



C.M. Odivelas
2 CEB e SEC
Semana de 5 a 9 de maio de 2025
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e espinafres ^{7,12}	338	80	2,2	0,3	11,9	1,5	2,1	0,3
Geral	Hambúrguer de aves no forno (ou estufado) com ervas aromáticas com esparguete ¹	1676	398	13,7	4,3	37,2	2,6	32,4	0,4
Vegetariana	Soja estufada com legumes (soja, feijão-verde, cogumelos, cenoura e cebola) com esparguete ^{1,6}	1695	401	5,5	1,2	49,9	9,3	33,8	0,4
Salada	Salada de alface, pepino e cenoura	18	4	0,1	0,0	0,5	0,4	0,3	0,0
Sobremesa	Pera	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde e grão ^{7,12}	367	87	2,6	0,4	11,6	1,1	2,9	0,2
Geral	Escamudo assado (ou estufado) com limão e ervas aromáticas com arroz de tomate ⁴	1438	340	6,6	0,9	40,3	0,8	27,8	1,2
Vegetariana	Hambúrguer de grão no forno com ervas aromáticas com arroz de tomate	1690	401	7,6	1,0	66,8	1,8	12,7	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	Kiwi	287	68	0,6	0,1	12,4	12,4	1,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alface, cenoura e courgette ^{7,12}	322	77	2,1	0,3	11,7	1,3	1,9	0,2
Geral	Jardineira de vitela e feijão verde	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana	Jardineira de lentilhas e feijão verde ^{1,6,8,10,11}	1669	396	6,2	1,0	63,0	0,6	15,4	0,9
Salada	Salada de alface e couve roxa	15	3	0,0	0,0	0,4	0,0	0,3	0,0
Sobremesa	Laranja	166	39	0,2	0,0	7,4	7,4	0,9	0,0

Quinta

		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	Pescada estufada com pimento e cenoura com massa farfalle ^{1,3,4}	1492	353	7,8	1,4	39,6	2,3	31,1	0,6
Vegetariana	Ervilhas estufadas com pimento, cenoura e tomate com massa farfalle ^{1,3}	1086	257	5,2	1,1	41,1	3,5	9,5	0,5
Salada	Feijão-verde e cenoura	55	13	0,1	0,0	1,9	0,8	0,6	0,2
Sobremesa	Gelatina de morango ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. 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. Odívalas
2 CEB e SEC
Semana de 5 a 9 de maio de 2025
Almoço

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes com hortelã ^{7,12}	330	78	2,1	0,3	11,9	1,3	2,0	0,2
Geral	Arroz à valenciana (arroz, carne de porco, frango, lulas, salsichas, ervilhas, pimentos, tomate, açafrão, cebola e alho) ^{6,9,14}	1609	382	10,8	2,9	44,4	1,8	25,6	0,7
Vegetariana	Feijão manteiga guisado com tomate, cenoura e ervas aromática com arroz de tomate	2387	566	7,3	1,2	95,5	2,7	21,7	0,4
Salada	Salada de alface, cebola e cenoura	17	4	0,0	0,0	0,6	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Clementina	167	40	0,2	0,0	8,3	8,3	0,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. 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 12 a 16 de maio 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}	1840	439	19,6	4,5	40,6	1,1	24,0	0,5
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}	3107	740	26,9	7,4	57,1	4,2	63,0	0,7
Vegetariana	Rancho vegetariano (massa macarronete, grão, repolho, cenoura, tomate, cebola, alho, azeite e louro) ^{1,3}	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	Kiwi	287	68	0,6	0,1	12,4	12,4	1,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda,

¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios 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. Odívalas
2 CEB e SEC
Semana de 12 a 16 de maio 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	Red fish assado com molho de tomate e salsa com arroz branco ⁴	1436	341	9,4	1,5	39,9	0,4	23,5	0,5
Vegetariana	Tofu no forno (ou estufado) com ervas aromáticas e limão com arroz branco ⁶	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	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:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda,

¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios 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 19 a 23 de maio 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, cebola) ^{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 manjeriço ^{1,3}	1679	400	16,7	5,5	38,6	1,7	23,0	0,3
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja com manjeriço ^{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 (verde e vermelho) 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	Kiwi	287	68	0,6	0,1	12,4	12,4	1,2	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	Crema de cenoura com curgete e coentros ^{7,12}	320	76	2,1	0,3	11,7	1,3	1,8	0,2
Geral	Meia desfeita de bacalhau com ovo (batata, bacalhau, ovo, grão, cenoura, cebola, alho, salsa e azeite) ^{3,4}	1628	387	10,4	1,7	48,3	3,1	22,2	2,5
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:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios 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 19 a 23 de maio 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
Geral	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	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:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios 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 26 a 30 de maio 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 ^{1,6,7,8,10,11,12}	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, cenoura, ervilhas, 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	Morangos	149	36	0,4	0,0	5,6	5,6	0,6	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	Strogonoff de peru estufado com cenoura e cogumelos com esparguete ^{1,3}	1786	424	11,4	4,3	43,6	2,2	35,6	0,8
Vegetariana	Tofu estufado aos cubos com cenoura e cogumelos com esparguete ^{1,3,6}	1384	330	11,1	2,2	39,0	2,0	15,9	0,9
Salada	Salada de tomate e cenoura	25	6	0,0	0,0	1,0	1,0	0,2	0,0
Sobremesa	Ameixa	195	46	0,2	0,0	8,9	8,9	0,7	0,1

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 26 a 30 de maio de 2025
Almoço

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}	335	80	2,1	0,3	12,2	1,3	1,9	0,2
Geral	Chili vegetariano (feijão, cogumelos, milho, cenoura, cebola, alho, tomate, coentros e cominhos) com arroz branco	2426	576	6,8	0,9	107,7	1,4	19,4	0,5
Vegetariana	Chili vegetariano (feijão, cogumelos, milho, cenoura, cebola, alho, tomate, coentros e cominhos) com arroz branco	2426	576	6,8	0,9	107,7	1,4	19,4	0,5
Salada	Salada de alface, cebola e cenoura	17	4	0,0	0,0	0,6	0,4	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:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios 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