C. M. Odivelas
2 CEB e SEC
Semana de 7 a 11 de julho de 2025
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde e cebola[7,12]	161	39	2,1	0,3	3,6	1,8	0,8	0,2
Geral	Douradinhos de pescada no forno com arroz de tomate e ervilhas[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14]	1620	385	10,2	0,3	56,5	0,8	15,5	1,0
Vegetariana	Arroz de ervilhas e lentilhas[1,6,8,10,11]	860	204	2,3	0,4	40,4	0,3	4,2	0,2
Salada	Salada de alface e beterraba	9	2	0,0	0,0	0,2	0,2	0,2	0,0
Sobremesa	Melão	106	25	0,3	0,1	4,8	4,8	0,5	0,0

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora, couve-flor e coentros[7,12]	326	78	2,1	0,3	12,1	1,6	1,9	0,2
Geral	Peru assado com sumo de laranja ou estufado com massa fusilli[1,3]	1561	371	10,3	3,2	35,5	1,6	33,0	0,6
Vegetariana	Feijão encarnado estufado com tomate, cenoura e cebola com massa fusilli[1,3]	2375	564	6,6	1,0	103,3	2,6	20,9	0,5
Salada	Brócolos, cenoura e milho	73	17	0,5	0,0	1,1	0,2	1,9	0,2
Sobremesa	Maçã de alcobaça	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres e feijão vermelho[7,12]	466	111	2,5	0,3	17,1	1,4	4,2	0,3
Geral	Bacalhau com cebolada com arroz de coentros[4]	1215	288	2,7	0,5	39,4	0,1	25,7	4,6
Vegetariana	Favas guisadas com tomate e salsa com arroz de coentros	1139	270	5,6	0,9	45,1	1,7	7,4	0,5
Salada	Salada de alface, tomate e orégão[1,10,12]	12	3	0,0	0,0	0,4	0,3	0,2	0,0
Sobremesa	Banana	312	74	0,3	0,1	15,4	13,9	1,1	0,0

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alface, curgete e cenoura[7,12]	322	77	2,1	0,3	11,7	1,3	1,9	0,2
Geral	Rancho de carnes (massa macarronete, frango, vitela, grão, cenoura, tomate, cebola, alho, azeite e louro)[1,3]	1826	435	15,4	4,7	46,5	2,6	23,8	0,3
Vegetariana	Rancho vegetariano (massa macarronete, grão, repolho, cenoura, tomate, cebola, alho, azeite e louro)[1,6]	1654	393	10,3	1,4	55,8	4,3	14,8	0,3
Salada	Salada de alface e couve roxa	15	3	0,0	0,0	0,4	0,0	0,3	0,0
Sobremesa	Melancia	92	22	0,2	0,0	4,6	4,6	0,3	0,0

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, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [14]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

C. M. Odivelas
2 CEB e SEC
Semana de 7 a 11 de julho de 2025
Almoço

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura e alho francês[7,12]	317	75	2,1	0,3	11,6	1,3	1,7	0,2
Geral	Salmão com molho de tomate e salsa com arroz branco[4]	2534	606	37,4	6,9	39,9	0,4	26,7	0,4
Vegetariana	Tofu no forno ou estufado com ervas aromáticas e limão com arroz branco[1,3,5,6,7,8,9,10,11]	1354	323	10,8	2,2	42,0	0,5	12,6	0,6
Salada	Salada de alface, tomate e pepino	25	6	0,1	0,0	0,9	0,8	0,3	0,0
Sobremesa	Salada de fruta ou fruta da época	182	43	0,2	0,0	9,1	8,9	0,4	0,0

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, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [14]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

C. M. Odivelas
2 CEB e SEC
Semana de 14 a 18 de julho de 2025
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês e nabo[7,12]	342	81	2,2	0,3	12,4	1,5	1,9	0,2
Geral	Esparguete à bolonhesa (carne picada de vitela) com manjericão[1,3,12]	1679	400	16,7	5,5	38,6	1,7	23,0	0,3
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja com manjericão[1,3,6]	1691	401	4,6	0,8	47,8	9,9	35,8	0,2
Salada	Salada de alface, tomate e cebola	12	3	0,0	0,0	0,3	0,2	0,2	0,0
Sobremesa	Melancia	92	22	0,2	0,0	4,6	4,6	0,3	0,0

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa juliana[7,12]	484	115	2,6	0,4	17,3	1,5	3,8	0,2
Geral	Pescada estufada com pimentos e alho francês com arroz de alho[4]	1520	361	8,2	1,2	43,0	0,4	28,1	0,5
Vegetariana	Ervilhas estufadas com cogumelos e cenoura com arroz de alho	1115	265	5,6	0,9	44,5	1,6	6,5	0,4
Salada	Salada de alface e cenoura	13	3	0,0	0,0	0,4	0,3	0,2	0,0
Sobremesa	Ameixa	196	47	0,2	0,0	8,4	8,4	0,9	0,0

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de agrião[7,12]	316	75	2,1	0,3	11,5	1,4	1,7	0,2
Geral	Pá de porco assada ou estufada com sumo de laranja e alecrim com massa fusilli[1,3]	1951	465	21,9	6,7	35,4	1,6	30,6	0,6
Vegetariana	Feijão-frade estufado com tomate, cenoura e cebola com massa fusilli[1,3]	1491	352	2,6	0,7	62,6	1,4	16,3	0,4
Salada	Salada de alface, tomate e couve roxa	15	3	0,0	0,0	0,4	0,0	0,3	0,0
Sobremesa	Nectarinas	257	61	0,1	0,0	10,8	10,8	1,7	0,0

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura com curgete e coentros[7,12]	320	76	2,1	0,3	11,7	1,3	1,8	0,2
Prato	Badejo assado com sumo de limão e alecrim com batata corada[4]	1335	317	7,5	1,1	33,9	2,4	26,7	4,7
Vegetariana	Salada de grão, batata, cenoura e feijão verde	393	93	1,3	0,1	13,7	1,4	4,9	0,0
Salada	Salada de alface, cenoura e pepino	18	4	0,1	0,0	0,5	0,4	0,3	0,0
Sobremesa	Pudim de baunilha ou fruta da época[7]	406	96	1,3	0,8	18,3	15,5	2,7	0,2

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:[1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]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

C. M. Odivelas
2 CEB e SEC
Semana de 14 a 18 de julho de 2025
Almoço

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de repolho com feijão branco[7,12]	220	53	2,2	0,4	6,6	0,8	1,0	0,2
Prato	Arroz de frango no forno com chouriço [1,6,7,12]	1411	334	4,7	0,8	39,7	0,5	32,4	0,4
Vegetariana	Arroz de lentilhas (arroz, lentilhas, cenoura, tomate, cebola, curgete e alho)[1,6,8,10,11]	1118	265	3,5	0,5	48,4	1,0	7,9	0,2
Salada	Salada de alface e beterraba	9	2	0,0	0,0	0,2	0,2	0,2	0,0
Sobremesa	Melão	106	25	0,3	0,1	4,8	4,8	0,5	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:[1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]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

C. M. Odivelas
2 CEB e SEC
Semana de 21 a 25 de julho de 2025
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres, curgete e cebola[7,12]	335	80	2,2	0,3	11,9	1,4	2,0	0,3
Geral	Massa farfalle com atum, cogumelos, curgete, cenoura e milho[1,3,4]	1576	375	14,9	2,2	40,5	2,0	18,8	1,2
Vegetariana	Massa farfalle com lentilhas, cogumelos e brócolos[1,3,6,8,10,11]	1221	289	4,9	0,9	48,9	4,8	11,8	0,2
Salada	Salada de alface e cenoura	13	3	0,0	0,0	0,4	0,3	0,2	0,0
Sobremesa	Maçã	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-lombarda e lentilhas[7,12]	353	84	2,3	0,4	10,6	0,8	3,4	0,2
Geral	Coxas de frango assadas com limão e salsa com arroz de tomate	1412	335	7,8	1,4	40,2	0,7	25,3	0,6
Vegetariana	Legumes estufados com soja granulada (feijão verde, cenoura, curgete, pimento e soja) com arroz de tomate[6]	1735	412	5,9	0,9	53,7	7,8	30,9	0,4
Salada	Salada de alface, pepino e azeitonas sem caroço	10	2	0,1	0,0	0,2	0,1	0,2	0,0
Sobremesa	Pêssego	196	47	0,3	0,0	8,6	8,6	0,6	0,0

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde e cebola[7,12]	330	78	2,1	0,3	12,1	1,4	1,8	0,2
Geral	Salada russa de salmão (batata, salmão, ervilhas, cenoura, curgete, salsa e azeite)[4]	2153	515	29,9	4,6	35,9	3,0	23,5	0,5
Vegetariana	Salada russa de grão e ervilhas (batata, grão, ervilhas, cenoura, curgete, salsa e azeite	973	231	4,8	0,4	36,6	3,2	7,7	0,2
Salada	Salada de alface, tomate e orégãos[1,10,12]	12	3	0,0	0,0	0,4	0,3	0,2	0,0
Sobremesa	Melão	106	25	0,3	0,1	4,8	4,8	0,5	0,0

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos e beterraba[7,12]	446	106	2,0	0,3	18,2	2,4	2,5	0,3
Geral	Chili vegetariano (feijão, cogumelos, milho, cenoura, cebola, alho, tomate, coentros e cominhos) com arroz branco	1833	435	6,2	0,8	80,9	0,9	12,8	0,5
Vegetariana	Chili vegetariano (feijão, cogumelos, milho, cenoura, cebola, alho, tomate, coentros e cominhos) com arroz branco	1833	435	6,2	0,8	80,9	0,9	12,8	0,5
Salada	Salada de tomate e cenoura	25	6	0,0	0,0	1,0	1,0	0,2	0,0
Sobremesa	Gelado de leite ou gelado de água ou fruta da época[7]	632	152	6,4	5,6	21,6	19,2	2,0	0,1

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:[1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]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

C. M. Odivelas
2 CEB e SEC
Semana de 21 a 25 de julho de 2025
Almoço

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alface, couve-flor, curgete e cenoura[7,12]	324	77	2,1	0,3	11,7	1,5	2,0	0,2
Prato	Strogonoff de peru estufado com cenoura e cogumelos com esparguete[1,3]	1793	425	11,3	4,3	43,6	2,2	36,1	0,8
Vegetariana	Tofu estufado aos cubos com cenoura e cogumelos com esparguete[1,3,5,6,7,8,9,10,11]	1435	342	11,3	2,2	43,3	0,8	14,3	0,9
Salada	Salada de alface, pepino e cenoura	20	5	0,1	0,0	0,6	0,5	0,3	0,0
Sobremesa	Ameixa	196	47	0,2	0,0	8,4	8,4	0,9	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:[1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]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

C. M. Odivelas
2 CEB e SEC
Semana de 28 a 31 de julho de 2025
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês e nabo (batata, alho francês, cenoura, nabo e cebola)[7,12]	235	56	2,2	0,4	7,0	1,0	1,2	0,2
Geral	Empadão de carne (carne picada de vitela com arroz) no forno[12]	1820	434	18,3	6,8	42,8	0,4	23,8	0,5
Vegetariana	Crepes de legumes no forno com arroz branco[1,2,3,4,6,7,9,10,12]	1484	352	5,1	2,1	64,7	2,8	8,9	1,4
Salada	Salada de alface, tomate e beterraba	33	8	0,2	0,0	0,6	0,5	0,7	0,0
Sobremesa	Maçã	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde e cenoura[7,12]	222	53	2,2	0,4	6,7	1,0	1,0	0,2
Geral	Massada de bacalhau com cogumelos, tomate e alho francês (massa penne)[1,4,6]	1392	331	8,3	1,3	38,3	1,2	24,2	3,5
Vegetariana	Ratatouille vegetariano (beringela, alho francês, tomate, pimento e grão) com massa penne[1,6]	972	230	5,0	1,1	38,2	3,5	7,4	0,4
Salada	Salada de alface e couve roxa	15	3	0,0	0,0	0,4	0,0	0,3	0,0
Sobremesa	Ameixa	196	47	0,2	0,0	8,4	8,4	0,9	0,0

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de agrião e feijão manteiga[7,12]	356	85	2,3	0,4	11,5	0,8	3,3	0,2
Geral	Jardineira de frango (batata, frango, ervilhas, cenoura, curgete, tomate, cebola, alho e azeite)	1514	359	8,5	2,1	38,9	3,3	29,6	0,8
Vegetariana	Jardineira de grão (batata, grão, ervilhas, cenoura, curgete, tomate, cebola, alho e azeite)	1001	237	4,1	0,5	38,9	4,2	8,3	0,3
Salada	Salada de alface e cenoura	13	3	0,0	0,0	0,4	0,3	0,2	0,0
Sobremesa	Melão	106	25	0,3	0,1	4,8	4,8	0,5	0,0

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de legumes[7,12]	346	82	2,2	0,4	12,5	1,3	2,1	0,2
Geral	Douradinhos de pescada no forno com arroz de cenoura[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14]	1552	369	7,3	1,0	61,7	3,0	11,9	1,0
Vegetariana	Feijão frade estufado com tomate, cenoura e alho francês com arroz de cenoura	1130	269	5,6	0,9	45,1	2,3	6,6	0,5
Salada	Salada de alface, tomate e pepino	33	8	0,2	0,0	0,6	0,5	0,7	0,0
Sobremesa	Gelatina vegetal ou fruta da época [1,3,6,7,8,12]	240	56	0,0	0,0	13,9	13,6	0,0	0,1

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. 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