



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

Semana de 28 setembro a 2 outubro 2026

			VE(Kca)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC(g)	Açúc(g)	Prot (g)	Sal(g)
Segunda-Feira	Sopa	Feijão vermelho com hortalíça	154,0	2,2	0,3	27,6	3,4	4,1	0,3
	Prato	Almôndegas estufadas com esparguete ^{1,12}	372,5	13,5	3,1	30,1	2,7	31,9	0,4
	Vegetariano	Almôndegas vegetarianas com esparguete e legumes	421	6,6	1	67,6	7,8	21,4	0,3
	Salada	Salada de alface, couve roxa e milho	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 ¹							
Terça-Feira	Sopa	Creme de legumes	47,0	1,9	0,3	5,6	0,6	1,1	0,2
	Prato	Lombinho de pescada no forno com molho de cenoura e arroz de tomate malandrinho ⁴	359,7	9,2	1,3	41,3	1,9	26,0	0,5
	Vegetariano	Curgete grelhada com arroz de feijão	385,5	1,0	0,5	70,8	7,2	21,6	0,2
	Salada	Cenoura ralada	20,0	0,1	0,0	4,4	2,3	1,2	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 ¹							
Quarta-Feira	Sopa	Couve flor e feijão	154,0	2,2	0,3	27,6	3,4	4,1	0,3
	Prato	Jardineira de peru	516,0	24,7	6,6	35,7	3,5	12,7	0,8
	Vegetariano	Jardineira de legumes (cenoura, repolho, brócolos, ervilhas)	81,0	4,1	0,9	6,1	1,7	5,9	0,1
	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 ¹							
Quinta-Feira	Sopa	Macedonia de legumes	77,2	1,4	0,2	12,9	3,2	2,0	0,1
	Prato	Salada quente de massa espiral com atum, cenoura e ervilhas ^{1,3,4,7}	393,0	69,3	0,9	22,7	1,9	10,5	0,9
	Vegetariano	Massinhas coloridas espiral com legumes e frutos secos ^{1,8}	236	3,5	0,8	40,6	2,6	11,2	0,2
	Salada	Incluído							
	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 ¹							
Sexta-Feira	Sopa	Grão-de-bico	63,0	2,1	0,3	9,0	1,2	1,4	0,2
	Prato	Feveras de porco estufadas com molho de cogumelos e arroz branco	422,3	14,2	3,3	36,9	8,2	36,2	0,5
	Vegetariano	Arroz alegre (ervilhas, cogumelos, cenoura e milho)	267,0	5,2	1,3	20,6	0,7	8,2	0,4
	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 ¹							

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, 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.

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 da 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.