milho	226	53	1,4	0,0	5,3	2,1	4,1	0,1
Vegetariana	Pataniscas de feijão-verde com arroz de legumes (cenoura, bróculos e curgete) ^{1,3}	1389	332	16,0	2,6	36,8	0,7	8,4	0,5
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho-francês e cenoura	193	46	1,3	0,2	7,0	0,6	1,0	0,2
Prato	Almôndegas de aves estufadas com legumes (beringela, curgete, alho francês, tomate, pimentos enc.) e esparguete ^{1,6,12}	803	193	8,4	2,9	20,5	0,8	8,9	0,9
Salada	Salada de alface, tomate e cenoura	92	22	0,2	0,0	3,3	3,0	0,9	0,1
Vegetariana	Almondegas de grão e legumes com molho de tomate com esparguete ¹	1323	316	3,8	0,5	56,5	1,6	12,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e couve coração	118	28	0,5	0,1	4,4	1,4	0,9	0,1
Prato	Bacalhau fresco no forno c/ batata e abóbora assada, acompanhados de bróculos e couve flor cozidos ⁴	308	73	1,6	0,2	8,1	1,2	5,8	0,2
Salada	Bróculos, couve flor e cenoura cozida	127	30	0,4	0,0	2,9	2,6	2,6	0,8
Vegetariana	Gratinado de tofu e legumes (batata, cenoura e couve-flôr) ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	747	181	14,9	2,0	3,1	0,8	7,8	1,1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão branco com repolho	235	56	1,4	0,2	8,4	0,6	1,6	0,2
Prato	Rancho de vaca com grão, couve e massa macarrão ^{1,3,6,7,12}	719	171	6,3	2,0	16,6	1,0	11,1	0,3
Salada	Salada de alface, tomate e cenoura	92	22	0,2	0,0	3,3	3,0	0,9	0,1
Vegetariana	Rancho da horta com soja (grão, soja, tomate, cenoura, couve e macarrão) ^{1,6}	1048	248	4,1	0,8	37,5	2,5	13,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de agrião	148	35	0,5	0,1	6,2	1,8	0,9	0,1
Prato	Arroz malandrinho de peixe com feijão vermelho e couve lombardo ⁴	845	201	6,3	0,9	25,5	0,6	10,2	0,8
Salada	Salada de tomate, milho e beterraba	167	40	0,9	0,0	4,8	3,1	2,3	0,1
Vegetariana	Arroz malandrinho de feijão e legumes c/ cubinhos de tofu salteados ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	1267	306	25,2	2,6	7,3	0,3	12,0	2,5
Sobremesa	Fruta da época	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contém glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

ESCOLAS CML
Semana de 24 a 28 de junho de 2024
ALMOÇO



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve lombarda e cenoura	232	55	1,4	0,2	8,6	0,7	1,7	0,1
Prato	Lombo de porco assado fatiado com massa fusilli tricolor cozida ^{1,3}	1036	247	12,2	3,3	19,9	1,0	13,9	0,5
Salada	Salada de alface e tomate	83	20	0,3	0,0	2,5	2,3	1,2	0,0
Vegetariana	Tirinhas de seitan com cenoura e espinafre e massa fusilli tricolor ^{1,3,6}	1058	253	12,0	1,8	20,6	1,3	14,6	0,7
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Creme de legumes	148	35	0,5	0,1	6,2	1,8	0,9	0,1
Prato	Filetes de cavala estufados em cebolada com arroz de agrião ^{4,6}	869	207	10,4	1,4	21,1	1,1	7,0	0,7
Salada	Salada de tomate, cenoura ralada e milho	167	40	0,9	0,0	4,8	3,1	2,3	0,1
Vegetariana	Filetes de tofu panados com arroz de cenoura e ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11,12,13}	978	233	7,8	1,5	32,2	0,9	7,6	0,6
Sobremesa	Fruta da época	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de lentilhas c/ nabiças	187	44	1,3	0,2	6,8	0,7	0,9	0,1
Prato	Ovos mexidos c/ salsa picada com esparguete estufado com ervilhas e cenoura ^{1,3,4}	855	205	7,2	1,5	23,7	0,4	11,3	0,8
Salada	Salada de alface e tomate	83	20	0,3	0,0	2,5	2,3	1,2	0,0
Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas com legumes com molho de tomate e esparguete ^{1,6,10,11}	1142	273	5,7	0,8	45,3	1,0	10,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de espinafres	149	35	0,5	0,1	6,2	1,8	0,9	0,1
Prato	Medalhões de pescada no forno com batatinha assada c/ ervas aromáticas e feijão verde e cenoura cozida ⁴	455	109	5,0	0,7	8,3	1,1	6,9	0,4
Legumes	Feijão-verde e palitos de cenoura cozida	119	28	0,1	0,0	4,1	2,1	1,2	0,1
Vegetariana	Esmagada de grão com espinafres, batata assada e feijão-verde e palitos de cenoura cozida	409	97	1,6	0,2	15,2	1,6	4,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão-verde	214	51	1,2	0,2	8,4	0,7	1,2	0,1
Prato	Frango assado com arroz branco	620	147	5,4	1,5	11,4	0,5	12,7	0,3
Legumes	Salada de alface e tomate	83	20	0,3	0,0	2,5	2,3	1,2	0,0
Vegetariana	Feijão branco à italiana c tomate, cenoura e couve com arroz ⁷	954	228	9,7	2,3	23,8	1,1	8,4	0,5
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

ESCOLAS CML
Semana de 1 a 5 de julho de 2024
ALMOÇO



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de feijão	234	56	1,4	0,2	8,7	0,6	1,7	0,1
Prato	Massada de peixe maruca c/ espinafre e cenoura ^{1,3,4}	646	153	1,5	0,3	24,0	1,8	10,0	0,6
Salada	Salada de alface, cenoura	82	19	0,2	0,1	2,3	1,8	1,3	0,1
Vegetariana	Massada de feijão c espinafres e cenoura e cubinhos de tofu salteados ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	1138	271	8,4	1,1	35,2	1,2	10,3	0,5
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete e espinafres	201	48	1,2	0,2	7,6	0,7	1,2	0,1
Prato	Arroz de frango com cenoura e ervilhas	761	180	3,5	0,6	25,0	0,7	11,5	0,3
Salada	Salada de alface, cenoura e tomate	89	21	0,2	0,0	3,0	2,7	1,0	0,1
Vegetariana	Arroz de seitan no forno c/ alho francês, cenoura e ervilhas com alho francês ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	588	140	4,4	0,5	16,4	0,4	7,7	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de batata doce e nabiça	154	36	0,5	0,1	6,5	1,9	0,9	0,1
Prato	Medalhão de salmão com batata no forno c/ legumes salteados ⁴	652	156	10,6	1,8	8,6	1,2	5,8	0,6
Legumes	Legumes salteados (brocolos, cenoura, abobora, couve lombarda)	116	28	0,3	0,0	3,0	1,7	2,1	0,7
Vegetariana	Medalhão de tofu de cebolada com batata assada e legumes ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	748	181	16,3	1,8	1,8	1,1	6,1	1,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve portuguesa	161	38	0,6	0,1	6,4	1,8	1,3	0,1
Prato	Perna de peru no forno com macarrão estufado com tomate, cenoura, ervilhas e alho francês ^{1,3}	856	203	6,2	1,7	23,0	1,0	12,2	0,6
Salada	Salada de alface e tomate	83	20	0,3	0,0	2,5	2,3	1,2	0,0
Vegetariana	Cubinhos de soja crocante com macarrão, estufado com cenoura,ervilhas e beringela ^{1,3,6}	1106	262	4,0	0,6	31,1	1,1	21,0	0,5
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e couve lombarda	118	28	0,5	0,1	4,4	1,4	0,9	0,1
Prato	Grão c/ bacalhau e batata cozida , com picadinho de cebola, salsa e ovo ^{3,4}	371	88	0,8	0,1	11,6	1,8	7,4	0,2
Salada	Salada de tomate e cenoura ralada	105	25	0,0	0,0	4,1	3,7	0,8	0,1
Vegetariana	À brás de legumes com grão picado, alho francês, cenoura e salsa ^{1,3,5,6,7,9,10}	651	157	11,2	3,2	8,1	0,9	4,7	0,5
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contém glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal