



C.M. Odivelas
JI e 1CEB
Semana de 5 a 9 de maio de 2025
Pequeno-almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	Leite simples com pão de mistura com queijo tipo flamengo ^{1,7}	513	122	6,7	3,6	6,2	0,0	9,3	0,6
Vegetariano	Bebida vegetal com pão de mistura com creme vegetal ^{1,6}	291	69	2,1	0,4	8,4	0,0	3,8	0,2

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	Leite simples com pão de mistura com manteiga ^{1,7}	249	59	2,0	1,1	6,1	0,0	4,1	0,1
Vegetariano	Bebida vegetal com pão de mistura com creme vegetal ^{1,6}	291	69	2,1	0,4	8,4	0,0	3,8	0,2

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	Leite simples com pão de mistura com doce ^{1,7}	296	70	2,0	1,1	8,9	2,7	4,1	0,1
Vegetariano	Bebida vegetal com pão de mistura com doce ^{1,6}	339	80	2,1	0,4	11,1	2,7	3,8	0,2

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	Leite simples com pão de sementes com fiambre de aves ^{1,6,7}	300	71	2,4	1,3	7,3	0,2	5,1	0,4
Vegetariano	Bebida vegetal com pão de sementes com creme vegetal ^{1,6}	291	69	2,1	0,4	8,4	0,0	3,8	0,2

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	Leite simples com pão de centeio com manteiga ^{1,7}	320	76	3,9	1,6	6,2	0,0	4,2	0,2
Vegetariano	Bebida vegetal com pão de centeio com creme vegetal ^{1,6}	363	86	4,0	0,8	8,5	0,0	3,8	0,2

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁶Soja, ⁷Leite. 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
JI e 1 CEB
Semana de 12 a 16 de maio de 2025
Pequeno-almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	Leite simples com pão de mistura com doce ^{1,7}	296	70	2,0	1,1	8,9	2,7	4,1	0,1
Vegetariano	Bebida vegetal com pão de mistura com doce ^{1,6}	339	80	2,1	0,4	11,1	2,7	3,8	0,2

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	Leite simples com pão de sementes com manteiga ^{1,7}	401	96	6,1	3,4	6,2	0,0	4,1	0,2
Vegetariano	Bebida vegetal com pão de sementes com creme vegetal ^{1,6}	443	106	6,2	2,7	8,4	0,0	3,8	0,3

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	Leite simples com pão de mistura com fiambre de aves ^{1,6,7}	325	77	2,1	1,1	7,3	0,2	7,2	0,6
Vegetariano	Bebida vegetal com pão de mistura com creme vegetal ^{1,6}	291	69	2,1	0,4	8,4	0,0	3,8	0,2

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	Leite simples com pão de mistura com queijo tipo flamengo ^{1,7}	513	122	6,7	3,6	6,2	0,0	9,3	0,6
Vegetariano	Bebida vegetal com pão de mistura com creme vegetal ^{1,6}	291	69	2,1	0,4	8,4	0,0	3,8	0,2

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	Leite simples com pão de centeio com manteiga ^{1,7}	320	76	3,9	1,6	6,2	0,0	4,2	0,2
Vegetariano	Bebida vegetal com pão de centeio com creme vegetal ^{1,6}	363	86	4,0	0,8	8,5	0,0	3,8	0,2

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:⁶Soja, ⁷Leite. 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
JI e 1 CEB
Semana de 19 a 23 de maio de 2025
Pequeno-almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	Leite simples com pão de sementes com queijo tipo flamengo ^{1,7}	517	123	7,0	4,5	6,2	0,0	8,9	0,4
Vegetariano	Bebida vegetal com pão de sementes com creme vegetal ^{1,6}	443	106	6,2	2,7	8,4	0,0	3,8	0,3

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	Leite simples com pão de mistura com fiambre de aves ^{1,6,7}	325	77	2,1	1,1	7,3	0,2	7,2	0,6
Vegetariano	Bebida vegetal com pão de mistura com creme vegetal ^{1,6}	291	69	2,1	0,4	8,4	0,0	3,8	0,2

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	Leite simples com pão de mistura com manteiga ^{1,7}	249	59	2,0	1,1	6,1	0,0	4,1	0,1
Vegetariano	Bebida vegetal com pão de mistura com creme vegetal ^{1,6}	291	69	2,1	0,4	8,4	0,0	3,8	0,2

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	Leite simples com pão de centeio com doce ^{1,7}	635	150	2,5	1,2	24,6	1,2	6,6	0,4
Vegetariano	Bebida vegetal com pão de centeio com doce ^{1,6}	677	160	2,6	0,5	26,9	1,2	6,3	0,5

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	Leite simples com pão de mistura com manteiga ^{1,7}	320	76	3,9	1,6	6,2	0,0	4,2	0,2
Vegetariano	Bebida vegetal com pão de mistura com creme vegetal ^{1,6}	363	86	4,0	0,8	8,5	0,0	3,8	0,2

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, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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, e 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
JI e 1 CEB
Semana de 26 a 30 de maio de 2025
Pequeno-almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	Leite simples com pão de mistura com manteiga ^{1,7}	249	59	2,0	1,1	6,1	0,0	4,1	0,1
Vegetariano	Bebida vegetal com pão de mistura com creme vegetal ^{1,6}	291	69	2,1	0,4	8,4	0,0	3,8	0,2

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	Leite simples com pão de centeio com fiambre de aves ^{1,6,7}	325	77	2,1	1,1	7,3	0,2	7,2	0,6
Vegetariano	Bebida vegetal com pão de centeio com creme vegetal ^{1,6}	363	86	4,0	0,8	8,5	0,0	3,8	0,2

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	Leite simples com pão de mistura com manteiga ^{1,7}	249	59	2,0	1,1	6,1	0,0	4,1	0,1
Vegetariano	Bebida vegetal com pão de mistura com creme vegetal ^{1,6}	291	69	2,1	0,4	8,4	0,0	3,8	0,2

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	Leite simples com pão de sementes com queijo tipo flamengo ^{1,7}	517	123	7,0	4,5	6,2	0,0	8,9	0,4
Vegetariano	Bebida vegetal com pão de sementes com creme vegetal ^{1,6}	443	106	6,2	2,7	8,4	0,0	3,8	0,3

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	Leite simples com pão de mistura com manteiga ^{1,7}	249	59	2,0	1,1	6,1	0,0	4,1	0,1
Vegetariano	Bebida vegetal com pão de mistura com creme vegetal ^{1,6}	291	69	2,1	0,4	8,4	0,0	3,8	0,2

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:³Ovos, ⁶Soja, ⁷Leite. 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
JI e 1CEB
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 espinafres e cenoura ^{7,12}	256	61	2,1	0,3	8,3	1,1	1,4	0,3
geral	Hambúrguer de aves no forno com ervas aromáticas com esparguete ¹	1173	279	11,5	3,2	23,1	2,1	21,4	0,4
Vegetariana	Soja estufada com legumes (soja, feijão-verde, cogumelos, cenoura e cebola) com esparguete ^{1,6}	644	153	3,6	0,7	25,2	1,5	4,8	0,4
Salada	Salada de alface, cenoura e pepino	84	20	0,2	0,1	2,5	2,2	1,1	0,1
Sobremesa	Pera	124	29	0,2	0,0	5,9	5,9	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 grão ^{7,12}	365	87	1,5	0,3	13,2	3,1	3,0	0,3
Geral	Escamudo assado (ou estufado) com limão e ervas aromáticas com arroz de tomate ⁴	1321	314	10,6	1,5	33,6	1,7	19,3	1,0
Vegetariana	Hambúrguer de grão no forno com ervas aromáticas com arroz de tomate	1768	421	12,8	1,8	59,2	3,0	13,0	0,3
Salada	Salada de alface, tomate e oregãos ^{1,10,12}	48	12	0,1	0,0	1,4	1,2	0,7	0,0
Sobremesa	Kiwi	164	39	0,3	0,1	7,1	7,1	0,7	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}	119	29	2,0	0,3	2,0	0,5	0,3	0,2
Geral	Jardineira de vitela e feijão verde	8	2	0,0	0,0	0,4	0,0	0,1	0,0
Vegetariana	Jardineira de lentilhas e feijão verde ^{1,6,8,10,11}	1147	273	3,7	0,5	48,9	0,3	9,8	0,6
Salada	Salada de alface e couve roxa	86	20	0,0	0,0	2,4	0,0	1,5	0,0
Sobremesa	Laranja	161	38	0,2	0,0	7,1	7,1	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}	256	61	1,3	0,3	9,2	3,0	1,7	0,2
Geral	Pescada estufada com pimento e cenoura com massa farfalle ^{1,3,4}	1173	279	7,1	1,2	30,6	4,7	21,9	0,7
Vegetariana	Ervilhas estufadas com pimento, cenoura e tomate com massa farfalle ^{1,3}	656	155	3,7	0,7	24,1	2,2	5,4	0,5
Salada	Feijão-verde e cenoura	158	38	0,2	0,1	5,2	2,0	1,8	0,3
Sobremesa	Gelatina de morango ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	2430	572	0,0	0,0	128,8	128,0	13,8	4,8

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, 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
JI e 1CEB
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}	369	87	1,5	0,3	12,0	3,1	4,1	0,2
Geral	Arroz à valenciana (arroz, carne de porco, e frango, lulas, salsichas, ervilhas, pimentos, tomate, açafrão, cebola e alho) ^{6,9,14}	998	237	7,7	2,0	27,3	1,0	13,8	0,3
Vegetariana	Feijão manteiga guisado com tomate, cenoura e ervas aromática com arroz de tomate	2122	505	12,0	1,8	68,9	3,7	21,0	0,6
Salada	Salada de alface, cebola e cenoura	68	16	0,1	0,0	2,3	1,8	0,8	0,1
Sobremesa	Clementina	134	32	0,1	0,0	6,7	6,7	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, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, 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
JI e 1 CEB
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 Geral	Sopa de feijão-verde e cebola ^{7,12}	227	54	1,3	0,2	7,2	3,2	2,0	0,2
	Douradinhos de pescada no forno com arroz de tomate e ervilhas ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	519	123	2,1	0,3	23,6	0,1	2,0	0,2
Vegetariana	Arroz de ervilhas e lentilhas ^{1,6,8,10,11}	552	131	2,2	0,3	24,4	0,3	2,6	0,2
Salada	Salada de alface e beterraba	69	16	0,0	0,0	2,2	2,0	1,0	0,1
Sobremesa	Melão	60	14	0,1	0,0	2,7	2,7	0,3	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa Geral	Creme de abóbora, couve-flor e coentros ^{7,12}	342	81	1,4	0,2	11,6	3,8	4,6	0,3
	Peru assado com sumo de laranja (ou estufado) com massa fusilli ^{1,3}	1202	285	10,4	2,4	26,8	6,3	19,5	0,5
Vegetariana	Feijão encarnado estufado com tomate, cenoura e cebola com massa fusilli ^{1,3}	1499	357	6,5	0,9	57,1	1,9	17,1	0,5
Salada	Brócolos, cenoura e milho	481	116	8,7	1,1	3,7	0,6	4,9	0,2
Sobremesa	Maçã de alcobaça	194	46	0,4	0,1	9,6	9,6	0,1	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa Geral	Sopa de espinafres e feijão vermelho ^{7,12}	244	58	2,1	0,3	7,9	0,9	1,3	0,3
	Bacalhau com cebolada com arroz de coentros ⁴	1192	283	5,7	0,9	32,1	0,5	25,2	4,7
Vegetariana	Favas guisadas com tomate e salsa com arroz de coentros	1282	305	10,6	1,6	40,9	4,6	8,3	0,6
Salada	Salada de alface, tomate e orégão ^{1,10,12}	48	12	0,1	0,0	1,4	1,2	0,7	0,0
Sobremesa	Banana	195	46	0,2	0,0	9,6	8,7	0,7	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa Geral	Sopa de alface, curgete e cenoura ^{7,12}	295	70	1,4	0,3	10,4	2,9	2,5	0,3
	Rancho de carnes (massa macarronete, frango, vitela, grão, cenoura, tomate, cebola, alho, azeite e louro) ^{1,3}	2236	533	21,6	6,8	23,8	3,5	47,6	0,5
Vegetariana	Rancho vegetariano (massa macarronete, grão, repolho, cenoura, tomate, cebola, alho, azeite e louro) ^{1,3}	1952	463	8,8	1,4	70,4	7,5	19,2	0,4
Salada	Salada de alface e couve roxa	86	20	0,0	0,0	2,4	0,0	1,5	0,0
Sobremesa	Kiwi	164	39	0,3	0,1	7,1	7,1	0,7	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, 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
JI e 1 CEB
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}	293	69	1,2	0,2	11,6	3,8	1,6	0,2
Geral	Red fish assado com molho de tomate e salsa com arroz branco ⁴	895	212	3,7	0,6	31,5	0,1	12,7	0,4
Vegetariana	Tofu no forno (ou estufado) com ervas aromáticas e limão com arroz branco ⁶	1882	450	20,0	4,4	37,2	0,8	26,6	0,5
Salada	Salada de alface, tomate e pepino	40	10	0,2	0,0	1,2	1,2	0,5	0,0
Sobremesa	Melancia	72	17	0,1	0,0	3,6	3,6	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, 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
JI e 1 CEB
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 e cebola) ^{7,12}	286	68	1,5	0,2	9,3	4,2	2,2	0,3
Geral	Esparguete à bolonhesa (carne picada de vitela) com manjericão ^{1,3}	1604	383	20,0	6,3	26,7	1,3	23,7	0,3
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja com manjericão ^{1,3,6}	962	229	5,6	0,8	13,3	9,5	26,2	0,3
Salada	Salada de alface, tomate e cebola	7	2	0,0	0,0	0,2	0,1	0,1	0,0
Sobremesa	Melancia	72	17	0,1	0,0	3,6	3,6	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}	573	136	2,5	0,5	21,1	4,2	4,3	0,2
Geral	Pescada estufada com pimentos (verde e vermelho) com arroz de alho ⁴	1515	361	11,8	1,7	41,0	4,0	20,9	0,7
Vegetariana	Ervilhas estufadas com cogumelos e cenoura com arroz de alho	998	238	8,4	1,2	34,5	1,5	4,5	0,5
Salada	Salada de alface e cenoura	49	12	0,0	0,0	1,6	1,3	0,6	0,0
Sobremesa	Kiwi	164	39	0,3	0,1	7,1	7,1	0,7	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}	256	61	1,3	0,3	9,2	3,0	1,7	0,2
Geral	Pá de porco assada (ou estufada) com sumo de laranja e alecrim com massa fusilli ^{1,3}	1490	355	17,5	4,9	26,7	6,2	21,4	0,6
Vegetariana	Feijão-frade estufado com tomate, cenoura e cebola com massa fusilli ^{1,3}	800	189	0,9	0,3	34,8	0,8	8,6	0,4
Salada	Salada de alface, tomate e couve roxa	86	20	0,0	0,0	2,4	0,0	1,5	0,0
Sobremesa	Nectarinas	147	35	0,1	0,0	6,2	6,2	1,0	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}	239	56	1,2	0,2	9,1	2,9	1,3	0,3
Geral	Meia desfeita de bacalhau com ovo (batata, bacalhau, ovo, grão, cenoura, cebola, alho, salsa e azeite) ^{3,4}	917	217	3,7	0,5	32,1	2,1	12,1	1,5
Vegetariana	Salada de grão, batata, cenoura e feijão verde	1334	317	7,5	1,0	45,3	5,0	12,2	0,3
Salada	Salada de alface, cenoura e pepino	84	20	0,2	0,1	2,5	2,2	1,1	0,1
Sobremesa	Pudim de baunilha ou fruta da época ⁷	1474	348	2,1	1,4	77,9	63,6	4,2	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, 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
JI e 1 CEB
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}	978	232	2,1	0,4	33,2	2,9	12,6	0,4
Geral	Arroz de frango no forno com chouriço ^{1,6,7,12}	1569	372	9,6	2,2	33,9	2,2	36,4	0,8
Vegetariana	Arroz de lentilhas (arroz, lentilhas, cenoura, tomate, cebola, curgete e alho) ^{1,6,8,10,11}	1737	411	6,2	1,0	64,1	3,8	18,4	0,3
Salada	Salada de alface e beterraba	69	16	0,0	0,0	2,2	2,0	1,0	0,1
Sobremesa	Melancia	72	17	0,1	0,0	3,6	3,6	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, 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
JI e 1 CEB
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}	305	73	1,7	0,3	9,6	3,3	2,8	0,4
Geral	Massa farfalle com atum, cogumelos, curgete, cenoura e milho ^{1,3,4}	1945	462	18,0	2,6	43,5	3,0	29,7	2,1
Vegetariana	Massa farfalle com lentilhas, cogumelos e brócolos ^{1,3,6,8,10,11}	723	171	5,9	1,1	22,7	1,8	6,6	0,2
Salada	Salada de alface e cenoura	49	12	0,0	0,0	1,6	1,3	0,6	0,0
Sobremesa	Maçã	194	46	0,4	0,1	9,6	9,6	0,1	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}	310	74	1,3	0,2	10,9	3,0	3,3	0,3
Geral	Coxas de frango assadas com limão e salsa com arroz de tomate	1389	330	12,3	2,0	33,6	1,7	20,3	0,7
Vegetariana	Legumes estufados com soja granulada (feijão verde, cenoura, curgete, pimento e soja) com arroz de tomate ⁶	1008	240	8,4	1,2	36,3	1,4	4,2	0,5
Salada	Salada de alface, pepino e azeitonas sem caroço	86	20	0,5	0,1	1,6	1,1	1,8	0,0
Sobremesa	Pêssego	112	27	0,2	0,0	4,9	4,9	0,4	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}	260	62	1,3	0,2	9,4	3,2	2,0	0,3
Geral	Salada russa de salmão (batata, salmão, cenoura, ervilhas, curgete, salsa e azeite) ⁴	1332	318	15,4	3,0	27,8	2,1	15,4	0,3
Vegetariana	Salada russa de grão e ervilhas (batata, grão, ervilhas, cenoura, curgete, salsa e azeite)	762	181	4,3	0,3	28,5	2,3	5,5	0,1
Salada	Salada de alface, tomate e oregãos ^{1,10,12}	48	12	0,1	0,0	1,4	1,2	0,7	0,0
Sobremesa	Morangos	162	39	0,5	0,0	6,1	6,1	0,7	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}	643	152	1,5	0,2	25,2	8,8	5,8	0,4
Geral	Strogonoff de peru estufado com cenoura e cogumelos com esparguete ^{1,3}	1153	273	7,0	1,1	26,8	1,3	24,5	1,1
Vegetariana	Tofu estufado aos cubos com cenoura e cogumelos com esparguete ^{1,3,6}	883	210	7,4	1,5	24,6	1,2	9,9	0,5
Salada	Salada de tomate e cenoura	101	24	0,2	0,0	3,9	3,8	0,7	0,1
Sobremesa	Ameixa	130	30	0,2	0,0	5,9	5,9	0,5	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, 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
JI e 1 CEB
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}	334	79	1,4	0,3	11,7	3,1	2,8	0,2
Geral	Chili vegetariano (feijão, cogumelos, milho, cenoura, cebola, alho, tomate, coentros e cominhos) com arroz branco	1650	393	6,0	0,8	67,3	1,1	16,7	0,5
Vegetariana	Chili vegetariano (feijão, cogumelos, milho, cenoura, cebola, alho, tomate, coentros e cominhos) com arroz branco	1650	393	6,0	0,8	67,3	1,1	16,7	0,5
Salada	Salada de alface, cebola e cenoura	68	16	0,1	0,0	2,3	1,8	0,8	0,1
Sobremesa	Melão	60	14	0,1	0,0	2,7	2,7	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, ⁵Amendoins, 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
JI e 1 CEB
Semana de 5 a 9 de maio de 2025
Lanche

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	Maçã com pão de mistura com manteiga ^{1,7}	194	46	0,4	0,1	9,6	9,6	0,1	0,0
vegetariano	Maçã com pão de mistura com creme vegetal ^{1,6}	194	46	0,4	0,1	9,6	9,6	0,1	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	Leite simples com pão de sementes com fiambre de aves ^{1,6,7}	300	71	2,4	1,3	7,3	0,2	5,1	0,4
Vegetariano	Bebida vegetal com pão de sementes com creme vegetal ^{1,6}	291	69	2,1	0,4	8,4	0,0	3,8	0,2

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	Banana com pão de centeio com queijo tipo flamengo ^{1,7}	271	64	0,3	0,0	10,8	8,9	3,7	0,5
Vegetariano	Banana com pão de centeio com creme vegetal ^{1,6}	271	64	0,3	0,0	10,8	8,9	3,7	0,5

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	Sumo de fruta com pão de mistura com manteiga ^{1,7}	26000	6250	25,0	0,0	1400,0	1175,0	50,0	2,5
Vegetariano	Sumo de fruta com pão de mistura com creme vegetal ^{1,6}	26000	6250	25,0	0,0	1400,0	1175,0	50,0	2,5

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	logurte aroma com bolacha maria e pera ^{1,6,7,8,11,12}	967	230	4,6	2,5	37,9	23,9	6,6	0,4
Vegetariano	logurte vegetal com bolacha maria e pera ^{1,6,7,8,11,12}	848	201	5,6	1,8	28,0	14,0	6,9	0,5

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, 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. Odiveelas
JI e 1 CEB
Semana de 12 a 16 de maio de 2025
Lanche

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	Leite simples com pão de mistura com manteiga ^{1,7}	249	59	2,0	1,1	6,1	0,0	4,1	0,1
Vegetariano	Bebida vegetal com pão de mistura com creme vegetal ^{1,6}	291	69	2,1	0,4	8,4	0,0	3,8	0,2

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	logurte aroma com pão de mistura com queijo tipo flamengo ^{1,7}	648	154	6,6	3,8	12,5	12,5	9,8	0,6
Vegetariano	logurte vegetal com pão de mistura com creme vegetal ^{1,6}	265	62	2,9	0,5	2,6	2,6	5,0	0,3

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	Pera com pão de centeio com manteiga ^{1,7}	196	47	2,1	0,5	6,0	5,9	0,2	0,0
Vegetariano	Pera com pão de centeio com creme vegetal ^{1,6}	196	47	2,1	0,5	6,0	5,9	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	Leite simples com pão de sementes com fiambre de aves ^{1,6,7}	325	77	2,1	1,1	7,3	0,2	7,2	0,6
Vegetariano	Bebida vegetal com pão de sementes com creme vegetal ^{1,6}	443	106	6,2	2,7	8,4	0,0	3,8	0,3

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	Maçã com pão de mistura com manteiga ^{1,7}	194	46	0,4	0,1	9,6	9,6	0,1	0,0
Vegetariano	Maçã com pão de mistura com creme vegetal ^{1,6}	194	46	0,4	0,1	9,6	9,6	0,1	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija. 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
JI e 1 CEB
Semana de 19 a 23 de maio de 2025
Lanche

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	Leite simples com pão de mistura com manteiga ^{1,7}	249	59	2,0	1,1	6,1	0,0	4,1	0,1
Vegetariano	Bebida vegetal com pão de mistura com creme vegetal ^{1,6}	291	69	2,1	0,4	8,4	0,0	3,8	0,2

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	logurte aroma com pão de centeio com queijo tipo flamengo ^{1,6,7}	460	109	2,0	1,2	13,6	12,7	7,7	0,7
Vegetariano	logurte vegetal com pão de centeio com creme vegetal ^{1,6}	337	80	4,8	1,0	2,7	2,6	5,0	0,3

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	Maçã com pão de sementes com manteiga ^{1,7}	346	83	4,4	2,4	9,7	9,7	0,1	0,1
Vegetariano	Maçã com pão de sementes com creme vegetal ^{1,6}	346	83	4,4	2,4	9,7	9,7	0,1	0,1

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	Sumo de fruta com pão de mistura com fiambre de aves ^{1,6,7}	26076	6268	25,1	0,0	1401,1	1175,2	53,0	3,0
Vegetariano	Sumo de fruta com pão de mistura com creme vegetal ^{1,6}	26000	6250	25,0	0,0	1400,0	1175,0	50,0	2,5

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	Leite simples com bolacha maria e maçã ^{1,6,7,8,11,12}	902	214	4,9	2,4	35,3	15,1	6,0	0,3
Vegetariano	Bebida vegetal com bolacha maria e maçã ^{1,6,7,8,11,12}	944	224	5,0	1,7	37,5	15,1	5,6	0,4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, 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
II e 1 CEB
Semana de 26 a 30 de maio de 2025
Lanche

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	Pera com pão de sementes com queijo tipo flamengo ^{1,7}	393	94	5,2	3,4	6,0	5,9	5,0	0,3
Vegetariano	Pera com pão de sementes com creme vegetal ^{1,6}	276	66	4,3	2,3	5,9	5,9	0,2	0,1

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	logurte aroma com pão de mistura com manteiga ^{1,7}	384	91	1,9	1,2	12,5	12,5	4,6	0,2
Vegetariano	logurte vegetal com pão de mistura com creme vegetal ^{1,6}	265	62	2,9	0,5	2,6	2,6	5,0	0,3

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	Maçã com pão de centeio com fiambre de aves ^{1,6,7}	270	64	0,5	0,1	10,8	9,9	3,2	0,5
Vegetariano	Maçã com pão de centeio com creme vegetal ^{1,6}	265	64	2,3	0,5	9,7	9,6	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	Leite simples com pão de mistura com manteiga ^{1,7}	249	59	2,0	1,1	6,1	0,0	4,1	0,1
Vegetariano	Bebida vegetal com pão de mistura com creme vegetal ^{1,6}	291	69	2,1	0,4	8,4	0,0	3,8	0,2

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	Leite simples com pão de mistura com doce ^{1,7}	296	70	2,0	1,1	8,9	2,7	4,1	0,1
Vegetariano	Bebida vegetal com pão de mistura com doce ^{1,6}	339	80	2,1	0,4	11,1	2,7	3,8	0,2

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:³Ovos, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija. 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