

CM Caldas da Rainha
ALMOÇO
Semana 31 de Março a 4 de Abril

Segunda-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	142	34	0,6	0,1	4,7	2,2	1,4	0,3
Prato Geral	Esparguete à bolonhesa simples (100% carne de vaca picada, tomate, cebola, alho e louro) ^{1,3}	959	230	12,6	4,2	16,8	1,8	11,4	0,6
Prato Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas com esparguete ^{1,3,4,8,11}	493	117	1,4	0,2	20,4	2,8	4,0	0,4
Hortícolas	Salada de cenoura, tomate e pepino	93	23	0,3	0,0	3,1	3,0	0,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Terça-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Ervilhas ^{7,12}	208	50	1,0	0,1	7,1	1,7	1,8	0,3
Prato Geral	Pescada estufada (cebola, tomate, pimento, cenoura, alho) com arroz ^{4,7}	376	89	2,7	0,5	7,4	1,2	8,2	0,2
Prato Vegetariano	Tofu estufado com arroz ^{1,6,7}	307	73	2,4	3,0	7,0	1,2	5,4	0,1
Hortícolas	Brócolos, cenoura e couve-flor cozidos	100	23	0,2	0,0	2,6	2,3	1,6	0,4
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Quarta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	149	36	0,6	0,0	5,0	2,2	1,3	0,3
Prato Geral	Coxas de frango no forno com massa espiral ^{1,3}	469	112	5,3	0,9	3,6	0,5	11,9	0,4
Prato Vegetariano	Feijão manteiga salteado com massa espiral ^{1,3}	1137	271	5,8	0,9	31,9	1,8	15,1	0,7
Hortícolas	Salada de couve-roxa, tomate e pepino com salsa	110	27	0,2	0,0	3,3	3,0	1,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Quinta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de curgete ^{7,12}	149	36	0,7	0,1	5,0	1,9	1,4	0,1
Prato Geral	Badejo estufado (cebola, tomate, cenoura, alho) com batata cozida ⁴	820	197	13,8	2,5	8,2	0,5	9,5	0,1
Prato Vegetariano	Salsicha de soja salteada com batata cozida ^{6,9}	691	165	9,8	1,3	13,0	0,8	5,7	0,7
Hortícolas	Salada de alface, beterraba e cenoura	91	22	0,0	0,0	3,0	2,9	1,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Sexta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Couve de lombarda	146	34	0,5	0,1	4,8	2,2	1,6	0,2
Prato Geral	Feijoada simples (porco, frango, feijão manteiga, couve lombarda, tomate, cenoura) com arroz branco	505	120	3,3	0,8	10,1	0,9	11,7	0,3
Prato Vegetariano	Feijoada de cogumelos (feijão branco, cogumelos, couve-lombarda, cenoura) com arroz branco	479	114	2,6	0,3	21,9	1,6	3,2	0,4
Hortícola	Salada de cenoura, tomate e couve roxa								
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten., (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoados, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. 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.

CM Caldas da Rainha
ALMOÇO
Semana 7 a 11 de Abril

Segunda-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de brócolos ^{7,12}	157	37	0,7	0,1	5,4	2,3	1,4	0,4
Prato Geral	Filetes de pescada panados com arroz de tomate ^{1,2,3,4,7,14}	679	162	3,3	0,6	25,3	1,8	7,1	0,4
Prato Vegetariano	Hambúrguer vegetariano com arroz de tomate ^{1,6,8,11}	805	192	3,4	0,4	33,3	1,1	5,5	0,3
Hortícolas	Salada de beterraba, pepino e cenoura	95	23	0,1	0,0	3,2	3,1	1,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Terça-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Crema de abóbora com coentros ^{7,12}	173	41	1,0	0,1	6,6	1,7	0,8	0,2
Prato Geral	Jardineira de Porco (porco, tomate, cebola, alho, batata)	492	118	5,1	1,3	8,3	1,0	9,0	0,2
Prato Vegetariano	Soja à portuguesa (soja, tomate, cebola, alho, batata) ^{1,6,8,11}	667	159	3,1	0,4	14,2	4,7	15,6	0,2
Hortícolas	Macedónia de legumes (feijão verde, cenoura, ervilhas)								
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Quarta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Feijão encarnado com agrião ^{7,12}	204	49	0,8	0,0	6,9	1,7	2,2	0,1
Prato Geral	Massada de peixe (salmão e pescada) com coentros ^{1,4}	351	84	3,8	0,6	3,8	0,9	8,2	0,4
Prato Vegetariano	Massa à camponesa (massa, feijão encarnado, cenoura, couve-lombarda, tomate, salsa) ¹	494	117	2,6	0,4	13,5	2,1	7,4	0,3
Hortícolas	Salada de alface, cenoura e tomate	83	21	0,0	0,0	2,5	2,3	1,1	0,2
Sobremesa	Pudim de caramelo ⁷	272	65	1,5	0,8	9,6	8,3	3,1	0,1
	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Quinta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Macedónia de legumes ^{7,12}	160	38	0,7	0,0	5,6	2,1	1,3	0,3
Prato Geral	Peru estufado com arroz de alho francês	575	137	3,0	0,4	16,1	1,2	10,5	0,3
Prato Vegetariano	Tofu estufado com arroz de alho francês ^{1,6}	482	115	4,2	3,4	12,9	1,1	5,6	0,2
Hortícolas	Legumes estufados (curgete, alho francês, tomate e cenoura)	182	44	2,7	0,4	2,7	2,4	1,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Sexta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Crema de couve-flor ^{7,12}	170	41	0,6	0,1	6,1	2,5	1,3	0,4
Prato Geral	Meia desfeita de pescada (pescada, batata, grão-de-bico, ovo, salsa, cebola) ^{3,4}	481	115	4,5	0,9	7,6	0,5	10,3	0,3
Prato Vegetariano	Meia desfeita Prato Vegetariano (soja estufada, batata, grão-de-bico, ovo, salsa, cebola) ^{1,3,6,8,11}	689	164	4,9	1,0	12,3	3,3	15,3	0,3
Hortícolas	Salada de tomate, couve branca e couve-roxa	107	26	0,2	0,1	3,1	2,8	1,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten., (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rijas, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremço, (14) Moluscos. 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 inofensivos.

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.

CM Caldas da Rainha
ALMOÇO
Semana 14 a 18 de Abril

Segunda-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de courgete ^{7,12}	164	39	0,9	0,1	6,1	1,6	1,2	0,1
Prato Geral	Hambúrguer de aves no forno com puré de batata ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	619	147	5,6	1,0	16,3	2,6	6,9	0,8
Prato Vegetariano	Cubos de tofu estufado com puré de batata e legumes estufados (courgette, alho francês, tomate, cenoura) ^{1,6,7,8,11}	283	68	2,4	1,8	6,4	1,6	4,3	0,1
Hortícolas	Salada de cenoura, tomate e milho	96	24	0,2	0,0	3,6	3,4	0,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Terça-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Nabiça ^{7,12}	123	30	0,4	0,1	4,0	1,7	1,3	0,2
Prato Geral	Arroz de peixe com coentros ⁴	613	146	2,9	0,4	17,8	0,6	11,5	0,6
Prato Vegetariano	Arroz de seitan com grão e coentros ^{1,6,10,12}	724	172	3,7	0,5	22,9	0,9	10,4	0,4
Hortícolas	Salada de alface, couve roxa e pepino	103	25	0,1	0,0	2,7	2,3	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Quarta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de lentilhas ^{1,6,7,8,11,12}	240	57	1,2	0,1	9,1	1,7	1,5	0,3
Prato Geral	Febras à salsicheiro (febras, cebola, alho, tomate, salsicha) com massa espiral ^{1,6,7,10}	538	130	7,6	2,0	2,1	0,7	12,6	0,4
Prato Vegetariano	Salada de feijões estufados (branco e manteiga) com massa espiral, cenoura, couve lombarda e feijão verde cozido ¹	761	181	2,5	0,4	22,8	2,5	10,9	0,4
Hortícolas	Cenoura ralada, couve lombarda e feijão verde cozido	112	26	0,1	0,0	3,6	2,9	1,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Quinta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de alho francês ^{7,12}	158	38	0,8	0,1	5,7	1,8	1,0	0,2
Prato Geral	Filetes de pescada no forno com molho de cenoura e arroz ^{1,4,10,12}	356	84	2,4	0,3	7,2	1,1	7,7	0,3
Prato Vegetariano	Tofu e ervilhas no forno com molho de cenoura e arroz ^{1,6,10,12}	355	84	3,3	2,5	7,8	1,2	5,1	0,2
Hortícolas	Macedónia de legumes (feijão verde, cenoura, ervilhas e milho) cozido	222	53	0,2	0,0	8,9	2,0	2,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Sexta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de feijão verde ^{7,12}	152	36	0,7	0,0	5,3	1,9	1,2	0,2
Prato Geral	Peru estufado (cebola, tomate, cenoura, alho, coentro) com massa esparguete ¹	523	126	7,8	1,9	2,1	0,7	11,2	0,4
Prato Vegetariano	Grão-de-bico estufado com massa esparguete e legumes estufados (courgette, alho francês, tomate, cenoura)	254	61	2,5	0,4	5,5	2,1	2,7	0,3
Hortícolas	Legumes estufados (courgette, alho francês, tomate, cenoura)	182	44	2,7	0,4	2,7	2,4	1,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten., (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoados, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. 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 inofensivos.

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.

CM Caldas da Rainha
ALMOÇO
Semana 21 a 24 de Abril

Segunda-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de feijão manteiga com espinafres ^{7,12}	167	40	0,7	0,1	6,6	2,2	1,7	0,2
Prato Geral	Massa cotovelinhos envolta com atum e legumes salteados (cenoura, brócolos, tomate e couve-lombarda) ^{1,4}	401	96	7,1	0,5	2,3	1,4	8,3	0,6
Prato Vegetariano	Massa cotovelinhos com lentilhas e legumes salteados (cenoura, brócolos, tomate e couve-lombarda) ^{1,6,8,11}	249	60	2,2	0,3	5,8	1,7	3,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Terça-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa juliana de legumes ^{7,12}	141	34	0,5	0,1	4,7	2,2	1,4	0,2
Prato Geral	Pernas de frango no forno com arroz de feijão preto	809	192	4,8	0,8	23,8	0,3	12,8	0,3
Prato Vegetariano	Estufado de feijão preto com arroz branco e salada de cenoura, pepino e beterraba ^{9,10,11,12}	497	119	3,9	1,7	16,5	2,0	3,1	0,3
Hortícolas	Salada de cenoura, pepino e beterraba	95	23	0,1	0,0	3,2	3,1	1,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Quarta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Caldo verde ^{7,12}	172	41	0,9	0,1	5,7	2,2	1,6	0,3
Prato Geral	Paloco com natas ^{1,4,5,6,7}	691	166	9,4	3,9	13,3	1,5	6,6	1,0
Prato Vegetariano	Tofu com natas (creme de soja) e lentilhas e salada de cenoura, alface e beterraba ^{1,5,6,8,11}	456	110	6,7	3,1	7,7	0,9	5,4	0,2
Hortícolas	Salada de cenoura, alface e beterraba	102	25	0,2	0,0	3,3	3,2	1,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Quinta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Crema de brócolos ^{7,12}	152	36	0,8	0,0	5,2	1,7	1,3	0,2
Prato Geral	Febras de porco estufadas com arroz de ervilhas	702	168	5,8	1,5	16,4	0,6	11,5	0,3
Prato Vegetariano	Feijão branco, pimento e legumes com arroz	502	120	2,7	0,3	19,3	1,8	3,0	0,3
Hortícolas	Salada de couve-roxa, cenoura e alface	194	46	2,7	0,4	2,8	2,3	1,4	0,4
Sobremesa	Gelatina de tutti-frutti	588	138	1,1	0,5	27,8	8,3	3,6	0,0
	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Sexta-Feira

Feriado

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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten., (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoads, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. 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.

CM Caldas da Rainha
ALMOÇO
Semana 28 de Abril a 2 de Maio

Segunda-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Couve lombarda ^{7,12}	144	34	0,5	0,0	4,9	2,2	1,2	0,3
Prato Geral	Almôndegas de aves estufadas (cebola, tomate, alho, cenoura, louro, salsa) com arroz ^{1,2,3,6,7,8,10,11,12,14}	564	136	8,2	2,3	8,9	1,8	5,9	0,6
Prato Vegetariano	Hambúrguer vegetariano com arroz e legumes estufados (curgete, tomate, cenoura, couve flor) ^{1,6,7,8}	315	76	3,0	0,5	6,9	2,0	4,2	0,1
Hortícolas	Legumes estufados (courgette, tomate, cenoura, couve flôr)	158	38	2,2	0,3	2,7	2,5	1,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Terça-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de alho francês ^{7,12}	139	33	0,5	0,0	5,1	2,5	1,0	0,2
Prato Geral	Salada tricolor de peixe (Pescada e salmão, massa espiral tricolor, feijão verde, pimento, cenoura ralada) ^{1,3,4}	766	183	9,9	1,8	12,7	1,2	9,3	0,2
Prato Vegetariano	Salada tricolor de feijão encarnado (feijão encarnado, massa espiral tricolor, milho, feijão verde, pimento, cenoura ralada) ¹	636	152	3,9	0,6	20,5	2,0	6,1	0,3
Hortícolas	Feijão verde cozido, cenoura ralada, pimento e milho								
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Quarta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de grão com coentros ^{7,12}	165	39	0,9	0,1	5,8	1,7	1,4	0,2
Prato Geral	Arroz de aves (Frango, Perú, arroz, cenoura, tomate, cebola, alho, pimento)	681	161	3,7	0,6	14,8	0,5	16,9	0,3
Prato Vegetariano	Arroz de lentilhas (lentilhas, arroz, cenoura, tomate, cebola, alho, pimento) ^{1,6,8,11}	554	132	3,1	0,4	20,2	1,6	4,3	0,4
Hortícolas	Salada de tomate, pepino e cenoura	97	24	0,5	0,0	2,7	2,6	1,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Quinta-Feira

VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
----------	------------	-----------	--------------	---------	-------------	------------	----------

Feriado

Sexta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de cenoura com massinhas ¹	105	25	0,5	0,1	3,1	2,4	1,1	0,2
Prato Geral	Tiras de porco estufadas (cebola, alho, cenoura, tomate, pimento, ervas aromáticas) com batata e ervilhas ⁷	549	132	7,7	3,2	7,1	1,6	7,3	0,2
Prato Vegetariano	Ervilhas estufadas (cebola, alho, cenoura, tomate, pimento, ervas aromáticas) com batata ^{6,8}	312	75	1,9	0,3	8,8	1,7	3,5	0,1
Hortícolas	Brócolos, cenoura e couve-flor cozida	100	23	0,2	0,0	2,6	2,3	1,6	0,4
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten., (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. 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 inofensivos.

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.

CM Caldas da Rainha
ALMOÇO
Semana 5 a 9 de Maio

Segunda-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de alho francês ^{7,12}	138	33	0,7	0,0	5,0	2,1	1,0	0,1
Prato Geral	Filetes de pescada no forno com batata ^{1,4,10,12}	399	94	2,4	0,4	9,6	1,2	7,8	0,3
Prato Vegetariano	Tomate recheado com lentilhas e macedónia de legumes com batata no forno ^{1,6,8,10,11,12}	289	69	1,6	0,2	9,2	1,9	2,9	0,2
Hortícolas	Salada de tomate, pepino e couve roxa	110	27	0,2	0,0	3,4	3,0	1,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Terça-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de ervilhas com tomate ^{7,12}	167	40	0,8	0,1	5,7	1,9	1,6	0,1
Prato Geral	Pá de porco no forno com massa colorida (massa tricolor, cenoura ralada, curgete, tomate) ^{1,6,9,10}	485	116	4,5	1,1	9,5	1,8	8,5	0,2
Prato Vegetariano	Hambúrguer vegetariano com massa colorida (massa tricolor, cenoura ralada, curgete, tomate) ^{1,3,6,7,8,9,10}	553	132	4,9	1,4	14,4	2,8	6,2	0,7
Sobremesa	Gelatina de morango	532	127	0,1	0,0	30,9	30,9	0,1	0,3
	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Quarta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de abóbora com espinafres ^{7,12}	141	34	0,8	0,1	4,6	1,6	1,3	0,2
Prato Geral	Salada de batata com ovo e pescada de cebolada (cebola, alho, salsa, cenoura) ^{3,4}	442	105	4,4	0,9	6,3	0,6	9,9	0,3
Prato Vegetariano	Couscous com couve-galega, grão e salada de cenoura, alface e coentros ¹	445	107	3,0	0,4	13,6	2,0	4,6	0,4
Hortícolas	Salada de cenoura, alface e coentros	84	21	0,0	0,0	2,4	2,3	1,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Quinta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de coentros ^{7,12}	139	33	0,6	0,1	4,8	2,1	1,2	0,1
Prato Geral	Chilli de carne (carne picada, cebola, tomate, cenoura, alho, coentros) com arroz branco	907	217	9,6	3,1	17,5	0,9	13,7	0,2
Prato Vegetariano	Chilli vegetariano (soja picada, cebola, tomate, cenoura, alho, coentros) com arroz branco e salada de tomate e couve roxa	588	140	2,7	0,4	21,7	2,3	5,2	0,1
Hortícolas	Salada de tomate, couve roxa e pepino	117	28	0,1	0,0	3,8	3,3	1,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Sexta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de agrião ^{7,12}	157	37	0,7	0,1	5,6	2,3	1,3	0,2
Prato Geral	Empadão de Atum com Salada de alface	819	197	14,7	4,3	7,4	1,1	8,2	0,2
Prato Vegetariano	Estufado de lentilhas com ervilhas e puré de batata ^{1,6,8,11}	340	81	1,7	0,3	10,0	1,5	4,3	0,1
Hortícolas	Salada de couve lombarda, beterraba e milho								
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten., (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoads, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. 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.

CM Caldas da Rainha
ALMOÇO
Semana 12 a 16 de Maio

Segunda-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de espinafres ^{7,12}	149	36	0,6	0,0	5,0	2,2	1,3	0,3
Prato Geral	Hambúrguer de aves grelhado com arroz de cenoura ^{1,6,12}	720	172	5,9	0,4	18,1	1,1	10,9	0,3
Prato Vegetariano	Hambúrguer vegetariano com arroz de cenoura e salada de tomate, pepino e coentros ^{1,3,6,7,8,9,10}	757	180	6,1	1,8	22,9	2,5	7,0	1,0
Hortícolas	Salada de tomate, pepino e coentros	90	22	0,4	0,0	2,6	2,6	1,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Terça-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de grão-de-bico com massinhas ⁶	148	35	0,6	0,1	5,3	2,3	1,2	0,2
Prato Geral	Badejo estufado com legumes e massa cotovelinho ^{1,4}	274	66	2,2	0,3	2,8	1,3	7,6	0,2
Prato Vegetariano	Seitan estufado com legumes e massa cotovelinho ^{1,6}	293	70	2,6	0,4	4,5	1,6	6,3	0,3
Hortícolas	Couve-flor, brócolos, cenoura, alho francês e tomate	102	24	0,3	0,0	2,8	2,4	1,6	0,3
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Quarta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Couve-flor ^{7,12}	149	36	0,6	0,0	5,3	2,4	1,1	0,3
Prato Geral	Empadão de carne picada(com arroz) ⁷	601	144	8,2	2,8	9,8	1,8	7,3	0,4
Prato Vegetariano	Empadão de lentilhas e feijão manteiga (com arroz) ^{1,6,8,11}	596	142	2,3	0,4	19,1	1,8	7,8	0,3
Hortícolas	Salada de cenoura, tomate e milho	587	139	1,7	0,2	26,0	2,3	3,5	0,1
Sobremesa	Pudim de caramelo ⁷	272	65	1,5	0,8	9,6	8,3	3,1	0,1
	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Quinta-Feira

VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
----------	------------	-----------	--------------	---------	-------------	------------	----------

Feriado

Sexta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de feijão verde ^{7,12}	151	36	0,6	0,0	5,3	2,5	1,2	0,3
Prato Geral	Massa à lavrador (porco, feijão manteiga, cenoura, macarronete, couve-lombarda) ¹	504	120	3,4	0,8	10,0	1,4	9,6	0,4
Prato Vegetariano	Massa à lavrador Prato Vegetariano (feijão manteiga, cenoura, macarronete, couve-lombarda) ¹	468	111	2,2	0,3	12,8	1,8	6,4	0,4
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten., (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoads, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. 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.

CM Caldas da Rainha
ALMOÇO
Semana 19 a 23 de Maio

Segunda-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de feijão encarnado com agrião ^{7,12}	204	49	0,8	0,0	6,9	1,7	2,2	0,1
Prato Geral	Barrinhas de pescada com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,7,14}	793	189	5,6	0,8	27,2	0,9	6,6	0,7
Prato	Hamburger de vegetais com arroz de cenoura ^{1,6,8,10,11}	509	121	2,9	0,4	18,0	1,6	4,4	0,3
Vegetariano									
Hortícolas	Salada de couve roxa, tomate e milho	117	29	0,3	0,0	3,4	3,0	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Terça-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de couve-flor ^{7,12}	141	34	0,6	0,1	5,0	2,3	1,1	0,3
Prato Geral	Strogonoff de aves estufado com massa macarronete ^{1,7}	420	101	5,6	1,9	2,0	0,8	9,9	0,3
Prato	Strogonoff de cogumelos e grão com massa macarronete ^{1,6}	342	84	5,1	0,6	7,2	1,1	3,5	0,4
Vegetariano									
Hortícolas	Salada de pepino, beterraba e cenoura	95	23	0,1	0,0	3,2	3,1	1,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Quarta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de ervilhas ^{7,12}	175	42	0,8	0,0	5,9	1,7	1,6	0,1
Prato Geral	Medalhães de pescada de cebolada (cebola, cenoura, salsa, alho, sumo de limão) com arroz de grelos ⁴	448	107	2,5	0,3	12,5	1,1	7,8	0,3
Prato	Feijões estufados (preto e encarnado) com arroz de grelos	833	197	2,6	0,3	29,7	1,6	11,6	0,1
Vegetariano									
Hortícolas	Macedónia de legumes (couve lombarda, feijão verde e cenoura)	152	36	0,3	0,1	4,3	2,4	2,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Quinta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Crema de alho francês ^{7,12}	138	33	0,7	0,0	5,0	2,1	1,0	0,1
Prato Geral	Jardineira de frango (frango, batata, cenoura, ervilhas, feijão verde)	410	98	4,7	1,0	6,2	1,5	6,5	0,2
Prato	Jardineira de soja (soja, batata, cenoura, ervilhas, feijão verde) ^{1,6,8,11}	321	77	2,3	0,4	7,6	1,9	4,2	0,1
Vegetariano									
Hortícolas	Ervilhas, cenoura e feijão verde cozidos								
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Sexta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de couves (lombarda, galega, coração) ^{7,12}	131	31	0,5	0,1	4,1	2,4	1,4	0,2
Prato Geral	Massa espiral envolta com atum e legumes salteados (cenoura, brócolos, tomate e couve-lombarda) ^{1,4}	401	96	7,1	0,5	2,3	1,4	8,3	0,6
Prato	Massa espiral com lentilhas e legumes salteados (cenoura, brócolos, tomate e couve-lombarda) ^{1,6,8,11}	249	60	2,2	0,3	5,8	1,7	3,0	0,3
Vegetariano									
Hortícolas	Legumes salteados (cenoura, brócolos, tomate e couve-lombarda)								
Sobremesa	Gelatina de Morango ^{3,7}	477	113	5,3	1,5	9,2	5,4	7,3	0,2
	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten., (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremço, (14) Moluscos. 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 inofensivos.

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.

CM Caldas da Rainha
ALMOÇO
Semana 26 a 30 de Maio

Segunda-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Grão com nabiças	138	33	0,5	0,1	4,4	1,6	1,7	0,2
Prato Geral	Rolo de carne com arroz ^{1,6,12}	978	234	11,4	4,4	22,3	1,1	10,1	1,0
Prato Vegetariano	Salsicha de tofu salteada com arroz de ervilhas ^{6,9}	587	140	4,5	0,6	16,2	1,0	6,3	0,4
Hortícolas	Salada de alface, pepino e milho	680	161	2,1	0,3	29,4	0,7	4,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Terça-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de curgete com salsa ^{7,12}	140	33	0,6	0,1	4,9	2,3	1,2	0,2
Prato Geral	Salada de feijão frade com atum e ovo (feijão frade, atum, ovo, batata, ervilhas, cenoura, feijão verde) ^{3,4}	511	122	7,2	0,8	6,5	1,2	9,5	0,5
Prato Vegetariano	Salada de feijão frade com ovo (feijão frade, ovo, batata, ervilhas, cenoura, feijão verde) ³	395	94	3,9	0,8	8,5	1,5	5,0	0,3
Hortícolas	Ervilhas, cenoura, feijão verde salteados								
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Quarta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de feijão verde com cenoura ^{7,12}	151	36	0,6	0,0	5,3	2,5	1,2	0,3
Prato Geral	Perú no forno com batata e legumes no forno (cenoura, tomate, beterraba, courgete)	323	77	3,2	0,8	5,8	1,7	5,5	0,2
Prato Vegetariano	Seitan e lentilhas no forno com batata e legumes no forno (cenoura, tomate, beterraba, courgete) ^{1,6,8,11}	307	73	1,5	0,2	8,4	1,8	5,3	0,2
Hortícolas	Legumes no forno (cenoura, tomate, beterraba, courgete)								
Sobremesa	Pudim de caramelo ⁷	272	65	1,5	0,8	9,6	8,3	3,1	0,1
	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Quinta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	149	36	0,6	0,0	5,0	2,2	1,3	0,3
Prato Geral	Escamudo no forno com arroz de couve, brócolos e cenoura ralada ⁴	375	90	2,0	0,3	11,4	1,0	5,8	0,5
Prato Vegetariano	Soja salteada com arroz de feijão vermelho, couve, brócolos e cenoura ralada ^{1,6,8,11}	524	126	3,8	0,5	15,8	1,6	5,1	0,3
Hortícolas	Brócolos, cenoura e couve flor cozidos								
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Sexta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Crema de alho francês ^{7,12}	138	33	0,7	0,0	5,0	2,1	1,0	0,1
Prato Geral	Rancho (carne de porco, frango, grão de bico, massa macarronete, couve lombarda, cenoura, tomate) ¹	598	143	8,5	2,3	5,1	0,7	10,7	0,4
Prato Vegetariano	Rancho vegetariano (soja grossa, grão de bico, massa macarronete, couve lombarda, cenoura, tomate) ^{1,6,8,11}	495	119	6,0	0,9	8,2	1,7	6,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten., (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rijas, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremço, (14) Moluscos. 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 inofensivos.

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.

CM Caldas da Rainha
ALMOÇO
Semana 2 a 6 de Junho

Segunda-Feira

VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
----------	------------	-----------	--------------	---------	-------------	------------	----------

Dia da Criança

Terça-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de nabijas ^{7,12}	126	30	0,5	0,0	4,1	1,2	1,4	0,1
Prato Geral	Tirinhas de peru com molho de limão e massa esparguete ^{1,3}	626	148	3,8	0,6	12,9	1,2	14,5	0,3
Prato Vegetariano	Salsicha de tofu estufada com massa esparguete e salada de feijão preto, pepino, beterraba e tomate ^{1,3,6,9}	723	171	5,3	0,6	21,1	1,8	8,9	0,4
Hortícolas	Salada de pepino, beterraba e tomate	94	23	0,2	0,0	3,2	3,2	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Quarta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de agrião ^{7,12}	157	37	0,7	0,1	5,6	2,3	1,3	0,2
Prato Geral	Salada de peixe mediterrânea (cavala, red-fish, batata, cenoura, feijão verde, tomate, milho) ^{4,12}	345	103	4,7	1,0	5,1	1,2	9,5	0,3
Prato Vegetariano	Salada de tofu mediterrânea (tofu, batata, cenoura, feijão verde, tomate, milho) ^{1,6,12}	318	76	3,6	2,5	6,0	1,4	4,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Quinta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Crema de feijão manteiga com salsa ^{7,12}	161	38	0,8	0,1	7,1	1,7	1,4	0,2
Prato Geral	Salada de frango com macedónia (frango, massa penne e macedónia) ^{1,3}	470	112	5,3	0,9	3,7	0,5	11,9	0,4
Prato Vegetariano	Salsicha Prato Vegetariano com massa penne e legumes estufados (courgette, alho francês, tomate, cenoura)	254	61	2,5	0,4	5,5	2,1	2,7	0,3
Hortícolas	Salada de cenoura ralada, milho e alface	590	140	1,6	0,2	25,8	1,5	3,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Sexta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de couve coração ^{7,12}	148	36	0,6	0,1	5,2	2,6	1,1	0,2
Prato Geral	Pescada de tomatada (tomate, cebola, alho, cenoura, pimento) com puré de batata ^{1,4,7}	496	118	3,7	2,1	12,3	1,3	8,3	0,3
Prato Vegetariano	Empadão (puré) de legumes com grão de bico (alho francês, courgette, cenoura, tomate, espinafres, alho)	889	213	13,8	1,7	16,0	1,4	5,1	0,5
Hortícolas	Feijão verde, cenoura e ervilhas cozidas	223	53	0,4	0,1	5,8	1,9	3,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten., (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. 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 inofensivos.

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.

CM Caldas da Rainha
ALMOÇO
Semana 9 a 13 de Junho

Segunda-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de curgete ^{7,12}	140	33	0,6	0,1	4,9	2,3	1,2	0,2
Prato Geral	Febras de porco no forno com arroz de ervilhas ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1038	248	11,5	1,6	26,4	1,9	8,4	1,0
Prato	Panados de vegetariano com arroz de ervilhas ^{1,5,6}	671	160	6,3	3,6	18,3	0,5	6,7	0,1
Vegetariano									
Hortícolas	Salada de milho, tomate e pepino	673	159	2,2	0,3	29,6	1,6	4,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Terça-Feira

VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
----------	------------	-----------	--------------	---------	-------------	------------	----------

Feriado

Quarta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Caldo verde ^{7,12}	158	38	0,8	0,1	5,7	1,8	1,0	0,2
Prato Geral	Feijoada simples (porco, frango, feijão manteiga, couve lombarda, tomate, cenoura) com arroz branco	505	120	3,3	0,8	10,1	0,9	11,7	0,3
Prato	Feijoada de cogumelos (feijão branco, cogumelos, couve-lombarda, cenoura) com arroz branco	404	96	2,2	0,3	14,9	1,3	2,8	0,3
Vegetariano									
Sobremesa	Pudim de caramelo ⁷	272	65	1,5	0,8	9,6	8,3	3,1	0,1
	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Quinta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Crema de ervilhas com couve-flor e coentros ^{7,12}	185	44	0,8	0,1	6,8	1,8	1,5	0,2
Prato Geral	Massada de maruca com coentros (pescada, massa cotovelinhos, tomate, cebola) ^{1,4}	323	77	3,0	0,4	3,1	0,9	9,1	0,4
Prato	Massada de seitan com coentros (seitan, massa cotovelinhos, tomate, cebola) ^{1,6}	432	103	4,3	0,7	5,8	1,2	9,6	0,4
Vegetariano									
Hortícolas	Salada de alface, couve-lombarda e couve roxa	102	24	0,1	0,0	2,4	2,0	2,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Sexta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Crema de abobora ^{7,12}	172	41	0,9	0,1	5,7	2,2	1,6	0,3
Prato Geral	Chilli c/feijão e arroz ⁷	564	135	6,8	3,5	7,8	1,2	10,2	0,2
Prato	Feijão encarnado salteado com cuscus e legumes salteados ¹	825	197	6,2	0,7	25,4	1,1	8,0	0,5
Vegetariano									
Hortícolas	Couve coração, cenoura e lombardo	222	54	3,6	0,5	3,0	2,8	1,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten., (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoads, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. 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 inofensivos.

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.

CM Caldas da Rainha
ALMOÇO
Semana 16 a 20 de Junho

Segunda-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de lentilhas ^{1,6,7,8,11,12}	240	57	1,2	0,1	9,1	1,7	1,5	0,3
Prato Geral	Empadão de atum com puré ^{1,4,6,9,1}	894	213	9,8	1,7	21,4	1,4	8,5	0,2
Prato Vegetariano	Salada de tofu com puré, brócolos, cenoura ralada, pimento e milho) ^{1,6,9,10}	572	136	4,7	3,3	15,7	1,2	6,9	0,1
Hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino								
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Terça-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de couves (lombarda, e repolho) ^{7,12}	130	31	0,5	0,1	4,2	2,2	1,3	0,3
Prato Geral	Paelha de carnes (simples)	605	144	4,4	1,0	11,5	0,6	13,9	0,2
Prato Vegetariano	Paelha de legumes (arroz)	383	91	2,2	0,3	13,8	1,4	2,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Quarta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de Macedónia	398	94	2,2	0,5	2,5	0,7	16,0	0,5
Prato Geral	Salada de Salmão e Red-Fish com massa espiral tricolos, brócolos, cenoura e couve flor salteados	143	34	0,7	0,1	5,1	2,0	1,1	0,1
Prato Vegetariano	Salada de lentilhas e feijão encarnado com brócolos, couve flor e cenoura salteados ^{1,6,8,11}	617	148	10,0	1,3	7,1	1,4	10,7	0,6
Hortícolas	Brócolos, cenoura e couve flor salteados	572	136	2,8	1,5	18,0	1,7	7,5	0,3
Sobremesa	Pudim de Chocolate	615	147	3,3	2,8	26,4	21,1	1,6	0,3
	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Quinta-Feira

VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
----------	------------	-----------	--------------	---------	-------------	------------	----------

Feriado

Sexta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de feijão verde ^{7,12}	152	36	0,7	0,0	5,3	1,9	1,2	0,2
Prato Geral	Pescada no forno com arroz de cenoura e ervilhas ^{4,7}	432	102	0,9	0,2	13,8	1,4	8,8	0,3
Prato Vegetariano	Grão-de-bico estufado com arroz de cenoura	558	133	3,6	0,5	19,6	1,8	4,0	0,4
Hortícolas	Salada de pepino, couve roxa e tomate	116	28	0,1	0,0	3,3	2,8	1,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten., (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoads, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. 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.

CM Caldas da Rainha
ALMOÇO
Semana 23 a 27 de Junho

Segunda-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	142	34	0,6	0,1	4,7	2,2	1,4	0,3
Prato Geral	Esparguete à bolonhesa simples (100% carne de vaca picada, tomate, cebola, alho e louro) ^{1,3}	959	230	12,6	4,2	16,8	1,8	11,4	0,6
Prato Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas com esparguete ^{1,3,6,8,11}	493	117	1,4	0,2	20,4	2,8	4,0	0,4
Hortícolas	Salada de cenoura, tomate e pepino	93	23	0,3	0,0	3,1	3,0	0,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Terça-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Ervilhas ^{7,12}								
Prato Geral	Pescada estufada (cebola, tomate, pimento, cenoura, alho) com arroz ^{4,7}								
Prato Vegetariano	Tofu estufado com arroz ^{1,6,7}								
Hortícolas	Brócolos, cenoura e couve-flor cozidos								
Sobremesa	Fruta da época								

Quarta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	149	36	0,6	0,0	5,0	2,2	1,3	0,3
Prato Geral	Coxas de frango no forno com massa espiral ^{1,3}	469	112	5,3	0,9	3,6	0,5	11,9	0,4
Prato Vegetariano	Feijão manteiga salteado com massa espiral ^{1,3}	1137	271	5,8	0,9	31,9	1,8	15,1	0,7
Hortícolas	Salada de couve-roxa, tomate e pepino com salsa	110	27	0,2	0,0	3,3	3,0	1,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Quinta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de curgete ^{7,12}	149	36	0,7	0,1	5,0	1,9	1,4	0,1
Prato Geral	Badejo estufado (cebola, tomate, cenoura, alho) com batata cozida ⁴	820	197	13,8	2,5	8,2	0,5	9,5	0,1
Prato Vegetariano	Salsicha de soja salteada com batata cozida ^{6,9}	691	165	9,8	1,3	13,0	0,8	5,7	0,7
Hortícolas	Salada de alface, beterraba e cenoura	91	22	0,0	0,0	3,0	2,9	1,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Sexta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Couve de lombarda	146	34	0,5	0,1	4,8	2,2	1,6	0,2
Prato Geral	Feijoada simples (porco, frango, feijão manteiga, couve lombarda, tomate, cenoura) com arroz branco	505	120	3,3	0,8	10,1	0,9	11,7	0,3
Prato Vegetariano	Feijoada de cogumelos (feijão branco, cogumelos, couve-lombarda, cenoura) com arroz branco	479	114	2,6	0,3	21,9	1,6	3,2	0,4
Hortícola	Salada de cenoura, tomate e couve roxa								
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten., (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremço, (14) Moluscos. 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 inofensivos.

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.