GOVERNO DE PORTUGAL | MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CIÊNCIA

DGEstE
Direção **G**eral dos
Estabelecimentos **E**scolares

Semana 14/09/2015 a 18/09/2015

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa										
	Prato										
	Sobremesa										
	Pão										

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Terça-Feira	Sopa	Legumes com ervilha	533	127	8	1,2	12,1	1,7	3,5	2,6	FT
	Prato e Vegetais	Esparguete à bolonhesa	839	200	6,2	0,4	21,5	14,2	0,9	0,8	FT
		Alface, cenoura e milho									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	FT
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								FT

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Lombarda	618	147	9,4	1,4	13,3	2,3	4,2	2,1	FT
	Prato e Vegetais	Abrótea assada com molho tomate e batata corada	424	101	1,4	0,2	15,2	6,4	0,9	1,2	FT
		Couve roxa, ervilha e cenoura									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	FT
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								FT

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Alho frances com cenoura	527	126	7,8	1,2	11,9	1,9	3,5	2,6	FT
	Prato e Vegetais	Peru estufado com massa espiral de feijão	866	207	9	2,1	16	15	0,1	0,7	FT
		Alface, beterraba e milho									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	FT
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								FT

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Horta	599	143	7,7	1,2	14,6	3,6	3,4	2,1	FT
	Prato e Vegetais	Salmão no forno c/ervas aromáticas e arroz de ervilhas	648	155	9,2	1,7	10,5	7,2	0,1	0,3	FT
		Tomate, cenoura e cebola									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina	391	92	0	0	23	0	0	0	FT
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								FT

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos , 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.
Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

GOVERNO DE PORTUGAL | MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CIÊNCIA

DGEstE
Direção Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Semana 21/09/2015 a 25/09/2015

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Feijão verde	652	155	9,9	1,5	14,4	1,9	4,5	2,3	FT
	Prato e Vegetais	Almôndegas estufadas com esparguete	1078	258	12	4	20,9	16	1,5	1	FT
		Repolho, milho e cenoura									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	FT
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								FT

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Minestrone	455	108	6,6	1	10,3	1,8	3	2,4	FT
	Prato e Vegetais	Filetes de pescada crocantes com arroz	978	233	5,9	0,9	35,6	8,6	0,5	0,2	FT
		Alface,couve roxa e ervilhas									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	FT
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								FT

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Sopa de abóbora	534	127	8	1,2	12	1,7	3,6	2,5	FT
	Prato e Vegetais	Massa de frango com feijão	950	227	8,6	2	25,1	11	2	1,3	FT
		Cenoura, couve em juliana e brócolos									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	FT
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								FT

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Nabiças com feijão frade	670	160	10,3	1,6	14,5	2	6,9	2,1	FT
	Prato e Vegetais	Bacalhau gratinado com molho branco	564	135	3,9	0,3	16,8	7,7	1	0,8	FT
		Alface, cenoura e feijão verde									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Leite-creme	706	168	1	0,6	38	2,1	1,9	23,2	FT
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								FT

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	769	183	11,7	1,8	16,9	2,1	5,3	1,6	FT
	Prato e Vegetais	Carne de Porco fatiada estufada com arroz de cenoura	942	225	9,3	2,7	21,8	12,8	1,5	0,4	FT
		Alface, couve roxa e milho									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	FT
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								FT

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos , 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.
Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

GOVERNO DE PORTUGAL | MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CIÊNCIA

DGEstE
Direção **G**eral dos
Estabelecimentos **E**scolares

Semana 28/09/2015 a 02/10/2015

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Cenoura	533	127	8	1,2	12,1	1,7	3,5	2,6	FT
	Prato e Vegetais	Arroz de peixe (pescada e berbigão) malandrinho	842	201	3,8	0,5	30,6	10,3	2,1	0,2	FT
		Alface, beterraba e milho									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	FT
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								FT

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Terça-Feira	Sopa	Nabo com espinafres	706	168	11	1,7	15,2	1,9	5	2,1	FT
	Prato e Vegetais	Frango assado com esparguete	748	179	4	0,7	20,8	14,4	1,5	1,3	FT
		Alface, couve roxa e cenoura									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	FT
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								FT

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Alho francês	527	126	7,8	1,2	11,9	1,9	3,5	2,6	FT
	Prato e Vegetais	Carapau no forno com arroz de tomate (1º ciclo - Pescada no forno c/ arroz de tomate)	957	229	4,7	0,8	34	11,5	0,1	0,2	FT
		Repolho, cenoura e ervilhas									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	FT
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								FT

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Couve lombarda	618	147	9,4	1,4	13,3	2,3	4,2	2,1	FT
	Prato e Vegetais	Rancho (vaca, porco, macarronete e grão)	1006	240	10,5	3,1	22,2	13,7	1,8	1,1	FT
		Couve roxa, repolho e brócolos									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	FT
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								FT

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Grão com nabiças	871	208	11,7	1,8	21,1	4,2	5	2,2	FT
	Prato e Vegetais	Tortilha de cogumelos (batata cubos, ovo e cogumelos)	424	101	1,4	0,2	15,2	6,4	0,9	1,2	FT
		Alface, beterraba e cenoura									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Aletria	980	234	1,4	0,5	48,4	6,5	0	20,4	FT
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								FT

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos , 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.
Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

GOVERNO DE PORTUGAL | MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CIÊNCIA

DGEstE
Direção **G**eral dos
Estabelecimentos **E**scolares

Semana 05/10/2015 a 09/10/2015

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	769	183	11,7	1,8	16,9	2,1	5,3	1,6	FT
	Prato e Vegetais	Esparguete à bolonhesa	839	200	6,2	0,4	21,5	14,2	0,9	0,8	FT
		Alface, cenoura e milho									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	FT
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								FT

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Terça-Feira	Sopa	Espinafres	828	198	11	1,7	20	4,3	0,3	2,2	FT
	Prato e Vegetais	Lombos de cavala com feijão frade e molho verde	440	105	3,4	0,3	14,4	3,8	1,4	1,3	FT
		Alface, couve roxa e pepino									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina	391	92	0	0	23	0	0	0	FT
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								FT

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Creme de alho francês e couve-flor	685	163	10,5	1,6	14,2	2,9	4,6	1,6	FT
	Prato e Vegetais	Massa de carnes (porco e frango)	897	214	5,7	1,3	28,6	11,2	1,8	0,4	FT
		Alface, beterraba e cenoura									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	FT
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								FT

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Camponesa	667	159	8,7	1,3	16,1	4	3,9	2,1	FT
	Prato e Vegetais	Abrótea estufada com molho tomate e arroz	454	108	2	0,3	15,6	6,6	1	1,3	FT
		Ervilhas, feijão verde e cenoura									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	FT
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								FT

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Juliana	595	142	9	1,4	13,3	1,8	4	2,7	FT
	Prato e Vegetais	Carne de porco fatiada assada com batata	912	218	9,5	2,8	19,3	13,4	1,5	0,5	FT
		Alface, cenoura e couve roxa									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	FT
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								FT

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos , 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.
Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

GOVERNO DE PORTUGAL | MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CIÊNCIA

DGEstE
Direção **G**eral dos
Estabelecimentos **E**scolares

Semana 12/10/2015 a 16/10/2015

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com espinafres	648	154	10,1	1,5	14	1,7	4,5	2	FT
	Prato e Vegetais	Sonhos de bacalhau no forno com arroz de ervilhas	1111	265	5,7	0,7	46,7	5,3	1,5	0,9	FT
		Repolho, ervilhas e cenoura									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	FT
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								FT

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Terça-Feira	Sopa	Creme de ervilhas	624	149	9,1	1,4	14	2,4	0,2	2	FT
	Prato e Vegetais	Chili de carne de vaca com arroz branco	1123	268	9,2	2,7	32	13,7	1,7	0,3	FT
		Cenoura, milho e feijão verde									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	FT
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								FT

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Canja de galinha	1094	261	2,1	0,5	43,3	16,1	0,1	1,4	FT
	Prato e Vegetais	Petinga com arroz de tomate malandrinho (1º ciclo - Pescada c/ arroz de tomate)	1177	281	11,9	2,1	30,9	11,6	0,1	0,2	FT
		Cenoura, pepino e pimento									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	FT
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								FT

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Caldo-verde	1295	309	24,2	5,9	16,6	5,5	1,7	0,5	FT
	Prato e Vegetais	Perna de frango estufada com esparguete	788	188	3,8	0,7	24,6	13,1	1,7	0,4	FT
		Alface, Couve Roxa , Milho									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	FT
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								FT

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Grelos	597	142	9	1,4	13	2,1	4,1	2,1	FT
	Prato e Vegetais	Espetada colorida de pescada, pimento, maça, cenoura, cebola e arroz	746	178	2,8	0,4	26,2	11,3	0,2	0,3	FT
		Cenoura, pepino e pimento									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina com fruta	389	92	0	0	23	0	0	4,6	FT
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								FT

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos , 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.
Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

GOVERNO DE PORTUGAL | MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CIÊNCIA

DGEstE
Direção **G**eral dos
Estabelecimentos **E**scolares

Semana 19/10/2015 a 23/10/2015

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Alface	522	125	7,8	0,9	9,5	3,6	0,1	2,1	FT
	Prato e Vegetais	Hamburguer de vaca no forno com molho de cogumelos e esparguete	1044	249	9,9	3	26	13,5	1,2	1,6	FT
		Beterraba, cenoura e ervilha									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	FT
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								FT

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Terça-Feira	Sopa	Creme de couve-flor	451	108	6,4	1	10,3	2,1	2,8	2,7	FT
	Prato e Vegetais	Cubos de salmão em sêmola de milho e arroz de legumes	1063	254	13	2,3	23,1	10	1,6	0,5	FT
		Cenoura, milho e tomate									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	337	80	1,4	1	13,3	3,4	0,1	0	FT
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								FT

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Feijão verde	652	155	9,9	1,5	14,4	1,9	4,5	2,3	FT
	Prato e Vegetais	Jardineira de carnes (porco e frango, batata, cenoura e ervilha)	970	232	10,3	3,1	20,6	13,6	1,8	0,5	FT
		Feijão, Cenoura e Couve Branca									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	FT
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								FT

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Portuguesa	600	143	9	1,4	13,3	2	4,1	2,5	FT
	Prato e Vegetais	Pescada em cama de espinafres com batata corada	1063	254	13	2,3	23,1	10	1,6	0,5	FT
		espinafres, milho e brócolos	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina com fruta	391	92	0	0	23	0	0	4,6	FT
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								FT

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Legumes	595	142	9	1,4	13,3	1,8	4	2,7	FT
	Prato e Vegetais	Arroz de perú em cama de legumes	799	191	7,9	2,1	14,4	15,3	1	0,8	FT
		Alface, Beterraba e couve roxa									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	FT
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								FT

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos , 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.
Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

GOVERNO DE PORTUGAL | MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CIÊNCIA

DGEstE
Direção **G**eral dos
Estabelecimentos **E**scolares

Semana 26/10/2015 a 30/10/2015

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Couve branca	550	131	8,2	1,2	12	2,1	3,7	2,1	FT
	Prato e Vegetais	Empadão de cavala com arroz e crosta de ovo e ervas aromáticas	924	221	5,2	0,5	36,1	6,5	1,4	1,2	FT
		Feijão verde, pimento e cenoura									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	FT
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								FT

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Terça-Feira	Sopa	Juliana	595	142	9	1,4	13,3	1,8	4	2,7	FT
	Prato e Vegetais	Frango assado com esparguete	794	190	4,3	0,8	22	15,1	1,6	1,3	FT
		Cenoura, beterraba e milho									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	FT
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								FT

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador	682	163	7,4	1,1	18,7	5,2	3,2	1,8	FT
	Prato e Vegetais	Pescada estufada c/ arroz de legumes	710	170	3,1	0,5	24,2	10,6	1,6	0,6	FT
		Cenoura, couve roxa e ervilha									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina	389	92	0	0	23	0	0	4,6	FT
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								FT

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Creme de alho francês com cenoura	782	186	12,2	1,9	16,8	2,1	5,5	2,2	FT
	Prato e Vegetais	Feijoada á Portuguesa	871	209	8,8	1,1	20,9	9,8	1,7	1	FT
		Beterraba, repolho e cenoura									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	FT
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								FT

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Couve lombarda	618	147	9,4	1,4	13,3	2,3	4,2	2,1	FT
	Prato e Vegetais	Solha gratinada com batata salteada	916	219	8	2,1	22,7	13,4	1,8	0,4	FT
		Cenoura, milho e feijão verde									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	389	92	0	0	23	0	0	4,6	FT
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								FT

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos , 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.
Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

GOVERNO DE PORTUGAL | MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CIÊNCIA

DGEstE
Direção **G**eral dos
Estabelecimentos **E**scolares

Semana 02/11/2015 a 06/11/2015

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	533	127	8	1,2	12,1	1,7	3,5	2,6	FT
	Prato e Vegetais	Empadão de carne de vaca	1005	240	10,7	3,4	20,2	15,3	0,9	1,1	FT
		Cenoura, couve em juliana e couve roxa									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	FT
	Pão	Pão de mistura	pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Terça-Feira	Sopa	Grão com lombarda	597	142	9	1,4	13	2,1	4,1	2,1	FT
	Prato e Vegetais	Abrótea estufada com cotovelinhos	838	200	6,6	1,6	20,8	13,7	1,6	0,8	FT
		couve bruxelas, pepino e tomate									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	FT
	Pão	Pão de mistura	pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Cenoura	533	127	8	1,2	12,1	1,7	3,5	2,6	FT
	Prato e Vegetais	Frango assado com arroz de cenoura	786	188	4,2	0,8	21,9	15	1,6	1,3	FT
		Alface, cenoura e milho									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	FT
	Pão	Pão de mistura	pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Alho francês	527	126	7,8	1,2	11,9	1,9	3,5	2,6	FT
	Prato e Vegetais	Tortilha de Atum com legumes	607	146	7,7	0,4	10,1	8,5	1,2	0,3	FT
		Repolho, cenoura e ervilhas									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Leite Creme	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	FT
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								FT

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Nabo com espinafres	527	126	7,8	1,2	11,9	1,9	3,5	2,6	FT
	Prato e Vegetais	Rancho (porco e frango aos cubos, grão, massa e couve)	897	214	5,4	0,8	32,9	7,9	0,5	0,5	FT
		Couve roxa, cenoura e repolho									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	FT
	Pão	Pão de mistura	pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.								FT

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos , 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.
Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

GOVERNO DE PORTUGAL | MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CIÊNCIA

DGEstE
Direção **G**eral dos
Estabelecimentos **E**scolares

Semana 09/11/2015 a 13/11/2015

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de legumes	533	127	8	1,2	12,1	1,7	3,5	2,6	FT
	Prato e Vegetais	Filetes de pescada crocantes no forno com arroz de ervilhas	690	165	3	0,4	23,1	10,6	1,6	0,5	FT
		ervilhas, beterraba e Feijão Verde									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	FT
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								FT

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Terça-Feira	Sopa	Grelos	597	142	9	1,4	13	2,1	4,1	2,1	FT
	Prato e Vegetais	Ovos mexidos com chouriço, acompanha com massa cotovelinhos salteada com ervas aromáticas	871	209	8,8	1,1	20,9	9,8	1,7	1	FT
		Milho, cenoura , cebola									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	963	230	0,8	0,4	52	3,3	0,1	24,8	FT
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								FT

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Caldo verde	1295	309	24,2	5,9	16,6	5,5	1,7	0,5	FT
	Prato e Vegetais	Rojões com batata ao cubo	923	221	9,5	2,7	19,1	14,2	1,4	0,8	FT
		Alface, cenoura e milho									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/Castanhas	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	FT
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								FT

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Primavera	664	158	9,9	1,5	14,9	1,9	4,5	1,7	FT
	Prato e Vegetais	Peixe-Prata estufado em molho tomate com arroz	424	101	1,4	0,2	15,2	6,4	0,9	1,2	FT
		Cenoura, couve em juliana e pepino									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	FT
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								FT

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Grão com feijão verde	722	172	9,5	1,4	17,9	3,6	4	2,3	FT
	Prato e Vegetais	Frango assado com massa fusilli	786	188	4,2	0,8	21,9	15	1,6	1,3	FT
		repolho, couve roxa e maçã									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	FT
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								FT

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos , 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.
Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

GOVERNO DE PORTUGAL | MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CIÊNCIA

DGEstE
Direção **G**eral dos
Estabelecimentos **E**scolares

Semana 16/11/2015 a 20/11/2015

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Feijão verde	652	155	9,9	1,5	14,4	1,9	4,5	2,3	FT
	Prato e Vegetais	Almôndegas estufadas com esparguete	1078	258	12	4	20,9	16	1,5	1	FT
		Repolho, milho e cenoura									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	FT
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								FT

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Minestrone	455	108	6,6	1	10,3	1,8	3	2,4	FT
	Prato e Vegetais	Filetes de pescada crocantes com arroz	978	233	5,9	0,9	35,6	8,6	0,5	0,2	FT
		Alface,couve roxa e ervilhas									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	FT
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								FT

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Sopa de abóbora	534	127	8	1,2	12	1,7	3,6	2,5	FT
	Prato e Vegetais	Massa de frango com feijão	950	227	8,6	2	25,1	11	2	1,3	FT
		Cenoura, couve em juliana e brócolos									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	FT
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								FT

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Nabiças com feijão frade	670	160	10,3	1,6	14,5	2	6,9	2,1	FT
	Prato e Vegetais	Bacalhau gratinado com molho branco	564	135	3,9	0,3	16,8	7,7	1	0,8	FT
		Alface, cenoura e feijão verde									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Leite-creme	706	168	1	0,6	38	2,1	1,9	23,2	FT
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								FT

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	769	183	11,7	1,8	16,9	2,1	5,3	1,6	FT
	Prato e Vegetais	Carne de Porco fatiada estufada com arroz de cenoura	942	225	9,3	2,7	21,8	12,8	1,5	0,4	FT
		Alface, couve roxa e milho									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	FT
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								FT

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos , 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.
Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

GOVERNO DE PORTUGAL | MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CIÊNCIA

DGEstE
Direção **G**eral dos
Estabelecimentos **E**scolares

Semana 23/11/2015 a 27/11/2015

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Cenoura	533	127	8	1,2	12,1	1,7	3,5	2,6	FT
	Prato e Vegetais	Arroz de peixe (pescada e berbigão) malandrinho	842	201	3,8	0,5	30,6	10,3	2,1	0,2	FT
		Alface, beterraba e milho									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	FT
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								FT

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Terça-Feira	Sopa	Nabo com espinafres	706	168	11	1,7	15,2	1,9	5	2,1	FT
	Prato e Vegetais	Frango assado com esparguete	748	179	4	0,7	20,8	14,4	1,5	1,3	FT
		Alface, couve roxa e cenoura									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	FT
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								FT

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Alho francês	527	126	7,8	1,2	11,9	1,9	3,5	2,6	FT
	Prato e Vegetais	Carapau no forno com arroz de tomate (1º ciclo - pescada no forno c/ arroz de tomate)	957	229	4,7	0,8	34	11,5	0,1	0,2	FT
		Repolho, cenoura e ervilhas									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	FT
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								FT

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Couve lombarda	618	147	9,4	1,4	13,3	2,3	4,2	2,1	FT
	Prato e Vegetais	Rancho (vaca, porco, macarronete e grão)	1006	240	10,5	3,1	22,2	13,7	1,8	1,1	FT
		Couve roxa, repolho e brócolos									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	FT
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								FT

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Grão com nabiças	871	208	11,7	1,8	21,1	4,2	5	2,2	FT
	Prato e Vegetais	Tortilha de Salmão (batata cubos, ovo e salmão)	424	101	1,4	0,2	15,2	6,4	0,9	1,2	FT
		Alface, beterraba e cenoura									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Aletria	980	234	1,4	0,5	48,4	6,5	0	20,4	FT
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								FT

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos , 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.
Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

GOVERNO DE PORTUGAL | MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CIÊNCIA

DGEstE
Direção **G**eral dos
Estabelecimentos **E**scolares

Semana 30/11/2015 a 04/12/2015

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	769	183	11,7	1,8	16,9	2,1	5,3	1,6	FT
	Prato e Vegetais	Esparguete à bolonhesa	839	200	6,2	0,4	21,5	14,2	0,9	0,8	FT
		Alface, cenoura e milho									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	FT
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								FT

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Terça-Feira	Sopa	Espinafres	828	198	11	1,7	20	4,3	0,3	2,2	FT
	Prato e Vegetais	Lombos de cavala com feijão frade e molho verde	440	105	3,4	0,3	14,4	3,8	1,4	1,3	FT
		Alface, couve roxa e pepino									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina	391	92	0	0	23	0	0	0	FT
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								FT

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Creme de alho francês e couve-flor	685	163	10,5	1,6	14,2	2,9	4,6	1,6	FT
	Prato e Vegetais	Massa de carnes (porco e frango)	897	214	5,7	1,3	28,6	11,2	1,8	0,4	FT
		Alface, beterraba e cenoura									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	FT
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								FT

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Camponesa	667	159	8,7	1,3	16,1	4	3,9	2,1	FT
	Prato e Vegetais	Abrótea estufada com molho tomate e arroz	454	108	2	0,3	15,6	6,6	1	1,3	FT
		Ervilhas, feijão verde e cenoura									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	FT
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								FT

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Juliana	595	142	9	1,4	13,3	1,8	4	2,7	FT
	Prato e Vegetais	Carne de porco fatiada assada com batata	912	218	9,5	2,8	19,3	13,4	1,5	0,5	FT
		Alface, cenoura e couve roxa									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	FT
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								FT

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos , 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.
Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

GOVERNO DE PORTUGAL | MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CIÊNCIA

DGEstE
Direção **G**eral dos
Estabelecimentos **E**scolares

Semana 07/12/2015 a 11/12/2015

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com espinafres	648	154	10,1	1,5	14	1,7	4,5	2	FT
	Prato e Vegetais	Sonhos de bacalhau no forno com arroz de ervilhas	1111	265	5,7	0,7	46,7	5,3	1,5	0,9	FT
		Repolho, ervilhas e cenoura									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	FT
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								FT

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Terça-Feira	Sopa										
	Prato e Vegetais										
		Feriado									
	Sobremesa										
	Pão										

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Canja de galinha	1094	261	2,1	0,5	43,3	16,1	0,1	1,4	FT
	Prato e Vegetais	Arroz de Atum com milho e cenoura	894	214	8,2	0,8	21,9	12,4	2,2	0,7	FT
		Cenoura, pepino e pimento									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	FT
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								FT

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Caldo-verde	1295	309	24,2	5,9	16,6	5,5	1,7	0,5	FT
	Prato e Vegetais	Perna de frango estufada com esparguete	788	188	3,8	0,7	24,6	13,1	1,7	0,4	FT
		Alface, Couve Roxa , Milho									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	FT
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								FT

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Grelos	597	142	9	1,4	13	2,1	4,1	2,1	FT
	Prato e Vegetais	Espetada colorida de pescada, pimento, maça, cenoura, cebola e arroz	746	178	2,8	0,4	26,2	11,3	0,2	0,3	FT
		Cenoura, pepino e pimento									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina com fruta	389	92	0	0	23	0	0	4,6	FT
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								FT

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos , 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.
Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

GOVERNO DE PORTUGAL | MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CIÊNCIA

DGEstE
Direção Geral dos
Estabelecimentos Escolares

Semana 14/12/2015 a 18/12/2015

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Alface	522	125	7,8	0,9	9,5	3,6	0,1	2,1	FT
	Prato e Vegetais	Hamburguer de vaca no forno com molho de cogumelos e esparguete	1044	249	9,9	3	26	13,5	1,2	1,6	FT
		Beterraba, cenoura e ervilha									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	FT
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								FT

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Terça-Feira	Sopa	Creme de couve-flor	451	108	6,4	1	10,3	2,1	2,8	2,7	FT
	Prato e Vegetais	Cubos de salmão em sêmola de milho e arroz de legumes	1063	254	13	2,3	23,1	10	1,6	0,5	FT
		Cenoura, milho e tomate									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	391	92	0	0	23	0	0	4,6	FT
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								FT

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Feijão verde	652	155	9,9	1,5	14,4	1,9	4,5	2,3	FT
	Prato e Vegetais	Jardineira de carnes (porco e frango, batata, cenoura e ervilha)	970	232	10,3	3,1	20,6	13,6	1,8	0,5	FT
		Feijão, Cenoura e Couve Branca									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	FT
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								FT

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Portuguesa	600	143	9	1,4	13,3	2	4,1	2,5	FT
	Prato e Vegetais	Massinha de Peixe	1063	254	13	2,3	23,1	10	1,6	0,5	FT
		espinafres, milho e brócolos	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	FT
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								FT

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Legumes	595	142	9	1,4	13,3	1,8	4	2,7	FT
	Prato e Vegetais	Carne porco assada com arroz de açafrão e sultanas	859	205	8,5	2,5	20,1	11,6	0,2	0,8	FT
		Alface, Beterraba e couve roxa									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) - Doce Nátalicio	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	FT
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								FT

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos , 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.
Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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