

ESCOLAS C. M. DE MOURA
REFEITÓRIO
Semana de 17 a 21 de Setembro de 2018
Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa ervilhas e legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	182	43	1,3	0,2	5,5	1,2	1,5	0,1
Prato	Macarrão com carne picada de vaca gratinado com cenoura raspada ^{1,3,5,6,7}	916	218	10,2	3,8	18,2	1,7	12,3	0,3
Vegetariana	Gratinado de macarrão com legumes (ervilhas, couve branca, courgette e cenoura) ^{1,3,5,6,7}	718	171	5,6	2,5	21,7	2,0	6,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Creme de alho francês e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	163	39	1,3	0,2	5,3	1,4	0,9	0,1
Prato	Barrinhas de Pescada no forno com arroz e salada alface ⁴	642	152	1,6	0,2	23,4	0,4	10,6	0,3
Vegetariana	Pilaf de legumes (a.francês, milho, cenoura, f.preto e courgette)	752	177	2,1	0,2	31,5	0,8	7,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa penca ^{1,3,5,6,7,8,12}	168	40	1,4	0,2	5,3	1,1	1,0	0,1
Prato	Guisado de carne porco com grão de bico, batata e legumes (repolho, cenoura e couve lombarda)	528	126	5,2	1,6	10,2	1,3	8,5	0,2
Vegetariana	Salada de legumes (cebola, couve bruxelas e tomate) grelhados e grao de bico	456	108	1,6	0,2	17,9	1,5	4,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	168	40	1,4	0,2	5,3	1,1	1,0	0,1
Prato	Frango corado com massa espiral e salada beterraba ^{1,3}	586	139	3,0	0,6	15,0	1,4	12,3	0,3
Vegetariana	Massa estufada com soja e legumes (milho, beterraba e f.verde) ^{1,3,6}	955	226	2,5	0,4	31,1	1,7	17,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa grão c/ nabiças ^{1,3,5,6,7,8,12}	288	69	1,8	0,2	9,6	1,3	2,6	0,1
Prato	Salada de Salmão/batata,ovo e macedónia de legumes ^{1,2,3,4,6,7,9,14}	684	164	7,6	1,8	16,5	1,5	6,3	0,3
Vegetariana	Guisado da horta (repolho, cenoura, couve flor e cogumelos) com arroz	498	118	1,5	0,2	21,5	1,5	3,7	0,2
Sobremesa	Gelatina (morango) ^{1,3,6,7,8,12}	232	55	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

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, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

ESCOLAS C. M. DE MOURA
REFEITÓRIO
Semana de 24 a 28 de Setembro de 2018
Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa abóbora e espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	157	38	1,2	0,2	5,2	1,0	1,1	0,2
Prato	Almôndegas de aves estufadas com massa cotovelinhos e salada couve roxa ^{1,3,6,12}	661	157	6,3	2,8	15,3	1,6	9,1	0,7
Vegetariana	Massa cotovelinhos com legumes e cogumelos (cenoura, f.verde e courgette) ^{1,3}	517	122	1,8	0,3	19,8	1,0	5,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa feijão vermelho e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	292	70	1,6	0,2	10,6	1,0	2,9	0,2
Prato	Pescada assada c/ arroz de ervilhas e salada alface e cebola ⁴	518	123	1,9	0,3	15,8	0,8	9,8	0,3
Vegetariana	Arroz de lentilhas com alho francês, cenoura e repolho cozidos ^{1,6,8,11}	672	159	1,7	0,2	29,6	1,6	5,2	0,2
Sobremesa	Gelatina ananás ^{1,3,6,7,8,12}	231	54	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5
Quarta									
Sopa	Sopa couve branca ^{1,3,5,6,7,8,12}	168	40	1,4	0,2	5,3	1,1	1,0	0,1
Prato	Feijão vermelho com macarrão, frango e legumes (cenoura, couve lombardo e repolho) ^{1,3}	582	138	2,5	0,4	16,3	1,5	11,4	0,3
Vegetariana	Feijão vermelho com macarrão e couve lombardo ^{1,3}	679	161	2,2	0,4	26,9	2,3	6,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	166	40	1,3	0,2	5,5	1,5	1,0	0,1
Prato	Rojões de porco estufados com arroz de salsa e macedónia legumes cozida ^{5,6}	738	176	8,1	2,3	14,9	0,7	10,4	0,3
Vegetariana	Salada de feijão frade com molho verde e juliana de couve branca	452	107	1,3	0,2	18,5	1,5	4,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	164	39	1,3	0,2	5,3	1,3	1,0	0,1
Prato	Paloco gratinado com batata e salada brócolos e cenoura cozidos ^{1,4,5,6,7}	402	95	2,4	0,8	9,1	1,5	8,9	6,8
Vegetariana	Tofulhau com natas (tofu, batata e bebida de soja) ^{1,6,7}	446	108	3,3	0,7	13,5	1,1	5,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

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. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

EECOLAS C. M. DE MOURA
REFEITÓRIO
Semana de 01 a 05 de Outubro de 2018
Almoço



		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	203	48	1,3	0,2	6,2	1,1	1,8	0,1
Prato	Omelete de fiambre e salsa no forno com arroz e sal. Cenoura e feijão verde ^{1,3,6}	637	152	4,5	1,2	20,1	1,4	6,6	0,6
Vegetariana	Arroz com lentilhas, cenoura e feijão verde ^{1,6,8,11}	848	201	1,9	0,3	36,9	1,5	7,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa grão c/ couve portuguesa ^{1,3,5,6,7,8,12}	285	68	1,7	0,2	9,5	1,5	2,5	0,1
Prato	Salada quente de peixe (tintureira, macedónia, batata) com ervas aromáticas ⁴	353	83	1,3	0,2	9,6	0,7	7,8	0,2
Vegetariana	Gratinado de massa com cogumelos, ervilhas e milho ^{1,3,5,6,7}	696	165	4,4	1,4	23,5	1,6	6,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	164	39	1,3	0,2	5,3	1,3	1,0	0,1
Prato	Arroz de aves em cama de legumes (cenoura, courgette e couve lombardo)	540	128	3,5	0,9	13,9	0,8	9,7	0,3
Vegetariana	Arroz de grão de bico em cama de legumes (cenoura, courgette e couve lombardo)	666	158	2,0	0,3	28,1	1,5	5,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa couve flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	162	39	1,3	0,2	5,1	1,5	1,2	0,1
Prato	Carne porco assada c/ laranja, feijão catarino e arroz	805	192	7,3	2,2	19,0	1,2	12,1	0,3
Vegetariana	Feijão catarino com couve flor e cenoura	756	179	2,0	0,2	33,7	1,7	5,8	0,3
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
Sopa									
Prato									
Vegetariana									
Sobremesa									
FERIADO									

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

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. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

ESCOLAS C. M. DE MOURA
REFEITÓRIO
Semana de 08 a 12 de Outubro de 2018
Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	164	39	1,3	0,2	5,3	1,3	1,0	0,1
Prato	Hambúrguer de vaca no forno c/ arroz de cenoura e f.verde e sal. couve roxa ^{6,12}	828	198	10,7	4,8	16,2	1,3	9,1	0,6
Vegetariana	Salteado de cogumelos e legumes (milho, cenoura e courgete) com arroz	703	166	2,6	0,3	30,4	0,8	4,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa couve flor e feijão ^{1,3,5,6,7,8,12}	274	65	1,5	0,2	9,5	1,2	3,1	0,1
Prato	Paloco à gomes sá (bacalhau desfiado, batata e ovo) com sal. cebola, tomate e orégãos ^{3,4}	409	97	1,9	0,4	9,7	0,8	9,9	7,4
Vegetariana	Legumes à gomes sá (a. francês, abóbora, favas e couve flor)	306	72	0,9	0,1	11,7	1,6	3,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	168	40	1,4	0,2	5,3	1,1	1,0	0,1
Prato	Rancho (porco, repolho, cenoura, grão bico e macarrão) ^{1,3}	757	180	7,0	2,1	15,7	1,6	11,7	0,2
Vegetariana	Rancho vegan (repolho, cenoura, brócolos, grão bico e macarrão) ^{1,3}	732	174	2,7	0,4	27,7	2,4	6,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}	171	41	1,3	0,2	5,8	1,0	0,9	0,1
Prato	Filetes de pescada crocantes com arroz legumes (cenoura e brócolos) e sal. alface ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	610	144	2,1	0,3	19,9	0,5	11,0	0,4
Vegetariana	Paella vegetariana com soja (abóbora, ervilhas e pimento) ⁶	661	156	1,6	0,2	21,8	1,1	12,6	0,1
Sobremesa	Gelatina (morango) ^{1,3,6,7,8,12}	232	55	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5
Sexta									
Sopa	Creme legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	164	39	1,3	0,2	5,3	1,3	1,0	0,1
Prato	Frango assado c/ esparguete salteado e salada couve roxa, repolho e milho ^{1,3}	549	130	2,9	0,5	13,7	1,3	11,4	0,3
Vegetariana	Esparguete com legumes (alho francês, milho, brócolos e feijão branco) ^{1,3}	651	154	2,6	0,3	24,0	1,8	6,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

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. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas