



C.M. Odivelas
JI e 1CEB
Semana de 3 a 7 de março 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)

Feriado

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 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}	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: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 10 a 14 de março 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 queijo tipo flamengo ^{1,7}	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 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 sementes com marmelada ^{1,7,12}	309	73	2,0	1,1	9,6	3,5	4,1	0,1
Vegetariano	Bebida vegetal com pão de sementes com marmelada ^{1,6,12}	351	83	2,1	0,4	11,9	3,5	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 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: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 1CEB
Semana de 17 a 21 de março 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 1CEB
Semana de 24 a 28 de março 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}	249	59	2,0	1,1	6,1	0,0	4,1	0,1
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	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 1CEB

Semana de 31 de março a 4 de abril 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}	296	70	2,0	1,1	8,9	2,7	4,1	0,1
Vegetariano	Bebida vegetal com pão de centeio com doce ^{1,6}	339	80	2,1	0,4	11,1	2,7	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 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: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 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}	363	86	1,3	0,2	11,9	5,2	4,6	0,3
Geral	Almôndegas de aves estufadas com cenoura, alho francês e cebola com arroz branco ^{1,2,3,6,7,12}	1639	391	14,2	5,5	45,8	3,5	17,7	1,5
Vegetariana	Almôndegas de lentilhas estufadas com cenoura, alho francês e cebola com arroz branco ^{1,6,8,10,11}	1672	396	6,1	0,8	64,9	2,0	17,0	0,5
Salada	Salada de alface, cenoura e tomate	74	18	0,1	0,0	2,5	2,2	0,8	0,1
Sobremesa	Maçã de alcobaça	194	46	0,4	0,1	9,6	9,6	0,1	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}	344	82	1,8	0,3	11,3	3,2	3,4	0,6
Geral	Pá de porco estufada com pimento, curgete e grão com arroz de cenoura	2279	544	24,5	6,1	49,9	3,4	28,3	0,6
Vegetariana	Grão estufado com pimentos e courgette com arroz de cenoura	1916	456	13,1	1,8	64,3	6,4	14,7	0,6
Salada	Salada de alface e tomate	48	12	0,1	0,0	1,4	1,2	0,7	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}	506	120	1,3	0,2	19,2	3,3	4,7	0,3
Geral	Badejo no forno (ou cozido) com limão e ervas aromáticas com batata corada ou cozida ⁴	655	156	5,2	0,7	22,5	1,7	3,7	0,4
Vegetariana	Jardineira vegetariana com soja (batata, soja granulada, ervilhas, feijão verde, cenoura, tomate, cebola e alho) ⁶	1543	367	6,4	1,0	39,3	10,3	28,0	1,2
Salada	Feijão-verde salteado	252	61	5,1	0,8	2,0	0,0	1,0	0,2
Sobremesa	Gelatina vegetal ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	1190	280	0,0	0,0	68,4	66,6	0,0	0,4

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
JI e 1CEB
Semana de 3 a 7 de março de 2025
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão-verde e curgete ^{7,12}	393	94	5,5	0,8	6,6	2,8	2,8	0,2
Geral	Tiras de peru estufadas com tomate, cogumelos e cebola com massa macarroente ^{1,3}	1127	267	7,2	1,2	22,8	2,2	26,9	0,6
Vegetariana	Feijão vermelho estufado com tomate, cogumelos e cebola com massa macarronete ^{1,3}	1770	420	7,2	1,3	57,5	4,0	20,7	1,2
Salada	Salada de alface e beterraba	69	16	0,0	0,0	2,2	2,0	1,0	0,1
Sobremesa	Pera	124	29	0,2	0,0	5,9	5,9	0,2	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
JI e 1CEB
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	Sopa de abóbora, nabo e chuchu ^{7,12}	427	77	1,3	0,2	13,7	4,2	1,8	0,3
Geral	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}	1627	387	10,5	1,3	57,1	4,4	13,6	0,9
Vegetariana	Crepes de legumes com arroz primavera (arroz, ervilhas, milho e cenoura) ^{1,2,3,4,6,7,9,10,12}	1484	352	8,2	2,0	56,4	4,3	10,4	1,1
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	Kiwi	164	39	0,3	0,1	7,1	7,1	0,7	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos, cebola e cenoura ^{7,12}	521	123	1,9	0,3	18,7	3,9	5,0	0,3
Geral	Coxas de frango estufadas com ervas aromáticas com batata corada ou cozida	958	228	6,9	1,1	22,4	1,5	18,3	0,6
Vegetariana	Salada de feijão frade (feijão frade, batata, cenoura, brócolos e cebola)	1567	371	6,2	1,1	55,7	5,2	17,9	0,2
Salada	Salada de alface, couve roxa e cebola	86	20	0,0	0,0	2,4	0,0	1,5	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	Creme de ervilhas e cenoura ^{7,12}	606	143	1,5	0,3	23,8	3,8	5,5	0,3
Geral	Massada de salmão (massa cotovelinhos, salmão, pimento, cenoura, tomate, cebola e alho) ^{1,3,4}	1909	457	28,7	5,4	27,2	1,7	22,4	0,3
Vegetariana	Massada de lentilhas (massa cotovelinhos, lentilhas, pimento, cenoura, tomate, cebola e alho) ^{1,3,6,8,10,11}	1449	343	6,4	0,9	52,3	3,3	16,0	0,3
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	104	25	0,0	0,0	3,6	3,3	1,2	0,1
Sobremesa	Pera rocha	124	29	0,2	0,0	5,9	5,9	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa juliana ^{7,12}	297	70	1,3	0,2	10,7	2,9	2,2	0,3
Geral	Chili vegetariano (feijão, cogumelos, milho, cenoura, cebola, alho, tomate, coentros e cominhos) com arroz branco	1846	439	7,4	0,9	70,2	1,8	21,8	0,5
Vegetariana	Chili vegetariano (feijão, cogumelos, milho, cenoura, cebola, alho, tomate, coentros e cominhos) com arroz branco	1846	439	7,4	0,9	70,2	1,8	21,8	0,5
Salada	Salada de alface, cenoura e tomate	74	18	0,1	0,0	2,5	2,2	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, 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
JI e 1CEB
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}	682	160	1,4	0,3	29,6	3,5	5,2	0,3
Geral	Bacalhau à gomes de Sá (batata, bacalhau, ovo, alho, cebola, azeite e salsa) ^{3,4}	1279	304	11,5	2,3	17,5	1,5	31,8	4,7
Vegetariana	Tofu à gomes de sá ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11}	1359	325	17,2	5,0	18,1	2,2	23,6	0,4
Salada	Brócolos e couve-flor	122	29	1,4	0,2	1,3	1,0	2,2	0,2
Sobremesa	Maçã	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: 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
JI e 1CEB
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}	344	82	1,8	0,3	11,3	3,2	3,4	0,6
Geral	Hambúrguer de aves no forno com ervas aromáticas com esparguete ^{1,3,6}	1173	279	11,5	3,2	23,1	2,1	21,4	0,4
Vegetariana	Hambúrgueres de grão no forno com ervas aromáticas com esparguete ^{1,3}	1404	334	8,1	1,2	48,1	3,1	13,7	0,2
Salada	Salada de alface e cenoura	49	12	0,0	0,0	1,6	1,3	0,6	0,0
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 batata corada ou cozida ⁴	838	198	5,3	0,7	17,6	1,7	18,2	0,9
Vegetariana	Soja estufada com legumes (soja, feijão verde, cogumelos, cenoura e cebola), com batata cozida ⁶	1419	337	7,0	0,9	33,4	7,2	30,1	0,4
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	Sopa de cenoura, curgete e abóbora ^{7,12}	667	158	1,4	0,3	29,2	4,3	5,1	0,3
Geral	Vitela estufada com lentilhas e cenoura com arroz branco ^{1,6,8,10,11}	1506	359	13,4	4,2	33,8	2,2	24,6	0,5
Vegetariana	Feijoada de cogumelos (feijão vermelho, cogumelos, couve-coração, cenoura, cebola, alho, tomate, pimentão, coentros, louro e azeite) com arroz branco	1990	473	6,7	1,1	70,9	0,9	22,1	1,0
Salada	Salada de alface e couve roxa	86	20	0,0	0,0	2,4	0,0	1,5	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}	256	61	1,3	0,3	9,2	3,0	1,7	0,2
Geral	Pescada estufada com pimento, cenoura e ervilhas 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}	1052	250	6,4	1,2	31,9	5,7	12,0	0,6
Salada	Feijão-verde e cenoura	158	38	0,2	0,1	5,2	2,0	1,8	0,3
Sobremesa	Maçã	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: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
JI e 1CEB
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}	369	87	1,5	0,3	12,0	3,1	4,1	0,2
Geral	Arroz de pato com chouriço no forno ^{1,6,7,12}	1536	366	14,9	3,7	32,5	0,6	24,9	1,0
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, 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 1CEB
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}	227	54	1,3	0,2	7,2	3,2	2,0	0,2
Geral	Filetes de cavala estufados com tomate e cebola com arroz de cenoura ⁴	1882	450	23,7	5,1	34,3	2,4	23,6	0,6
Vegetariana	Lentilhas estufadas com tomate e cebola com arroz de cenoura ^{1,6,8,10,11}	2032	482	11,4	1,6	72,3	4,4	19,0	0,6
Salada	Salada de alface e beterraba	69	16	0,0	0,0	2,2	2,0	1,0	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}	342	81	1,4	0,2	11,6	3,8	4,6	0,3
Geral	Peru assado (ou estufado) com sumo de laranja com massa fusilli ^{1,3}	1202	285	10,4	2,4	26,8	6,3	19,5	0,5
Vegetariana	Feijão vermelho estufado com tomate, cenoura e cebola com massa fusilli ^{1,3}	1712	408	6,7	0,9	65,6	4,5	19,9	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	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	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	1087	258	6,1	1,0	32,7	1,1	17,4	0,9
Vegetariana	Favas guisadas com tomate e salsa com arroz branco	1073	255	5,6	0,8	40,1	4,1	8,0	0,6
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	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	Sopa de alface, curgete e cenoura ^{7,12}	295	70	1,4	0,3	10,4	2,9	2,5	0,3
Geral	Rancho de carnes (massa macarronete, frango, vitela, grão, cenoura, tomate, cebola, alho, azeite, louro) ^{1,3}	2236	533	21,6	6,8	33,8	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, 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
JI e 1CEB
Semana de 24 a 28 de março de 2025
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta									
Sopa	Creme de cenoura e alho frances ^{7,12}	405	97	1,6	0,4	13,7	2,9	3,9	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}	1414	336	9,5	1,3	50,7	3,0	10,2	0,9
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}	2110	505	25,2	5,2	38,7	1,9	27,2	0,5
Salada	Salada de alface, cenoura e tomate	74	18	0,1	0,0	2,5	2,2	0,8	0,1
Sobremesa	Leite creme ou fruta da época ^{1,3,7,8,12}	1196	281	0,2	0,1	62,5	50,5	7,4	0,3

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
JI e 1CEB

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}	971	228	2,5	0,3	37,2	12,8	8,8	0,4
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, cebola e tomate	260	62	0,6	0,1	11,7	11,3	1,0	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 juliana ^{7,12}	297	70	1,3	0,2	10,7	2,9	2,2	0,3
Geral	Pescada estufada com pimento (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	1394	332	11,1	1,7	42,3	5,0	11,0	0,6
Salada	Salada de alface e cenoura	49	12	0,0	0,0	1,6	1,3	0,6	0,0
Sobremesa	Clementina	134	32	0,1	0,0	6,7	6,7	0,5	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}	313	74	1,9	0,5	9,1	1,9	3,7	0,5
Geral	Pá de porco assada (ou estufada) com sumo de laranja e alecrim com batata cozida ou corada	1710	409	23,8	5,7	25,7	6,7	21,0	0,6
Vegetariana	Feijão frade estufado com tomate, cenoura e cebola com batata cozida	1716	406	6,3	1,2	61,4	4,2	20,3	0,6
Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	108	26	0,1	0,0	3,2	1,2	1,7	0,0
Sobremesa	Pera rocha	124	29	0,2	0,0	5,9	5,9	0,2	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}	295	70	1,4	0,3	10,6	3,1	2,3	0,3
Geral	Grão estufado com abobora, cogumelos e tomate com massa fusilli ^{1,3}	1839	436	8,5	1,2	67,1	6,4	16,8	1,1
Vegetariana	Grão estufado com abobora, cogumelos e tomate com massa fusilli ^{1,3}	1839	436	8,5	1,2	67,1	6,4	16,8	1,1
Salada	Salada de alface, cenoura e pepino	84	20	0,2	0,1	2,5	2,2	1,1	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, 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
JI e 1CEB

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}	978	232	2,1	0,4	33,2	2,9	12,6	0,4
Geral	Arroz de aves no forno	691	164	5,2	0,8	26,0	2,1	2,5	0,3
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	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, 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 1CEB
Semana de 3 a 7 de março de 2025
Lanche

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG (g)	Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	Pera com pão de mistura com manteiga ^{1,7}	124	29	0,2	0,0	5,9	5,9	5,9	0,2	0,0
vegetariano	Pera com pão de mistura com creme vegetal ^{1,6}	124	29	0,2	0,0	5,9	5,9	5,9	0,2	0,0

Terça

Feriado

Quarta

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

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG (g)	Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	logurte aroma com pão de mistura com manteiga ^{1,7}	368	88	1,8	1,2	12,0	12,0	4,4	0,2	
vegetariano	logurte vegetal de aromas com pão de mistura com creme vegetal ^{1,6}	265	62	2,9	0,5	2,6	2,6	5,0	0,3	

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG (g)	Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	Leite simples com bolacha maria e maçã ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	904	214	4,8	2,5	35,4	12,7	6,4	0,4	
vegetariano	Bebida vegetal com bolacha maria e maçã ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	947	224	5,0	1,7	37,7	12,7	6,0	0,5	

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁵Amendoins, 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 1CEB
Semana de 10 a 14 de março 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 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

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}	368	88	1,8	1,2	12,0	12,0	4,4	0,2
vegetariano	logurte vegetal de aroma 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 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	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	Pera com pão de mistura com manteiga ^{1,7}	124	29	0,2	0,0	5,9	5,9	0,2	0,0
vegetariano	Pera com pão de mistura com creme vegetal ^{1,6}	124	29	0,2	0,0	5,9	5,9	0,2	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 1CEB
Semana de 17 a 21 de março 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 ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	970	230	4,6	2,5	38,0	21,5	6,9	0,5
vegetariano	logurte vegetal com bolacha maria e pera ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	851	201	5,6	1,8	28,1	11,6	7,3	0,6

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁵Amendoins, 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 1CEB
Semana de 24 a 28 de março 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}	632	151	6,5	3,7	12,0	12,0	9,6	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	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. 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 31 de março a 4 de abril 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 ^{1,7}	648	154	6,6	3,8	12,5	12,5	9,8	0,6
vegetariano	logurte vegetal de aroma com pão de centeio com creme vegetal ^{1,6}	529	126	7,6	3,0	2,7	2,6	10,2	0,7

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	Banana com pão de sementes com manteiga ^{1,7}	347	83	4,3	2,4	9,7	8,7	0,7	0,1
vegetariano	Banana com pão de sementes com creme vegetal ^{1,6}	347	83	4,3	2,4	9,7	8,7	0,7	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 ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	904	214	4,8	2,5	35,4	12,7	6,4	0,4
vegetariano	Bebida vegetal com bolacha maria e maçã ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	947	224	5,0	1,7	37,7	12,7	6,0	0,5

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁵Amendoins, 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