



CEL 1; CEL 2; CE  
Penude; CE  
Ferreirim: Escola  
Básica Cambres

|               |             |                                                                                | VE(Kca) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC(g) | Açúc(g) | Prot (g) | Sal(g) |
|---------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|-------------|-------|---------|----------|--------|
| Segunda-Feira | Sopa        | Curgete                                                                        | 83,0    | 1,9      | 0,3         | 5,3   | 0,8     | 0,7      | 0,2    |
|               | Prato       | Fêveras de porco estufadas às tiras com cogumelos. Arroz branco                | 422,3   | 14,2     | 3,3         | 36,9  | 8,2     | 36,2     | 0,5    |
|               | Vegetariano | Arroz de cogumelos e feijão branco com cenoura                                 | 236     | 3,5      | 0,8         | 40,6  | 2,6     | 11,2     | 0,2    |
|               | Salada      | Salada de alface e cenoura ralada                                              | 35,0    | 0,4      | 0,0         | 5,5   | 5,4     | 2,6      | 0,1    |
|               | Sobremesa   | Fruta da época (min. 3 variedades)                                             | 74,9    | 0,5      | 0,2         | 16,5  | 16,3    | 1,1      | 0,0    |
|               | Pão         | Pão de mistura <sup>1</sup>                                                    |         |          |             |       |         |          |        |
| Terça-Feira   | Sopa        | Creme de alho francês                                                          | 93,6    | 1,5      | 0,3         | 17,1  | 7,3     | 3,1      | 0,3    |
|               | Prato       | Bacalhau com natas <sup>3,4,7</sup>                                            | 277,2   | 0,2      | 0,1         | 49,6  | 6,2     | 17,9     | 2,6    |
|               | Vegetariano | Legumes à brás (alho francês, cenoura, curgete salsa e batata cubos)           | 265,0   | 6,8      | 1,1         | 36,4  | 6,6     | 14,0     | 0,3    |
|               | Salada      | Salada de pepino e tomate                                                      | 35,0    | 0,4      | 0,0         | 5,5   | 5,4     | 2,6      | 0,1    |
|               | Sobremesa   | Fruta da época (min. 3 variedades)                                             | 74,9    | 0,5      | 0,2         | 16,5  | 16,3    | 1,1      | 0,0    |
|               | Pão         | Pão de mistura <sup>1</sup>                                                    |         |          |             |       |         |          |        |
| Quarta-Feira  | Sopa        | Espinafres                                                                     | 47,0    | 1,9      | 0,3         | 5,6   | 0,6     | 1,1      | 0,2    |
|               | Prato       | Frango assado com esparguete em molho de tomate <sup>1,12</sup>                | 318,6   | 4,0      | 1,0         | 28,4  | 1,2     | 41,5     | 0,6    |
|               | Vegetariano | Ervilhas estufadas com massa espiral <sup>1</sup>                              | 407,0   | 15,6     | 2,2         | 67,7  | 5,6     | 38,4     | 0,6    |
|               | Salada      | Salada mista                                                                   | 35,0    | 0,4      | 0,0         | 5,5   | 5,4     | 2,6      | 0,1    |
|               | Sobremesa   | Fruta da época (min. 3 variedades)                                             | 74,9    | 0,5      | 0,2         | 16,5  | 16,3    | 1,1      | 0,0    |
|               | Pão         | Pão de mistura <sup>1</sup>                                                    |         |          |             |       |         |          |        |
| Quinta-Feira  | Sopa        | Sopa de couve penca                                                            | 47,0    | 1,9      | 0,3         | 5,6   | 0,6     | 1,1      | 0,2    |
|               | Prato       | Salmão no forno em cama de legumes com batata cozida/assada <sup>1,3,4,7</sup> | 310,7   | 8,9      | 0,9         | 29,7  | 1,3     | 25,9     | 0,6    |
|               | Vegetariano | Salada de batata, grão, brócolos e cenoura c/ alface e tomate                  | 482,6   | 7,1      | 0,8         | 81,3  | 5,7     | 21,1     | 0,3    |
|               | Salada      | Salada mista                                                                   | 35,0    | 0,4      | 0,0         | 5,5   | 5,4     | 2,6      | 0,1    |
|               | Sobremesa   | Fruta da época (min. 3 variedades)/ Gelatina                                   | 74,9    | 0,5      | 0,2         | 16,5  | 16,3    | 1,1      | 0,0    |
|               | Pão         | Pão de mistura <sup>1</sup>                                                    |         |          |             |       |         |          |        |
| Sexta-Feira   | Sopa        | Feijão verde                                                                   | 63,0    | 2,1      | 0,3         | 9,0   | 1,2     | 1,4      | 0,2    |
|               | Prato       | Jardineira de peru                                                             | 516,0   | 24,7     | 6,6         | 35,7  | 3,5     | 12,7     | 0,8    |
|               | Vegetariano | Jardineira vegetariana (batata, ervilhas, cenoura, feijão-verde e cebola)      | 527,8   | 19,9     | 2,8         | 51,5  | 19,0    | 35,2     | 0,3    |
|               | Salada      | Incluído                                                                       |         |          |             |       |         |          |        |
|               | Sobremesa   | Fruta da época (min. 3 variedades)                                             | 74,9    | 0,5      | 0,2         | 16,5  | 16,3    | 1,1      | 0,0    |
|               | Pão         | Pão de mistura <sup>1</sup>                                                    |         |          |             |       |         |          |        |

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 rijas, 9Alho, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: 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 de Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.