



C.M. Odivelas
2CEB e SEC

Semana de 3 a 7 de março de 2025
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alface e couve-flor (batata, alface, cenoura, curgete, couve-flor, cebola e alho) ^{7,12}	449	107	1,4	0,2	15,1	6,6	5,7	0,4
Geral	Almôndegas de aves estufadas com cenoura, alho francês e cebola com arroz branco ^{1,2,3,6,7,12}	2133	510	19,3	7,4	57,4	4,5	23,2	1,8
Vegetariana	Almôndegas de lentilhas estufadas com cenoura, alho francês e cebola com arroz branco ^{1,6,8,10,11}	2085	494	8,4	1,2	79,8	2,7	20,7	0,5
Salada	Salada de alface, cenoura e tomate	130	31	0,2	0,0	4,3	3,8	1,5	0,1
Sobremesa	Maçã de alcobaça	387	92	0,7	0,1	19,3	19,3	0,3	0,0

Terça

Feriado

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	438	105	2,1	0,3	14,5	4,2	4,5	0,7
Geral	Pá de porco estufada com pimento, curgete e grão com arroz de cenoura	3025	722	33,0	8,0	64,8	5,5	37,2	0,8
Vegetariana	Grão estufado com pimentos e curgete com arroz de cenoura	2428	578	17,7	2,5	79,8	8,7	17,9	0,7
Salada	Salada de alface e tomate	79	19	0,2	0,0	2,2	1,8	1,3	0,0
Sobremesa	Laranja	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-lombarda e feijão manteiga ^{7,12}	769	182	1,4	0,2	31,9	4,9	6,6	0,4
Geral	Badejo no forno (ou cozido) com limão e ervas aromáticas com batata corada ou cozida ⁴	795	190	7,2	1,0	25,9	1,9	4,1	0,4
Vegetariana	Jardineira vegetariana com soja (batata, soja granulada, ervilhas, feijão verde, cenoura, tomate, cebola e alho) ⁶	2239	533	8,9	1,4	52,5	15,5	46,2	1,2
Salada	Feijão-verde salteado	366	89	7,2	1,1	3,1	0,0	1,5	0,2
Sobremesa	Gelatina vegetal ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	2379	560	0,0	0,0	136,8	133,2	0,0	0,8

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, 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
2CEB e SEC
Semana de 3 a 7 de março de 2025
Almoço

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde e curgete ^{7,12}	534	128	7,6	1,2	8,7	3,7	3,7	0,2
Geral	Tiras de peru estufadas com tomate, cogumelos e cebola com massa macarroente ^{1,3}	1496	354	9,8	1,7	29,8	2,5	35,5	0,6
Vegetariana	Feijão vermelho estufado com tomate, cogumelos e cebola com massa macarronete ^{1,3}	2170	515	9,7	1,7	70,1	4,9	24,4	1,4
Salada	Salada de alface e beterraba	98	23	0,1	0,0	2,8	2,5	1,6	0,1
Sobremesa	Pera	248	59	0,5	0,0	11,7	11,7	0,4	0,0

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, 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
2CEB e SEC

Semana de 10 a 14 de março 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 abóbora, nabo e chuchu ^{7,12}	535	95	1,4	0,2	17,1	5,4	2,2	0,3
	Douradinhos de pescada no forno com arroz primavera (arroz, ervilhas, milho e cenoura) ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	2574	612	17,7	2,1	85,7	6,9	23,7	1,5
Vegetariana	Crepes de legumes com arroz primavera (arroz, ervilhas, milho e cenoura) ^{1,2,3,4,6,7,9,10,12}	2287	543	13,2	3,4	84,2	6,8	17,2	1,9
Salada	Salada de alface, tomate e oregãos ^{1,10,12}	79	19	0,2	0,0	2,2	1,8	1,3	0,0
Sobremesa	Kiwi	328	78	0,6	0,1	14,1	14,1	1,4	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa Geral	Sopa de brócolos, cebola e cenoura ^{7,12}	821	194	2,3	0,4	31,3	5,1	8,1	0,3
	Coxas de frango estufadas com ervas aromáticas com batata corada ou cozida	1186	282	9,4	1,5	25,8	1,8	22,8	0,6
Vegetariana	Salada de feijão frade (feijão frade, batata, cenoura, brócolos e cebola)	2043	484	8,5	1,6	71,5	6,4	23,4	0,3
Salada	Salada de alface, couve roxa e cebola	121	29	0,1	0,0	3,2	0,0	2,3	0,0
Sobremesa	Laranja	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa Geral	Creme de ervilhas e cenoura ^{7,12}	641	151	1,5	0,3	25,0	4,6	5,9	0,3
	Massada de salmão (massa cotovelinhos, salmão, pimento, cenoura, tomate, cebola e alho) ^{1,3,4}	2461	589	37,4	7,0	34,4	2,1	28,6	0,3
Vegetariana	Massada de lentilhas (massa cotovelinhos, lentilhas, pimento, cenoura, tomate, cebola e alho) ^{1,3,6,8,10,11}	1841	436	8,7	1,2	65,8	4,3	19,7	0,3
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	150	36	0,1	0,0	5,0	4,5	1,8	0,2
Sobremesa	Pera rocha	248	59	0,5	0,0	11,7	11,7	0,4	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa Geral/vegetariano	Sopa juliana ^{7,12}	371	88	1,4	0,2	13,7	3,8	2,9	0,3
	Chili vegetariano (feijão, cogumelos, milho, cenoura, cebola, alho, tomate, coentros e cominhos) com arroz branco	2404	572	10,1	1,2	90,5	1,8	28,5	0,5
Vegetariana	Chili vegetariano (feijão, cogumelos, milho, cenoura, cebola, alho, tomate, coentros e cominhos) com arroz branco	2404	572	10,1	1,2	90,5	1,8	28,5	0,5
Salada	Salada de alface, cenoura e tomate	130	31	0,2	0,0	4,3	3,8	1,5	0,1
Sobremesa	Clementina	268	64	0,2	0,0	13,3	13,3	1,0	0,0

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.

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
2CEB e SEC
Semana de 10 a 14 de março 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 curgete e cenoura ^{7,12}	776	181	1,5	0,3	33,3	5,1	6,0	0,3
Geral	Bacalhau à gomes de Sá (batata, bacalhau, ovo, alho, cebola, azeite e salsa) ^{3,4}	1592	379	14,6	2,9	20,8	1,8	40,1	6,1
Vegetariana	Tofu à gomes de sá ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11}	1604	384	20,7	5,9	21,6	2,5	26,7	0,4
Salada	Brócolos e couve-flor	200	48	1,7	0,2	2,5	2,1	4,2	0,2
Sobremesa	Maçã	387	92	0,7	0,1	19,3	19,3	0,3	0,0

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.

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
2CEB e SEC

Semana de 17 a 21 de março 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 abobora ^{7,12}	438	105	2,1	0,3	14,5	4,2	4,5	0,7
Geral	Hambúrguer de aves no forno com ervas aromáticas com esparguete ^{1,3}	1655	394	16,6	4,6	30,7	2,6	31,3	0,4
Vegetariana	Hambúrgueres de grão no forno com ervas aromáticas com esparguete ^{1,3}	1781	423	10,7	1,7	60,5	3,7	16,9	0,2
Salada	Salada de alface e cenoura	81	19	0,1	0,0	2,5	2,0	1,1	0,1
Sobremesa	Pera	248	59	0,5	0,0	11,7	11,7	0,4	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}	446	106	1,6	0,3	16,4	4,0	3,7	0,3
Geral	Escamudo assado (ou estufado) com limão e ervas aromáticas com batata corada ou cozida ⁴	1061	252	7,3	1,0	20,9	1,9	23,1	1,1
Vegetariana	Soja estufada com legumes (soja, feijão verde, cogumelos, cenoura e cebola), com batata cozida ⁶	1901	451	9,6	1,3	41,4	10,4	42,6	0,5
Salada	Salada de alface, tomate e oregãos ^{1,10,12}	79	19	0,2	0,0	2,2	1,8	1,3	0,0
Sobremesa	Kiwi	328	78	0,6	0,1	14,1	14,1	1,4	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura, curgete e abóbora ^{7,12}	729	172	1,5	0,4	31,8	5,0	5,6	0,3
Geral	Vitela estufada com lentilhas e cenoura com arroz branco ^{1,6,8,10,11}	1857	442	16,9	5,1	42,0	2,5	29,2	0,6
Vegetariana	Feijoada de cogumelos (feijão vermelho, cogumelos, couve-coração, cenoura, cebola, alho, tomate, pimentão, coentros, louro e azeite) com arroz branco	2356	560	8,9	1,4	83,1	0,9	25,2	1,2
Salada	Salada de alface e couve roxa	121	29	0,1	0,0	3,2	0,0	2,3	0,0
Sobremesa	Laranja	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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}	315	74	1,4	0,3	11,6	3,9	2,2	0,2
Geral	Pescada estufada com pimento, cenoura e ervilhas com massa farfalle ^{1,3,4}	1504	357	9,7	1,6	38,5	5,7	27,7	0,8
Vegetariana	Ervilhas estufadas com pimento, cenoura e tomate com massa farfalle ^{1,3}	1948	462	9,3	1,9	71,2	8,8	18,0	0,6
Salada	Feijão-verde e cenoura	158	38	0,2	0,1	5,2	2,0	1,8	0,3
Sobremesa	Maçã	387	92	0,7	0,1	19,3	19,3	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
2CEB e SEC
Semana de 17 a 21 de março 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}	416	99	1,5	0,3	14,2	3,8	4,3	0,2
Geral	Arroz de pato com chouriço no forno ^{1,6,7,12}	2657	632	23,2	5,1	73,0	1,8	31,7	1,3
Vegetariana	Feijão manteiga guisado com tomate, cenoura e ervas aromática com arroz de tomate	2737	651	16,6	2,5	86,6	4,3	27,0	0,7
Salada	Salada de alface, cebola e cenoura	100	24	0,1	0,0	3,2	2,5	1,3	0,1
Sobremesa	Clementina	268	64	0,2	0,0	13,3	13,3	1,0	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
2CEB e SEC
Semana de 24 a 28 de março 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}	252	60	1,3	0,2	8,2	4,0	2,2	0,2
Geral	Filetes de cavala estufados com tomate e cebola com arroz de cenoura ⁴	2464	590	31,7	6,8	43,5	3,8	30,6	0,7
Vegetariana	Lentilhas estufadas com tomate e cebola com arroz de cenoura ^{1,6,8,10,11}	2538	603	15,6	2,2	88,2	6,4	22,7	0,6
Salada	Salada de alface e beterraba	98	23	0,1	0,0	2,8	2,5	1,6	0,1
Sobremesa	Laranja	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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}	394	94	1,4	0,3	13,7	4,3	5,2	0,3
Geral	Peru assado (ou estufado) com sumo de laranja com massa fusilli ^{1,3}	1581	375	13,3	2,9	38,7	11,5	22,9	0,5
Vegetariana	Feijão vermelho estufado com tomate, cenoura e cebola com massa fusilli ^{1,3}	2099	501	9,1	1,3	79,3	5,6	23,4	0,6
Salada	Brócolos, cenoura e milho	124	29	0,2	0,0	3,9	2,8	1,5	0,3
Sobremesa	Maçã de alcobaça	387	92	0,7	0,1	19,3	19,3	0,3	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 encarnado ^{7,12}	320	77	2,1	0,3	8,2	3,6	4,5	0,7
Geral	Lulas guisadas com tomate, cenoura e salsa com arroz branco ¹⁴	1391	330	8,4	1,3	40,5	1,1	22,4	1,1
Vegetariana	Favas guisadas com tomate e salsa com arroz branco	1312	311	7,6	1,1	48,6	4,8	8,8	0,6
Salada	Salada de alface, tomate e oregãos ^{1,10,12}	79	19	0,2	0,0	2,2	1,8	1,3	0,0
Sobremesa	Banana	390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alface, curgete e cenoura ^{7,12}	353	84	1,4	0,3	12,9	3,8	2,9	0,3
Geral	Rancho de carnes (massa macarronete, frango, vitela, grão, cenoura, tomate, cebola, alho, azeite, louro) ^{1,3}	2882	687	28,9	9,0	40,8	3,7	62,2	0,6
Vegetariana	Rancho vegetariano (massa macarronete, grão, repolho, cenoura, tomate, cebola, alho, azeite e louro) ^{1,3}	2445	580	11,7	1,8	87,3	9,3	23,7	0,4
Salada	Salada de alface e couve roxa	121	29	0,1	0,0	3,2	0,0	2,3	0,0
Sobremesa	Kiwi	328	78	0,6	0,1	14,1	14,1	1,4	0,0

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 rijã, 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.

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
2CEB e SEC
Semana de 24 a 28 de março 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 frances ^{7,12}	473	113	1,7	0,4	16,6	3,8	4,5	0,3
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}	2233	532	15,7	2,1	76,5	4,9	17,9	1,5
Vegetariana	Tofu no forno ou estufado com ervas aromáticas e limão com arroz de tomate e ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11}	2526	605	31,1	6,2	46,5	1,9	30,7	0,5
Salada	Salada de alface, cenoura e tomate	130	31	0,2	0,0	4,3	3,8	1,5	0,1
Sobremesa	Leite creme ou fruta da época ^{1,3,7,8,12}	2424	570	0,4	0,2	126,6	102,3	15,0	0,6

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.

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
2CEB e SEC

Semana de 31 de março a 4 de abril 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}	769	182	1,8	0,3	30,8	6,1	6,3	0,4
Prato	Esparguete à bolonhesa (carne picada de vitela) com manjericão ^{1,3}	2108	504	26,9	8,5	33,7	1,6	31,1	0,4
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja com manjericão ^{1,3,6}	1189	283	7,7	1,2	15,9	11,4	31,4	0,3
Salada	Salada de alface, cebola e tomate	484	115	1,0	0,1	22,1	21,6	1,7	0,0
Sobremesa	Maçã	387	92	0,7	0,1	19,3	19,3	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}	371	88	1,4	0,2	13,7	3,8	2,9	0,3
Prato	Pescada estufada com pimento (verde e vermelho) com arroz de alho ⁴	1916	457	16,2	2,3	49,5	4,7	26,1	0,8
Vegetariana	Ervilhas estufadas com cogumelos e cenoura com arroz de alho	2446	579	18,6	2,9	54,3	7,2	39,9	0,7
Salada	Salada de alface e cenoura	81	19	0,1	0,0	2,5	2,0	1,1	0,1
Sobremesa	Clementina	268	64	0,2	0,0	13,3	13,3	1,0	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde (com chouriço) ou sopa de legumes ^{1,6,7,12}	342	81	1,9	0,5	10,6	1,9	3,8	0,5
Prato	Pá de porco assada (ou estufada) com sumo de laranja e alecrim com batata cozida ou corada	2140	511	29,9	7,4	30,6	11,6	27,5	0,7
Vegetariana	Feijão frade estufado com tomate, cenoura e cebola com batata cozida	2019	478	8,4	1,5	71,0	5,1	23,1	0,7
Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	169	40	0,2	0,0	5,0	1,8	2,7	0,0
Sobremesa	Pera rocha	248	59	0,5	0,0	11,7	11,7	0,4	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}	343	81	1,4	0,3	12,8	3,8	2,6	0,3
Prato	Grão estufado com abobora, cogumelos e tomate com massa fusilli ^{1,3}	2303	546	11,2	1,6	83,3	7,8	20,6	1,3
Vegetariana	Grão estufado com abobora, cogumelos e tomate com massa fusilli ^{1,3}	2303	546	11,2	1,6	83,3	7,8	20,6	1,3
Salada	Salada de alface, cenoura e pepino	107	25	0,3	0,1	3,1	2,5	1,6	0,1
Sobremesa	Gelatina vegetal ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	2440	574	0,0	0,0	141,0	135,0	0,0	0,8

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁶Soja, 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
2CEB e SEC

Semana de 31 de março a 4 de abril 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}	1042	247	2,2	0,4	35,9	3,8	13,0	0,4
Prato	Arroz de aves no forno	856	203	5,2	0,8	34,5	2,8	3,3	0,3
Vegetariana	Arroz de lentilhas (arroz, lentilhas, cenoura, tomate, cebola, curgete e alho) ^{1,6,8,10,11}	2147	509	8,5	1,3	78,5	5,0	22,1	0,4
Salada	Salada de alface e beterraba	98	23	0,1	0,0	2,8	2,5	1,6	0,1
Sobremesa	Kiwi	328	78	0,6	0,1	14,1	14,1	1,4	0,0



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁶Soja, 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