

Escolas - Lezírias  
Semana de 2 a 6 de dezembro de 2024  
Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Brócolos <sup>7,12</sup>	445	106	2,3	0,3	17,0	2,2	3,0	0,3
Prato	Hambúrguer misto grelhado com esparguete e legumes assados c/ orégãos (abóbora, cenoura e couve-flor) <sup>1,3,6,12</sup>	1889	450	19,6	6,8	47,9	4,7	19,2	1,7
Vegetariana	Hambúrguer vegetarianos com esparguete e legumes assados c/ orégãos (abóbora, cenoura e couve-flor) <sup>1,3</sup>	1104	262	5,3	0,8	44,7	3,4	7,5	0,4
Sobremesa	Fruta da época	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Feijão vermelho <sup>7,12</sup>	841	200	2,4	0,3	34,1	1,7	9,3	0,3
Prato	Filetes de pescada panados no forno com arroz branco e macedónia de legumes	1104	262	6,8	1,2	30,8	2,3	19,1	0,4
Vegetariana	Salada de feijão catarino c/ arroz branco e macedónia de legumes	1361	322	1,0	0,0	62,0	4,1	13,7	0,7
Sobremesa	Arroz doce <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	700	165	2,1	1,0	33,5	18,8	2,9	0,2
<b>Quarta</b>									
Sopa	Espinafres <sup>7,12</sup>	447	106	2,3	0,4	17,1	1,9	2,9	0,3
Prato	Perna de frango assada no forno com lacinhos tricolores e legumes salteados (pimentos, cogumelos e curgete) <sup>1,6,12</sup>	1583	376	13,0	2,4	30,0	2,2	31,9	1,1
Vegetariana	Tofu salteado c/ grão e legumes (cenoura, repolho e alho), massa lacinhos tricolores legumes salteados (pimentos, cogumelos e curgete) <sup>1,6</sup>	1736	414	15,9	3,0	45,8	3,2	18,6	1,2
Sobremesa	Fruta da época	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Nabo, beringela e repolho <sup>7,12</sup>	269	64	2,1	0,3	9,2	1,0	1,3	0,2
Prato	Bacalhau fresco cozido com batata cozida e grão, salsa, alho e cebola c/ couve coração salteada <sup>4,12</sup>	1803	428	7,9	1,1	59,6	3,7	25,2	0,7
Vegetariana	Salada quente de grão, batata, alho, cebola e salsa, c/ couve coração salteada <sup>12</sup>	1559	370	7,6	1,0	59,6	3,7	11,7	0,5
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Agrião <sup>7,12</sup>	421	100	2,1	0,3	16,6	1,9	2,4	0,3
Prato	Lombo de porco estufado com arroz de cenoura e salada de alface, pepino e tomate	1651	392	10,1	2,2	51,7	1,4	22,7	0,5
Vegetariana	Lentilhas estufadas com arroz de cenoura e salada de alface, pepino e tomate <sup>1,6,10,11</sup>	2183	517	9,3	1,2	85,8	1,5	20,3	0,5
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

Escolas - Lezírias  
Semana de 9 a 13 de dezembro de 2024  
Almoço



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho-francês <sup>7,12</sup>	447	106	2,2	0,4	17,6	1,7	2,7	0,3
Prato	Esparguete à bolonhesa com salada de alface, cenoura e milho <sup>1,3</sup>	1371	326	13,6	4,3	32,1	1,6	18,3	0,3
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja com salada de alface, cenoura e milho <sup>1,3,6</sup>	2154	510	6,9	1,0	64,1	3,0	41,1	0,3
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora <sup>7,12</sup>	255	61	2,0	0,3	8,9	1,0	1,2	0,2
Prato	Douradinhos no forno com arroz de cenoura e salada de alface e tomate	1037	246	3,3	0,5	48,4	1,2	4,5	0,2
Vegetariana	Barrinhas de legumes no forno com arroz de cenoura, salada de alface e tomate e fruta da época <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	1861	442	8,2	1,3	79,7	20,3	8,7	0,6
Sobremesa	Fruta da época	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Grão c/ lombardo <sup>7,12</sup>	341	81	2,3	0,3	11,5	1,0	2,4	0,2
Prato	Bife de peru grelhado c/ macarrão, ervilhas e couve-lombarda c/ salada de alface, cenoura e pepino <sup>1,6,10</sup>	1492	353	6,3	1,1	44,6	3,4	27,4	0,8
Vegetariana	Tofu grelhado c/ alho, massa macarrão, ervilhas e couve-lombarda c/ salada de alface, cenoura e pepino <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>	1787	426	18,6	2,4	47,4	3,4	14,8	1,5
Sobremesa	Gelatina de ananás <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	275	65	0,0	0,0	14,6	14,5	1,6	0,5

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde <sup>1,7,12</sup>	259	62	2,1	0,3	8,6	0,7	1,5	0,3
Prato	Pescada cozida com batata e macedónia de legumes cozida <sup>4</sup>	1355	319	1,9	0,3	45,2	2,7	28,4	1,0
Vegetariana	Feijão branco cozido com alho e louro, batata e macedónia cozida	1317	311	0,5	0,1	58,5	2,7	12,5	0,7
Sobremesa	Fruta da época	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Nabiças <sup>7,12</sup>	448	106	2,2	0,4	17,4	2,1	2,8	0,3
Prato	Estufado de frango com arroz de milho e salada de alface, couve roxa e tomate	1268	301	7,7	1,2	35,2	0,6	22,0	0,6
Vegetariana	Estufadinho de soja com arroz de milho e salada de alface, couve roxa e tomate <sup>6</sup>	1581	375	6,0	0,8	48,6	0,6	27,4	0,4
Sobremesa	Fruta da época	107	25	0,1	0,0	4,8	4,8	0,4	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

Escolas - Lezírias  
Semana de 16 a 20 de dezembro de 2024  
Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Feijão branco e couve portuguesa <sup>7,12</sup>	336	80	2,2	0,3	11,4	0,9	2,5	0,2
Prato	Rolo de carne com arroz de cenoura e salada de alface, beterraba e tomate <sup>3</sup>	1733	413	15,1	3,6	49,3	1,7	17,6	0,8
Vegetariana	Salteado de soja com arroz de cenoura e salada de alface, beterraba e tomate <sup>1,6</sup>	1950	463	8,9	1,3	62,1	1,5	28,3	0,8
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de cenoura <sup>7,12</sup>	257	61	2,1	0,3	8,8	0,9	1,3	0,2
Prato	Salada de atum c/ batata cozida, feijão-frade e cenoura cozida c/ salada de tomate e pepino <sup>4,12</sup>	2442	579	13,1	2,1	77,6	3,6	32,7	1,5
Vegetariana	Legumes estufados (cenoura e repolho, feijão-frade) com batata cozida e salada de pepino e tomate	1482	351	5,6	0,9	58,6	4,3	12,3	0,7
Sobremesa	Pudim flan <sup>7</sup>	405	99	1,4	0,8	18,7	13,2	2,9	0,2
<b>Quarta</b>									
Sopa	Grão c/ couve coração <sup>7,12</sup>	336	80	2,3	0,3	11,5	1,1	2,2	0,2
Prato	Tirinhas de peru estufadas com macarronete e salada de alface, pepino e tomate <sup>1,6,10</sup>	1492	353	5,8	1,1	46,4	4,1	27,6	0,6
Vegetariana	Tirinhas de seitan estufadas com macarronete e salada de alface, pepino e tomate <sup>1,6,10</sup>	1380	327	6,0	1,2	47,4	4,5	19,1	0,8
Sobremesa	Fruta da época	390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Feijão-verde <sup>7,12</sup>	438	104	2,1	0,3	17,4	1,9	2,5	0,3
Prato	Bacalhau à Brás com salada de alface, cenoura e tomate <sup>3,4</sup>	2048	504	32,3	4,5	24,1	1,2	26,4	3,5
Vegetariana	Empadão de legumes (batata, cenoura, ervilhas, espinafres) c/ feijão-verde cozido <sup>6,7,12</sup>	723	173	8,6	2,4	18,1	1,2	3,8	0,5
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Espinafres c/ feijão manteiga <sup>7,12</sup>	327	78	2,2	0,3	10,9	1,0	2,5	0,3
Prato	Cubos de porco estufados com esparguete e salada de alface, pepino e tomate <sup>1,3</sup>	2166	516	22,9	6,5	45,8	2,2	30,5	0,6
Vegetariana	Tofu estufado com esparguete e salada de alface, pepino e tomate <sup>1,3,6</sup>	1400	333	9,9	2,0	45,1	2,4	13,9	0,5
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

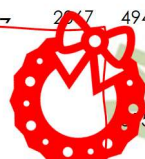
AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Escolas - Lezírias  
Semana de 23 a 27 de dezembro de 2024  
Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Canja de galinha c/ massinha cuscus <sup>1,3</sup>	213	50	0,5	0,1	7,0	0,2	4,2	0,2
Prato	Hambúrguer de aves grelhado com arroz de ervilhas e salada de alface, milho e tomate <sup>1,6,12</sup>	2115	503	13,7	0,5	58,5	0,6	35,1	0,4
Vegetariana	Hambúrguer de grão e batata-doce no forno com arroz de ervilhas e salada de alface, milho e tomate	1738	412	7,1	1,0	71,5	3,4	11,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	208	49	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Agrião <sup>7,12</sup>	421	100	2,1	0,3	16,6	1,9	2,4	0,3
Prato	Salada de lascas de salmão c/ batata, cenoura e feijão-verde cozido <sup>4</sup>	2361	563	29,3	5,6	44,9	3,6	27,7	0,8
Vegetariana	Saladinha de batata cozida e feijão-frade (batata cozida, feijão-frade, cenoura e milho) <sup>12</sup>	2008	475	6,4	1,1	78,7	3,4	20,8	0,3
Sobremesa	Fruta da época	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Juliana c/ ervilhas <sup>7,12</sup>	309	74	2,2	0,3	10,3	1,2	2,0	0,2
Prato	Pá de porco estufada com batata frita, nala, nala e arroz	2077	494	28,4	8,0	31,5	0,4	27,7	0,8
Vegetariana	Tofu arrissado com pepino <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Alho-francês e feijão-verde <sup>7,12</sup>	280	67	2,1	0,3	9,5	0,9	1,6	0,2
Prato	Figurinhas de peixe com arroz de cenoura e salada de alface e tomate <sup>2,3,4,6,7,12,14</sup>	544	129	1,7	0,8	22,0	10,7	2,8	0,3
Vegetariana	Douradinhos vegetarianos com arroz de cenoura e salada de alface e tomate <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	782	186	5,7	1,4	25,9	2,4	5,8	0,7
Sobremesa	Arroz doce <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	700	165	2,1	1,0	33,5	18,8	2,9	0,2
<b>Sexta</b>									
Sopa	Nabiças e feijão encarnado	334	77	0,7	0,1	14,3	2,4	2,4	0,1
Prato	Peitinhos de frango grelhados e massa fusilli tricolor, salada de alface, milho e couve roxa <sup>1,7</sup>	1345	318	4,8	0,9	40,2	2,8	26,7	0,8
Vegetariana	Strogonoff de seitan e cogumelos com massa fusilli tricolor e salada de alface, couve roxa e milho <sup>1,6</sup>	1114	264	5,8	1,0	33,1	2,7	17,9	0,9
Sobremesa	Fruta da época	390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	0,0

**NATAL**



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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



Escolas - Lezírias  
Semana de 30 de dezembro a 3 de janeiro de 2025  
Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Lombardo <sup>7,12</sup>	438	104	2,1	0,3	17,1	1,9	2,7	0,3
Prato	Ovos mexidos c/ salsichas de aves e arroz branco com salada de alface, cenoura e milho <sup>3</sup>	1427	341	14,4	3,4	33,7	1,0	17,0	0,8
Vegetariana	Salteado de salsichas de soja com arroz branco e salada de alface, cenoura e milho <sup>6</sup>	785	251	8,9	1,0	36,2	0,4	6,0	0,7
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Macedónia <sup>7,12</sup>	434	103	2,1	0,3	17,3	2,1	2,5	0,3
Prato	Saladinha de atum c/ batata, ovo cozido, cenoura e ervilhas <sup>3,4</sup>	1249	297	10,5	2,0	31,0	1,9	18,2	1,1
Vegetariana	Salada de grão com esparguete e brócolos, cenoura e curgete <sup>1,3,12</sup>	1509	358	6,8	1,0	58,4	3,3	12,3	0,4
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de ervilhas <sup>7,12</sup>	286	68	2,1	0,3	9,6	1,0	1,8	0,2
Prato	Peito de frango grelhado com arroz de milho e salada de alface	1249	297	10,5	2,0	31,0	1,9	18,2	1,1
Vegetariana	Tofu betet	341	81	16,1	1,9	36,6	0,4	10,8	1,3
Sobremesa	Fruta da época	49	12	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Couve portuguesa <sup>7,12</sup>	271	64	2,1	0,3	9,2	1,0	1,5	0,2
Prato	Hambúrguer de pescada c/ molho de tomate e ervas aromáticas com arroz branco e feijão-verde cozido <sup>2,4,14</sup>	1556	369	7,8	1,2	50,6	0,3	22,9	0,8
Vegetariana	Empadão de legumes (arroz, cenoura, ervilhas, espinafres) c/ feijão-verde cozido <sup>7</sup>	1060	251	5,1	1,3	40,6	0,8	9,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Feijão-verde <sup>7,12</sup>	438	104	2,1	0,3	17,1	1,9	2,7	0,3
Prato	Strogonoff de peru com esparguete e legumes salteados (curgete, alho-francês, cenoura e pimento) <sup>1,3,6,12</sup>	1802	429	17,5	3,7	49,1	2,9	16,9	1,6
Vegetariana	Strogonoff de seitan com esparguete e legumes salteados (curgete, alho-francês, cenoura e pimento) <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	2476	586	11,9	1,8	82,8	2,2	34,4	1,2
Sobremesa	Gelatina de morango <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	275	65	0,0	0,0	14,6	14,5	1,6	0,5

Ano Novo

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

Escolas - Lezírias  
Semana de 6 a 10 de janeiro de 2025  
Almoço



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Legumes (couve coração, cenoura e cebola) <sup>7,12</sup>	269	64	2,1	0,3	9,2	1,0	1,3	0,2
Prato	Almôndegas mistas estufadas com massa lacinhos e salada de alface, cenoura e couve roxa <sup>1,6,12</sup>	1178	279	8,8	2,6	34,4	2,8	15,1	1,2
Vegetariana	Almôndegas vegetarianas estufadas com massa lacinhos e salada de alface, cenoura e couve roxa <sup>1,6,10,11</sup>	1664	393	5,6	0,9	63,6	2,0	20,6	0,5
Sobremesa	Fruta da época	208	49	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve branca e nabo <sup>7,12</sup>	260	62	2,1	0,3	9,0	1,0	1,2	0,2
Prato	Salada de lascas de salmão c/ batata cozida, cenoura e brócolos <sup>4</sup>	2386	569	29,5	5,6	45,0	4,1	28,4	0,8
Vegetariana	Legumes estufados (repolho e cenoura) c/ ervilhas e batata cozida	1049	248	3,1	0,5	45,5	3,4	6,9	0,5
Sobremesa	Fruta da época	208	49	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão-verde	335	80	2,2	0,3	11,3	0,9	2,5	0,2
Prato	Carne de vaca estufada com arroz branco e salada de alface, cenoura e milho <sup>12</sup>	2665	636	30,7	9,8	51,5	0,8	35,4	0,6
Vegetariana	Estufadinho de tofu com arroz branco e salada de alface, cenoura e milho <sup>1,6</sup>	1507	359	11,1	2,1	50,5	0,7	12,4	0,5
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Curgete e abóbora <sup>7,12</sup>	274	65	2,1	0,3	9,4	0,6	1,6	0,2
Prato	Massinha de peixe (massa cotovelos, pescada lascada e cenoura) e pimentos) c/ coentros <sup>1,3,4</sup>	1733	411	8,4	1,3	46,4	2,5	35,4	0,6
Vegetariana	Massinha de legumes (massa cotovelos, ervilhas, cogumelos, cenoura, milho e pimentos) <sup>1,3</sup>	822	194	2,6	0,4	31,9	2,3	8,3	0,7
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	275	65	0,0	0,0	14,6	14,5	1,6	0,5

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espinafres <sup>7,12</sup>	447	106	2,3	0,4	17,1	1,9	2,9	0,3
Prato	Febras grelhadas com arroz de cenoura e salada de alface, pepino e tomate	1701	404	11,0	2,5	48,5	1,2	26,6	0,6
Vegetariana	Grão assado no forno c/ legumes (cenoura, brócolos e pimento verde) com arroz de cenoura e salada de alface, pepino e tomate	1627	386	8,0	1,1	64,6	2,7	10,7	0,7
Sobremesa	Fruta da época	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

Escolas - Lezírias  
Semana de 13 a 17 de janeiro de 2025  
Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Brócolos <sup>7,12</sup>	445	106	2,3	0,3	17,0	2,2	3,0	0,3
Prato	Hambúrguer misto grelhado com esparguete e legumes assados c/ orégãos (abóbora, cenoura e couve-flor) <sup>1,3,6,12</sup>	1889	450	19,6	6,8	47,9	4,7	19,2	1,7
Vegetariana	Hambúrguer vegetarianos com esparguete e legumes assados c/ orégãos (abóbora, cenoura e couve-flor) <sup>1,3</sup>	1104	262	5,3	0,8	44,7	3,4	7,5	0,4
Sobremesa	Fruta da época	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Feijão vermelho <sup>7,12</sup>	841	200	2,4	0,3	34,1	1,7	9,3	0,3
Prato	Filetes de pescada panados no forno com arroz branco e macedónia de legumes	1104	262	6,8	1,2	30,8	2,3	19,1	0,4
Vegetariana	Salada de feijão catarinco c/ arroz branco e macedónia de legumes	1361	322	1,0	0,0	62,0	4,1	13,7	0,7
Sobremesa	Arroz doce <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	700	165	2,1	1,0	33,5	18,8	2,9	0,2
<b>Quarta</b>									
Sopa	Espinafres <sup>7,12</sup>	447	106	2,3	0,4	17,1	1,9	2,9	0,3
Prato	Perna de frango assada no forno com lacinhos tricolores e legumes salteados (pimentos, cogumelos e curgete) <sup>1,6,12</sup>	1583	376	13,0	2,4	30,0	2,2	31,9	1,1
Vegetariana	Tofu salteado c/ grão e legumes (cenoura, repolho e alho), massa lacinhos tricolores legumes salteados (pimentos, cogumelos e curgete) <sup>1,6</sup>	1736	414	15,9	3,0	45,8	3,2	18,6	1,2
Sobremesa	Fruta da época	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Nabo, beringela e repolho <sup>7,12</sup>	269	64	2,1	0,3	9,2	1,0	1,3	0,2
Prato	Bacalhau fresco cozido com batata cozida e grão, salsa, alho e cebola c/ couve coração salteada <sup>4,12</sup>	1803	428	7,9	1,1	59,6	3,7	25,2	0,7
Vegetariana	Salada quente de grão, batata, alho, cebola e salsa, c/ couve coração salteada <sup>12</sup>	1559	370	7,6	1,0	59,6	3,7	11,7	0,5
Sobremesa	Fruta da época	208	49	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Agrião <sup>7,12</sup>	421	100	2,1	0,3	16,6	1,9	2,4	0,3
Prato	Lombo de porco estufado com arroz de cenoura e salada de alface, pepino e tomate	1651	392	10,1	2,2	51,7	1,4	22,7	0,5
Vegetariana	Lentilhas estufadas com arroz de cenoura e salada de alface, pepino e tomate <sup>1,6,10,11</sup>	2183	517	9,3	1,2	85,8	1,5	20,3	0,5
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

Escolas - Lezírias  
Semana de 20 a 24 de janeiro de 2025  
Almoço



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho-francês <sup>7,12</sup>	447	106	2,2	0,4	17,6	1,7	2,7	0,3
Prato	Esparguete à bolonhesa com salada de alface, cenoura e milho <sup>1,3</sup>	1371	326	13,6	4,3	32,1	1,6	18,3	0,3
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja com salada de alface, cenoura e milho <sup>1,3,6</sup>	2154	510	6,9	1,0	64,1	3,0	41,1	0,3
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora <sup>7,12</sup>	255	61	2,0	0,3	8,9	1,0	1,2	0,2
Prato	Douradinhos no forno com arroz de cenoura e salada de alface e tomate	1037	246	3,3	0,5	48,4	1,2	4,5	0,2
Vegetariana	Barrinhas de legumes no forno com arroz de cenoura, salada de alface e tomate e fruta da época <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	1861	442	8,2	1,3	79,7	20,3	8,7	0,6
Sobremesa	Fruta da época	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Grão c/ lombardo <sup>7,12</sup>	341	81	2,3	0,3	11,5	1,0	2,4	0,2
Prato	Bife de peru grelhado c/ macarrão, ervilhas e couve-lombarda c/ salada de alface, cenoura e pepino <sup>1,6,10</sup>	1492	353	6,3	1,1	44,6	3,4	27,4	0,8
Vegetariana	Tofu grelhado c/ alho, massa macarrão, ervilhas e couve-lombarda c/ salada de alface, cenoura e pepino <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>	1787	426	18,6	2,4	47,4	3,4	14,8	1,5
Sobremesa	Gelatina de ananás <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	275	65	0,0	0,0	14,6	14,5	1,6	0,5

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde <sup>1,7,12</sup>	259	62	2,1	0,3	8,6	0,7	1,5	0,3
Prato	Pescada cozida com batata e macedónia de legumes cozida <sup>4</sup>	1355	319	1,9	0,3	45,2	2,7	28,4	1,0
Vegetariana	Feijão branco cozido com alho e louro, batata e macedónia cozida	1317	311	0,5	0,1	58,5	2,7	12,5	0,7
Sobremesa	Fruta da época	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Nabiças <sup>7,12</sup>	448	106	2,2	0,4	17,4	2,1	2,8	0,3
Prato	Estufado de frango com arroz de milho e salada de alface, couve roxa e tomate	1268	301	7,7	1,2	35,2	0,6	22,0	0,6
Vegetariana	Estufadinho de soja com arroz de milho e salada de alface, couve roxa e tomate <sup>6</sup>	1581	375	6,0	0,8	48,6	0,6	27,4	0,4
Sobremesa	Fruta da época	107	25	0,1	0,0	4,8	4,8	0,4	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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





Escolas - Lezírias  
Semana de 27 a 31 de janeiro de 2025  
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão branco e couve portuguesa <sup>7,12</sup>	336	80	2,2	0,3	11,4	0,9	2,5	0,2
Prato	Rolo de carne com arroz de cenoura e salada de alface, beterraba e tomate <sup>3</sup>	1733	413	15,1	3,6	49,3	1,7	17,6	0,8
Vegetariana	Salteado de soja com arroz de cenoura e salada de alface, beterraba e tomate <sup>1,6</sup>	1950	463	8,9	1,3	62,1	1,5	28,3	0,8
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura <sup>7,12</sup>	257	61	2,1	0,3	8,8	0,9	1,3	0,2
Prato	Salada de atum c/ batata cozida, feijão-frade e cenoura cozida c/ salada de tomate e pepino <sup>4,12</sup>	2442	579	13,1	2,1	77,6	3,6	32,7	1,5
Vegetariana	Legumes estufados (cenoura e repolho, feijão-frade) com batata cozida e salada de pepino e tomate	1482	351	5,6	0,9	58,6	4,3	12,3	0,7
Sobremesa	Pudim flan <sup>7</sup>	405	99	1,4	0,8	18,7	13,2	2,9	0,2

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Grão c/ couve coração <sup>7,12</sup>	336	80	2,3	0,3	11,5	1,1	2,2	0,2
Prato	Tirinhas de peru estufadas com macarronete e salada de alface, pepino e tomate <sup>1,6,10</sup>	1492	353	5,8	1,1	46,4	4,1	27,6	0,6
Vegetariana	Tirinhas de seitan estufadas com macarronete e salada de alface, pepino e tomate <sup>1,6,10</sup>	1380	327	6,0	1,2	47,4	4,5	19,1	0,8
Sobremesa	Fruta da época	390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão-verde <sup>7,12</sup>	438	104	2,1	0,3	17,4	1,9	2,5	0,3
Prato	Bacalhau à Brás com salada de alface, cenoura e tomate <sup>3,4</sup>	2048	504	32,3	4,5	24,1	1,2	26,4	3,5
Vegetariana	Empadão de legumes (batata, cenoura, ervilhas, espinafres) c/ feijão-verde cozido <sup>6,7,12</sup>	723	173	8,6	2,4	18,1	1,2	3,8	0,5
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espinafres c/ feijão manteiga <sup>7,12</sup>	327	78	2,2	0,3	10,9	1,0	2,5	0,3
Prato	Cubos de porco estufados com esparguete e salada de alface, pepino e tomate <sup>1,3</sup>	2166	516	22,9	6,5	45,8	2,2	30,5	0,6
Vegetariana	Tofu estufado com esparguete e salada de alface, pepino e tomate <sup>1,3,6</sup>	1400	333	9,9	2,0	45,1	2,4	13,9	0,5
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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