



EMENTA ESCOLAR CML
Semana de 2 a 6 de setembro de 2024
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Juliana de legumes	142	33	0,7	0,1	4,7	1,5	1,5	0,1
Prato	Bolonhesa de atum com esparguete ^{1,3,4}	637	153	12,1	0,8	2,7	0,8	14,2	0,9
Legumes	Legumes estufados (alho-francês, cenoura, tomate e pimentos)	177	42	2,3	0,3	3,1	2,6	1,1	0,3
Salada	Salada de alface e cenoura	83	21	0,0	0,0	2,5	2,3	1,1	0,2
Vegetariana	Grão-de-bico estufado com legumes (alho-francês, cenoura, tomate e pimento vermelho) com esparguete e cogumelos ^{1,3}	246	59	2,0	0,2	6,1	1,8	2,8	0,3
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Creme de lentilhas ^{1,6,8,11}	172	41	0,6	0,0	6,2	2,4	1,5	0,2
Prato	Ovos mexidos cremosos com arroz de coentros ^{3,6,7}	753	180	10,1	3,1	16,0	1,8	6,2	0,3
Salada	Salada de cenoura e couve roxa	115	27	0,0	0,0	3,8	3,3	1,5	0,1
Vegetariana	Arroz de feijão com legumes no forno	557	133	2,1	0,2	19,0	1,0	7,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de nabijas	148	35	0,6	0,1	6,1	0,6	0,9	0,1
Prato	Hambúrguer de aves de cebolada com arroz de cenoura ^{1,6,12}	487	116	6,1	0,3	3,2	0,9	12,3	0,4
Salada	Salada de couve-roxa e tomate	116	27	0,1	0,0	3,8	3,4	1,6	0,0
Vegetariana	Seitan de cebolada com arroz de ervilhas e cenoura ^{1,6}	535	127	2,8	0,3	15,0	1,3	9,2	0,4
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura com manteiga ^{1,7}	1538	367	15,7	9,7	47,8	1,8	6,8	0,7
Quinta									
Sopa	Creme de agrião e curgete	158	37	0,8	0,1	5,2	1,6	1,7	0,1
Prato	Lombinhos de pescada estufados com legumes (tomate, cenoura e curgete) com batata, feijão verde e cenoura cozidos ⁴	286	68	1,6	0,2	6,3	1,5	6,4	0,3
Salada	Cenoura e feijão-verde cozido	113	27	0,1	0,0	3,5	3,0	1,3	0,3
Vegetariana	Estufado de tofu com batata e legumes ^{1,6}	253	60	2,4	2,1	5,3	1,5	3,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de espinafres e grão-de-bico	186	44	0,8	0,0	6,3	2,1	1,8	0,4
Prato	Strogonoff de frango com cogumelos, cenoura com massa espiral ^{1,3,7}	412	99	4,9	1,6	2,3	0,5	10,9	0,3
Salada	Salada de cenoura, milho	789	186	2,3	0,3	35,2	1,8	4,7	0,2
Vegetariana	Estufado de legumes (abóbora, nabo, ervilhas, cenoura, curgete, lentilhas) com massa fusilli ^{1,3,6,8,11}	227	54	1,1	0,2	6,0	1,7	3,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	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 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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



ESCOLAS CML
Semana de 9 a 13 de setembro de 2024
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de cenoura e couve coração	145	35	0,6	0,1	5,0	2,6	1,2	0,2
Prato	Salada de salmão (cenoura, milho, batata e feijão-verde) ⁴	599	142	7,1	1,3	13,1	1,5	5,8	0,2
Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	103	25	0,1	0,0	3,1	2,8	1,6	0,0
Vegetariana	Arroz de legumes (cenoura, brócolos, curgete e macedónia) com tofu no forno ^{1,6}	285	68	2,4	2,0	6,3	1,5	4,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Creme de alho-francês e cenoura	150	36	0,6	0,0	5,4	2,3	1,2	0,3
Prato	Rancho de vaca com grão, couve e macarrão ^{1,3}	491	117	7,1	2,3	3,7	1,3	9,1	0,4
Salada	Salada de alface, tomate e cenoura	87	22	0,1	0,0	2,8	2,7	1,0	0,1
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão, macarrão, batata, cenoura, repolho e alho-francês) ^{1,3}	275	65	1,4	0,2	9,3	1,8	2,6	0,3
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão branco com couve portuguesa	180	42	0,8	0,1	6,3	1,7	1,9	0,3
Prato	Bacalhau fresco no forno com batata e abóbora assada, acompanhados de brócolos e couve-flor cozidos ⁴	248	59	0,8	0,1	6,0	1,0	6,2	1,1
Salada	Brócolos, couve-flor e cenoura cozida	99	24	0,2	0,0	2,7	2,6	1,4	0,2
Vegetariana	Estufado de lentilhas, batata-doce, cenoura e couve ^{1,6,8,11}	310	74	1,5	0,2	11,0	3,2	2,6	0,4
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de legumes	157	37	0,6	0,1	5,5	2,4	1,5	0,2
Prato	Tirinhas de peru de caril com couscous e grão-de-bico ^{1,7,9,10,11}	708	168	6,0	1,9	12,9	0,9	14,6	0,4
Salada	Salada de alface e cenoura	83	21	0,0	0,0	2,5	2,3	1,1	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de lentilhas com couscous e grão-de-bico ^{1,6,8,11}	778	185	3,2	0,3	29,0	1,2	7,9	0,5
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de agrião	152	36	0,6	0,1	5,2	2,2	1,5	0,2
Prato	Arroz malandrinho de peixe com feijão vermelho e couve lombardo ⁴	501	120	2,4	0,3	15,8	1,0	7,7	0,3
Salada	Salada de beterraba, milho	661	156	1,8	0,3	29,2	2,1	4,2	0,1
Vegetariana	Estufadinho de tofu com arroz de feijão e legumes (cenoura, curgete, cebola e ervilhas) ^{1,6}	330	78	2,7	2,3	7,6	1,4	4,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	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 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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



ESCOLAS CML
Semana de 16 a 20 de setembro de 2024
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de cenoura e couve-lombarda	160	37	0,6	0,0	5,6	2,1	1,4	0,3
Prato	Fêveras de porco de cebolada e massa fusilli tricolor cozida ^{1,3,6,9,10}	564	135	5,5	1,5	8,7	1,2	11,9	0,3
Salada	Salada de alface e tomate	80	20	0,2	0,0	2,2	2,2	1,2	0,0
Vegetariana	Bife de seitan estufado com cogumelos, cenoura e ervilhas e massa fusilli tricolor ^{1,3,6,9,10}	354	84	1,8	0,2	9,0	1,8	6,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Creme de legumes	157	37	0,6	0,1	5,5	2,4	1,5	0,2
Prato	Filetes de cavala estufados em molho de tomate com arroz de agrião ⁴	683	162	7,1	1,0	10,4	0,7	13,9	1,0
Salada	Salada de tomate, cenoura ralada	96	24	0,2	0,0	3,6	3,4	0,7	0,2
Vegetariana	Arroz de feijão preto com cogumelos, cenoura e ervilhas	693	162	2,2	0,2	25,6	1,0	9,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de lentilhas com nabiças ^{1,6,8,11}	131	31	0,5	0,1	4,0	1,1	1,8	0,1
Prato	Ovos mexidos com salsa picada com esparguete estufado com ervilhas e cenoura ^{1,3}	333	79	4,3	0,8	4,4	1,7	5,0	0,4
Salada	Salada de alface e tomate	80	20	0,2	0,0	2,2	2,2	1,2	0,0
Vegetariana	Esparguete vegetariano com cogumelos, feijão branco, cenoura, ervilhas e curgete ^{1,3}	441	105	1,6	0,2	12,7	2,0	6,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de espinafres	140	33	0,7	0,0	4,4	1,7	1,3	0,1
Prato	Filetes de pescada no forno com batatinha assada com ervas aromáticas e feijão verde e cenoura cozida ⁴	318	76	1,8	0,2	6,7	1,4	7,3	0,3
Legumes	Feijão-verde e palitos de cenoura cozida	111	25	0,1	0,0	3,5	3,0	1,3	0,4
Vegetariana	Grão-de-bico à jardineira (batata, cenoura, cebola e brócolos)	340	81	2,2	0,3	10,6	1,7	3,2	0,4
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão-verde	157	37	0,7	0,1	5,2	1,9	1,6	0,2
Prato	Frango no tacho com cenoura e couve portuguesa e arroz branco	414	98	2,1	0,3	11,6	1,6	7,2	0,3
Legumes	Cenoura e couve-lombarda cozidas	94	22	0,1	0,0	2,6	2,4	1,5	0,4
Vegetariana	Estufado de três feijões (encarnado, preto e catarino) com couve-lombarda com arroz branco	1025	242	2,0	0,2	38,3	1,0	14,8	0,1
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	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 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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

ESCOLAS CML
Semana de 23 a 27 de setembro de 2024
ALMOÇO



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de espinafres	140	33	0,7	0,0	4,4	1,7	1,3	0,1
Prato	Bolinhos de bacalhau no forno com arroz de milho e cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,9,10,11,14}	964	230	10,7	1,5	22,0	1,1	10,7	0,9
Salada	Salada de alface, cenoura	83	21	0,0	0,0	2,5	2,3	1,1	0,2
Vegetariana	Massada de feijão com espinafres e cenoura e cubinhos de tofu salteados ^{1,3,6}	426	102	2,5	2,0	11,3	1,2	6,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de curgete e espinafres	159	38	0,7	0,1	5,3	2,1	1,6	0,2
Prato	Chili de carne de vaca picada com pimentos verdes e arroz branco	944	225	8,9	3,0	24,1	1,3	10,7	0,5
Salada	Salada de alface e cenoura	83	21	0,0	0,0	2,5	2,3	1,1	0,2
Vegetariana	Estufado de lentilhas com legumes (cenoura, tomate, pimentos, couve, abóbora) com arroz branco ^{1,6,8,11}	357	85	1,4	0,2	13,8	1,6	3,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de batata-doce e nabiça	142	34	0,4	0,0	4,8	2,2	1,4	0,2
Prato	Cubinhos de escamudo com coentros com batata e legumes ⁴	282	67	1,5	0,2	6,8	1,1	5,8	0,5
Legumes	Legumes salteados (brócolos, cenoura, abóbora, couve-lombarda)	161	39	2,3	0,3	2,2	1,8	1,3	0,4
Vegetariana	Legumes salteados (brócolos, cenoura, abóbora, couve-lombarda) com quinoa e feijão-frade e cogumelos ^{1,6,8,11}	578	137	2,1	0,3	19,9	2,1	7,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão catarino e couve portuguesa	182	43	0,7	0,0	6,4	2,2	1,8	0,3
Prato	Perna de peru no forno com macarrão estufado com tomate, cenoura, ervilhas e alho francês ^{1,3}	352	84	4,0	1,0	3,5	1,4	7,6	0,3
Salada	Salada de alface e tomate	80	20	0,2	0,0	2,2	2,2	1,2	0,0
Vegetariana	Bolinhos de grão com curgete e macarrão ^{1,3}	329	78	0,9	0,2	12,1	1,5	4,1	0,5
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de cenoura e repolho	160	38	0,6	0,1	5,5	2,4	1,5	0,3
Prato	Grão com bacalhau e batata cozida, com picadinho de cebola, salsa e ovo ^{3,4}	443	105	3,7	0,8	7,4	0,6	9,9	1,4
Salada	Salada de tomate e cenoura ralada	96	24	0,2	0,0	3,6	3,4	0,7	0,2
Vegetariana	Legumes com à Brás (alho francês, cenoura, couve roxa, cogumelos, batata e feijão branco) ³	861	205	9,6	1,2	19,3	1,7	7,6	0,4
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	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 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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



ESCOLAS CML
Semana de 30 de setembro a 4 de outubro de 2024
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Juliana de legumes	142	33	0,7	0,1	4,7	1,5	1,5	0,1
Prato	Empadão de arroz com carne de vaca	764	182	9,0	3,2	15,9	1,7	8,6	0,7
Salada	Salada de couve roxa, milho	672	158	1,8	0,3	29,2	2,1	4,8	0,0
Vegetariana	Empadão lentilhas e legumes ^{1,6,8,11}	357	84	1,8	0,2	12,5	1,4	3,4	0,4
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Creme de brócolos	103	24	0,9	0,1	2,2	1,7	1,2	0,2
Prato	Ovos mexidos com salsa com massa fusilli tricolor ^{1,3,6,9,10}	892	213	10,5	2,2	18,2	1,2	11,5	0,5
Salada	Salada de alface e cenoura	83	21	0,0	0,0	2,5	2,3	1,1	0,2
Vegetariana	Seitan com massa fusilli tricolor e cogumelos ^{1,3,6,9,10}	652	156	4,0	0,6	15,8	0,9	12,8	0,4
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve-lombarda com cenoura	160	37	0,6	0,0	5,6	2,1	1,4	0,3
Prato	Arroz de atum malandrinho com couve-lombarda e cenoura ralada ⁴	588	140	7,6	0,5	11,1	1,2	10,0	0,6
Salada	Salada de alface e tomate	80	20	0,2	0,0	2,2	2,2	1,2	0,0
Vegetariana	Arroz malandrinho de feijão-frade com cenoura e couve-lombarda e cubinhos de tofu ^{1,6}	607	144	2,8	2,4	19,4	1,6	8,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de cenoura e feijão-verde	154	36	0,6	0,0	5,5	2,4	1,2	0,3
Prato	Cubos de porco estufados com esparguete e cenoura e feijão-verde ^{1,3}	388	92	3,8	0,9	3,1	1,3	10,8	0,4
Salada	Salada de alface e pepino ^{1,3}	73	19	0,2	0,0	1,2	1,2	1,6	0,0
Vegetariana	Tiras de seitan estufado com esparguete e cenoura e feijão-verde ^{1,3,6}	349	82	2,7	0,3	5,5	1,8	8,1	0,6
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão manteiga com nabiças	139	33	0,4	0,1	5,3	1,6	1,8	0,2
Prato	Caril de pescada com arroz branco ^{4,9,10,11,12}	621	147	5,0	2,6	14,6	0,6	10,2	0,4
Salada	Salada de alface e cenoura	83	21	0,0	0,0	2,5	2,3	1,1	0,2
Vegetariana	Caril de tofu com legumes estufados (cenoura, tomate, nabo, couve, abóbora) e arroz branco ^{1,6,9,10,11,12}	344	82	3,5	3,1	8,1	1,4	3,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	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 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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



ESCOLAS CML
Semana de 7 a 11 de outubro de 2024
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de legumes	150	35	0,8	0,1	5,0	1,5	1,6	0,2
Prato	Filetes de pescada com molho de tomate com arroz de legumes ⁴	436	104	2,5	0,3	10,1	1,2	9,5	0,3
Salada	Salada de beterraba, couve-roxa e tomate	109	26	0,1	0,0	3,7	3,4	1,4	0,1
Vegetariana	Almôndegas de lentilhas estufadas (com legumes: curgete, beringela, tomate, pimentos) e arroz ^{1,6,8,11}	387	92	1,4	0,2	15,2	1,7	3,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Creme de grão-de-bico	186	44	0,8	0,0	6,3	2,1	1,8	0,4
Prato	Jardineira de peru (batata, cenoura, ervilhas, feijão-verde)	337	79	1,8	0,3	6,5	1,5	8,3	0,3
Salada	Salada de cenoura e milho	789	186	2,3	0,3	35,2	1,8	4,7	0,2
Vegetariana	Jardineira de legumes com tofu (batata, cenoura, ervilhas, tomate) ^{1,6}	300	71	3,0	2,7	5,5	1,3	4,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de curgete com feijão verde	164	38	0,7	0,1	5,8	2,2	1,5	0,3
Prato	Arroz de bacalhau com tomate e pimentos, polvilhado com salsinha ⁴	519	123	2,2	0,3	15,3	0,9	9,8	1,8
Salada	Salada de couve roxa e cenoura	115	27	0,0	0,0	3,8	3,3	1,5	0,1
Vegetariana	Pastéis de grão no forno com arroz de tomate	553	131	2,0	0,3	23,0	1,3	3,8	0,3
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de couve-flor com coentros	157	37	0,5	0,0	5,6	2,3	1,4	0,3
Prato	Almôndegas de aves com de tomataada, massa penne estufada e alho francês e cenoura e tomate ^{1,2,3,6,7,8,10,11,12,14}	390	94	5,4	0,2	4,3	1,9	6,2	0,7
Salada	Salada de cenoura e tomate	96	24	0,2	0,0	3,6	3,4	0,7	0,2
Vegetariana	Feijão salteado com cenoura, abóbora, curgete com massa penne ^{1,3}	676	161	1,7	0,2	24,7	1,1	9,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de espinafres e lentilhas ^{1,6,8,11}	157	38	0,8	0,1	4,9	1,5	1,8	0,1
Prato	Tranche de escamudo no forno com batata assada, couve-flor, brócolos e ervilhas ⁴	282	67	1,4	0,2	6,6	0,9	5,8	0,5
Salada	Couve-flor, brócolos e macedónia	159	38	0,3	0,0	4,1	2,3	2,6	0,1
Vegetariana	Seitan salteada com especiarias com palitinhos de batata, brócolos, couve-flor com ervilhas ^{1,6}	373	90	1,9	0,2	9,3	1,1	7,1	0,3
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	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 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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

ESCOLAS CML
Semana de 14 a 18 de outubro de 2024
ALMOÇO



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de nabijas	148	35	0,5	0,0	4,8	1,2	1,7	0,3
Prato	Empadão de arroz de atum ^{3,4}	730	174	10,0	0,8	12,7	0,9	12,6	0,7
Salada	Salada de alface e couve roxa	106	25	0,0	0,0	2,9	2,5	2,0	0,0
Vegetariana	Empadão de grão com legumes	238	57	2,1	0,3	5,3	1,9	2,9	0,5
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de grão-de-bico e repolho	167	39	0,6	0,0	5,8	2,2	1,7	0,3
Prato	Frango guisado com esparguete com ervilhas e tomate ^{1,3}	366	87	2,5	0,5	4,2	1,0	10,7	0,3
Salada	Salada de tomate e milho	880	208	2,7	0,4	39,3	1,6	5,3	0,0
Vegetariana	Lasanha de lentilhas ^{1,3,6,8,11}	398	95	2,8	1,3	12,9	1,8	3,2	0,4
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de batata-doce	147	35	0,6	0,1	5,3	3,3	1,0	0,2
Prato	Tranches de pescada no forno com gomos de batata dourada, acompanhada de feijão verde e cenoura cozida ⁴	297	71	1,6	0,2	6,4	1,4	6,7	0,3
Salada	Feijão-verde e cenoura cozidos	113	27	0,1	0,0	3,5	3,0	1,3	0,3
Vegetariana	Tofu no forno com batata a murro e espinafres e broa ^{1,6}	346	91	2,7	2,2	9,2	1,6	4,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de espinafres	159	38	0,7	0,1	5,3	2,1	1,6	0,2
Prato	Feijoada de peru com feijão preto e couve lombardo acompanhada com arroz	660	156	2,8	0,7	20,4	1,0	11,6	0,3
Salada	Salada de alface e milho	896	212	2,6	0,4	39,5	0,4	5,9	0,0
Vegetariana	Feijoada de legumes com arroz	715	168	2,0	0,2	28,0	1,3	8,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão frade com agrião	187	44	0,7	0,1	6,4	2,0	1,9	0,2
Prato	Ovos mexidos com cubinhos de fiambre de peru e ervilhas acompanhados com massa espiral ^{1,3}	456	109	5,7	1,2	5,3	0,9	8,2	0,6
Salada	Salada de alface e tomate	80	20	0,2	0,0	2,2	2,2	1,2	0,0
Vegetariana	Feijão estufado com seitan, cubinhos de cenoura, ervilhas com massa espiral ^{1,3,6}	547	130	1,7	0,2	16,3	1,3	9,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	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 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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



ESCOLAS CML
Semana de 21 a 25 de outubro de 2024
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de ervilhas	165	39	0,6	0,1	5,4	2,4	1,8	0,2
Prato	Massa tagliatelle com salmão e cogumelos ^{1,3,4}	870	209	12,8	2,3	12,7	0,7	9,9	0,2
Salada	Cenoura, couve-flor e brócolos	99	24	0,2	0,0	2,7	2,6	1,4	0,2
Vegetariana	Tagliatelle gratinada com grão, cogumelos, cenoura e espinafres ^{1,3,6,8}	324	77	2,1	0,3	9,5	1,7	3,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Caldo verde	143	34	0,5	0,1	4,7	2,4	1,6	0,3
Prato	Empadão de carne de vaca (arroz, carne vitela picada, tomate, pimento, cebola)	721	172	8,5	3,0	15,0	1,7	8,1	0,6
Salada	Salada de alface tomate	80	20	0,2	0,0	2,2	2,2	1,2	0,0
Vegetariana	Empadão de lentilhas com legumes (cenoura, cogumelos, espinafres e arroz) ^{1,6,8,11}	317	75	1,6	0,2	10,6	1,3	3,2	0,4
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de couve-flor e abóbora	150	36	0,5	0,0	5,4	2,2	1,2	0,2
Prato	Bacalhau à gomes de Sá ^{3,4}	441	105	4,0	0,9	6,6	0,5	10,2	1,5
Salada	Salada de tomate, milho e beterraba	519	123	1,5	0,2	22,8	2,5	3,3	0,1
Vegetariana	Tofu à gomes Sá com alho-francês e brócolos ^{1,3,6}	353	84	4,2	2,8	5,0	0,8	6,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão vermelho e couve lombardo	171	40	0,8	0,0	5,7	1,5	1,8	0,2
Prato	Arroz de aves	619	146	2,4	0,4	11,9	0,1	18,8	0,3
Salada	Salada de alface e cenoura	83	21	0,0	0,0	2,5	2,3	1,1	0,2
Vegetariana	Bolinhos de legumes com arroz de cenoura ^{1,3,7}	367	86	0,9	0,2	16,1	2,4	2,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão manteiga e couve coração	160	38	0,6	0,1	6,4	2,5	1,7	0,2
Prato	Jardineira de peixe maruca ⁴	260	61	1,3	0,2	6,3	1,7	5,0	0,3
Salada	Salada de alface, cenoura e milho	590	140	1,6	0,2	25,8	1,5	3,9	0,1
Vegetariana	Jardineira de seitan (batata, cenoura, ervilhas, feijão-verde, seitan) ^{1,6}	305	72	1,6	0,2	7,4	1,8	5,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	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 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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