

ESCOLAS CML
Semana de 7 a 11 de julho de 2025
ALMOÇO



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve coração	209	50	1,2	0,2	8,2	0,8	1,1	0,1
Prato	Arroz malandrinho de atum com couve lombarda e cenoura ralada ⁴	837	199	6,3	0,9	26,2	1,0	8,7	1,1
Salada	Salada de couve roxa, milho	216	51	1,3	0,0	4,9	0,3	4,1	0,0
Vegetariana	Arroz malandrinho de favas com cenoura e feijão-verde	1083	257	3,4	0,5	50,1	0,7	5,1	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de brócolos	216	51	1,2	0,2	8,4	0,9	1,2	0,1
Prato	Ovos mexidos com salsa e massa espiral tricolor ^{1,3}	1011	241	9,3	2,0	27,8	1,3	10,2	0,7
Salada	Cenoura e feijão-verde cozidos e curgete salteada	119	28	0,1	0,0	4,1	2,1	1,2	0,1
Vegetariana	Seitan com massa espiral tricolor, cogumelos e ervilhas ^{1,3,6}	851	202	5,3	1,0	24,2	1,2	13,3	0,6
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão catarino com nabiças	192	46	0,5	0,1	7,3	1,7	1,7	0,1
Prato	Frango estufado com cebola, pimentos, batata cozida/assada	463	110	3,3	0,5	10,6	0,7	9,1	0,4
Salada	Salada de alface e tomate	83	20	0,3	0,0	2,5	2,3	1,2	0,0
Vegetariana	Tofu estufado com cebola, pimentos, batata cozida/assada ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	733	176	11,6	1,1	10,8	0,9	6,5	1,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e feijão-verde	201	48	1,1	0,2	7,8	0,8	1,2	0,1
Prato	Salada russa de pescada (pescada, grão, batata e macedónia) ^{1,3,4,5,6,7,10,11,12}	451	107	1,8	0,1	15,0	1,1	6,7	0,2
Salada	Salada de alface e pepino	70	17	0,4	0,1	1,2	0,6	1,6	0,0
Vegetariana	Salada de grão com batata e macedónia ¹²	735	175	4,2	0,5	24,7	1,4	6,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana de legumes	195	46	0,9	0,1	7,9	0,7	1,1	0,1
Prato	Cubos de porco estufados com esparguete, brócolos e pimentos ¹	890	213	8,0	2,2	23,8	0,4	11,8	0,4
Vegetariana	Tiras de seitan estufado com esparguete, brócolos e pimentos ^{1,6}	791	189	4,6	0,8	24,9	0,5	12,4	0,5
Sobremesa	Fruta da época /	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa	Leite creme ^{1,3,7,8,12}	1131	266	0,2	0,1	59,1	47,7	7,0	0,3

1

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, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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

- O método de confeção pode diferir, mediante disponibilidade de equipamentos na unidade.

ESCOLAS CML
Semana de 7 a 11 de julho de 2025
Lanche



Segunda

Lanche	logurte aroma com bolacha maria e fruta da época ^{1,6,7,8,11,12}	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
		424	100	2,0	1,0	16,9	11,0	2,7	0,1

Terça

Lanche	logurte aroma com pão de mistura c/ queijo creme e fruta da época ^{1,3,6,7,8,11}	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
		376	89	2,1	1,2	13,9	10,6	2,7	0,2

Quarta

Lanche	Leite meio gordo (1/5) com pão de mistura com fiambre ^{6,7}	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
		211	50	1,6	0,9	5,1	0,1	3,7	0,2

Quinta

Lanche	logurte aroma com pão de mistura com manteiga e palitos de cenoura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
		627	149	5,5	3,1	19,3	7,3	4,5	0,4

Sexta

Lanche	Leite meio gordo (1/5) com pão de mistura com queijo ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
		408	97	2,4	1,4	13,3	0,5	5,2	0,3

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. 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