Semana de 23 a 27 de novembro

Colégio Senhor dos Milagres
2ºe3ºCEB
ALMOÇO
Semana 6

Segunda-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de grão com couve portuguesa	144	34	0,5	0,1	4,8	2,4	1,5	0,3
Prato	Barrinhas de pescada panadas no forno, arroz de tomate e legumes cozidos(brócolos, couve de bruxelas e couve coração)[1,2,3,4,7,14]	550	131	4,4	0,7	16,4	1,5	5,8	0,5
Dieta	Solha grelhada, batata cozida e legumes cozidos(brócolos, couve de bruxelas e couve coração)[4]	298	71	1,7	0,3	7,0	1,7	6,0	0,2
Vegetariana	Medalhões de tofu com sementes de chia[1,6,9,11,12]	335	80	3,8	2,6	5,7	1,4	4,8	0,1
Salada_legumes	Alface, tomate, beterraba ralada	83	20	0,1	0,0	2,9	2,9	0,9	0,1
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Terça-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de couve portuguesa com legumes (cenoura, abóbora e batata)	140	33	0,4	0,1	5,0	2,4	1,3	0,3
Prato	Coxas de frango no forno com massa espiral[1]	801	190	6,2	1,0	18,1	1,2	14,9	0,3
Dieta	Coxas de frango grelhada com massa espiral [1]	769	182	2,2	0,5	21,6	1,2	18,1	0,3
Vegetariana	Strogonoff de seitan com cogumelos[1,6]	511	122	4,5	0,6	14,4	1,0	7,5	0,3
Salada_legumes	Alface, tomate, milho	416	99	1,3	0,2	18,2	2,0	2,8	0,0
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Sobremesa	Maçã assada (sem açúcar)	239	57	0,5	0,1	12,2	11,4	0,2	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Quarta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de legumes	146	35	0,5	0,1	4,8	2,3	1,6	0,3
Prato	Lombo de salmão no forno, batatinhas douradas no forno e couve-portuguesa cozida[4]	631	152	10,3	1,9	6,6	1,0	7,4	0,2
Dieta	Salmão grelhado, batata e couve portuguesa cozida [4]	639	153	10,1	1,9	7,1	1,0	7,9	0,1
Vegetariana	Jardineira de castanhas[8]	319	76	1,6	0,3	10,1	2,5	3,1	0,1
Salada_legumes	Alface, pepino e couve roxa	93	22	0,1	0,0	2,7	2,4	1,5	0,0
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Sobremesa	Iogurte de aromas[7]	338	79	1,8	1,0	11,3	11,3	4,3	0,2
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

A fruta será disponibilizada conforme a época, podendo variar ao longo do ano.

VE- Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Açúcar - Açúcar, Prot. - Proteínas, Sal - Sal. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente 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, e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Quinta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Juliana	127	30	0,4	0,0	4,4	2,1	1,1	0,3
Prato	Feijoada à portuguesa com arroz branco	803	192	8,3	2,7	13,5	0,8	14,7	0,2
Dieta	Costeleta de porco grelhada com arroz branco	1049	250	10,5	3,6	23,3	0,1	15,1	0,3
Vegetariana	Feijão-verde com tomate	406	97	2,7	0,4	14,4	2,3	3,0	0,2
Salada_legumes	Alface, tomate e pepino	75	18	0,3	0,0	2,3	2,3	1,0	0,0
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Sobremesa	Iogurte de aromas[7]	338	79	1,8	1,0	11,3	11,3	4,3	0,2
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Sexta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de feijão branco com agrião	198	47	0,9	0,2	7,2	1,3	1,7	0,3
Prato	Empadão de atum com puré de batata e couve portuguesa cozida[4,7]	470	112	6,9	0,6	6,8	1,7	8,1	0,4
Dieta	Dourada grelhada com batata, cenoura e couve portuguesa cozida[4]	357	85	3,2	0,6	7,6	1,7	5,5	0,2
Vegetariana	Lasanha de legumes [1,6,8,11]	306	73	3,4	1,6	7,0	1,6	2,6	0,4
Salada_legumes	Alface, rúcula e cenoura ralada	87	21	0,2	0,0	2,5	2,3	1,3	0,2
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

A fruta será disponibilizada conforme a época, podendo variar ao longo do ano.

VE- Valor energético, Lip. - Lipidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Acúcar - Açúcar, Prot. - Proteínas, Sal - Sal. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten., (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente 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, e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Colégio Senhor dos Milagres

Semana de 30 de novembro a 4 de dezembro

2°e3°CEB
ALMOÇO
Semana 7

Segunda-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de espinafres com grão	167	40	0,7	0,1	5,4	2,0	1,7	0,3
Prato	Costeletas de porco estufadas. esparguete e legumes salteados (couve-flor, espargos e brócolos) [1]	558	133	6,8	1,9	9,0	1,6	8,2	0,2
Dieta	Costeletas de porco grelhadas com esparguete e legumes salteados (couve-flor, espargos e brócolos) [1]	587	140	6,7	2,0	9,9	1,5	9,2	0,2
Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas[1,6,8,11]	356	86	3,5	0,5	8,8	1,7	3,4	0,4
Salada_legumes	Alface, cenoura ralada e pepino	75	18	0,2	0,0	2,4	2,2	0,9	0,2
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

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

Quarta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa juliana	127	30	0,4	0,0	4,4	2,1	1,1	0,3
Prato	Coxa de frango no forno. massa fusilli, cenoura e ervilhas[1]	532	126	3,6	0,6	12,4	1,7	9,7	0,2
Dieta	Bife de frango grelhado. legumes salteados (beringela, alho francês, curgete, brócolos, cenoura) e massa fusilli[1]	292	69	1,3	0,3	6,7	1,8	6,7	0,1
Vegetariana	Lasanha de soja e espinafres[1,5,6,8,11,12]	594	143	5,2	0,7	8,6	4,3	15,3	0,3
Salada_legumes	Alface, milho e rabanete	497	117	1,5	0,3	21,8	1,2	3,4	0,0
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

A fruta será disponibilizada conforme a época, podendo variar ao longo do ano.

VE- Valor energético. Lip. - Lípidos. AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados. HC - Hidratos de Carbono. Açúcar - Açúcar. Prot. - Proteínas. Sal - Sal. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contém glúten., (2) Crustáceos. (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente 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, e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Quinta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de curgete com repolho	134	32	0,4	0,1	4,7	2,3	1,3	0,3
Prato	Bacalhau grelhado. batata, grão de bico, cenoura e couve lombarda cozida	610	144	4,0	0,6	17,5	1,3	7,9	0,5
Dieta	Bacalhau grelhado. batata, grão de bico, cenoura e couve lombarda cozida[4]	315	75	1,3	0,2	7,9	1,2	6,9	1,2
Vegetariana	Legumes salteados com broa e batata gratinada com salsa e coentros[1,6]	294	71	2,2	0,3	8,9	1,4	3,1	0,2
Salada_legumes	Alface, tomate, beterraba ralada	83	20	0,1	0,0	2,9	2,9	0,9	0,1
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Sobremesa	Gelatina de origem vegetal	269	64	0,1	0,0	15,8	15,7	0,1	0,2
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Sexta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de agrião	132	31	0,5	0,1	4,6	2,2	1,2	0,3
Prato	Arroz de pato	795	189	6,1	1,4	16,5	0,2	16,7	0,2
Dieta	Bife de peru grelhado. arroz de cenoura	548	130	2,2	0,4	13,9	0,9	12,9	0,2
Vegetariana	Tortilha de tofu e legumes no forno[1,6]	299	72	3,2	2,0	7,2	1,3	4,0	0,1
Salada_legumes	Alface, couve roxa e milho	478	113	1,3	0,2	20,5	1,9	3,6	0,0
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

A fruta será disponibilizada conforme a época, podendo variar ao longo do ano.
VE- Valor energético, Lip. - Lipidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Açúcar - Açúcar, Prot. - Proteínas, Sal - Sal. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contém glúten., (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente 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, e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Semana de 7 a 11 de dezembro

Colégio Senhor dos Milagres
2ºe3ºCEB
ALMOÇO
Semana 8

Segunda-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de alho francês, cenoura e curgete	138	33	0,4	0,1	4,9	2,3	1,4	0,2
Prato	Rissóis de peixe. arroz de tomate e couve portuguesa cozidos[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14]	734	175	6,3	0,9	24,7	2,9	3,8	0,6
Dieta	Solha grelhada. migas de feijão frade, com couve e broa[1,4]	398	95	2,3	0,4	9,1	1,4	8,4	0,4
Vegetariana	Croquetes vegetarianos de grão e alheira com arroz de tomate[1,5,6,8,11]	735	175	5,2	0,7	24,9	1,5	5,6	0,5
Salada_legumes	Alface, tomate, beterraba ralada	83	20	0,1	0,0	2,9	2,9	0,9	0,1
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

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

Quarta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de legumes	136	32	0,4	0,1	4,5	2,2	1,5	0,3
Prato	Arroz de peixe (tamboril/ maruca/ robalo)[4]	533	126	2,7	0,4	12,9	0,6	12,3	0,2
Dieta	Maruca cozida com legumes[4]	261	62	0,1	0,0	7,3	1,2	7,1	0,3
Vegetariana	Bifes de tofu com arroz de ervilhas[1,6]	528	126	5,2	4,0	12,2	0,6	6,9	0,1
Salada_legumes	Alface, pepino e couve roxa	93	22	0,1	0,0	2,7	2,4	1,5	0,0
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

A fruta será disponibilizada conforme a época, podendo variar ao longo do ano.
VE- Valor energético, Lip. - Lipidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Açúcar - Açúcar, Prot. - Proteínas, Sal - Sal. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente 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 das ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos, e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Quinta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa à lavrador com feijão vermelho[1]	228	54	0,7	0,1	8,3	1,6	2,7	0,2
Prato	Peru assado e fatiado. massa espiral e legumes estufados (couve coração, cenoura e curgete)[1]	391	93	2,8	0,6	8,2	2,9	7,8	0,2
Dieta	Bife de peru grelhado. massa espiral e legumes estufados (couve coração, cenoura e curgete) [1]	359	85	1,5	0,3	8,4	1,9	8,6	0,2
Vegetariana	Massa primaveril (feijão, tomate cereja, ananás e azeitonas)[1,12]	504	120	2,4	0,4	16,2	3,6	5,4	0,2
Salada_legumes	Alface, tomate e pepino	75	18	0,3	0,0	2,3	2,3	1,0	0,0
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Sobremesa	Gelado de leite[3,5,7,8]	199	833	10,9	6,1	21,7	21,7	3,6	0,1
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Sexta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Caldo verde	160	38	0,7	0,1	5,3	2,1	1,6	0,3
Prato	Robalo grelhado. c/ feijão frade, batata, cenoura e salsa[4]	526	125	4,3	0,7	13,0	0,8	7,6	0,3
Dieta	Robalo grelhado. c/ feijão frade, batata, cenoura e salsa [4]	473	112	2,7	0,5	13,2	0,9	7,7	0,2
Vegetariana	Salada de feijão-frade (batata, cenoura, feijão-frade, tomate-cereja, azeitonas)[12]	614	146	3,1	0,5	20,9	2,4	6,6	0,3
Salada_legumes	Alface, rúcula e cenoura ralada	87	21	0,2	0,0	2,5	2,3	1,3	0,2
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

A fruta será disponibilizada conforme a época, podendo variar ao longo do ano.
VE- Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Açúcar - Açúcar, Prot. - Proteínas, Sal - Sal. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contém glúten., (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente 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 e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Digitally Signed By: BRUNO ALEXANDRE DE OLIVEIRA CANTINHO

gertal

Colégio Senhor dos Milagres
2ºe3ºCEB
ALMOÇO
Semana 1

Semana de 14 a 18 de dezembro

Segunda-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de couve portuguesa	140	33	0,4	0,1	5,0	2,4	1,3	0,3
Prato	Almôndegas de aves, massa esparguete e cenoura[1,2,3,6,7,8,10,11,12,14]	643	153	7,0	0,4	13,8	2,1	7,9	0,7
Dieta	Bife de frango grelhado, massa esparguete e cenoura[1]	533	126	1,4	0,3	13,3	1,5	14,1	0,3
Vegetariana	Massa siciliana (esparguete, grão, alho francês e tomate cereja)[1]	324	78	3,5	0,5	7,2	2,0	3,1	0,3
Salada_legumes	Alface, cenoura ralada e pepino	75	18	0,2	0,0	2,4	2,2	0,9	0,2
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Terça-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa couve lombarda com abóbora	128	30	0,5	0,1	4,2	1,6	1,4	0,2
Prato	Solha grelhada, batata a murro e migas (couve lombarda, feijão frade e broa)[1,4]	424	101	2,6	0,4	11,7	1,1	6,7	0,3
Dieta	Solha grelhada, batata a murro e migas (couve lombarda, feijão e broa) [1,4]	393	93	1,6	0,3	11,9	1,1	6,8	0,3
Vegetariana	Legumes à brás[3]	983	235	15,5	1,9	17,5	1,5	5,5	0,5
Salada_legumes	Alface, rúcula e cenoura ralada	87	21	0,2	0,0	2,5	2,3	1,3	0,2
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Sobremesa	Maçã assada (sem açúcar)	239	57	0,5	0,1	12,2	11,4	0,2	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Quarta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de alho francês	129	31	0,4	0,0	4,5	2,4	1,1	0,2
Prato	Costeletas de porco grelhadas com arroz de cenoura	897	215	11,5	3,3	15,5	0,8	11,7	0,3
Dieta	Costeletas de porco grelhadas com arroz de cenoura	851	203	10,0	3,1	15,8	0,8	11,9	0,3
Vegetariana	Chilli vegetariano (feijão, soja, milho) com arroz[1,5,6,8,11,12]	1006	239	3,4	0,5	31,1	3,8	17,3	0,1
Salada_legumes	Alface, milho, rabanete	497	117	1,5	0,3	21,8	1,2	3,4	0,0
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Quinta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de espinafres	142	34	0,5	0,1	4,9	2,2	1,2	0,4
Prato	Pescada cozida com batata, cenoura e couve portuguesa cozida[4]	330	79	2,4	0,3	6,4	1,4	7,2	0,3
Dieta	Pescada cozida com batata, cenoura e couve portuguesa[4]	299	71	1,5	0,2	6,4	1,4	7,3	0,3
Vegetariana	Legumes assados no forno	153	37	2,1	0,3	2,2	1,9	1,3	0,1
Salada_legumes	Alface, tomate, beterraba ralada	83	20	0,1	0,0	2,9	2,9	0,9	0,1
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Sobremesa	Arroz doce[7]	449	106	1,3	0,7	19,6	7,6	3,6	0,1
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

A fruta será disponibilizada conforme a época, podendo variar ao longo do ano.
VE- Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Açúcar - Açúcar, Prot. - Proteínas, Sal - Sal. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contém glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente 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, e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Sexta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de feijão com couve lombarda	157	37	0,6	0,1	5,1	1,7	2,0	0,2
Prato	Omelete de fiambre, arroz branco e legumes estufados (brócolos,curgete, cenoura, beringela, cogumelos)[3.6.7]	327	78	2,9	0,6	8,4	1,6	3,8	0,2
Dieta	Bifes de perú grelhados, arroz branco e legumes cozidos (brócolos, curgete, cenoura, beringela, cogumelos)	295	70	1,1	0,2	8,0	1,4	6,2	0,1
Vegetariana	Cogumelos grelhados, com arroz e feijão preto	903	213	3,8	0,5	34,4	0,5	9,6	0,1
Salada_legumes	Alface, couve roxa, milho	478	113	1,3	0,2	20,5	1,9	3,6	0,0
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

A fruta será disponibilizada conforme a época, podendo variar ao longo do ano.
VE- Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Açúcar - Açúcar, Prot. - Proteínas, Sal - Sal. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contém glúten., (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente 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, e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Semana de 21 a 25 de dezembro

Colégio Senhor dos Milagres
2ºe3ºCEB
ALMOÇO
Semana 2

Segunda-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de grão com couve portuguesa	144	34	0,5	0,1	4,8	2,4	1,5	0,3
Prato	Salada de atum com massa espiral, ervilhas, cenoura e ovo[1,3,4]	711	170	9,8	1,1	10,4	1,3	12,3	0,5
Dieta	Robalo grelhado com cenoura, ovo, e couve portuguesa cozida[3,4]	349	84	4,8	1,0	1,6	1,5	7,7	0,4
Vegetariana	Couscous de legumes / vegetais[1]	234	56	2,3	0,4	5,7	2,0	2,1	0,2
Salada_legumes	Alface, tomate, beterraba ralada	83	20	0,1	0,0	2,9	2,9	0,9	0,1
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Terça-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de brócolos	137	33	0,5	0,1	4,6	2,2	1,3	0,3
Prato	Perna de frango no forno com laranja, arroz branco e legumes mediterrânicos assados (beringela, curgete, pimentos variados, cenoura, cebola, tomate)	313	75	1.7	0.3	9.3	2.7	4.5	0.1
Dieta	Peitos de frango grelhados com arroz branco e legumes mediterrânicos assados (beringela, curgete, pimentos variados, cenoura, cebola, tomate)	315	75	1,1	0,2	8,8	1,6	6,6	0,1
Vegetariana	Arroz de lentilhas com legumes mediterrânicos assados (beringela, curgete, pimentos variados, cenoura, cebola, tomate)[1,6,8,11]	325	78	1,7	0,2	11,8	1,9	2,7	0,2
Salada_legumes	Alface, tomate, milho	416	99	1,3	0,2	18,2	2,0	2,8	0,0
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Sobremesa	Maçã assada (sem açúcar)	239	57	0,5	0,1	12,2	11,4	0,2	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Quarta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de couve com curgete	130	31	0,4	0,1	4,4	2,4	1,3	0,3
Prato	Bacalhau grelhado com batata, grão de bico, cenoura, ovo e couve cozida[3,4]	366	87	3,4	0,7	7,1	1,5	6,1	0,7
Dieta	Bacalhau grelhado com batata, grão de bico, cenoura, ovo e couve cozida [3,4]	340	81	2,6	0,5	7,2	1,5	6,2	0,7
Vegetariana	Salada de grão de bico com legumes e nozes[8]	523	126	8,4	0,9	6,6	2,2	4,3	0,5
Salada_legumes	Alface, pepino, couve roxa	93	22	0,1	0,0	2,7	2,4	1,5	0,0
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

A fruta será disponibilizada conforme a época, podendo variar ao longo do ano.
VE- Valor energético, Lip. - Lipidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Açúcar - Açúcar, Prot. - Proteínas, Sal - Sal. A sua refeição contem ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten., (2) Crustáceos. (3) Ovos. (4) Peixes. (5) Amendoins. (6) Soja. (7) Leite. (8) Frutos de casca rija. (9) Aipo. (10) Mostarda. (11) Sementes de sésamo. (12) Dióxido de enxofre e sulfitos. (13) Tremoço. (14) Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente 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 e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Quinta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de alho francês com couve coração	128	30	0,4	0,1	4,4	2,4	1,2	0,2
Prato	Rojões inhos estufados com massa esparguete, cenoura e milho[1]	569	136	6,1	1,5	10,0	1,2	9,7	0,3
Dieta	Bifana grelhada com massa esparguete e legumes cozidos (nabo, grelos e couve-coração) [1]	518	123	4,4	1,2	9,7	1,5	10,2	0,2
Vegetariana	Rancho vegetariano [1,5,6,8,11,12]	507	121	2,9	0,4	9,4	4,1	11,8	0,3
Salada_legumes	Alface, tomate e pepino	75	18	0,3	0,0	2,3	2,3	1,0	0,0
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Sobremesa	Iogurte de aromas[7]	338	79	1,8	1,0	11,3	11,3	4,3	0,2
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

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

A fruta será disponibilizada conforme a época, podendo variar ao longo do ano.
VE- Valor energético, Lip. - Lipidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Açúcar - Açúcar, Prot. - Proteinas, Sal - Sal. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contém glúten., (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente 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, e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Colégio Senhor dos Milagres
2ºe3ºCEB
ALMOÇO
Semana 3

Semana de 28 de dezembro de 2026 a 1 de janeiro de 2027

Segunda-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa camponesa (batata, cenoura, couve branca e feijão manteiga)	145	35	0,5	0,1	5,9	2,3	1,3	0,4
Prato	Carne de vaca à bolonhesa[1,3,7]	1076	258	15,4	5,1	15,9	1,6	13,1	0,7
Dieta	Bife de vaca grelhado, esparguete e legumes salteados (espinafres, beringela, brócolos e couve-flor)[1]	508	121	5,8	1,9	7,7	1,2	8,4	0,2
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa[1,6,8,11]	358	85	2,3	0,3	10,9	1,6	3,8	0,2
Salada_legumes	Alface, cenoura ralada e pepino	75	18	0,2	0,0	2,4	2,2	0,9	0,2
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Terça-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa primavera	132	31	0,4	0,1	4,4	2,2	1,4	0,2
Prato	Robalo grelhado com batata a murro e salada de feijão frade[4]	518	123	4,3	0,7	12,9	0,9	7,5	0,2
Dieta	Robalo grelhado com batata a murro e salada de feijão frade [4]	466	111	2,7	0,5	13,1	0,9	7,6	0,2
Vegetariana	Salada de três feijões	610	144	4,0	0,6	17,5	1,3	7,9	0,5
Salada_legumes	Alface, rúcula e cenoura ralada	87	21	0,2	0,0	2,5	2,3	1,3	0,2
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Sobremesa	Maçã assada (sem açúcar)	239	57	0,5	0,1	12,2	11,4	0,2	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Quarta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de nabo com espinafres	133	32	0,7	0,1	4,3	1,6	1,4	0,2
Prato	Peru no forno fatiado com arroz de cenoura e legumes estufados (couve-lombarda, cenoura, milho)	580	138	4,9	1,2	14,7	1,1	8,0	0,3
Dieta	Bife de peru grelhado com arroz de cenoura e legumes estufados (couve-lombarda, cenoura, milho)	520	123	1,9	0,3	15,6	1,0	10,0	0,2
Vegetariana	Salada mexicana (batata, feijão, ervilha, cenoura, milho)	556	132	2,2	0,3	17,7	1,7	7,2	0,1
Salada_legumes	Alface, milho, rabanete	497	117	1,5	0,3	21,8	1,2	3,4	0,0
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

A fruta será disponibilizada conforme a época, podendo variar ao longo do ano.
VE- Valor energético, Lip. - Lipidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Açúcar - Açúcar, Prot. - Proteínas, Sal - Sal. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contém glúten., (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente 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, e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Quinta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa feijão manteiga	127	30	0,4	0,1	4,9	2,2	1,3	0,3
Prato	Massinha de salmão desfiado com ervilhas, cenoura e ovo cozido[3,4]	626	151	11,4	2,2	2,1	1,1	8,9	0,2
Dieta	Salmão grelhado com limão e orégãos e migas (couve-repolho/lombardo, feijão e broa)[1,4]	569	137	8,5	1,6	6,5	1,1	7,5	0,3
Vegetariana	Tagliatelli com soja e molho de tomate[1,5,6,8,11,12]	772	184	3,9	0,6	17,9	5,3	16,3	0,1
Salada_legumes	Alface, tomate, beterraba ralada	83	20	0,1	0,0	2,9	2,9	0,9	0,1
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Sobremesa	Gelatina de origem vegetal	269	64	0,1	0,0	15,8	15,7	0,1	0,2
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

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

A fruta será disponibilizada conforme a época, podendo variar ao longo do ano.
VE- Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Açúcar - Açúcar, Prot. - Proteínas, Sal - Sal. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contém glúten., (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente 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, e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

gertal

Colégio Senhor dos Milagres
2ºe3ºCEB
ALMOÇO
Semana 4

Semana de 4 a 8 de janeiro

Segunda-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de abóbora, couve portuguesa e feijão verde	157	37	0,6	0,1	5,3	2,0	1,6	0,3
Prato	Salada quente de cavala com batata, cenoura e brócolos[4]	497	119	6,3	1,4	7,6	1,3	7,2	0,2
Dieta	Cavala grelhada com batata, cenoura e brócolos [4]	460	110	5,2	1,2	7,7	1,3	7,3	0,2
Vegetariana	Empadão de lentilhas e legumes[1,6,8,11]	299	71	2,3	0,3	8,5	1,6	3,3	0,2
Salada_legumes	Alface, tomate, beterraba ralada	83	20	0,1	0,0	2,9	2,9	0,9	0,1
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Terça-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa à lavrador com feijão vermelho[1]	204	48	0,6	0,1	7,4	1,9	2,5	0,2
Prato	Vitela estufada com cogumelos, massa espiral, ervilhas e cenoura[1]	566	135	7,8	2,5	5,5	1,2	9,7	0,2
Dieta	Bife de vaca grelhado, massa espiral, ervilhas e cenoura [1]	624	149	7,2	2,7	8,0	1,4	11,8	0,2
Vegetariana	Estufado de legumes com massa[1]	373	89	2,1	0,3	11,1	2,1	4,2	0,2
Salada_legumes	Alface, tomate, milho	416	99	1,3	0,2	18,2	2,0	2,8	0,0
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Sobremesa	Maçã assada (sem açúcar)	239	57	0,5	0,1	12,2	11,4	0,2	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Quarta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de alho francês com couve-flor	142	34	0,6	0,1	4,8	1,8	1,5	0,2
Prato	Bacalhau grelhado, batata, grão, cenoura, ovo e couve lombarda cozida [3,4]	385	92	3,4	0,6	6,7	1,1	7,7	1,1
Dieta	Bacalhau grelhado, batata, grão, cenoura, ovo e couve lombarda cozida [3,4]	359	86	2,6	0,5	6,7	1,1	7,8	1,0
Vegetariana	Caçarola de legumes de inverno	256	61	2,1	0,3	7,4	1,6	2,3	0,2
Salada_legumes	Alface, pepino, couve roxa	93	22	0,1	0,0	2,7	2,4	1,5	0,0
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Quinta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Caldo verde	160	38	0,7	0,1	5,3	2,1	1,6	0,3
Prato	Frango estufado com cogumelos e cenoura com esparguete [1]	467	111	3,2	0,5	10,2	1,5	9,5	0,2
Dieta	Bife de frango grelhado com esparguete e legumes cozidos[1]	433	103	1,1	0,3	10,9	1,8	11,1	0,2
Vegetariana	Feijoada com cogumelos [1]	674	161	2,1	0,2	23,7	0,9	8,8	0,2
Salada_legumes	Alface, tomate e pepino	75	18	0,3	0,0	2,3	2,3	1,0	0,0
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Sobremesa	Gelado de leite[3,5,7,8]	199	833	10,9	6,1	21,7	21,7	3,6	0,1
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

A fruta será disponibilizada conforme a época, podendo variar ao longo do ano.
VE- Valor energético, Lip. - Lipidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Açúcar - Açúcar, Prot. - Proteínas, Sal - Sal. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten., (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente 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, e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Sexta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa juliana	127	30	0,4	0,0	4,4	2,1	1,1	0,3
Prato	Filetes de pescada, arroz colorido (arroz, cenoura, ervilhas e milho)[4]	600	142	3,3	0,5	17,6	0,8	9,5	0,3
Dieta	Pescada grelhada, migas de feijão frade[1,4]	731	173	1,9	0,4	25,6	1,2	11,8	0,2
Vegetariana	Risotto de ervilhas e cogumelos	502	119	2,7	0,4	16,2	1,0	5,0	0,1
Salada_legumes	Alface, rúcula e cenoura ralada	87	21	0,2	0,0	2,5	2,3	1,3	0,2
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

A fruta será disponibilizada conforme a época, podendo variar ao longo do ano.
VE- Valor energético. Lip. - Lipidos. AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados. HC - Hidratos de Carbono. Açúcar - Açúcar. Prot. - Proteínas. Sal - Sal. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contém glúten., (2) Crustáceos. (3) Ovos. (4) Peixes. (5) Amendoins. (6) Soja. (7) Leite. (8) Frutos de casca rija. (9) Aipo. (10) Mostarda. (11) Sementes de sésamo. (12) Dióxido de enxofre e sulfitos. (13) Tremoço. (14) Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente 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, e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Colégio Senhor dos Milagres
2ºe3ºCEB
ALMOÇO
Semana 5

Semana de 11 a 15 de janeiro

Segunda-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Caldo verde	160	38	0,7	0,1	5,3	2,1	1,6	0,3
Prato	Rancho (carne de vaca e porco, grão, cenoura e massa macarronete)[1]	593	142	8,3	2,7	3,8	0,9	12,5	0,3
Dieta	Bifana grelhada com massa macarronete, cenoura, milho e feijão verde[1]	458	109	3,4	1,1	9,1	1,2	9,6	0,3
Vegetariana	Malandrinho de feijão com cubinhos de tofu[1,6]	523	125	3,8	2,9	14,3	1,3	6,9	0,1
Salada_legumes	Alface, cenoura ralada e pepino	75	18	0,2	0,0	2,4	2,2	0,9	0,2
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Terça-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de feijão verde	132	31	0,4	0,1	4,6	2,4	1,2	0,3
Prato	Dourada grelhada com batata a murro e migas (couve, feijão frade e broa)[4]	595	141	3,6	0,7	16,6	1,8	8,9	0,2
Dieta	Dourada grelhada com batata a murro e migas (couve, feijão frade e broa) [4]	569	135	2,8	0,6	16,8	1,9	9,0	0,2
Vegetariana	Seitan de cebolada com batata corada e brócolos[1,6]	376	90	2,8	0,4	8,7	1,1	6,6	0,3
Salada_legumes	Alface, rúcula e cenoura ralada	87	21	0,2	0,0	2,5	2,3	1,3	0,2
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Sobremesa	Maçã assada (sem açúcar)	239	57	0,5	0,1	12,2	11,4	0,2	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Quarta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de espinafres	137	32	0,5	0,1	4,5	2,2	1,2	0,3
Prato	Bifanas de porco estufadas, arroz branco e legumes salteados (nabiças e espargos)	423	101	3,5	0,9	9,2	0,8	7,4	0,1
Dieta	Bifana de porco grelhada, arroz branco e legumes salteados (nabiças e espargos)	431	103	3,1	0,9	9,9	0,6	8,1	0,1
Vegetariana	Legumes em leite de côco[6,12]	360	86	3,1	1,5	10,2	1,7	3,2	0,2
Salada_legumes	Alface, milho, rabanete	497	117	1,5	0,3	21,8	1,2	3,4	0,0
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

A fruta será disponibilizada conforme a época, podendo variar ao longo do ano.
VE- Valor energético, Lip. - Lipidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Açúcar - Açúcar, Prot. - Proteínas, Sal - Sal. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente 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 e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Quinta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de feijão vermelho	153	36	0,4	0,1	5,4	2,6	1,4	0,2
Prato	Pescada à gomes sá [3,4]	469	112	4,9	0,9	6,5	0,5	10,0	0,3
Dieta	Pescada grelhada com batata, cenoura, ovo e couve portuguesa cozida[3,4]	343	82	2,8	0,6	5,6	1,2	7,7	0,3
Vegetariana	Gratinado de legumes com amêndoa (batata, cenoura,alho francês,feijão)[6,8]	594	142	5,5	1,6	14,5	2,3	5,9	0,3
Salada_legumes	Alface, tomate, beterraba ralada	83	20	0,1	0,0	2,9	2,9	0,9	0,1
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Sobremesa	Arroz doce[7]	449	106	1,3	0,7	19,6	7,6	3,6	0,1
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Sexta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de nabiças com cenoura	123	29	0,3	0,0	4,2	1,6	1,3	0,3
Prato	Escalopes de vaca (alcatra) de cebolada com esparguete[1]	804	192	10,3	3,2	12,2	1,1	12,0	0,2
Dieta	Escalope de vaca grelhado com esparguete[1]	1089	259	12,1	4,6	18,3	0,8	18,8	0,1
Vegetariana	Fettuccine com natas e cogumelos[1,6,8,11]	343	83	4,8	0,7	7,8	0,8	3,7	0,3
Salada_legumes	Alface, cenoura ralada e milho	525	124	1,5	0,2	23,2	1,7	3,4	0,1
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

A fruta será disponibilizada conforme a época, podendo variar ao longo do ano.
VE- Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Açúcar - Açúcar, Prot. - Proteínas, Sal - Sal. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contém glúten., (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente 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 de Composição de Alimentos, e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Semana de 18 a 22 de janeiro

Colégio Senhor dos Milagres
2ºe3ºCEB
ALMOÇO
Semana 6

Segunda-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de grão com couve portuguesa	144	34	0,5	0,1	4,8	2,4	1,5	0,3
Prato	Barrinhas de pescada panadas no forno, arroz de tomate e legumes cozidos(brócolos, couve de bruxelas e couve coração)[1,2,3,4,7,14]	550	131	4,4	0,7	16,4	1,5	5,8	0,5
Dieta	Solha grelhada, batata cozida e legumes cozidos(brócolos, couve de bruxelas e couve coração)[4]	298	71	1,7	0,3	7,0	1,7	6,0	0,2
Vegetariana	Medalhões de tofu com sementes de chia[1,6,9,11,12]	335	80	3,8	2,6	5,7	1,4	4,8	0,1
Salada_legumes	Alface, tomate, beterraba ralada	83	20	0,1	0,0	2,9	2,9	0,9	0,1
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Terça-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de couve portuguesa com legumes (cenoura, abóbora e batata)	140	33	0,4	0,1	5,0	2,4	1,3	0,3
Prato	Coxas de frango no forno com massa espiral[1]	801	190	6,2	1,0	18,1	1,2	14,9	0,3
Dieta	Coxas de frango grelhada com massa espiral [1]	769	182	2,2	0,5	21,6	1,2	18,1	0,3
Vegetariana	Strogonoff de seitan com cogumelos[1,6]	511	122	4,5	0,6	14,4	1,0	7,5	0,3
Salada_legumes	Alface, tomate, milho	416	99	1,3	0,2	18,2	2,0	2,8	0,0
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Sobremesa	Maçã assada (sem açúcar)	239	57	0,5	0,1	12,2	11,4	0,2	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Quarta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de legumes	146	35	0,5	0,1	4,8	2,3	1,6	0,3
Prato	Lombo de salmão no forno, batatinhas douradas no forno e couve-portuguesa cozida[4]	631	152	10,3	1,9	6,6	1,0	7,4	0,2
Dieta	Salmão grelhado, batata e couve portuguesa cozida [4]	639	153	10,1	1,9	7,1	1,0	7,9	0,1
Vegetariana	Jardineira de castanhas[8]	319	76	1,6	0,3	10,1	2,5	3,1	0,1
Salada_legumes	Alface, pepino e couve roxa	93	22	0,1	0,0	2,7	2,4	1,5	0,0
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Sobremesa	Iogurte de aromas[7]	338	79	1,8	1,0	11,3	11,3	4,3	0,2
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

A fruta será disponibilizada conforme a época, podendo variar ao longo do ano.
VE- Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Açúcar - Açúcar, Prot. - Proteínas, Sal - Sal. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contém glúten., (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente 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, e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Quinta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Juliana	127	30	0,4	0,0	4,4	2,1	1,1	0,3
Prato	Feijoada à portuguesa com arroz branco	803	192	8,3	2,7	13,5	0,8	14,7	0,2
Dieta	Costeleta de porco grelhada com arroz branco	1049	250	10,5	3,6	23,3	0,1	15,1	0,3
Vegetariana	Feijão-verde com tomate	406	97	2,7	0,4	14,4	2,3	3,0	0,2
Salada_legumes	Alface, tomate e pepino	75	18	0,3	0,0	2,3	2,3	1,0	0,0
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Sobremesa	Iogurte de aromas[7]	338	79	1,8	1,0	11,3	11,3	4,3	0,2
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Sexta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de feijão branco com agrião	198	47	0,9	0,2	7,2	1,3	1,7	0,3
Prato	Empadão de atum com puré de batata e couve portuguesa cozida[4,7]	470	112	6,9	0,6	6,8	1,7	8,1	0,4
Dieta	Dourada grelhada com batata, cenoura e couve portuguesa cozida[4]	357	85	3,2	0,6	7,6	1,7	5,5	0,2
Vegetariana	Lasanha de legumes [1,6,8,11]	306	73	3,4	1,6	7,0	1,6	2,6	0,4
Salada_legumes	Alface, rúcula e cenoura ralada	87	21	0,2	0,0	2,5	2,3	1,3	0,2
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

A fruta será disponibilizada conforme a época, podendo variar ao longo do ano.

VE- Valor energético, Lip. - Lipidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Açúcar - Açúcar, Prot. - Proteínas, Sal - Sal. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contém glúten., (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja. (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente 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, e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Semana de 25 a 29 de janeiro

Colégio Senhor dos Milagres
2°e3°CEB
ALMOÇO
Semana 7

Segunda-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de espinafres com grão	167	40	0,7	0,1	5,4	2,0	1,7	0,3
Prato	Costeletas de porco estufadas. esparguete e legumes salteados (couve-flor, espargos e brócolos) [1]	558	133	6,8	1,9	9,0	1,6	8,2	0,2
Dieta	Costeletas de porco grelhadas com esparguete e legumes salteados (couve-flor, espargos e brócolos) [1]	587	140	6,7	2,0	9,9	1,5	9,2	0,2
Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas[1,6,8,11]	356	86	3,5	0,5	8,8	1,7	3,4	0,4
Salada_legumes	Alface, cenoura ralada e pepino	75	18	0,2	0,0	2,4	2,2	0,9	0,2
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Terça-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de feijão verde	132	31	0,4	0,1	4,6	2,4	1,2	0,3
Prato	Dourada grelhada, salada russa (batata, cenoura, ervilhas e ovo cozido)[3,4]	475	114	5,8	1,2	6,6	1,2	7,6	0,2
Dieta	Dourada grelhada, salada russa (batata, cenoura, ervilhas e ovo cozido) [3,4]	443	106	4,9	1,0	6,6	1,2	7,7	0,2
Vegetariana	Empadão de legumes[1,5,6,8,11,12]	403	96	2,3	0,4	8,5	3,3	8,7	0,1
Salada_legumes	Alface, rúcula e cenoura ralada	87	21	0,2	0,0	2,5	2,3	1,3	0,2
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Sobremesa	Maçã assada (sem açúcar)	239	57	0,5	0,1	12,2	11,4	0,2	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Quarta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa juliana	127	30	0,4	0,0	4,4	2,1	1,1	0,3
Prato	Coxa de frango no forno. massa fusilli, cenoura e ervilhas[1]	532	126	3,6	0,6	12,4	1,7	9,7	0,2
Dieta	Bife de frango grelhado. legumes salteados (beringela, alho francês, curgete, brócolos, cenoura) e massa fusilli[1]	292	69	1,3	0,3	6,7	1,8	6,7	0,1
Vegetariana	Lasanha de soja e espinafres[1,5,6,8,11,12]	594	143	5,2	0,7	8,6	4,3	15,3	0,3
Salada_legumes	Alface, milho e rabanete	497	117	1,5	0,3	21,8	1,2	3,4	0,0
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

A fruta será disponibilizada conforme a época, podendo variar ao longo do ano.
VE- Valor energético, Lip. - Lipidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Açúcar - Açúcar, Prot. - Proteínas, Sal - Sal. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contém glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente 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, e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Quinta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de curgete com repolho	134	32	0,4	0,1	4,7	2,3	1,3	0,3
Prato	Bacalhau grelhado. batata, grão de bico, cenoura e couve lombarda cozida	610	144	4,0	0,6	17,5	1,3	7,9	0,5
Dieta	Bacalhau grelhado. batata, grão de bico, cenoura e couve lombarda cozida[4]	315	75	1,3	0,2	7,9	1,2	6,9	1,2
Vegetariana	Legumes salteados com broa e batata gratinada com salsa e coentros[1,6]	294	71	2,2	0,3	8,9	1,4	3,1	0,2
Salada_legumes	Alface, tomate, beterraba ralada	83	20	0,1	0,0	2,9	2,9	0,9	0,1
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Sobremesa	Gelatina de origem vegetal	269	64	0,1	0,0	15,8	15,7	0,1	0,2
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Sexta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de agrião	132	31	0,5	0,1	4,6	2,2	1,2	0,3
Prato	Arroz de pato	795	189	6,1	1,4	16,5	0,2	16,7	0,2
Dieta	Bife de peru grelhado. arroz de cenoura	548	130	2,2	0,4	13,9	0,9	12,9	0,2
Vegetariana	Tortilha de tofu e legumes no forno[1,6]	299	72	3,2	2,0	7,2	1,3	4,0	0,1
Salada_legumes	Alface, couve roxa e milho	478	113	1,3	0,2	20,5	1,9	3,6	0,0
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

A fruta será disponibilizada conforme a época, podendo variar ao longo do ano.

VE- Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Açúcar - Açúcar, Prot. - Proteínas, Sal - Sal. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contém glúten., (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente 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, e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

gertal

Semana de 1 a 5 de fevereiro

Colégio Senhor dos Milagres
2ºe3ºCEB
ALMOÇO
Semana 8

Segunda-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de alho francês, cenoura e curgete	138	33	0,4	0,1	4,9	2,3	1,4	0,2
Prato	Rissóis de peixe. arroz de tomate e couve portuguesa cozidos[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14]	734	175	6,3	0,9	24,7	2,9	3,8	0,6
Dieta	Solha grelhada. migas de feijão frade, com couve e broa[1,4]	398	95	2,3	0,4	9,1	1,4	8,4	0,4
Vegetariana	Croquetes vegetarianos de grão e alheira com arroz de tomate[1,5,6,8,11]	735	175	5,2	0,7	24,9	1,5	5,6	0,5
Salada_legumes	Alface, tomate, beterraba ralada	83	20	0,1	0,0	2,9	2,9	0,9	0,1
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Terça-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de abóbora, couve portuguesa e feijão verde	157	37	0,6	0,1	5,3	2,0	1,6	0,3
Prato	Lombo de porco assado no forno. batata dourada e legumes salteados (couve-coração, nabiça e espargos)	284	68	2,3	0,5	4,8	1,1	6,2	0,1
Dieta	Costeleta de porco grelhada. batata dourada e legumes salteados (couve-coração, nabiça e espargos)	331	79	3,8	1,2	4,9	1,2	5,5	0,1
Vegetariana	Jardineira de legumes	262	63	1,6	0,2	7,2	1,9	2,9	0,2
Salada_legumes	Alface, tomate e milho	416	99	1,3	0,2	18,2	2,0	2,8	0,0
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Sobremesa	Maçã assada (sem açúcar)	239	57	0,5	0,1	12,2	11,4	0,2	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Quarta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de legumes	136	32	0,4	0,1	4,5	2,2	1,5	0,3
Prato	Arroz de peixe (tamboril/ maruca/ robalo)[4]	533	126	2,7	0,4	12,9	0,6	12,3	0,2
Dieta	Maruca cozida com legumes[4]	261	62	0,1	0,0	7,3	1,2	7,1	0,3
Vegetariana	Bifes de tofu com arroz de ervilhas[1,6]	528	126	5,2	4,0	12,2	0,6	6,9	0,1
Salada_legumes	Alface, pepino e couve roxa	93	22	0,1	0,0	2,7	2,4	1,5	0,0
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

A fruta será disponibilizada conforme a época, podendo variar ao longo do ano.
VE- Valor energético, Lip. - Lipidos, AG Sat. - Acidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Açúcar - Açúcar, Prot. - Proteinas, Sal - Sal. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contém glúten., (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente 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, e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Quinta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa à lavrador com feijão vermelho[1]	228	54	0,7	0,1	8,3	1,6	2,7	0,2
Prato	Peru assado e fatiado. massa espiral e legumes estufados (couve coração, cenoura e curgete)[1]	391	93	2,8	0,6	8,2	2,9	7,8	0,2
Dieta	Bife de peru grelhado. massa espiral e legumes estufados (couve coração, cenoura e curgete) [1]	359	85	1,5	0,3	8,4	1,9	8,6	0,2
Vegetariana	Massa primaveril (feijão, tomate cereja, ananás e azeitonas)[1,12]	504	120	2,4	0,4	16,2	3,6	5,4	0,2
Salada_legumes	Alface, tomate e pepino	75	18	0,3	0,0	2,3	2,3	1,0	0,0
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Sobremesa	Gelado de leite[3,5,7,8]	199	833	10,9	6,1	21,7	21,7	3,6	0,1
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Sexta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Caldo verde	160	38	0,7	0,1	5,3	2,1	1,6	0,3
Prato	Robalo grelhado. c/ feijão frade, batata, cenoura e salsa[4]	526	125	4,3	0,7	13,0	0,8	7,6	0,3
Dieta	Robalo grelhado. c/ feijão frade, batata, cenoura e salsa [4]	473	112	2,7	0,5	13,2	0,9	7,7	0,2
Vegetariana	Salada de feijão-frade (batata, cenoura, feijão-frade, tomate-cereja, azeitonas)[12]	614	146	3,1	0,5	20,9	2,4	6,6	0,3
Salada_legumes	Alface, rúcula e cenoura ralada	87	21	0,2	0,0	2,5	2,3	1,3	0,2
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

A fruta será disponibilizada conforme a época, podendo variar ao longo do ano.

VE- Valor energético, Lip. - Lipidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Açúcar - Açúcar, Prot. - Proteínas, Sal - Sal. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten., (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente 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 das ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Digitally Signed By: BRUNO ALEXANDRE DE OLIVEIRA CANTINHO

gertal

Colégio Senhor dos Milagres
2ºe3ºCEB
ALMOÇO
Semana 1

Semana de 8 a 12 de fevereiro

Segunda-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de couve portuguesa	140	33	0,4	0,1	5,0	2,4	1,3	0,3
Prato	Almôndegas de aves, massa esparguete e cenoura[1,2,3,6,7,8,10,11,12,14]	643	153	7,0	0,4	13,8	2,1	7,9	0,7
Dieta	Bife de frango grelhado, massa esparguete e cenoura[1]	533	126	1,4	0,3	13,3	1,5	14,1	0,3
Vegetariana	Massa siciliana (esparguete, grão, alho francês e tomate cereja)[1]	324	78	3,5	0,5	7,2	2,0	3,1	0,3
Salada_legumes	Alface, cenoura ralada e pepino	75	18	0,2	0,0	2,4	2,2	0,9	0,2
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

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

Quarta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de alho francês	129	31	0,4	0,0	4,5	2,4	1,1	0,2
Prato	Costeletas de porco grelhadas com arroz de cenoura	897	215	11,5	3,3	15,5	0,8	11,7	0,3
Dieta	Costeletas de porco grelhadas com arroz de cenoura	851	203	10,0	3,1	15,8	0,8	11,9	0,3
Vegetariana	Chilli vegetariano (feijão, soja, milho) com arroz[1,5,6,8,11,12]	1006	239	3,4	0,5	31,1	3,8	17,3	0,1
Salada_legumes	Alface, milho, rabanete	497	117	1,5	0,3	21,8	1,2	3,4	0,0
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Quinta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de espinafres	142	34	0,5	0,1	4,9	2,2	1,2	0,4
Prato	Pescada cozida com batata, cenoura e couve portuguesa cozida[4]	330	79	2,4	0,3	6,4	1,4	7,2	0,3
Dieta	Pescada cozida com batata, cenoura e couve portuguesa[4]	299	71	1,5	0,2	6,4	1,4	7,3	0,3
Vegetariana	Legumes assados no forno	153	37	2,1	0,3	2,2	1,9	1,3	0,1
Salada_legumes	Alface, tomate, beterraba ralada	83	20	0,1	0,0	2,9	2,9	0,9	0,1
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Sobremesa	Arroz doce[7]	449	106	1,3	0,7	19,6	7,6	3,6	0,1
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

A fruta será disponibilizada conforme a época, podendo variar ao longo do ano.
VE- Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Açúcar - Açúcar, Prot. - Proteínas, Sal - Sal. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente 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, e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Sexta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de feijão com couve lombarda	157	37	0,6	0,1	5,1	1,7	2,0	0,2
Prato	Omelete de fiambre, arroz branco e legumes estufados (brócolos,curgete, cenoura, beringela, cogumelos)[3,6,7]	327	78	2,9	0,6	8,4	1,6	3,8	0,2
Dieta	Bifes de perú grelhados, arroz branco e legumes cozidos (brócolos, curgete, cenoura, beringela, cogumelos)	295	70	1,1	0,2	8,0	1,4	6,2	0,1
Vegetariana	Cogumelos grelhados, com arroz e feijão preto	903	213	3,8	0,5	34,4	0,5	9,6	0,1
Salada_legumes	Alface, couve roxa, milho	478	113	1,3	0,2	20,5	1,9	3,6	0,0
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

A fruta será disponibilizada conforme a época, podendo variar ao longo do ano.
VE- Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Açúcar - Açúcar, Prot. - Proteínas, Sal - Sal. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contém glúten., (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente 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, e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Semana de 15 a 19 de fevereiro

Colégio Senhor dos Milagres
2°e3°CEB
ALMOÇO
Semana 2

Segunda-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de grão com couve portuguesa	144	34	0,5	0,1	4,8	2,4	1,5	0,3
Prato	Salada de atum com massa espiral, ervilhas, cenoura e ovo[1,3,4]	711	170	9,8	1,1	10,4	1,3	12,3	0,5
Dieta	Robalo grelhado com cenoura, ovo, e couve portuguesa cozida[3,4]	349	84	4,8	1,0	1,6	1,5	7,7	0,4
Vegetariana	Couscous de legumes / vegetais[1]	234	56	2,3	0,4	5,7	2,0	2,1	0,2
Salada_legumes	Alface, tomate, beterraba ralada	83	20	0,1	0,0	2,9	2,9	0,9	0,1
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Terça-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de brócolos	137	33	0,5	0,1	4,6	2,2	1,3	0,3
Prato	Perna de frango no forno com laranja, arroz branco e legumes mediterrânicos assados (beringela, curgete, pimentos variados, cenoura, cebola, tomate)	313	75	1,7	0,3	9,3	2,7	4,5	0,1
Dieta	Peitos de frango grelhados com arroz branco e legumes mediterrânicos assados (beringela, curgete, pimentos variados, cenoura, cebola, tomate)	315	75	1,1	0,2	8,8	1,6	6,6	0,1
Vegetariana	Arroz de lentilhas com legumes mediterrânicos assados (beringela, curgete, pimentos variados, cenoura, cebola, tomate)[1,6,8,11]	325	78	1,7	0,2	11,8	1,9	2,7	0,2
Salada_legumes	Alface, tomate, milho	416	99	1,3	0,2	18,2	2,0	2,8	0,0
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Sobremesa	Maçã assada (sem açúcar)	239	57	0,5	0,1	12,2	11,4	0,2	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Quarta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de couve com curgete	130	31	0,4	0,1	4,4	2,4	1,3	0,3
Prato	Bacalhau grelhado com batata, grão de bico, cenoura, ovo e couve cozida[3,4]	366	87	3,4	0,7	7,1	1,5	6,1	0,7
Dieta	Bacalhau grelhado com batata, grão de bico, cenoura, ovo e couve cozida [3,4]	340	81	2,6	0,5	7,2	1,5	6,2	0,7
Vegetariana	Salada de grão de bico com legumes e nozes[8]	523	126	8,4	0,9	6,6	2,2	4,3	0,5
Salada_legumes	Alface, pepino, couve roxa	93	22	0,1	0,0	2,7	2,4	1,5	0,0
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

A fruta será disponibilizada conforme a época, podendo variar ao longo do ano.
VE- Valor energético, Lip. - Lipidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Açúcar - Açúcar, Prot. - Proteínas, Sal - Sal. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contém glúten., (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente 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 das ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos, e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Quinta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de alho francês com couve coração	128	30	0,4	0,1	4,4	2,4	1,2	0,2
Prato	Rojões inhos estufados com massa esparguete, cenoura e milho[1]	569	136	6,1	1,5	10,0	1,2	9,7	0,3
Dieta	Bifana grelhada com massa esparguete e legumes cozidos (nabo, grelos e couve-coração) [1]	518	123	4,4	1,2	9,7	1,5	10,2	0,2
Vegetariana	Rancho vegetariano [1,5,6,8,11,12]	507	121	2,9	0,4	9,4	4,1	11,8	0,3
Salada_legumes	Alface, tomate e pepino	75	18	0,3	0,0	2,3	2,3	1,0	0,0
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Sobremesa	Iogurte de aromas[7]	338	79	1,8	1,0	11,3	11,3	4,3	0,2
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Sexta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de ervilhas	158	37	0,5	0,1	5,5	2,3	1,6	0,3
Prato	Calamares no forno com arroz de cenoura[1,2,3,4,6,7,9,12,14]	828	197	7,2	1,0	28,2	2,0	4,1	0,6
Dieta	Lulas grelhadas com arroz de cenoura [14]	489	116	2,0	0,3	14,4	0,9	9,4	0,4
Vegetariana	Tortilha de tofu e legumes no forno com arroz de cenoura[1,6,10,11,12]	359	86	3,8	2,4	7,8	1,2	4,5	0,2
Salada_legumes	Alface, rúcula e cenoura ralada	87	21	0,2	0,0	2,5	2,3	1,3	0,2
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

A fruta será disponibilizada conforme a época, podendo variar ao longo do ano.

VE- Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Açúcar - Açúcar, Prot. - Proteínas, Sal - Sal. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contém glúten., (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente 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, e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

gertal

Colégio Senhor dos Milagres
2ºe3ºCEB
ALMOÇO
Semana 3

Semana de 22 a 26 de fevereiro

Segunda-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa camponesa (batata, cenoura, couve branca e feijão manteiga)	145	35	0,5	0,1	5,9	2,3	1,3	0,4
Prato	Carne de vaca à bolonhesa[1,3,7]	1076	258	15,4	5,1	15,9	1,6	13,1	0,7
Dieta	Bife de vaca grelhado, esparguete e legumes salteados (espinafres, beringela, brócolos e couve-flor)[1]	508	121	5,8	1,9	7,7	1,2	8,4	0,2
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa[1,6,8,11]	358	85	2,3	0,3	10,9	1,6	3,8	0,2
Salada_legumes	Alface, cenoura ralada e pepino	75	18	0,2	0,0	2,4	2,2	0,9	0,2
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Terça-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa primavera	132	31	0,4	0,1	4,4	2,2	1,4	0,2
Prato	Robalo grelhado com batata a murro e salada de feijão frade[4]	518	123	4,3	0,7	12,9	0,9	7,5	0,2
Dieta	Robalo grelhado com batata a murro e salada de feijão frade [4]	466	111	2,7	0,5	13,1	0,9	7,6	0,2
Vegetariana	Salada de três feijões	610	144	4,0	0,6	17,5	1,3	7,9	0,5
Salada_legumes	Alface, rúcula e cenoura ralada	87	21	0,2	0,0	2,5	2,3	1,3	0,2
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Sobremesa	Maçã assada (sem açúcar)	239	57	0,5	0,1	12,2	11,4	0,2	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Quarta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de nabo com espinafres	133	32	0,7	0,1	4,3	1,6	1,4	0,2
Prato	Peru no forno fatiado com arroz de cenoura e legumes estufados (couve-lombarda, cenoura, milho)	580	138	4,9	1,2	14,7	1,1	8,0	0,3
Dieta	Bife de peru grelhado com arroz de cenoura e legumes estufados (couve-lombarda, cenoura, milho)	520	123	1,9	0,3	15,6	1,0	10,0	0,2
Vegetariana	Salada mexicana (batata, feijão, ervilha, cenoura, milho)	556	132	2,2	0,3	17,7	1,7	7,2	0,1
Salada_legumes	Alface, milho, rabanete	497	117	1,5	0,3	21,8	1,2	3,4	0,0
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

A fruta será disponibilizada conforme a época, podendo variar ao longo do ano.

VE- Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Açúcar - Açúcar, Prot. - Proteínas, Sal - Sal. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contém glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos. Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela de Composição de Alimentos, e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Quinta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa feijão manteiga	127	30	0,4	0,1	4,9	2,2	1,3	0,3
Prato	Massinha de salmão desfiado com ervilhas, cenoura e ovo cozido[3,4]	626	151	11,4	2,2	2,1	1,1	8,9	0,2
Dieta	Salmão grelhado com limão e orégãos e migas (couve-repolho/lombardo, feijão e broa)[1,4]	569	137	8,5	1,6	6,5	1,1	7,5	0,3
Vegetariana	Tagliatelli com soja e molho de tomate[1,5,6,8,11,12]	772	184	3,9	0,6	17,9	5,3	16,3	0,1
Salada_legumes	Alface, tomate, beterraba ralada	83	20	0,1	0,0	2,9	2,9	0,9	0,1
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Sobremesa	Gelatina de origem vegetal	269	64	0,1	0,0	15,8	15,7	0,1	0,2
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Sexta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de agrião	152	36	0,5	0,1	5,3	2,3	1,4	0,3
Prato	Coxa de frango no forno com arroz de feijão e legumes salteados (brócolos e couve-flor)	556	132	3,9	0,6	14,0	0,9	9,5	0,2
Dieta	Coxa de frango grelhada com arroz e legumes salteados (brócolos e couve-flor)	577	137	2,7	0,5	17,4	0,6	10,1	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de grão e batata-doce com arroz [1,6,7,8,10,12]	844	201	4,0	0,6	34,9	3,1	4,8	0,4
Salada_legumes	Alface, couve roxa e milho	478	113	1,3	0,2	20,5	1,9	3,6	0,0
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

A fruta será disponibilizada conforme a época, podendo variar ao longo do ano.
VE- Valor energético, Lip. - Lipidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Açúcar - Açúcar, Prot. - Proteínas, Sal - Sal. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contém glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos. Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Colégio Senhor dos Milagres
2ºe3ºCEB
ALMOÇO
Semana 4

Semana de 1 a 5 de março

Segunda-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de abóbora, couve portuguesa e feijão verde	157	37	0,6	0,1	5,3	2,0	1,6	0,3
Prato	Salada quente de cavala com batata, cenoura e brócolos[4]	497	119	6,3	1,4	7,6	1,3	7,2	0,2
Dieta	Cavala grelhada com batata, cenoura e brócolos [4]	460	110	5,2	1,2	7,7	1,3	7,3	0,2
Vegetariana	Empadão de lentilhas e legumes[1,6,8,11]	299	71	2,3	0,3	8,5	1,6	3,3	0,2
Salada_legumes	Alface, tomate, beterraba ralada	83	20	0,1	0,0	2,9	2,9	0,9	0,1
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Terça-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa à lavrador com feijão vermelho[1]	204	48	0,6	0,1	7,4	1,9	2,5	0,2
Prato	Vitela estufada com cogumelos, massa espiral, ervilhas e cenoura[1]	566	135	7,8	2,5	5,5	1,2	9,7	0,2
Dieta	Bife de vaca grelhado, massa espiral, ervilhas e cenoura [1]	624	149	7,2	2,7	8,0	1,4	11,8	0,2
Vegetariana	Estufado de legumes com massa[1]	373	89	2,1	0,3	11,1	2,1	4,2	0,2
Salada_legumes	Alface, tomate, milho	416	99	1,3	0,2	18,2	2,0	2,8	0,0
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Sobremesa	Maçã assada (sem açúcar)	239	57	0,5	0,1	12,2	11,4	0,2	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Quarta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de alho francês com couve-flor	142	34	0,6	0,1	4,8	1,8	1,5	0,2
Prato	Bacalhau grelhado, batata, grão, cenoura, ovo e couve lombarda cozida [3,4]	385	92	3,4	0,6	6,7	1,1	7,7	1,1
Dieta	Bacalhau grelhado, batata, grão, cenoura, ovo e couve lombarda cozida [3,4]	359	86	2,6	0,5	6,7	1,1	7,8	1,0
Vegetariana	Caçarola de legumes de inverno	256	61	2,1	0,3	7,4	1,6	2,3	0,2
Salada_legumes	Alface, pepino, couve roxa	93	22	0,1	0,0	2,7	2,4	1,5	0,0
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Quinta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Caldo verde	160	38	0,7	0,1	5,3	2,1	1,6	0,3
Prato	Frango estufado com cogumelos e cenoura com esparguete [1]	467	111	3,2	0,5	10,2	1,5	9,5	0,2
Dieta	Bife de frango grelhado com esparguete e legumes cozidos[1]	433	103	1,1	0,3	10,9	1,8	11,1	0,2
Vegetariana	Feijoada com cogumelos [1]	674	161	2,1	0,2	23,7	0,9	8,8	0,2
Salada_legumes	Alface, tomate e pepino	75	18	0,3	0,0	2,3	2,3	1,0	0,0
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Sobremesa	Gelado de leite[3,5,7,8]	199	833	10,9	6,1	21,7	21,7	3,6	0,1
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

A fruta será disponibilizada conforme a época, podendo variar ao longo do ano.
VE- Valor energético, Lip. - Lipidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Açúcar - Açúcar, Prot. - Proteínas, Sal - Sal. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contém glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente 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, e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Sexta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa juliana	127	30	0,4	0,0	4,4	2,1	1,1	0,3
Prato	Filetes de pescada, arroz colorido (arroz, cenoura, ervilhas e milho)[4]	600	142	3,3	0,5	17,6	0,8	9,5	0,3
Dieta	Pescada grelhada, migas de feijão frade[1,4]	731	173	1,9	0,4	25,6	1,2	11,8	0,2
Vegetariana	Risotto de ervilhas e cogumelos	502	119	2,7	0,4	16,2	1,0	5,0	0,1
Salada_legumes	Alface, rúcula e cenoura ralada	87	21	0,2	0,0	2,5	2,3	1,3	0,2
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

A fruta será disponibilizada conforme a época, podendo variar ao longo do ano.
VE- Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Açúcar - Açúcar, Prot. - Proteínas, Sal - Sal. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contém glúten., (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente 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, e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Colégio Senhor dos Milagres
2ºe3ºCEB
ALMOÇO
Semana 5

Semana de 8 a 12 de março

Segunda-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Caldo verde	160	38	0,7	0,1	5,3	2,1	1,6	0,3
Prato	Rancho (carne de vaca e porco, grão, cenoura e massa macarronete)[1]	593	142	8,3	2,7	3,8	0,9	12,5	0,3
Dieta	Bifana grelhada com massa macarronete, cenoura, milho e feijão verde[1]	458	109	3,4	1,1	9,1	1,2	9,6	0,3
Vegetariana	Malandrinho de feijão com cubinhos de tofu[1,6]	523	125	3,8	2,9	14,3	1,3	6,9	0,1
Salada_legumes	Alface, cenoura ralada e pepino	75	18	0,2	0,0	2,4	2,2	0,9	0,2
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Terça-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de feijão verde	132	31	0,4	0,1	4,6	2,4	1,2	0,3
Prato	Dourada grelhada com batata a murro e migas (couve, feijão frade e broa)[4]	595	141	3,6	0,7	16,6	1,8	8,9	0,2
Dieta	Dourada grelhada com batata a murro e migas (couve, feijão frade e broa) [4]	569	135	2,8	0,6	16,8	1,9	9,0	0,2
Vegetariana	Seitan de cebolada com batata corada e brócolos[1,6]	376	90	2,8	0,4	8,7	1,1	6,6	0,3
Salada_legumes	Alface, rúcula e cenoura ralada	87	21	0,2	0,0	2,5	2,3	1,3	0,2
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Sobremesa	Maçã assada (sem açúcar)	239	57	0,5	0,1	12,2	11,4	0,2	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Quarta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de espinafres	137	32	0,5	0,1	4,5	2,2	1,2	0,3
Prato	Bifanas de porco estufadas, arroz branco e legumes salteados (nabiças e espargos)	423	101	3,5	0,9	9,2	0,8	7,4	0,1
Dieta	Bifana de porco grelhada, arroz branco e legumes salteados (nabiças e espargos)	431	103	3,1	0,9	9,9	0,6	8,1	0,1
Vegetariana	Legumes em leite de côco[6,12]	360	86	3,1	1,5	10,2	1,7	3,2	0,2
Salada_legumes	Alface, milho, rabanete	497	117	1,5	0,3	21,8	1,2	3,4	0,0
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

A fruta será disponibilizada conforme a época, podendo variar ao longo do ano.
VE- Valor energético, Lip. - Lipidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Açúcar - Açúcar, Prot. - Proteinas, Sal - Sal. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contém glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente 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, e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Quinta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de feijão vermelho	153	36	0,4	0,1	5,4	2,6	1,4	0,2
Prato	Pescada à gomes sá [3,4]	469	112	4,9	0,9	6,5	0,5	10,0	0,3
Dieta	Pescada grelhada com batata, cenoura, ovo e couve portuguesa cozida[3,4]	343	82	2,8	0,6	5,6	1,2	7,7	0,3
Vegetariana	Gratinado de legumes com amêndoa (batata, cenoura,alho francês,feijão) [6,8]	594	142	5,5	1,6	14,5	2,3	5,9	0,3
Salada_legumes	Alface, tomate, beterraba ralada	83	20	0,1	0,0	2,9	2,9	0,9	0,1
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Sobremesa	Arroz doce[7]	449	106	1,3	0,7	19,6	7,6	3,6	0,1
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Sexta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de nabiças com cenoura	123	29	0,3	0,0	4,2	1,6	1,3	0,3
Prato	Escalopes de vaca (alcatra) de cebolada com esparguete[1]	804	192	10,3	3,2	12,2	1,1	12,0	0,2
Dieta	Escalope de vaca grelhado com esparguete[1]	1089	259	12,1	4,6	18,3	0,8	18,8	0,1
Vegetariana	Fettuccine com natas e cogumelos[1,6,8,11]	343	83	4,8	0,7	7,8	0,8	3,7	0,3
Salada_legumes	Alface, cenoura ralada e milho	525	124	1,5	0,2	23,2	1,7	3,4	0,1
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

A fruta será disponibilizada conforme a época, podendo variar ao longo do ano.
VE- Valor energético, Lip. - Lipidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Açúcar - Açúcar, Prot. - Proteínas, Sal - Sal. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contém glúten., (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente 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, e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Semana de 15 a 19 de março

Colégio Senhor dos Milagres
2ºe3ºCEB
ALMOÇO
Semana 6

Segunda-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de grão com couve portuguesa	144	34	0,5	0,1	4,8	2,4	1,5	0,3
Prato	Barrinhas de pescada panadas no forno, arroz de tomate e legumes cozidos(brócolos, couve de bruxelas e couve coração)[1,2,3,4,7,14]	550	131	4,4	0,7	16,4	1,5	5,8	0,5
Dieta	Solha grelhada, batata cozida e legumes cozidos(brócolos, couve de bruxelas e couve coração)[4]	298	71	1,7	0,3	7,0	1,7	6,0	0,2
Vegetariana	Medalhões de tofu com sementes de chia[1,6,9,11,12]	335	80	3,8	2,6	5,7	1,4	4,8	0,1
Salada_legumes	Alface, tomate, beterraba ralada	83	20	0,1	0,0	2,9	2,9	0,9	0,1
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Terça-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de couve portuguesa com legumes (cenoura, abóbora e batata)	140	33	0,4	0,1	5,0	2,4	1,3	0,3
Prato	Coxas de frango no forno com massa espiral[1]	801	190	6,2	1,0	18,1	1,2	14,9	0,3
Dieta	Coxas de frango grelhada com massa espiral [1]	769	182	2,2	0,5	21,6	1,2	18,1	0,3
Vegetariana	Strogonoff de seitan com cogumelos[1,6]	511	122	4,5	0,6	14,4	1,0	7,5	0,3
Salada_legumes	Alface, tomate, milho	416	99	1,3	0,2	18,2	2,0	2,8	0,0
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Sobremesa	Maçã assada (sem açúcar)	239	57	0,5	0,1	12,2	11,4	0,2	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Quarta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de legumes	146	35	0,5	0,1	4,8	2,3	1,6	0,3
Prato	Lombo de salmão no forno, batatinhas douradas no forno e couve-portuguesa cozida[4]	631	152	10,3	1,9	6,6	1,0	7,4	0,2
Dieta	Salmão grelhado, batata e couve portuguesa cozida [4]	639	153	10,1	1,9	7,1	1,0	7,9	0,1
Vegetariana	Jardineira de castanhas[8]	319	76	1,6	0,3	10,1	2,5	3,1	0,1
Salada_legumes	Alface, pepino e couve roxa	93	22	0,1	0,0	2,7	2,4	1,5	0,0
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Sobremesa	Iogurte de aromas[7]	338	79	1,8	1,0	11,3	11,3	4,3	0,2
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

A fruta será disponibilizada conforme a época, podendo variar ao longo do ano.
VE- Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Açúcar - Açúcar, Prot. - Proteínas, Sal - Sal. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente 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, e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Quinta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Juliana	127	30	0,4	0,0	4,4	2,1	1,1	0,3
Prato	Feijoada à portuguesa com arroz branco	803	192	8,3	2,7	13,5	0,8	14,7	0,2
Dieta	Costeleta de porco grelhada com arroz branco	1049	250	10,5	3,6	23,3	0,1	15,1	0,3
Vegetariana	Feijão-verde com tomate	406	97	2,7	0,4	14,4	2,3	3,0	0,2
Salada_legumes	Alface, tomate e pepino	75	18	0,3	0,0	2,3	2,3	1,0	0,0
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Sobremesa	Iogurte de aromas[7]	338	79	1,8	1,0	11,3	11,3	4,3	0,2
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Sexta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de feijão branco com agrião	198	47	0,9	0,2	7,2	1,3	1,7	0,3
Prato	Empadão de atum com puré de batata e couve portuguesa cozida[4,7]	470	112	6,9	0,6	6,8	1,7	8,1	0,4
Dieta	Dourada grelhada com batata, cenoura e couve portuguesa cozida[4]	357	85	3,2	0,6	7,6	1,7	5,5	0,2
Vegetariana	Lasanha de legumes [1,6,8,11]	306	73	3,4	1,6	7,0	1,6	2,6	0,4
Salada_legumes	Alface, rúcula e cenoura ralada	87	21	0,2	0,0	2,5	2,3	1,3	0,2
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

A fruta será disponibilizada conforme a época, podendo variar ao longo do ano.

VE- Valor energético, Lip. - Lipidos, AG Sat. - Acidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Açúcar - Açúcar, Prot. - Proteinas, Sal - Sal. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contém glúten., (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rij, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela de Composição de Alimentos e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

gertal

Colégio Senhor dos Milagres
2ºe3ºCEB
ALMOÇO
Semana 7

Semana de 22 a 26 de março

Segunda-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de espinafres com grão	167	40	0,7	0,1	5,4	2,0	1,7	0,3
Prato	Costeletas de porco estufadas. esparguete e legumes salteados (couve-flor, espargos e brócolos) [1]	558	133	6,8	1,9	9,0	1,6	8,2	0,2
Dieta	Costeletas de porco grelhadas com esparguete e legumes salteados (couve-flor, espargos e brócolos) [1]	587	140	6,7	2,0	9,9	1,5	9,2	0,2
Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas[1,6,8,11]	356	86	3,5	0,5	8,8	1,7	3,4	0,4
Salada_legumes	Alface, cenoura ralada e pepino	75	18	0,2	0,0	2,4	2,2	0,9	0,2
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Terça-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de feijão verde	132	31	0,4	0,1	4,6	2,4	1,2	0,3
Prato	Dourada grelhada, salada russa (batata, cenoura, ervilhas e ovo cozido)[3,4]	475	114	5,8	1,2	6,6	1,2	7,6	0,2
Dieta	Dourada grelhada, salada russa (batata, cenoura, ervilhas e ovo cozido) [3,4]	443	106	4,9	1,0	6,6	1,2	7,7	0,2
Vegetariana	Empadão de legumes[1,5,6,8,11,12]	403	96	2,3	0,4	8,5	3,3	8,7	0,1
Salada_legumes	Alface, rúcula e cenoura ralada	87	21	0,2	0,0	2,5	2,3	1,3	0,2
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Sobremesa	Maçã assada (sem açúcar)	239	57	0,5	0,1	12,2	11,4	0,2	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Quarta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa juliana	127	30	0,4	0,0	4,4	2,1	1,1	0,3
Prato	Coxa de frango no forno. massa fusilli, cenoura e ervilhas[1]	532	126	3,6	0,6	12,4	1,7	9,7	0,2
Dieta	Bife de frango grelhado. legumes salteados (beringela, alho francês, curgete, brócolos, cenoura) e massa fusilli[1]	292	69	1,3	0,3	6,7	1,8	6,7	0,1
Vegetariana	Lasanha de soja e espinafres[1,5,6,8,11,12]	594	143	5,2	0,7	8,6	4,3	15,3	0,3
Salada_legumes	Alface, milho e rabanete	497	117	1,5	0,3	21,8	1,2	3,4	0,0
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

A fruta será disponibilizada conforme a época, podendo variar ao longo do ano.

VE- Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Açúcar - Açúcar, Prot. - Proteínas, Sal - Sal. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contém glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente 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, e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Quinta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de curgete com repolho	134	32	0,4	0,1	4,7	2,3	1,3	0,3
Prato	Bacalhau grelhado. batata, grão de bico, cenoura e couve lombarda cozida	610	144	4,0	0,6	17,5	1,3	7,9	0,5
Dieta	Bacalhau grelhado. batata, grão de bico, cenoura e couve lombarda cozida[4]	315	75	1,3	0,2	7,9	1,2	6,9	1,2
Vegetariana	Legumes salteados com broa e batata gratinada com salsa e coentros[1,6]	294	71	2,2	0,3	8,9	1,4	3,1	0,2
Salada_legumes	Alface, tomate, beterraba ralada	83	20	0,1	0,0	2,9	2,9	0,9	0,1
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Sobremesa	Gelatina de origem vegetal	269	64	0,1	0,0	15,8	15,7	0,1	0,2
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

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

A fruta será disponibilizada conforme a época, podendo variar ao longo do ano.
VE- Valor energético, Lip. - Lipidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Açúcar - Açúcar, Prot. - Proteínas, Sal - Sal. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contém glúten., (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente 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 de Composição de Alimentos, e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

gertal

Colégio Senhor dos Milagres

Semana de 29 de março a 2 de abril

2ºe3ºCEB
ALMOÇO
Semana 8

Segunda-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de alho francês, cenoura e curgete	138	33	0,4	0,1	4,9	2,3	1,4	0,2
Prato	Rissóis de peixe. arroz de tomate e couve portuguesa cozidos[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14]	734	175	6,3	0,9	24,7	2,9	3,8	0,6
Dieta	Solha grelhada. migas de feijão frade, com couve e broa[1,4]	398	95	2,3	0,4	9,1	1,4	8,4	0,4
Vegetariana	Croquetes vegetarianos de grão e alheira com arroz de tomate[1,5,6,8,11]	735	175	5,2	0,7	24,9	1,5	5,6	0,5
Salada_legumes	Alface, tomate, beterraba ralada	83	20	0,1	0,0	2,9	2,9	0,9	0,1
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Terça-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de abóbora, couve portuguesa e feijão verde	157	37	0,6	0,1	5,3	2,0	1,6	0,3
Prato	Lombo de porco assado no forno. batata dourada e legumes salteados (couve-coração, nabiça e espargos)	284	68	2,3	0,5	4,8	1,1	6,2	0,1
Dieta	Costeleta de porco grelhada. batata dourada e legumes salteados (couve-coração, nabiça e espargos)	331	79	3,8	1,2	4,9	1,2	5,5	0,1
Vegetariana	Jardineira de legumes	262	63	1,6	0,2	7,2	1,9	2,9	0,2
Salada_legumes	Alface, tomate e milho	416	99	1,3	0,2	18,2	2,0	2,8	0,0
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Sobremesa	Maçã assada (sem açúcar)	239	57	0,5	0,1	12,2	11,4	0,2	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Quarta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de legumes	136	32	0,4	0,1	4,5	2,2	1,5	0,3
Prato	Arroz de peixe (tamboril/ maruca/ robalo)[4]	533	126	2,7	0,4	12,9	0,6	12,3	0,2
Dieta	Maruca cozida com legumes[4]	261	62	0,1	0,0	7,3	1,2	7,1	0,3
Vegetariana	Bifes de tofu com arroz de ervilhas[1,6]	528	126	5,2	4,0	12,2	0,6	6,9	0,1
Salada_legumes	Alface, pepino e couve roxa	93	22	0,1	0,0	2,7	2,4	1,5	0,0
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

A fruta será disponibilizada conforme a época, podendo variar ao longo do ano.
VE- Valor energético, Lip. - Lipidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Açúcar - Açúcar, Prot. - Proteínas, Sal - Sal. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten., (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente 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, e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Quinta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa à lavrador com feijão vermelho[1]	228	54	0,7	0,1	8,3	1,6	2,7	0,2
Prato	Peru assado e fatiado. massa espiral e legumes estufados (couve coração, cenoura e curgete)[1]	391	93	2,8	0,6	8,2	2,9	7,8	0,2
Dieta	Bife de peru grelhado. massa espiral e legumes estufados (couve coração, cenoura e curgete) [1]	359	85	1,5	0,3	8,4	1,9	8,6	0,2
Vegetariana	Massa primaveril (feijão, tomate cereja, ananás e azeitonas)[1,12]	504	120	2,4	0,4	16,2	3,6	5,4	0,2
Salada_legumes	Alface, tomate e pepino	75	18	0,3	0,0	2,3	2,3	1,0	0,0
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Sobremesa	Gelado de leite[3,5,7,8]	199	833	10,9	6,1	21,7	21,7	3,6	0,1
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Sexta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Caldo verde	160	38	0,7	0,1	5,3	2,1	1,6	0,3
Prato	Robalo grelhado. c/ feijão frade, batata, cenoura e salsa[4]	526	125	4,3	0,7	13,0	0,8	7,6	0,3
Dieta	Robalo grelhado. c/ feijão frade, batata, cenoura e salsa [4]	473	112	2,7	0,5	13,2	0,9	7,7	0,2
Vegetariana	Salada de feijão-frade (batata, cenoura, feijão-frade, tomate-cereja, azeitonas)[12]	614	146	3,1	0,5	20,9	2,4	6,6	0,3
Salada_legumes	Alface, rúcula e cenoura ralada	87	21	0,2	0,0	2,5	2,3	1,3	0,2
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

A fruta será disponibilizada conforme a época, podendo variar ao longo do ano.
VE- Valor energético, Lip. - Lipidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Açúcar - Açúcar, Prot. - Proteínas, Sal - Sal. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contém glúten., (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente 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, e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Digitally Signed By: BRUNO ALEXANDRE DE OLIVEIRA CANTINHO

gertal

Colégio Senhor dos Milagres
2ºe3ºCEB
ALMOÇO
Semana 1

Semana de 5 a 9 de abril

Segunda-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de couve portuguesa	140	33	0,4	0,1	5,0	2,4	1,3	0,3
Prato	Almôndegas de aves, massa esparguete e cenoura[1,2,3,6,7,8,10,11,12,14]	643	153	7,0	0,4	13,8	2,1	7,9	0,7
Dieta	Bife de frango grelhado, massa esparguete e cenoura[1]	533	126	1,4	0,3	13,3	1,5	14,1	0,3
Vegetariana	Massa siciliana (esparguete, grão, alho francês e tomate cereja)[1]	324	78	3,5	0,5	7,2	2,0	3,1	0,3
Salada_legumes	Alface, cenoura ralada e pepino	75	18	0,2	0,0	2,4	2,2	0,9	0,2
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Terça-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa couve lombarda com abóbora	128	30	0,5	0,1	4,2	1,6	1,4	0,2
Prato	Solha grelhada, batata a murro e migas (couve lombarda, feijão frade e broa)[1,4]	424	101	2,6	0,4	11,7	1,1	6,7	0,3
Dieta	Solha grelhada, batata a murro e migas (couve lombarda, feijão e broa) [1,4]	393	93	1,6	0,3	11,9	1,1	6,8	0,3
Vegetariana	Legumes à brás[3]	983	235	15,5	1,9	17,5	1,5	5,5	0,5
Salada_legumes	Alface, rúcula e cenoura ralada	87	21	0,2	0,0	2,5	2,3	1,3	0,2
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Sobremesa	Maçã assada (sem açúcar)	239	57	0,5	0,1	12,2	11,4	0,2	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Quarta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de alho francês	129	31	0,4	0,0	4,5	2,4	1,1	0,2
Prato	Costeletas de porco grelhadas com arroz de cenoura	897	215	11,5	3,3	15,5	0,8	11,7	0,3
Dieta	Costeletas de porco grelhadas com arroz de cenoura	851	203	10,0	3,1	15,8	0,8	11,9	0,3
Vegetariana	Chilli vegetariano (feijão, soja, milho) com arroz[1,5,6,8,11,12]	1006	239	3,4	0,5	31,1	3,8	17,3	0,1
Salada_legumes	Alface, milho, rabanete	497	117	1,5	0,3	21,8	1,2	3,4	0,0
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Quinta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de espinafres	142	34	0,5	0,1	4,9	2,2	1,2	0,4
Prato	Pescada cozida com batata, cenoura e couve portuguesa cozida[4]	330	79	2,4	0,3	6,4	1,4	7,2	0,3
Dieta	Pescada cozida com batata, cenoura e couve portuguesa[4]	299	71	1,5	0,2	6,4	1,4	7,3	0,3
Vegetariana	Legumes assados no forno	153	37	2,1	0,3	2,2	1,9	1,3	0,1
Salada_legumes	Alface, tomate, beterraba ralada	83	20	0,1	0,0	2,9	2,9	0,9	0,1
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Sobremesa	Arroz doce[7]	449	106	1,3	0,7	19,6	7,6	3,6	0,1
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

A fruta será disponibilizada conforme a época, podendo variar ao longo do ano.

VE- Valor energético, Lip. - Lipídos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Açúcar - Açúcar, Prot. - Proteínas, Sal - Sal. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contém glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente 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 e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Sexta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de feijão com couve lombarda	157	37	0,6	0,1	5,1	1,7	2,0	0,2
Prato	Omelete de fiambre, arroz branco e legumes estufados (brócolos,curgete, cenoura, beringela, cogumelos)[3,6,7]	327	78	2,9	0,6	8,4	1,6	3,8	0,2
Dieta	Bifes de perú grelhados, arroz branco e legumes cozidos (brócolos, curgete, cenoura, beringela, cogumelos)	295	70	1,1	0,2	8,0	1,4	6,2	0,1
Vegetariana	Cogumelos grelhados, com arroz e feijão preto	903	213	3,8	0,5	34,4	0,5	9,6	0,1
Salada_legumes	Alface, couve roxa, milho	478	113	1,3	0,2	20,5	1,9	3,6	0,0
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

A fruta será disponibilizada conforme a época, podendo variar ao longo do ano.
VE- Valor energético, Lip. - Lipidos, AG Sat. - Acidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Açúcar - Açúcar, Prot. - Proteínas, Sal - Sal. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contém glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminacões 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, e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

gertal

Colégio Senhor dos Milagres
2ºe3ºCEB
ALMOÇO
Semana 2

Semana de 12 a 16 de abril

Segunda-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de grão com couve portuguesa	144	34	0,5	0,1	4,8	2,4	1,5	0,3
Prato	Salada de atum com massa espiral, ervilhas, cenoura e ovo[1,3,4]	711	170	9,8	1,1	10,4	1,3	12,3	0,5
Dieta	Robalo grelhado com cenoura, ovo, e couve portuguesa cozida[3,4]	349	84	4,8	1,0	1,6	1,5	7,7	0,4
Vegetariana	Couscous de legumes / vegetais[1]	234	56	2,3	0,4	5,7	2,0	2,1	0,2
Salada_legumes	Alface, tomate, beterraba ralada	83	20	0,1	0,0	2,9	2,9	0,9	0,1
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Terça-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de brócolos	137	33	0,5	0,1	4,6	2,2	1,3	0,3
Prato	Perna de frango no forno com laranja, arroz branco e legumes mediterrânicos assados (beringela, curgete, pimentos variados, cenoura, cebola, tomate)	313	75	1,7	0,3	9,3	2,7	4,5	0,1
Dieta	Peitos de frango grelhados com arroz branco e legumes mediterrânicos assados (beringela, curgete, pimentos variados, cenoura, cebola, tomate)	315	75	1,1	0,2	8,8	1,6	6,6	0,1
Vegetariana	Arroz de lentilhas com legumes mediterrânicos assados (beringela, curgete, pimentos variados, cenoura, cebola, tomate)[1,6,8,11]	325	78	1,7	0,2	11,8	1,9	2,7	0,2
Salada_legumes	Alface, tomate, milho	416	99	1,3	0,2	18,2	2,0	2,8	0,0
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Sobremesa	Maçã assada (sem açúcar)	239	57	0,5	0,1	12,2	11,4	0,2	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Quarta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de couve com curgete	130	31	0,4	0,1	4,4	2,4	1,3	0,3
Prato	Bacalhau grelhado com batata, grão de bico, cenoura, ovo e couve cozida[3,4]	366	87	3,4	0,7	7,1	1,5	6,1	0,7
Dieta	Bacalhau grelhado com batata, grão de bico, cenoura, ovo e couve cozida [3,4]	340	81	2,6	0,5	7,2	1,5	6,2	0,7
Vegetariana	Salada de grão de bico com legumes e nozes[8]	523	126	8,4	0,9	6,6	2,2	4,3	0,5
Salada_legumes	Alface, pepino, couve roxa	93	22	0,1	0,0	2,7	2,4	1,5	0,0
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

A fruta será disponibilizada conforme a época, podendo variar ao longo do ano.

VE- Valor energético, Lip. - Lipidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Açúcar - Açúcar, Prot. - Proteínas, Sal - Sal. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contém glúten., (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente 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, e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Quinta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de alho francês com couve coração	128	30	0,4	0,1	4,4	2,4	1,2	0,2
Prato	Rojões zinhos estufados com massa esparguete, cenoura e milho[1]	569	136	6,1	1,5	10,0	1,2	9,7	0,3
Dieta	Bifana grelhada com massa esparguete e legumes cozidos (nabo, grelos e couve-coração) [1]	518	123	4,4	1,2	9,7	1,5	10,2	0,2
Vegetariana	Rancho vegetariano [1,5,6,8,11,12]	507	121	2,9	0,4	9,4	4,1	11,8	0,3
Salada_legumes	Alface, tomate e pepino	75	18	0,3	0,0	2,3	2,3	1,0	0,0
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Sobremesa	Iogurte de aromas[7]	338	79	1,8	1,0	11,3	11,3	4,3	0,2
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Sexta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de ervilhas	158	37	0,5	0,1	5,5	2,3	1,6	0,3
Prato	Calamares no forno com arroz de cenoura[1,2,3,4,6,7,9,12,14]	828	197	7,2	1,0	28,2	2,0	4,1	0,6
Dieta	Lulas grelhadas com arroz de cenoura [14]	489	116	2,0	0,3	14,4	0,9	9,4	0,4
Vegetariana	Tortilha de tofu e legumes no forno com arroz de cenoura[1,6,10,11,12]	359	86	3,8	2,4	7,8	1,2	4,5	0,2
Salada_legumes	Alface, rúcula e cenoura ralada	87	21	0,2	0,0	2,5	2,3	1,3	0,2
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

A fruta será disponibilizada conforme a época, podendo variar ao longo do ano.

VE- Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Açúcar - Açúcar, Prot. - Proteínas, Sal - Sal. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contém glúten., (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente 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, e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Colégio Senhor dos Milagres
2ºe3ºCEB
ALMOÇO
Semana 3

Semana de 19 a 23 de abril

Segunda-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa camponesa (batata, cenoura, couve branca e feijão manteiga)	145	35	0,5	0,1	5,9	2,3	1,3	0,4
Prato	Carne de vaca à bolonhesa[1,3,7]	1076	258	15,4	5,1	15,9	1,6	13,1	0,7
Dieta	Bife de vaca grelhado, esparguete e legumes salteados (espinafres, beringela, brócolos e couve-flor)[1]	508	121	5,8	1,9	7,7	1,2	8,4	0,2
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa[1,6,8,11]	358	85	2,3	0,3	10,9	1,6	3,8	0,2
Salada_legumes	Alface, cenoura ralada e pepino	75	18	0,2	0,0	2,4	2,2	0,9	0,2
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Terça-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa primavera	132	31	0,4	0,1	4,4	2,2	1,4	0,2
Prato	Robalo grelhado com batata a murro e salada de feijão frade[4]	518	123	4,3	0,7	12,9	0,9	7,5	0,2
Dieta	Robalo grelhado com batata a murro e salada de feijão frade [4]	466	111	2,7	0,5	13,1	0,9	7,6	0,2
Vegetariana	Salada de três feijões	610	144	4,0	0,6	17,5	1,3	7,9	0,5
Salada_legumes	Alface, rúcula e cenoura ralada	87	21	0,2	0,0	2,5	2,3	1,3	0,2
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Sobremesa	Maçã assada (sem açúcar)	239	57	0,5	0,1	12,2	11,4	0,2	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Quarta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de nabo com espinafres	133	32	0,7	0,1	4,3	1,6	1,4	0,2
Prato	Peru no forno fatiado com arroz de cenoura e legumes estufados (couve-lombarda, cenoura, milho)	580	138	4,9	1,2	14,7	1,1	8,0	0,3
Dieta	Bife de peru grelhado com arroz de cenoura e legumes estufados (couve-lombarda, cenoura, milho)	520	123	1,9	0,3	15,6	1,0	10,0	0,2
Vegetariana	Salada mexicana (batata, feijão, ervilha, cenoura, milho)	556	132	2,2	0,3	17,7	1,7	7,2	0,1
Salada_legumes	Alface, milho, rabanete	497	117	1,5	0,3	21,8	1,2	3,4	0,0
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

A fruta será disponibilizada conforme a época, podendo variar ao longo do ano.
VE- Valor energético, Lip. - Lipidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Açúcar - Açúcar, Prot. - Proteínas, Sal - Sal. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contém glúten., (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente 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, e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Quinta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa feijão manteiga	127	30	0,4	0,1	4,9	2,2	1,3	0,3
Prato	Massinha de salmão desfiado com ervilhas, cenoura e ovo cozido[3,4]	626	151	11,4	2,2	2,1	1,1	8,9	0,2
Dieta	Salmão grelhado com limão e orégãos e migas (couve-repolho/lombardo, feijão e broa)[1,4]	569	137	8,5	1,6	6,5	1,1	7,5	0,3
Vegetariana	Tagliatelli com soja e molho de tomate[1,5,6,8,11,12]	772	184	3,9	0,6	17,9	5,3	16,3	0,1
Salada_legumes	Alface, tomate, beterraba ralada	83	20	0,1	0,0	2,9	2,9	0,9	0,1
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Sobremesa	Gelatina de origem vegetal	269	64	0,1	0,0	15,8	15,7	0,1	0,2
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Sexta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de agrião	152	36	0,5	0,1	5,3	2,3	1,4	0,3
Prato	Coxa de frango no forno com arroz de feijão e legumes salteados (brócolos e couve-flor)	556	132	3,9	0,6	14,0	0,9	9,5	0,2
Dieta	Coxa de frango grelhada com arroz e legumes salteados (brócolos e couve-flor)	577	137	2,7	0,5	17,4	0,6	10,1	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de grão e batata-doce com arroz [1,6,7,8,10,12]	844	201	4,0	0,6	34,9	3,1	4,8	0,4
Salada_legumes	Alface, couve roxa e milho	478	113	1,3	0,2	20,5	1,9	3,6	0,0
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

A fruta será disponibilizada conforme a época, podendo variar ao longo do ano.
VE- Valor energético, Lip. - Lipidos, AG Sat. - Acidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Açúcar - Açúcar, Prot. - Proteinas, Sal - Sal. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contém glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente 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, e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

gertal

Colégio Senhor dos Milagres
2ºe3ºCEB
ALMOÇO
Semana 4

Semana de 26 a 30 de abril

Segunda-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de abóbora, couve portuguesa e feijão verde	157	37	0,6	0,1	5,3	2,0	1,6	0,3
Prato	Salada quente de cavala com batata, cenoura e brócolos[4]	497	119	6,3	1,4	7,6	1,3	7,2	0,2
Dieta	Cavala grelhada com batata, cenoura e brócolos [4]	460	110	5,2	1,2	7,7	1,3	7,3	0,2
Vegetariana	Empadão de lentilhas e legumes[1,6,8,11]	299	71	2,3	0,3	8,5	1,6	3,3	0,2
Salada_legumes	Alface, tomate, beterraba ralada	83	20	0,1	0,0	2,9	2,9	0,9	0,1
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Terça-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa à lavrador com feijão vermelho[1]	204	48	0,6	0,1	7,4	1,9	2,5	0,2
Prato	Vitela estufada com cogumelos, massa espiral, ervilhas e cenoura[1]	566	135	7,8	2,5	5,5	1,2	9,7	0,2
Dieta	Bife de vaca grelhado, massa espiral, ervilhas e cenoura [1]	624	149	7,2	2,7	8,0	1,4	11,8	0,2
Vegetariana	Estufado de legumes com massa[1]	373	89	2,1	0,3	11,1	2,1	4,2	0,2
Salada_legumes	Alface, tomate, milho	416	99	1,3	0,2	18,2	2,0	2,8	0,0
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Sobremesa	Maçã assada (sem açúcar)	239	57	0,5	0,1	12,2	11,4	0,2	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Quarta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de alho francês com couve-flor	142	34	0,6	0,1	4,8	1,8	1,5	0,2
Prato	Bacalhau grelhado, batata, grão, cenoura, ovo e couve lombarda cozida [3,4]	385	92	3,4	0,6	6,7	1,1	7,7	1,1
Dieta	Bacalhau grelhado, batata, grão, cenoura, ovo e couve lombarda cozida [3,4]	359	86	2,6	0,5	6,7	1,1	7,8	1,0
Vegetariana	Caçarola de legumes de inverno	256	61	2,1	0,3	7,4	1,6	2,3	0,2
Salada_legumes	Alface, pepino, couve roxa	93	22	0,1	0,0	2,7	2,4	1,5	0,0
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Quinta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Caldo verde	160	38	0,7	0,1	5,3	2,1	1,6	0,3
Prato	Frango estufado com cogumelos e cenoura com esparguete [1]	467	111	3,2	0,5	10,2	1,5	9,5	0,2
Dieta	Bife de frango grelhado com esparguete e legumes cozidos[1]	433	103	1,1	0,3	10,9	1,8	11,1	0,2
Vegetariana	Feijoada com cogumelos [1]	674	161	2,1	0,2	23,7	0,9	8,8	0,2
Salada_legumes	Alface, tomate e pepino	75	18	0,3	0,0	2,3	2,3	1,0	0,0
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Sobremesa	Gelado de leite[3,5,7,8]	199	833	10,9	6,1	21,7	21,7	3,6	0,1
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

A fruta será disponibilizada conforme a época, podendo variar ao longo do ano.

VE- Valor energético, Lip. - Lipidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Açúcar - Açúcar, Prot. - Proteínas, Sal - Sal. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten., (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente 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, e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Sexta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa juliana	127	30	0,4	0,0	4,4	2,1	1,1	0,3
Prato	Filetes de pescada, arroz colorido (arroz, cenoura, ervilhas e milho)[4]	600	142	3,3	0,5	17,6	0,8	9,5	0,3
Dieta	Pescada grelhada, migas de feijão frade[1,4]	731	173	1,9	0,4	25,6	1,2	11,8	0,2
Vegetariana	Risotto de ervilhas e cogumelos	502	119	2,7	0,4	16,2	1,0	5,0	0,1
Salada_legumes	Alface, rúcula e cenoura ralada	87	21	0,2	0,0	2,5	2,3	1,3	0,2
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

A fruta será disponibilizada conforme a época, podendo variar ao longo do ano.
VE- Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Açúcar - Açúcar, Prot. - Proteínas, Sal - Sal. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contém glúten., (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente 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, e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

gertal

Colégio Senhor dos Milagres
2ºe3ºCEB
ALMOÇO
Semana 5

Semana de 3 a 7 de maio

Segunda-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Caldo verde	160	38	0,7	0,1	5,3	2,1	1,6	0,3
Prato	Rancho (carne de vaca e porco, grão, cenoura e massa macarronete)[1]	593	142	8,3	2,7	3,8	0,9	12,5	0,3
Dieta	Bifana grelhada com massa macarronete, cenoura, milho e feijão verde[1]	458	109	3,4	1,1	9,1	1,2	9,6	0,3
Vegetariana	Malandrinho de feijão com cubinhos de tofu[1,6]	523	125	3,8	2,9	14,3	1,3	6,9	0,1
Salada_legumes	Alface, cenoura ralada e pepino	75	18	0,2	0,0	2,4	2,2	0,9	0,2
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Terça-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de feijão verde	132	31	0,4	0,1	4,6	2,4	1,2	0,3
Prato	Dourada grelhada com batata a murro e migas (couve, feijão frade e broa)[4]	595	141	3,6	0,7	16,6	1,8	8,9	0,2
Dieta	Dourada grelhada com batata a murro e migas (couve, feijão frade e broa) [4]	569	135	2,8	0,6	16,8	1,9	9,0	0,2
Vegetariana	Seitan de cebolada com batata corada e brócolos[1,6]	376	90	2,8	0,4	8,7	1,1	6,6	0,3
Salada_legumes	Alface, rúcula e cenoura ralada	87	21	0,2	0,0	2,5	2,3	1,3	0,2
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Sobremesa	Maçã assada (sem açúcar)	239	57	0,5	0,1	12,2	11,4	0,2	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Quarta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de espinafres	137	32	0,5	0,1	4,5	2,2	1,2	0,3
Prato	Bifanas de porco estufadas, arroz branco e legumes salteados (nabiças e espargos)	423	101	3,5	0,9	9,2	0,8	7,4	0,1
Dieta	Bifana de porco grelhada, arroz branco e legumes salteados (nabiças e espargos)	431	103	3,1	0,9	9,9	0,6	8,1	0,1
Vegetariana	Legumes em leite de côco[6,12]	360	86	3,1	1,5	10,2	1,7	3,2	0,2
Salada_legumes	Alface, milho, rabanete	497	117	1,5	0,3	21,8	1,2	3,4	0,0
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

A fruta será disponibilizada conforme a época, podendo variar ao longo do ano.
VE- Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Açúcar - Açúcar, Prot. - Proteínas, Sal - Sal. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contém glúten., (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente 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 das ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos, e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Quinta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de feijão vermelho	153	36	0,4	0,1	5,4	2,6	1,4	0,2
Prato	Pescada à gomes sá [3,4]	469	112	4,9	0,9	6,5	0,5	10,0	0,3
Dieta	Pescada grelhada com batata, cenoura, ovo e couve portuguesa cozida[3,4]	343	82	2,8	0,6	5,6	1,2	7,7	0,3
Vegetariana	Gratinado de legumes com amêndoa (batata, cenoura,alho francês,feijão][6,8]	594	142	5,5	1,6	14,5	2,3	5,9	0,3
Salada_legumes	Alface, tomate, beterraba ralada	83	20	0,1	0,0	2,9	2,9	0,9	0,1
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Sobremesa	Arroz doce[7]	449	106	1,3	0,7	19,6	7,6	3,6	0,1
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Sexta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de nabiças com cenoura	123	29	0,3	0,0	4,2	1,6	1,3	0,3
Prato	Escalopes de vaca (alcatra) de cebolada com esparguete[1]	804	192	10,3	3,2	12,2	1,1	12,0	0,2
Dieta	Escalope de vaca grelhado com esparguete[1]	1089	259	12,1	4,6	18,3	0,8	18,8	0,1
Vegetariana	Fettuccine com natas e cogumelos[1,6,8,11]	343	83	4,8	0,7	7,8	0,8	3,7	0,3
Salada_legumes	Alface, cenoura ralada e milho	525	124	1,5	0,2	23,2	1,7	3,4	0,1
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

A fruta será disponibilizada conforme a época, podendo variar ao longo do ano.

VE- Valor energético, Lip. - Lipidos, AG Sat. - Acidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Açúcar - Açúcar, Prot. - Proteinas, Sal - Sal. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contém glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos, e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Semana de 10 a 14 de maio

Colégio Senhor dos Milagres
2ºe3ºCEB
ALMOÇO
Semana 6

Segunda-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de grão com couve portuguesa	144	34	0,5	0,1	4,8	2,4	1,5	0,3
Prato	Barrinhas de pescada panadas no forno, arroz de tomate e legumes cozidos(brócolos, couve de bruxelas e couve coração)[1,2,3,4,7,14]	550	131	4,4	0,7	16,4	1,5	5,8	0,5
Dieta	Solha grelhada, batata cozida e legumes cozidos(brócolos, couve de bruxelas e couve coração)[4]	298	71	1,7	0,3	7,0	1,7	6,0	0,2
Vegetariana	Medalhões de tofu com sementes de chia[1,6,9,11,12]	335	80	3,8	2,6	5,7	1,4	4,8	0,1
Salada_legumes	Alface, tomate, beterraba ralada	83	20	0,1	0,0	2,9	2,9	0,9	0,1
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Terça-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de couve portuguesa com legumes (cenoura, abóbora e batata)	140	33	0,4	0,1	5,0	2,4	1,3	0,3
Prato	Coxas de frango no forno com massa espiral[1]	801	190	6,2	1,0	18,1	1,2	14,9	0,3
Dieta	Coxas de frango grelhada com massa espiral [1]	769	182	2,2	0,5	21,6	1,2	18,1	0,3
Vegetariana	Strogonoff de seitan com cogumelos[1,6]	511	122	4,5	0,6	14,4	1,0	7,5	0,3
Salada_legumes	Alface, tomate, milho	416	99	1,3	0,2	18,2	2,0	2,8	0,0
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Sobremesa	Maçã assada (sem açúcar)	239	57	0,5	0,1	12,2	11,4	0,2	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Quarta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de legumes	146	35	0,5	0,1	4,8	2,3	1,6	0,3
Prato	Lombo de salmão no forno, batatinhas douradas no forno e couve-portuguesa cozida[4]	631	152	10,3	1,9	6,6	1,0	7,4	0,2
Dieta	Salmão grelhado, batata e couve portuguesa cozida [4]	639	153	10,1	1,9	7,1	1,0	7,9	0,1
Vegetariana	Jardineira de castanhas[8]	319	76	1,6	0,3	10,1	2,5	3,1	0,1
Salada_legumes	Alface, pepino e couve roxa	93	22	0,1	0,0	2,7	2,4	1,5	0,0
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Sobremesa	Iogurte de aromas[7]	338	79	1,8	1,0	11,3	11,3	4,3	0,2
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

A fruta será disponibilizada conforme a época, podendo variar ao longo do ano.

VE- Valor energético, Lip. - Lipidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Açúcar - Açucar, Prot. - Proteinas, Sal - Sal. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contém glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente 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 das ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos, e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Quinta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Juliana	127	30	0,4	0,0	4,4	2,1	1,1	0,3
Prato	Feijoada à portuguesa com arroz branco	803	192	8,3	2,7	13,5	0,8	14,7	0,2
Dieta	Costeleta de porco grelhada com arroz branco	1049	250	10,5	3,6	23,3	0,1	15,1	0,3
Vegetariana	Feijão-verde com tomate	406	97	2,7	0,4	14,4	2,3	3,0	0,2
Salada_legumes	Alface, tomate e pepino	75	18	0,3	0,0	2,3	2,3	1,0	0,0
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Sobremesa	Iogurte de aromas[7]	338	79	1,8	1,0	11,3	11,3	4,3	0,2
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Sexta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de feijão branco com agrião	198	47	0,9	0,2	7,2	1,3	1,7	0,3
Prato	Empadão de atum com puré de batata e couve portuguesa cozida[4,7]	470	112	6,9	0,6	6,8	1,7	8,1	0,4
Dieta	Dourada grelhada com batata, cenoura e couve portuguesa cozida[4]	357	85	3,2	0,6	7,6	1,7	5,5	0,2
Vegetariana	Lasanha de legumes [1,6,8,11]	306	73	3,4	1,6	7,0	1,6	2,6	0,4
Salada_legumes	Alface, rúcula e cenoura ralada	87	21	0,2	0,0	2,5	2,3	1,3	0,2
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

A fruta será disponibilizada conforme a época, podendo variar ao longo do ano.

VE- Valor energético, Lip. - Lipidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Açúcar - Açúcar, Prot. - Proteínas, Sal - Sal. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores medios 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, e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Colégio Senhor dos Milagres
2°e3°CEB
ALMOÇO
Semana 7

Semana de 17 a 21 de maio

Segunda-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de espinafres com grão	167	40	0,7	0,1	5,4	2,0	1,7	0,3
Prato	Costeletas de porco estufadas. esparguete e legumes salteados (couve-flor, espargos e brócolos) [1]	558	133	6,8	1,9	9,0	1,6	8,2	0,2
Dieta	Costeletas de porco grelhadas com esparguete e legumes salteados (couve-flor, espargos e brócolos) [1]	587	140	6,7	2,0	9,9	1,5	9,2	0,2
Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas[1,6,8,11]	356	86	3,5	0,5	8,8	1,7	3,4	0,4
Salada_legumes	Alface, cenoura ralada e pepino	75	18	0,2	0,0	2,4	2,2	0,9	0,2
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Terça-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de feijão verde	132	31	0,4	0,1	4,6	2,4	1,2	0,3
Prato	Dourada grelhada, salada russa (batata, cenoura, ervilhas e ovo cozido)[3,4]	475	114	5,8	1,2	6,6	1,2	7,6	0,2
Dieta	Dourada grelhada, salada russa (batata, cenoura, ervilhas e ovo cozido) [3,4]	443	106	4,9	1,0	6,6	1,2	7,7	0,2
Vegetariana	Empadão de legumes[1,5,6,8,11,12]	403	96	2,3	0,4	8,5	3,3	8,7	0,1
Salada_legumes	Alface, rúcula e cenoura ralada	87	21	0,2	0,0	2,5	2,3	1,3	0,2
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Sobremesa	Maçã assada (sem açúcar)	239	57	0,5	0,1	12,2	11,4	0,2	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Quarta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa juliana	127	30	0,4	0,0	4,4	2,1	1,1	0,3
Prato	Coxa de frango no forno. massa fusilli, cenoura e ervilhas[1]	532	126	3,6	0,6	12,4	1,7	9,7	0,2
Dieta	Bife de frango grelhado. legumes salteados (beringela, alho francês, curgete, brócolos, cenoura) e massa fusilli[1]	292	69	1,3	0,3	6,7	1,8	6,7	0,1
Vegetariana	Lasanha de soja e espinafres[1,5,6,8,11,12]	594	143	5,2	0,7	8,6	4,3	15,3	0,3
Salada_legumes	Alface, milho e rabanete	497	117	1,5	0,3	21,8	1,2	3,4	0,0
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

A fruta será disponibilizada conforme a época, podendo variar ao longo do ano.
VE- Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Açúcar - Açúcar, Prot. - Proteínas, Sal - Sal. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente 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, e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Quinta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de curgete com repolho	134	32	0,4	0,1	4,7	2,3	1,3	0,3
Prato	Bacalhau grelhado. batata, grão de bico, cenoura e couve lombarda cozida	610	144	4,0	0,6	17,5	1,3	7,9	0,5
Dieta	Bacalhau grelhado. batata, grão de bico, cenoura e couve lombarda cozida[4]	315	75	1,3	0,2	7,9	1,2	6,9	1,2
Vegetariana	Legumes salteados com broa e batata gratinada com salsa e coentros[1,6]	294	71	2,2	0,3	8,9	1,4	3,1	0,2
Salada_legumes	Alface, tomate, beterraba ralada	83	20	0,1	0,0	2,9	2,9	0,9	0,1
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Sobremesa	Gelatina de origem vegetal	269	64	0,1	0,0	15,8	15,7	0,1	0,2
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Sexta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de agrião	132	31	0,5	0,1	4,6	2,2	1,2	0,3
Prato	Arroz de pato	795	189	6,1	1,4	16,5	0,2	16,7	0,2
Dieta	Bife de peru grelhado. arroz de cenoura	548	130	2,2	0,4	13,9	0,9	12,9	0,2
Vegetariana	Tortilha de tofu e legumes no forno[1,6]	299	72	3,2	2,0	7,2	1,3	4,0	0,1
Salada_legumes	Alface, couve roxa e milho	478	113	1,3	0,2	20,5	1,9	3,6	0,0
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

A fruta será disponibilizado conforme a época, podendo variar ao longo do ano.
VE- Valor energético, Lip. - Lipidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Açúcar - Açúcar, Prot. - Proteínas, Sal - Sal. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contém glúten., (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente 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 das ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos, e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Colégio Senhor dos Milagres
2°e3°CEB
ALMOÇO
Semana 8

Semana de 24 a 28 de maio

Segunda-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de alho francês, cenoura e curgete	138	33	0,4	0,1	4,9	2,3	1,4	0,2
Prato	Rissóis de peixe. arroz de tomate e couve portuguesa cozidos[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14]	734	175	6,3	0,9	24,7	2,9	3,8	0,6
Dieta	Solha grelhada. migas de feijão frade, com couve e broa[1,4]	398	95	2,3	0,4	9,1	1,4	8,4	0,4
Vegetariana	Croquetes vegetarianos de grão e alheira com arroz de tomate[1,5,6,8,11]	735	175	5,2	0,7	24,9	1,5	5,6	0,5
Salada_legumes	Alface, tomate, beterraba ralada	83	20	0,1	0,0	2,9	2,9	0,9	0,1
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Terça-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de abóbora, couve portuguesa e feijão verde	157	37	0,6	0,1	5,3	2,0	1,6	0,3
Prato	Lombo de porco assado no forno. batata dourada e legumes salteados (couve-coração, nabiça e espargos)	284	68	2,3	0,5	4,8	1,1	6,2	0,1
Dieta	Costeleta de porco grelhada. batata dourada e legumes salteados (couve-coração, nabiça e espargos)	331	79	3,8	1,2	4,9	1,2	5,5	0,1
Vegetariana	Jardineira de legumes	262	63	1,6	0,2	7,2	1,9	2,9	0,2
Salada_legumes	Alface, tomate e milho	416	99	1,3	0,2	18,2	2,0	2,8	0,0
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Sobremesa	Maçã assada (sem açúcar)	239	57	0,5	0,1	12,2	11,4	0,2	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Quarta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de legumes	136	32	0,4	0,1	4,5	2,2	1,5	0,3
Prato	Arroz de peixe (tamboril/ maruca/ robalo)[4]	533	126	2,7	0,4	12,9	0,6	12,3	0,2
Dieta	Maruca cozida com legumes[4]	261	62	0,1	0,0	7,3	1,2	7,1	0,3
Vegetariana	Bifes de tofu com arroz de ervilhas[1,6]	528	126	5,2	4,0	12,2	0,6	6,9	0,1
Salada_legumes	Alface, pepino e couve roxa	93	22	0,1	0,0	2,7	2,4	1,5	0,0
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

A fruta será disponibilizada conforme a época, podendo variar ao longo do ano.
VE- Valor energético, Lip. - Lipidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Açúcar - Açúcar, Prot. - Proteínas, Sal - Sal. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contém glúten., (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente 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, e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Quinta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa à lavrador com feijão vermelho[1]	228	54	0,7	0,1	8,3	1,6	2,7	0,2
Prato	Peru assado e fatiado. massa espiral e legumes estufados (couve coração, cenoura e curgete)[1]	391	93	2,8	0,6	8,2	2,9	7,8	0,2
Dieta	Bife de peru grelhado. massa espiral e legumes estufados (couve coração, cenoura e curgete) [1]	359	85	1,5	0,3	8,4	1,9	8,6	0,2
Vegetariana	Massa primaveril (feijão, tomate cereja, ananás e azeitonas)[1,12]	504	120	2,4	0,4	16,2	3,6	5,4	0,2
Salada_legumes	Alface, tomate e pepino	75	18	0,3	0,0	2,3	2,3	1,0	0,0
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Sobremesa	Gelado de leite[3,5,7,8]	199	833	10,9	6,1	21,7	21,7	3,6	0,1
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Sexta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Caldo verde	160	38	0,7	0,1	5,3	2,1	1,6	0,3
Prato	Robalo grelhado. c/ feijão frade, batata, cenoura e salsa[4]	526	125	4,3	0,7	13,0	0,8	7,6	0,3
Dieta	Robalo grelhado. c/ feijão frade, batata, cenoura e salsa [4]	473	112	2,7	0,5	13,2	0,9	7,7	0,2
Vegetariana	Salada de feijão-frade (batata, cenoura, feijão-frade, tomate-cereja, azeitonas)[12]	614	146	3,1	0,5	20,9	2,4	6,6	0,3
Salada_legumes	Alface, rúcula e cenoura ralada	87	21	0,2	0,0	2,5	2,3	1,3	0,2
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

A fruta será disponibilizada conforme a época, podendo variar ao longo do ano.
VE- Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Açúcar - Açúcar, Prot. - Proteínas, Sal - Sal. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contém glúten , (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente 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, e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Digitally Signed By: BRUNO ALEXANDRE DE OLIVEIRA CANTINHO

gertal

Colégio Senhor dos Milagres
2ºe3ºCEB
ALMOÇO
Semana 1

Semana de 31 de maio a 4 de junho

Segunda-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de couve portuguesa	140	33	0,4	0,1	5,0	2,4	1,3	0,3
Prato	Almôndegas de aves, massa esparguete e cenoura[1,2,3,6,7,8,10,11,12,14]	643	153	7,0	0,4	13,8	2,1	7,9	0,7
Dieta	Bife de frango grelhado, massa esparguete e cenoura[1]	533	126	1,4	0,3	13,3	1,5	14,1	0,3
Vegetariana	Massa siciliana (esparguete, grão, alho francês e tomate cereja)[1]	324	78	3,5	0,5	7,2	2,0	3,1	0,3
Salada_legumes	Alface, cenoura ralada e pepino	75	18	0,2	0,0	2,4	2,2	0,9	0,2
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

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

Quarta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de alho francês	129	31	0,4	0,0	4,5	2,4	1,1	0,2
Prato	Costeletas de porco grelhadas com arroz de cenoura	897	215	11,5	3,3	15,5	0,8	11,7	0,3
Dieta	Costeletas de porco grelhadas com arroz de cenoura	851	203	10,0	3,1	15,8	0,8	11,9	0,3
Vegetariana	Chilli vegetariano (feijão, soja, milho) com arroz[1,5,6,8,11,12]	1006	239	3,4	0,5	31,1	3,8	17,3	0,1
Salada_legumes	Alface, milho, rabanete	497	117	1,5	0,3	21,8	1,2	3,4	0,0
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Quinta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de espinafres	142	34	0,5	0,1	4,9	2,2	1,2	0,4
Prato	Pescada cozida com batata, cenoura e couve portuguesa cozida[4]	330	79	2,4	0,3	6,4	1,4	7,2	0,3
Dieta	Pescada cozida com batata, cenoura e couve portuguesa[4]	299	71	1,5	0,2	6,4	1,4	7,3	0,3
Vegetariana	Legumes assados no forno	153	37	2,1	0,3	2,2	1,9	1,3	0,1
Salada_legumes	Alface, tomate, beterraba ralada	83	20	0,1	0,0	2,9	2,9	0,9	0,1
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Sobremesa	Arroz doce[7]	449	106	1,3	0,7	19,6	7,6	3,6	0,1
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

A fruta será disponibilizada conforme a época, podendo variar ao longo do ano.
VE- Valor energético, Lip. - Lipidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Açúcar - Açúcar, Prot. - Proteinas, Sal - Sal. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contém glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente 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 das ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos, e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Sexta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de feijão com couve lombarda	157	37	0,6	0,1	5,1	1,7	2,0	0,2
Prato	Omelete de flambre, arroz branco e legumes estufados (brócolos,curgete, cenoura, beringela, cogumelos)[3,6,7]	327	78	2,9	0,6	8,4	1,6	3,8	0,2
Dieta	Bifes de perú grelhados, arroz branco e legumes cozidos (brócolos, curgete, cenoura, beringela, cogumelos)	295	70	1,1	0,2	8,0	1,4	6,2	0,1
Vegetariana	Cogumelos grelhados, com arroz e feijão preto	903	213	3,8	0,5	34,4	0,5	9,6	0,1
Salada_legumes	Alface, couve roxa, milho	478	113	1,3	0,2	20,5	1,9	3,6	0,0
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

A fruta será disponibilizada conforme a época, podendo variar ao longo do ano.
VE- Valor energético, Lip. - Lipidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Açúcar - Açúcar, Prot. - Proteínas, Sal - Sal. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contém glúten., (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente 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, e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

gertal

Colégio Senhor dos Milagres
2ºe3ºCEB
ALMOÇO
Semana 2

Semana de 7 a 11 de junho

Segunda-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de grão com couve portuguesa	144	34	0,5	0,1	4,8	2,4	1,5	0,3
Prato	Salada de atum com massa espiral, ervilhas, cenoura e ovo[1,3,4]	711	170	9,8	1,1	10,4	1,3	12,3	0,5
Dieta	Robalo grelhado com cenoura, ovo, e couve portuguesa cozida[3,4]	349	84	4,8	1,0	1,6	1,5	7,7	0,4
Vegetariana	Couscous de legumes / vegetais[1]	234	56	2,3	0,4	5,7	2,0	2,1	0,2
Salada_legumes	Alface, tomate, beterraba ralada	83	20	0,1	0,0	2,9	2,9	0,9	0,1
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Terça-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de brócolos	137	33	0,5	0,1	4,6	2,2	1,3	0,3
Prato	Perna de frango no forno com laranja, arroz branco e legumes mediterrânicos assados (beringela, curgete, pimentos variados, cenoura, cebola, tomate)	313	75	1,7	0,3	9,3	2,7	4,5	0,1
Dieta	Peitos de frango grelhados com arroz branco e legumes mediterrânicos assados (beringela, curgete, pimentos variados, cenoura, cebola, tomate)	315	75	1,1	0,2	8,8	1,6	6,6	0,1
Vegetariana	Arroz de lentilhas com legumes mediterrânicos assados (beringela, curgete, pimentos variados, cenoura, cebola, tomate)[1,6,8,11]	325	78	1,7	0,2	11,8	1,9	2,7	0,2
Salada_legumes	Alface, tomate, milho	416	99	1,3	0,2	18,2	2,0	2,8	0,0
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Sobremesa	Maçã assada (sem açúcar)	239	57	0,5	0,1	12,2	11,4	0,2	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Quarta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de couve com curgete	130	31	0,4	0,1	4,4	2,4	1,3	0,3
Prato	Bacalhau grelhado com batata, grão de bico, cenoura, ovo e couve cozida[3,4]	366	87	3,4	0,7	7,1	1,5	6,1	0,7
Dieta	Bacalhau grelhado com batata, grão de bico, cenoura, ovo e couve cozida [3,4]	340	81	2,6	0,5	7,2	1,5	6,2	0,7
Vegetariana	Salada de grão de bico com legumes e nozes[8]	523	126	8,4	0,9	6,6	2,2	4,3	0,5
Salada_legumes	Alface, pepino, couve roxa	93	22	0,1	0,0	2,7	2,4	1,5	0,0
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

A fruta será disponibilizada conforme a época, podendo variar ao longo do ano.
VE- Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Açúcar - Açúcar, Prot. - Proteínas, Sal - Sal. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contém glúten., (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente 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, e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

gertal

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

Sexta-Feira		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de ervilhas	158	37	0,5	0,1	5,5	2,3	1,6	0,3
Prato	Calamares no forno com arroz de cenoura[1,2,3,4,6,7,9,12,14]	828	197	7,2	1,0	28,2	2,0	4,1	0,6
Dieta	Lulas grelhadas com arroz de cenoura [14]	489	116	2,0	0,3	14,4	0,9	9,4	0,4
Vegetariana	Tortilha de tofu e legumes no forno com arroz de cenoura[1,6,10,11,12]	359	86	3,8	2,4	7,8	1,2	4,5	0,2
Salada_legumes	Alface, rúcula e cenoura ralada	87	21	0,2	0,0	2,5	2,3	1,3	0,2
Pão	Pão de mistura embalado[1]	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	196	47	0,3	0,0	9,1	8,9	0,7	0,0
Bebida	Água para consumo humano (única bebida admitida conforme caderno de encargos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

A fruta será disponibilizada conforme a época, podendo variar ao longo do ano.
VE- Valor energético, Lip. - Lipidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Açúcar - Açúcar, Prot. - Proteínas, Sal - Sal. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contém glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente 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, e a informação disponibilizada pelos fornecedores.