



Município do Cadaval
Agrupamento de Escolas do Cadaval – 1.º e 2.º Ciclos do Ensino Básico
Semana de 22 a 26 de agosto de 2022
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Espinafres	457	108	2,2	0,3	18,0	2,2	2,9	0,3
Prato	Almôndegas de aves estufadas em molho de tomate com cenoura às rodela e massa cozida ^{1,3,6,12}	1650	393	14,8	6,0	44,3	3,6	19,4	1,7
Vegetariana	Almôndegas vegan em molho de tomate com cenoura às rodela, esparguete e salada ^{1,3,6}	1907	451	6,1	1,0	62,6	4,7	33,7	0,7
Salada	Alface e milho e couve roxa	59	14	0,4	0,0	1,2	0,3	1,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	166	40	0,2	0,0	7,4	7,4	0,9	0,0
Pão	Mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	341	81	0,4	0,1	16,1	0,8	2,7	0,3
Terça									
Sopa	Grão com nabiças	593	141	2,6	0,4	23,0	2,3	4,6	0,3
Prato	Bacalhau com natas ^{1,4,5,6,7}	1679	913	33,9	7,7	39,0	0,7	15,8	2,5
Vegetariana	Tofu gratinado (creme de soja) com batata ^{1,6}	1048	249	5,5	1,4	34,0	2,3	13,3	1,3
Salada	Alface, pepino e tomate	20	5	0,1	0,0	0,6	0,6	0,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	92	22	0,2	0,0	4,6	4,6	0,3	0,0
Pão	Mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	341	81	0,4	0,1	16,1	0,8	2,7	0,3
Quarta									
Sopa	Creme de abóbora	439	104	2,0	0,3	18,1	2,0	2,4	0,2
Prato	Carne de porco portuguesa com arroz de feijão ¹²	1969	979	32,0	7,8	45,8	0,1	29,7	1,7
Vegetariana	Chili vegetariano com arroz de feijão e cubinhos de salsicha de soja ^{6,9,10,11}	1727	541	17,2	2,0	75,1	1,3	20,2	1,3
Salada	Alface, cebola e cenoura	17	4	0,0	0,0	0,6	0,5	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Pão	Mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	341	81	0,4	0,1	16,1	0,8	2,7	0,3
Quinta									
Sopa	Canja com massinhas ^{1,3}	213	50	0,5	0,1	7,0	0,0	4,2	0,2
Sopa 1	Sopa de legumes	469	111	2,2	0,3	18,6	2,1	3,0	0,2
Prato	Perca no forno com batata assada ⁴	1412	335	8,9	1,3	33,9	2,4	28,2	0,7
Vegetariana	Empadão de batata, curgete, brócolos, couve-flor, cenoura baby e soja ^{3,6,7,12}	1507	357	6,0	1,6	42,5	4,6	30,3	0,7
Salada	Brócolos, cenoura baby e couve-flor	57	14	0,2	0,0	1,4	1,2	1,2	0,1
Sobremesa	Gelatina ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5
Sobremesa 1		291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Pão	Mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	341	81	0,4	0,1	16,1	0,8	2,7	0,3
Sexta									
Sopa	Macedónia de legumes	465	110	2,1	0,3	18,8	2,1	2,8	0,2
Prato	Bife de frango de tomatada com massa espiral cozida ^{1,3}	1535	364	8,5	1,5	36,2	2,2	34,4	0,9
Vegetariana	Massada de grão com cogumelos e tomate ^{1,3}	1622	385	7,3	1,0	59,4	1,4	15,6	0,6
Salada	Alface, rúcula e couve roxa	25	6	0,0	0,0	0,5	0,5	0,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Pão	Mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	341	81	0,4	0,1	16,1	0,8	2,7	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, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, 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 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.

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



Município do Cadaval
Agrupamento de Escolas do Cadaval – 1º e 2º Ciclo do Ensino Básico
Semana de 29 de agosto a 2 de setembro de 2022
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão-verde	451	107	2,1	0,3	18,2	2,3	2,6	0,2
Prato	Empadão de atum com arroz no forno ^{4,7}	1631	389	16,9	4,1	40,1	0,6	18,5	1,5
Vegetariana	Empadão de arroz com legumes, soja e tomatada ^{6,7}	1874	443	5,7	1,2	63,4	1,4	32,5	0,3
Salada	Alface, pepino e beterraba	17	4	0,1	0,0	0,4	0,4	0,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	166	40	0,2	0,0	7,4	7,4	0,9	0,0
Pão	Mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	341	81	0,4	0,1	16,1	0,8	2,7	0,3

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Agrião	438	104	2,1	0,3	17,7	1,9	2,5	0,3
Prato	Jardineira de vaca estufada	2144	511	23,7	8,4	38,6	3,2	33,8	0,4
Vegetariana	Jardineira vegetariana estufada	886	210	3,2	0,5	36,9	4,3	5,8	0,3
Salada	Macedónia cozida	73	17	0,1	0,0	2,7	0,0	0,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Pão	Mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	341	81	0,4	0,1	16,1	0,8	2,7	0,3

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura com massinhas ^{1,3}	603	143	2,3	0,4	25,2	2,1	4,0	0,2
Sopa 1	Creme de cenoura	439	104	2,1	0,3	17,8	1,7	2,6	0,2
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz primavera (ervilha, milho, cenoura) ⁴	1290	306	8,1	1,1	34,7	1,3	22,3	0,6
Vegetariana	Seitan assado com ervas aromáticas, polvilhado com sementes e arroz primavera ^{1,6,11}	1275	303	8,7	1,5	36,8	1,9	18,0	0,9
Salada	Alface	7	2	0,0	0,0	0,1	0,1	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Pão	Mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	341	81	0,4	0,1	16,1	0,8	2,7	0,3

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve portuguesa	456	108	2,1	0,3	18,3	2,5	2,8	0,3
Prato	Frango assado (pernas) com massa cozida ^{1,3}	1288	305	7,2	1,4	35,4	1,6	23,8	0,6
Vegetariana	Estufado de cogumelos laminados c/ massa, brócolos, milho, cenoura e grão salteados ^{1,3}	1912	456	17,3	2,4	55,2	1,9	15,3	1,0
Salada	Brócolos, cenoura e milho salteados	276	67	5,6	0,7	1,7	0,7	1,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época	312	74	0,3	0,1	15,4	13,9	1,1	0,0
Pão	Mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	341	81	0,4	0,1	16,1	0,8	2,7	0,3

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de feijão	517	123	2,3	0,3	20,2	1,9	4,4	0,2
Prato	Bacalhau à gomes de sá ^{3,4}	1461	347	11,0	1,9	40,7	2,8	19,5	2,9
Vegetariana	Tofu à gomes de sá c/ batata ^{1,3,6}	1394	332	13,6	2,8	34,0	2,4	15,9	0,9
Salada	Alface, couve roxa e tomate	23	5	0,0	0,0	0,7	0,6	0,4	0,0
Sobremesa	Pudim ou fruta da época ^{3,7,12}	408	97	2,3	0,8	15,1	9,0	3,6	0,1
Sobremesa 1		291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Pão	Mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	341	81	0,4	0,1	16,1	0,8	2,7	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 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.

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



Município do Cadaval
Agrupamento de Escolas do Cadaval – 1.º e 2.º Ciclo do Ensino Básico
Semana de 5 a 9 de setembro de 2022
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Couve coração	454	107	2,1	0,3	18,3	2,5	2,6	0,2
Prato	Rolo de carne misto estufado com massa espiral colorida cozida ^{1,3,6,12}	1504	358	13,7	5,5	39,9	2,2	17,6	1,4
Vegetariana	Tofu grelhado com massa cozida e salada de alface, cebola e cenoura ralada ^{1,3,6}	1151	274	7,5	1,8	35,7	1,9	13,7	0,6
Salada	Alface, cebola e cenoura ralada	17	4	0,0	0,0	0,6	0,5	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	166	40	0,2	0,0	7,4	7,4	0,9	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	341	81	0,4	0,1	16,1	0,8	2,7	0,3
Terça									
Sopa	Creme de nabijas	449	106	2,1	0,3	18,1	2,3	2,7	0,2
Prato	Douradinhos no forno com arroz de cenoura e ervilhas ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1595	379	7,3	1,0	62,7	3,2	12,7	1,0
Vegetariana	Douradinhos vegan no forno com arroz de cenoura e ervilhas ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	1382	328	6,7	1,0	55,3	1,9	9,1	0,6
Salada	Alface e tomate	12	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	341	81	0,4	0,1	16,1	0,8	2,7	0,3
Quarta									
Sopa	Grão c/ couve lombarda	598	142	2,6	0,3	23,1	2,4	4,7	0,2
Sopa 1	Legumes	469	111	2,2	0,3	18,6	2,1	3,0	0,2
Prato	Frango estufado com massa e legumes ^{1,3}	1411	334	7,6	1,4	38,5	2,6	26,9	0,8
Vegetariana	Massa estufada c/ grão e legumes ^{1,3}	1227	291	4,4	0,6	49,7	3,6	10,3	0,5
Salada	Alho-francês, cenoura e cogumelos	244	59	5,2	0,8	1,3	0,4	1,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	341	81	0,4	0,1	16,1	0,8	2,7	0,3
Quinta									
Sopa	Canja c/ massinha ^{1,3}	213	50	0,5	0,1	7,0	0,0	4,2	0,2
Prato	Peixe cozido (pescada) com batata cozida ⁴	1136	268	1,9	0,3	33,4	2,1	28,0	0,7
Vegetariana	Salada vegetariana (batata, feijão-verde, seitan, couve-flor e cenoura salteados) ^{1,6}	1336	318	9,1	1,6	37,7	4,5	18,6	1,1
Salada	Cenoura, couve-flor e feijão-verde salteados	259	63	5,1	0,7	2,2	1,8	1,3	0,4
Sobremesa	Gelatina ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5
Sobremesa 1		291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	341	81	0,4	0,1	16,1	0,8	2,7	0,3
Sexta									
Sopa	Creme de alho-francês e cenoura	444	105	2,1	0,3	18,0	1,7	2,6	0,2
Prato	Stroganoff de aves estufado c/ cogumelos (natas) com esparguete cozido ^{1,3,7}	1460	347	10,4	4,1	40,6	2,2	21,3	0,7
Vegetariana	Esparguete estufado c/ cogumelos, feijão e legumes ^{1,3}	1223	290	3,9	0,5	50,7	2,7	11,8	0,9
Salada	Alface, cenoura e tomate	21	5	0,0	0,0	0,7	0,7	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	341	81	0,4	0,1	16,1	0,8	2,7	0,3

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 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.

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



Município do Cadaval
Agrupamento de Escolas do Cadaval – JI, 1º, 2º, 3º CEB e Ensino Secundário
Semana de 12 a 16 de setembro de 2022

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de hortaliça	455	108	2,1	0,3	18,2	2,4	2,9	0,2
Prato	Salada russa cozida (batata, ovo, atum) ^{3,4}	1407	334	11,8	2,2	34,6	2,1	20,9	1,3
Vegetariana	Salada vegetariana	738	173	0,1	0,0	36,1	2,1	5,2	0,4
Salada	Cenoura e ervilhas	50	12	0,0	0,0	1,6	1,0	0,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	166	40	0,2	0,0	7,4	7,4	0,9	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	341	81	0,4	0,1	16,1	0,8	2,7	0,3

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão-verde	451	107	2,1	0,3	18,2	2,3	2,6	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa estufado ^{1,3}	1679	400	16,7	5,5	38,6	1,7	23,0	0,3
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa vegetariano c/ soja, feijão e salada ^{1,3,6}	2245	531	5,7	0,6	75,4	3,3	42,2	0,5
Salada	Salada de alface, rúcula e tomate	25	6	0,1	0,0	0,7	0,7	0,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	341	81	0,4	0,1	16,1	0,8	2,7	0,3

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de grão	522	124	2,5	0,3	19,6	2,1	4,1	0,2
Prato	Maruca estufada com arroz de legumes (cenoura e tomate) ⁴	609	145	4,3	0,6	4,5	1,3	21,8	0,5
Vegetariana	Pastel/ crepe vegan frito com arroz de cenoura e tomate ^{1,3,6,7}	1470	349	9,7	2,5	54,5	3,6	9,2	0,6
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	20	5	0,1	0,0	0,6	0,6	0,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	312	74	0,3	0,1	15,4	13,9	1,1	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	341	81	0,4	0,1	16,1	0,8	2,7	0,3

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana	465	110	2,1	0,3	18,6	2,4	2,9	0,3
Prato	Bife de peru panado com massa espiral ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	1587	885	18,5	3,2	46,0	1,4	36,0	0,8
Vegetariana	Massa vegetariana à primavera ^{1,6,8,12}	1836	436	6,4	0,9	73,7	11,2	20,5	0,3
Salada	Salada mista	16	4	0,0	0,0	0,5	0,5	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	341	81	0,4	0,1	16,1	0,8	2,7	0,3

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Legumes	469	111	2,2	0,3	18,6	2,1	3,0	0,2
Prato	Lombinhos de pescada no forno com broa aromatizada, batata salteada e ervas aromáticas ^{1,2,4}	1893	448	9,6	1,4	56,2	2,4	31,8	1,2
Vegetariana	Batata cozida com macedónia cozida e broa crocante aromatizada ¹	1215	286	0,9	0,1	58,4	2,1	8,3	0,9
Salada	Macedónia cozida	73	17	0,1	0,0	2,7	0,0	0,8	0,2
Sobremesa	Mousse ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	277	66	1,5	1,3	11,9	9,5	0,8	0,1
Sobremesa I		291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	341	81	0,4	0,1	16,1	0,8	2,7	0,3

Dia da semana	Lanche da tarde Geral/Lanche da tarde Vegan
2ª Feira	Leite e pão c/ queijo ou manteiga ^{1,7} Lanche vegan: Bebida vegetal e pão c/ creme vegetal ou queijo vegan ^{1,6}
3ª Feira	logurte líquido de aromas e pão c/ manteiga ^{1,7} Lanche vegan: logurte de soja e pão c/ creme vegetal ^{1,6}
4ª Feira	Leite e pão c/ fiambre ou manteiga ^{1,7} Lanche vegan: Bebida vegetal e pão c/ creme vegetal ^{1,6}
5ª Feira	logurte líquido de aromas e pão c/ manteiga ^{1,7} Lanche vegan: logurte de soja e pão c/ creme vegetal ^{1,5,6,8}
6ª Feira	Leite e pão c/ marmelada ou manteiga ^{1,7} Lanche vegan: Bebida vegetal e pão c/ marmelada ^{1,5,6,8}

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, 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 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.

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



Município do Cadaval
Agrupamento de Escolas do Cadaval – JI, 1º, 2º, 3º CEB e Ensino Secundário
Semana de 19 a 23 de setembro de 2022
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de alface	444	105	2,1	0,3	17,8	2,0	2,7	0,2
Prato	Hambúrguer no forno com massa cozida ^{1,3,6,12}	1651	393	13,9	4,0	36,2	2,0	30,9	0,4
Vegetariana	Hambúrguer vegan grelhado com massa cozida ^{1,3,6,7,8,9,10}	1550	368	11,9	3,6	47,8	3,9	15,5	1,9
Salada	Salada de alface, cenoura ralada e tomate	21	5	0,0	0,0	0,7	0,7	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	341	81	0,4	0,1	16,1	0,8	2,7	0,3
Terça									
Sopa	Feijão vermelho e couve portuguesa	590	140	2,2	0,3	23,9	2,4	5,0	0,3
Prato	Salmão assado com batata cozida ⁴	2381	569	35,2	6,6	33,9	2,4	27,6	0,5
Vegetariana	Seitan grelhado c/ ervas, acompanhado de batata e legumes cozidos (cenoura, feijão-verde e nabo) ^{1,6}	1006	238	1,0	0,4	36,7	3,9	18,0	1,1
Salada	Cenoura, feijão-verde e nabo cozidos	31	7	0,1	0,0	1,1	0,9	0,3	0,2
Sobremesa	Gelatina ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	271	64	0,3	0,0	13,9	12,8	1,4	0,5
Sobremesa 1		291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	341	81	0,4	0,1	16,1	0,8	2,7	0,3
Quarta									
Sopa	Canja de massinhas ^{1,3}	213	50	0,5	0,1	7,0	0,0	4,2	0,2
Sopa 1	Legumes	469	111	2,2	0,3	18,6	2,1	3,0	0,2
Prato	Arroz de aves aromatizado c/ açafrão	1404	332	4,7	0,8	39,6	0,3	32,0	0,4
Vegetariana	Arroz de soja c/ feijão ⁶	2031	481	3,3	0,4	70,2	0,1	37,7	0,4
Salada	Alface, cenoura e couve roxa	23	6	0,0	0,0	0,7	0,7	0,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	312	74	0,3	0,1	15,4	13,9	1,1	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	341	81	0,4	0,1	16,1	0,8	2,7	0,3
Quinta									
Sopa	Creme de agrião	438	104	2,1	0,3	17,7	1,9	2,5	0,3
Prato	Meia desfeita de bacalhau (ovo) c/ legumes cozidos aromatizado c/ salsa picada ^{3,4,12}	1655	393	10,4	1,7	49,2	4,0	22,5	2,7
Vegetariana	Empadão de arroz com legumes (creme de soja, brócolos, couve-flor e cenoura) aromatizado c/ amêndoas laminada e salsa picada ^{1,6,8}	1462	349	12,4	1,4	48,3	2,5	8,9	0,5
Salada	Brócolos, cenoura e couve-flor	54	13	0,2	0,0	1,3	1,1	1,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	341	81	0,4	0,1	16,1	0,8	2,7	0,3
Sexta									
Sopa	Legumes aromatizado c/ coentros	469	111	2,2	0,3	18,6	2,1	3,0	0,2
Prato	Rancho estufado (porco, peru, massa cotovelinhos, grão, couve coração e cenoura) ^{1,3}	2713	645	23,6	6,7	49,5	3,7	56,1	0,7
Vegetariana	Rancho vegetariano	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	167	40	0,2	0,0	8,3	8,3	0,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	341	81	0,4	0,1	16,1	0,8	2,7	0,3

Dia da semana	Lanche da tarde Geral/Lanche da tarde Vegan
2ª Feira	Leite e pão c/ queijo ou manteiga ^{1,7} Lanche vegan: Bebida vegetal e pão c/ creme vegetal ou queijo vegan ^{1,6}
3ª Feira	logurte líquido de aromas e pão c/ manteiga ^{1,7} Lanche vegan: logurte de soja e pão c/ creme vegetal ^{1,6}
4ª Feira	Leite e pão c/ fiambre ou manteiga ^{1,7} Lanche vegan: Bebida vegetal e pão c/ creme vegetal ^{1,6}
5ª Feira	logurte líquido de aromas e pão c/ manteiga ^{1,7} Lanche vegan: logurte de soja e pão c/ creme vegetal ^{1,5,6,8}
6ª Feira	Leite e pão c/ marmelada ou manteiga ^{1,7} Lanche vegan: Bebida vegetal e pão c/ marmelada ^{1,5,6,8}

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contém glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, 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 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.

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



Município do Cadaval
Agrupamento de Escolas do Cadaval – JI e 1º CEB e Ensino Secundário
Semana de 26 a 30 de setembro de 2022

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana	465	110	2,1	0,3	18,6	2,4	2,9	0,3
Prato	Bacalhau espiritual ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	1126	269	10,8	2,7	26,9	1,5	14,6	2,7
Vegetariana	Alho-francês à brás ^{1,3,5,6,7,9,10}	1408	338	23,3	8,1	20,6	0,7	10,1	0,9
Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa	23	6	0,0	0,0	0,7	0,7	0,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	166	40	0,2	0,0	7,4	7,4	0,9	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	341	81	0,4	0,1	16,1	0,8	2,7	0,3

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve-flor e cenoura	454	108	2,1	0,3	18,2	2,4	2,9	0,2
Prato	Arroz à valenciana (ervilhas e cenoura) ^{1,2,6,7,9,10,14}	1442	343	10,4	2,9	40,4	1,1	20,7	1,4
Vegetariana	Arroz à valenciana vegetariano (c/ salsicha vegan) ^{3,6}	1344	321	12,4	1,3	41,0	1,5	9,7	0,9
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	20	5	0,1	0,0	0,6	0,6	0,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	341	81	0,4	0,1	16,1	0,8	2,7	0,3

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão catarino e couve-lombarda	592	141	2,3	0,3	23,6	2,1	5,1	0,2
Prato	Massada de atum estufado c/ cenoura ^{1,3,4}	1513	360	14,2	2,2	38,8	2,0	17,0	1,2
Vegetariana	Massada de soja estufada c/ cenoura ^{1,6}	1781	421	5,0	0,9	58,9	2,5	33,7	0,2
Salada	Salada de alface, rúcula e tomate	25	6	0,1	0,0	0,7	0,7	0,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	341	81	0,4	0,1	16,1	0,8	2,7	0,3

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes	452	107	2,1	0,3	18,2	2,1	2,7	0,2
Prato	Frango (pernas/ coxas) no forno (aromatizado c/ limão e ervas aromáticas) com arroz cozido	1341	318	7,4	1,3	39,8	0,4	22,3	0,6
Vegetariana	Tofu no forno com arroz de feijão ^{1,6}	1443	344	11,0	2,2	45,3	0,2	14,3	0,6
Salada	Salada de alface, cebola e tomate	20	5	0,1	0,0	0,6	0,6	0,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	312	74	0,3	0,1	15,4	13,9	1,1	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	341	81	0,4	0,1	16,1	0,8	2,7	0,3

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Primavera	512	122	2,2	0,3	19,8	2,8	3,7	0,3
Prato	Pescada à lagareiro com batata aromatizada ⁴	2047	485	9,9	1,4	64,0	4,2	32,1	0,7
Vegetariana	Estufado de grão com batata	1476	350	5,3	0,7	57,8	3,5	13,3	0,4
Salada	Salada de alface, cenoura e tomate	21	5	0,0	0,0	0,7	0,7	0,2	0,0
Sobremesa	Mousse de chocolate ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	277	66	1,5	1,3	11,9	9,5	0,8	0,1
Sobremesa I		291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	341	81	0,4	0,1	16,1	0,8	2,7	0,3

Dia da semana	Lanche da tarde Geral/Lanche da tarde Vegan
2º Feira	Leite e pão c/ queijo ou manteiga ^{1,7} Lanche vegan: Bebida vegetal e pão c/ creme vegetal ou queijo vegan ^{1,5}
3º Feira	logurte líquido de aromas e pão c/ manteiga ^{1,7} Lanche vegan: logurte de soja e pão c/ creme vegetal ^{1,5}
4º Feira	Leite e pão c/ fiambre ou manteiga ^{1,7} Lanche vegan: Bebida vegetal e pão c/ creme vegetal ^{1,5}
5º Feira	logurte líquido de aromas e pão c/ manteiga ^{1,7} Lanche vegan: logurte de soja e pão c/ creme vegetal ^{1,5,4,8}
6º Feira	Leite e pão c/ marmelada ou manteiga ^{1,7} Lanche vegan: Bebida vegetal e pão c/ marmelada ^{1,5,4,8}

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 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.

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



Município do Cadaval
Agrupamento de Escolas do Cadaval – 2º e 3º CEB e Ensino Secundário
Semana de 26 a 30 de setembro de 2022
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana	465	110	2,1	0,3	18,6	2,4	2,9	0,3
Prato	Lulas estufadas com arroz cozido ¹⁴	1405	333	6,5	1,0	42,9	0,4	25,1	1,1
Vegetariana	Alho-francês à brás ^{1,3,5,6,7,9,10}	1408	338	23,3	8,1	20,6	0,7	10,1	0,9
Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa	23	6	0,0	0,0	0,7	0,7	0,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	166	40	0,2	0,0	7,4	7,4	0,9	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	341	81	0,4	0,1	16,1	0,8	2,7	0,3

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve-flor e cenoura	454	108	2,1	0,3	18,2	2,4	2,9	0,2
Prato	Arroz à valenciana (ervilhas e cenoura) ^{1,2,6,7,9,10,14}	1442	343	10,4	2,9	40,4	1,1	20,7	1,4
Vegetariana	Arroz à valenciana vegetariano (c/ salsicha vegan) ^{3,6}	1344	321	12,4	1,3	41,0	1,5	9,7	0,9
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	20	5	0,1	0,0	0,6	0,6	0,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	341	81	0,4	0,1	16,1	0,8	2,7	0,3

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão catarino e couve lombarda	592	141	2,3	0,3	23,6	2,1	5,1	0,2
Prato	Massada de atum estufado c/ cenoura ^{1,3,4}	1513	360	14,2	2,2	38,8	2,0	17,0	1,2
Vegetariana	Massada de soja estufada c/ cenoura ^{1,6}	1781	421	5,0	0,9	58,9	2,5	33,7	0,2
Salada	Salada de alface, rúcula e tomate	25	6	0,1	0,0	0,7	0,7	0,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	341	81	0,4	0,1	16,1	0,8	2,7	0,3

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes	452	107	2,1	0,3	18,2	2,1	2,7	0,2
Prato	Frango (pernas/ coxas) no forno (aromatizado c/ limão e ervas aromáticas) com arroz cozido	1341	318	7,4	1,3	39,8	0,4	22,3	0,6
Vegetariana	Tofu no forno com arroz de feijão ^{1,6}	1443	344	11,0	2,2	45,3	0,2	14,3	0,6
Salada	Salada de alface, cebola e tomate	20	5	0,1	0,0	0,6	0,6	0,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	312	74	0,3	0,1	15,4	13,9	1,1	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	341	81	0,4	0,1	16,1	0,8	2,7	0,3

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Primavera	512	122	2,2	0,3	19,8	2,8	3,7	0,3
Prato	Pescada à lagareiro com batata aromatizada ⁴	2047	485	9,9	1,4	64,0	4,2	32,1	0,7
Vegetariana	Estufado de grão com batata	1476	350	5,3	0,7	57,8	3,5	13,3	0,4
Salada	Salada de alface, cenoura e tomate	21	5	0,0	0,0	0,7	0,7	0,2	0,0
Sobremesa	Mousse de chocolate ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	277	66	1,5	1,3	11,9	9,5	0,8	0,1
Sobremesa 1		291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	341	81	0,4	0,1	16,1	0,8	2,7	0,3

Dia da semana	Lanche da tarde Geral/Lanche da tarde Vegan
2º Feira	Leite e pão c/ queijo ou manteiga ^{1,7} Lanche vegan: Bebida vegetal e pão c/ creme vegetal ou queijo vegan ^{1,6}
3º Feira	logurte líquido de aromas e pão c/ manteiga ^{1,7} Lanche vegan: logurte de soja e pão c/ creme vegetal ^{1,6}
4º Feira	Leite e pão c/ fiambre ou manteiga ^{1,7} Lanche vegan: Bebida vegetal e pão c/ creme vegetal ^{1,6}
5º Feira	logurte líquido de aromas e pão c/ manteiga ^{1,7} Lanche vegan: logurte de soja e pão c/ creme vegetal ^{1,5,4,8}
6º Feira	Leite e pão c/ marmelada ou manteiga ^{1,7} Lanche vegan: Bebida vegetal e pão c/ marmelada ^{1,5,4,8}

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 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.

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



Município do Cadaval
Agrupamento de Escolas do Cadaval – JI, 1º, 2º, 3º CEB e Ensino Secundário
Semana de 3 a 7 de outubro de 2022
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Espinafres	457	108	2,2	0,3	18,0	2,2	2,9	0,3
Prato	Almôndegas de aves estufadas em molho de tomate com cenoura à rodela e massa cozida ^{1,3,6,12}	1650	393	14,8	6,0	44,3	3,6	19,4	1,7
Vegetariana	Almôndegas vegan em molho de tomate com cenoura à rodela, esparguete e salada ^{1,3,6}	1907	451	6,1	1,0	62,6	4,7	33,7	0,7
Salada	Alface e milho e couve roxa	59	14	0,4	0,0	1,2	0,3	1,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	166	40	0,2	0,0	7,4	7,4	0,9	0,0
Pão	Mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	341	81	0,4	0,1	16,1	0,8	2,7	0,3
Terça									
Sopa	Grão com nabiças	593	141	2,6	0,4	23,0	2,3	4,6	0,3
Prato	Bacalhau com natas ^{1,4,5,6,7}	1679	913	33,9	7,7	39,0	0,7	15,8	2,5
Vegetariana	Tofu gratinado (creme de soja) com batata ^{1,6}	1048	249	5,5	1,4	34,0	2,3	13,3	1,3
Salada	Alface, pepino e tomate	20	5	0,1	0,0	0,6	0,6	0,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	92	22	0,2	0,0	4,6	4,6	0,3	0,0
Pão	Mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	341	81	0,4	0,1	16,1	0,8	2,7	0,3
Quarta									
Sopa	Creme de abóbora	439	104	2,0	0,3	18,1	2,0	2,4	0,2
Prato	Carne de porco portuguesa com arroz de feijão ¹²	1969	979	32,0	7,8	45,8	0,1	29,7	1,7
Vegetariana	Chili vegetariano com arroz de feijão e cubinhos de salsicha de soja ^{6,9,10,11}	1727	541	17,2	2,0	75,1	1,3	20,2	1,3
Salada	Alface, cebola e cenoura	17	4	0,0	0,0	0,6	0,5	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Pão	Mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	341	81	0,4	0,1	16,1	0,8	2,7	0,3
Quinta									
Sopa	Canja com massinhas ^{1,3}	213	50	0,5	0,1	7,0	0,0	4,2	0,2
Sopa 1	Sopa de legumes	469	111	2,2	0,3	18,6	2,1	3,0	0,2
Prato	Perca no forno com batata assada ⁴	1412	335	8,9	1,3	33,9	2,4	28,2	0,7
Vegetariana	Empadão de batata, curgete, brócolos, couve-flor. cenoura baby e soja ^{3,6,7,12}	1507	357	6,0	1,6	42,5	4,6	30,3	0,7
Salada	Brócolos, cenoura baby e couve-flor	57	14	0,2	0,0	1,4	1,2	1,2	0,1
Sobremesa	Gelatina ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5
Sobremesa 1		291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Pão	Mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	341	81	0,4	0,1	16,1	0,8	2,7	0,3
Sexta									
Sopa	Macedónia de legumes	465	110	2,1	0,3	18,8	2,1	2,8	0,2
Prato	Bife de frango de tomatada com massa espiral cozida ^{1,3}	1535	364	8,5	1,5	36,2	2,2	34,4	0,9
Vegetariana	Massada de grão com cogumelos e tomate ^{1,3}	1622	385	7,3	1,0	59,4	1,4	15,6	0,6
Salada	Alface, rúcula e couve roxa	25	6	0,0	0,0	0,5	0,5	0,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Pão	Mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	341	81	0,4	0,1	16,1	0,8	2,7	0,3

Dia da semana	Lanche da tarde Geral/Lanche da tarde Vegan
2ª Feira	Leite e pão c/ queijo ou manteiga ^{1,7} Lanche vegan: Bebida vegetal e pão c/ creme vegetal ou queijo vegan ^{1,6}
3ª Feira	logurte líquido de aromas e pão c/ manteiga ^{1,7} Lanche vegan: logurte de soja e pão c/ creme vegetal ^{1,6}
4ª Feira	Leite e pão c/ fiambre ou manteiga ^{1,7} Lanche vegan: Bebida vegetal e pão c/ creme vegetal ^{1,6}
5ª Feira	logurte líquido de aromas e pão c/ manteiga ^{1,7} Lanche vegan: logurte de soja e pão c/ creme vegetal ^{1,6,8}
6ª Feira	Leite e pão c/ marmelada ou manteiga ^{1,7} Lanche vegan: Bebida vegetal e pão c/ marmelada ^{1,5,8}

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, 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 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.

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



Município do Cadaval
Agrupamento de Escolas do Cadaval – JI, 1º, 2º, 3º CEB e Ensino Secundário
Semana de 10 a 14 de outubro de 2022

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão-verde	451	107	2,1	0,3	18,2	2,3	2,6	0,2
Prato	Empadão de atum com arroz no forno ^{4,7}	1631	389	16,9	4,1	40,1	0,6	18,5	1,5
Vegetariana	Empadão de arroz com legumes, soja e tomatada ^{6,7}	1874	443	5,7	1,2	63,4	1,4	32,5	0,3
Salada	Alface, pepino e beterraba	17	4	0,1	0,0	0,4	0,4	0,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	166	40	0,2	0,0	7,4	7,4	0,9	0,0
Pão	Mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	341	81	0,4	0,1	16,1	0,8	2,7	0,3

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Agrião	438	104	2,1	0,3	17,7	1,9	2,5	0,3
Prato	Lombo de vitela estufado com batata assada aromatizada	1591	378	10,4	2,7	37,0	2,4	32,6	0,6
Vegetariana	Jardineira vegetariana estufada	886	210	3,2	0,5	36,9	4,3	5,8	0,3
Salada	Macedónia cozida	73	17	0,1	0,0	2,7	0,0	0,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Pão	Mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	341	81	0,4	0,1	16,1	0,8	2,7	0,3

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura com massinhas ^{1,3}	603	143	2,3	0,4	25,2	2,1	4,0	0,2
Sopa 1	Creme de cenoura	439	104	2,1	0,3	17,8	1,7	2,6	0,2
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz primavera (ervilha, milho, cenoura) ⁴	1290	306	8,1	1,1	34,7	1,3	22,3	0,6
Vegetariana	Seitan assado com ervas aromáticas, polvilhado com sementes e arroz primavera ^{1,6,11}	1275	303	8,7	1,5	36,8	1,9	18,0	0,9
Salada	Alface	7	2	0,0	0,0	0,1	0,1	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Pão	Mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	341	81	0,4	0,1	16,1	0,8	2,7	0,3

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve portuguesa	456	108	2,1	0,3	18,3	2,5	2,8	0,3
Prato	Frango assado (pernas) com massa cozida ^{1,3}	1288	305	7,2	1,4	35,4	1,6	23,8	0,6
Vegetariana	Estufado de cogumelos laminados c/ massa, brócolos, milho, cenoura e grão salteados ^{1,3}	1912	456	17,3	2,4	55,2	1,9	15,3	1,0
Salada	Brócolos, cenoura e milho salteados	276	67	5,6	0,7	1,7	0,7	1,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época	312	74	0,3	0,1	15,4	13,9	1,1	0,0
Pão	Mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	341	81	0,4	0,1	16,1	0,8	2,7	0,3

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de feijão	517	123	2,3	0,3	20,2	1,9	4,4	0,2
Prato	Bacalhau à gomes de só ^{3,4}	1461	347	11,0	1,9	40,7	2,8	19,5	2,9
Vegetariana	Tofu à gomes de só c/ batata ^{1,3,6}	1394	332	13,6	2,8	34,0	2,4	15,9	0,9
Salada	Alface, couve roxa e tomate	23	5	0,0	0,0	0,7	0,6	0,4	0,0
Sobremesa	Pudim ou fruta da época ^{3,7,12}	408	97	2,3	0,8	15,1	9,0	3,6	0,1
Sobremesa 1		291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Pão	Mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	341	81	0,4	0,1	16,1	0,8	2,7	0,3

Dia da semana	Lanche da tarde Geral/Lanche da tarde Vegan
2ª Feira	Leite e pão c/ queijo ou manteiga ^{1,7} Lanche vegan: Bebida vegetal e pão c/ creme vegetal ou queijo vegan ^{1,6}
3ª Feira	logurte líquido de aromas e pão c/ manteiga ^{1,7} Lanche vegan: logurte de soja e pão c/ creme vegetal ^{1,6}
4ª Feira	Leite e pão c/ fiambre ou manteiga ^{1,7} Lanche vegan: Bebida vegetal e pão c/ creme vegetal ^{1,6}
5ª Feira	logurte líquido de aromas e pão c/ manteiga ^{1,7} Lanche vegan: logurte de soja e pão c/ creme vegetal ^{1,5&8}
6ª Feira	Leite e pão c/ marmelada ou manteiga ^{1,7} Lanche vegan: Bebida vegetal e pão c/ marmelada ^{1,5&8}

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 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.

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



Município do Cadaval
Agrupamento de Escolas do Cadaval – JI, 1º, 2º, 3º CEB e Ensino Secundário
Semana de 17 a 21 de outubro de 2022
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Couve coração	454	107	2,1	0,3	18,3	2,5	2,6	0,2
Prato	Rolo de carne misto estufado com massa espiral colorida cozida ^{1,3,6,12}	1504	358	13,7	5,5	39,9	2,2	17,6	1,4
Vegetariana	Tofu grelhado com massa cozida e salada de alface, cebola e cenoura ralada ^{1,3,6}	1151	274	7,5	1,8	35,7	1,9	13,7	0,6
Salada	Alface, cebola e cenoura ralada	17	4	0,0	0,0	0,6	0,5	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	166	40	0,2	0,0	7,4	7,4	0,9	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	341	81	0,4	0,1	16,1	0,8	2,7	0,3
Terça									
Sopa	Creme de nabichas	449	106	2,1	0,3	18,1	2,3	2,7	0,2
Prato	Douradinhos no forno com arroz de cenoura e ervilhas ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1595	379	7,3	1,0	62,7	3,2	12,7	1,0
Vegetariana	Douradinhos vegan no forno com arroz de cenoura e ervilhas ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	1382	328	6,7	1,0	55,3	1,9	9,1	0,6
Salada	Alface e tomate	12	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	341	81	0,4	0,1	16,1	0,8	2,7	0,3
Quarta									
Sopa	Canja c/ massinha ^{1,3}	213	50	0,5	0,1	7,0	0,0	4,2	0,2
Sopa 1	Legumes	469	111	2,2	0,3	18,6	2,1	3,0	0,2
Prato	Frango estufado com massa e legumes ^{1,3}	1411	334	7,6	1,4	38,5	2,6	26,9	0,8
Vegetariana	Massa estufada c/ grão e legumes ^{1,3}	1227	291	4,4	0,6	49,7	3,6	10,3	0,5
Salada	Alho-francês, cenoura e cogumelos	244	59	5,2	0,8	1,3	0,4	1,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	341	81	0,4	0,1	16,1	0,8	2,7	0,3
Quinta									
Sopa	Grão c/ couve lombarda	598	142	2,6	0,3	23,1	2,4	4,7	0,2
Prato	Peixe cozido (pescada) com batata cozida ⁴	1136	268	1,9	0,3	33,4	2,1	28,0	0,7
Vegetariana	Salada vegetariana (batata, feijão-verde, seitan, couve-flor e cenoura salteados) ^{1,6}	1336	318	9,1	1,6	37,7	4,5	18,6	1,1
Salada	Cenoura, couve-flor e feijão-verde salteados	259	63	5,1	0,7	2,2	1,8	1,3	0,4
Sobremesa	Gelatina ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5
Sobremesa 1		291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	341	81	0,4	0,1	16,1	0,8	2,7	0,3
Sexta									
Sopa	Creme de alho-francês e cenoura	444	105	2,1	0,3	18,0	1,7	2,6	0,2
Prato	Stroganoff de aves estufado c/ cogumelos (natas) com esparguete cozido ^{1,3,7}	1460	347	10,4	4,1	40,6	2,2	21,3	0,7
Vegetariana	Esparguete estufado c/ cogumelos, feijão e legumes ^{1,3}	1223	290	3,9	0,5	50,7	2,7	11,8	0,9
Salada	Alface, cenoura e tomate	21	5	0,0	0,0	0,7	0,7	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	341	81	0,4	0,1	16,1	0,8	2,7	0,3

Dia da semana	Lanche da tarde Geral/Lanche da tarde Vegan
2ª Feira	Leite e pão c/ queijo ou manteiga ^{1,7} Lanche vegan: Bebida vegetal e pão c/ creme vegetal ou queijo vegan ^{1,6}
3ª Feira	logurte líquido de aromas e pão c/ manteiga ^{1,7} Lanche vegan: logurte de soja e pão c/ creme vegetal ^{1,6}
4ª Feira	Leite e pão c/ fiambre ou manteiga ^{1,7} Lanche vegan: Bebida vegetal e pão c/ creme vegetal ^{1,6}
5ª Feira	logurte líquido de aromas e pão c/ manteiga ^{1,7} Lanche vegan: logurte de soja e pão c/ creme vegetal ^{1,6,8}
6ª Feira	Leite e pão c/ marmelada ou manteiga ^{1,7} Lanche vegan: Bebida vegetal e pão c/ marmelada ^{1,6,8}

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 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.

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



Município do Cadaval
Agrupamento de Escolas do Cadaval – JI, 1º, 2º, 3º CEB e Ensino Secundário
Semana de 24 a 28 de outubro de 2022

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de hortaliça	455	108	2,1	0,3	18,2	2,4	2,9	0,2
Prato	Salada russa cozida (batata, ovo, atum) ^{3,4}	1407	334	11,8	2,2	34,6	2,1	20,9	1,3
Vegetariana	Salada vegetariana	738	173	0,1	0,0	36,1	2,1	5,2	0,4
Salada	Cenoura e ervilhas	50	12	0,0	0,0	1,6	1,0	0,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	166	40	0,2	0,0	7,4	7,4	0,9	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	341	81	0,4	0,1	16,1	0,8	2,7	0,3

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão-verde	451	107	2,1	0,3	18,2	2,3	2,6	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa estufado ^{1,3}	1679	400	16,7	5,5	38,6	1,7	23,0	0,3
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa vegetariano c/ soja, feijão e salada ^{1,3,6}	2245	531	5,7	0,6	75,4	3,3	42,2	0,5
Salada	Salada de alface, rúcula e tomate	25	6	0,1	0,0	0,7	0,7	0,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	341	81	0,4	0,1	16,1	0,8	2,7	0,3

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de grão	522	124	2,5	0,3	19,6	2,1	4,1	0,2
Prato	Maruca estufada com arroz de legumes (cenoura e tomate) ⁴	609	145	4,3	0,6	4,5	1,3	21,8	0,5
Vegetariana	Pastel/ crepe vegan frito com arroz de cenoura e tomate ^{1,3,6,7}	1470	349	9,7	2,5	54,5	3,6	9,2	0,6
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	20	5	0,1	0,0	0,6	0,6	0,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	312	74	0,3	0,1	15,4	13,9	1,1	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	341	81	0,4	0,1	16,1	0,8	2,7	0,3

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana	465	110	2,1	0,3	18,6	2,4	2,9	0,3
Vegetariana	Massa vegetariana à primavera ^{1,6,8,12}	1836	436	6,4	0,9	73,7	11,2	20,5	0,3
Salada	Salada mista	16	4	0,0	0,0	0,5	0,5	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	341	81	0,4	0,1	16,1	0,8	2,7	0,3

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Legumes	469	111	2,2	0,3	18,6	2,1	3,0	0,2
Prato	Lombinhos de pescada no forno com broa aromatizada, batata salteada e ervas aromáticas ^{1,2,4}	1893	448	9,6	1,4	56,2	2,4	31,8	1,2
Vegetariana	Batata cozida com macedónia cozida e broa crocante aromatizada ¹	1215	286	0,9	0,1	58,4	2,1	8,3	0,9
Salada	Macedónia cozida	73	17	0,1	0,0	2,7	0,0	0,8	0,2
Sobremesa	Mousse ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	277	66	1,5	1,3	11,9	9,5	0,8	0,1
Sobremesa I		291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	341	81	0,4	0,1	16,1	0,8	2,7	0,3

Dia da semana	Lanche da tarde Geral/Lanche da tarde Vegan
2º Feira	Leite e pão c/ queijo ou manteiga ^{1,7} Lanche vegan: Bebida vegetal e pão c/ creme vegetal ou queijo vegan ^{1,4}
3º Feira	logurte líquido de aromas e pão c/ manteiga ^{1,7} Lanche vegan: logurte de soja e pão c/ creme vegetal ^{1,4}
4º Feira	Leite e pão c/ fiambre ou manteiga ^{1,7} Lanche vegan: Bebida vegetal e pão c/ creme vegetal ^{1,4}
5º Feira	logurte líquido de aromas e pão c/ manteiga ^{1,7} Lanche vegan: logurte de soja e pão c/ creme vegetal ^{1,5,4,8}
6º Feira	Leite e pão c/ marmelada ou manteiga ^{1,7} Lanche vegan: Bebida vegetal e pão c/ marmelada ^{1,5,4,8}

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, 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 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.

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



Município do Cadaval
Agrupamento de Escolas do Cadaval – JI, 1º, 2º, 3º CEB e Ensino Secundário
Semana de 31 de outubro a 4 de novembro de 2022

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alface	444	105	2,1	0,3	17,8	2,0	2,7	0,2
Prato	Hambúrguer no forno com massa cozida ^{1,3,6,12}	1651	393	13,9	4,0	36,2	2,0	30,9	0,4
Vegetariana	Hambúrguer vegan grelhado com massa cozida ^{1,3,6,7,8,9,10}	1550	368	11,9	3,6	47,8	3,9	15,5	1,9
Salada	Salada de alface, cenoura ralada e tomate	21	5	0,0	0,0	0,7	0,7	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	341	81	0,4	0,1	16,1	0,8	2,7	0,3

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão vermelho e couve portuguesa	590	140	2,2	0,3	23,9	2,4	5,0	0,3
Prato	Salmão assado com batata cozida ⁴	2381	569	35,2	6,6	33,9	2,4	27,6	0,5
Vegetariana	Seitan grelhado c/ ervas, acompanhado de batata e legumes cozidos (cenoura, feijão-verde e nabo) ^{1,6}	1006	238	1,0	0,4	36,7	3,9	18,0	1,1
Salada	Cenoura, feijão-verde e nabo cozidos	31	7	0,1	0,0	1,1	0,9	0,3	0,2
Sobremesa	Gelatina ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	271	64	0,3	0,0	13,9	12,8	1,4	0,5
Sobremesa 1		291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	341	81	0,4	0,1	16,1	0,8	2,7	0,3

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de massinhas ^{1,3}	213	50	0,5	0,1	7,0	0,0	4,2	0,2
Sopa 1	Legumes	469	111	2,2	0,3	18,6	2,1	3,0	0,2
Prato	Arroz de aves aromatizado c/ açafrão	1404	332	4,7	0,8	39,6	0,3	32,0	0,4
Vegetariana	Arroz de soja c/ feijão ⁶	2031	481	3,3	0,4	70,2	0,1	37,7	0,4
Salada	Alface, cenoura e couve roxa	23	6	0,0	0,0	0,7	0,7	0,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	312	74	0,3	0,1	15,4	13,9	1,1	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	341	81	0,4	0,1	16,1	0,8	2,7	0,3

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de agrião	438	104	2,1	0,3	17,7	1,9	2,5	0,3
Prato	Meia desfeita de bacalhau (ovo) c/ legumes cozidos aromatizado c/ salsa picada ^{3,4,12}	1655	393	10,4	1,7	49,2	4,0	22,5	2,7
Vegetariana	Empadão de arroz com legumes (creme de soja, brócolos, couve-flor e cenoura) aromatizado c/ amêndoa laminada e salsa picada ^{1,6,8}	1462	349	12,4	1,4	48,3	2,5	8,9	0,5
Salada	Brócolos, cenoura e couve-flor	54	13	0,2	0,0	1,3	1,1	1,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	341	81	0,4	0,1	16,1	0,8	2,7	0,3

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Legumes aromatizado c/ coentros	469	111	2,2	0,3	18,6	2,1	3,0	0,2
Prato	Rancho estufado (porco, peru, massa cotovelinhos, grão, couve coração e cenoura) ^{1,3}	2713	645	23,6	6,7	49,5	3,7	56,1	0,7
Vegetariana	Rancho vegetariano	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	167	40	0,2	0,0	8,3	8,3	0,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	341	81	0,4	0,1	16,1	0,8	2,7	0,3

Dia da semana	Lanche da tarde Geral/Lanche da tarde Vegan
2º Feira	Leite e pão c/ queijo ou manteiga ^{1,7} Lanche vegan: Bebida vegetal e pão c/ creme vegetal ou queijo vegan ^{1,6}
3º Feira	logurte líquido de aromas e pão c/ manteiga ^{1,7} Lanche vegan: logurte de soja e pão c/ creme vegetal ^{1,6}
4º Feira	Leite e pão c/ flambre ou manteiga ^{1,7} Lanche vegan: Bebida vegetal e pão c/ creme vegetal ^{1,6}
5º Feira	logurte líquido de aromas e pão c/ manteiga ^{1,7} Lanche vegan: logurte de soja e pão c/ creme vegetal ^{1,5,6,8}
6º Feira	Leite e pão c/ marmelada ou manteiga ^{1,7} Lanche vegan: Bebida vegetal e pão c/ marmelada ^{1,5,6,8}

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contém glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, 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 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.

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



Município do Cadaval
Agrupamento de Escolas do Cadaval – JI, 1º, 2º, 3º CEB e Ensino Secundário
Semana de 7 a 11 de novembro de 2022

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana	465	110	2,1	0,3	18,6	2,4	2,9	0,3
Prato	Bacalhau espiritual ^{1,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13}	2539	610	39,4	14,6	45,6	1,9	17,6	2,8
Vegetariana	Alho-francês à brás ^{1,3,5,6,7,9,10}	1408	338	23,3	8,1	20,6	0,7	10,1	0,9
Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa	23	6	0,0	0,0	0,7	0,7	0,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	166	40	0,2	0,0	7,4	7,4	0,9	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	341	81	0,4	0,1	16,1	0,8	2,7	0,3

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve-flor e cenoura	454	108	2,1	0,3	18,2	2,4	2,9	0,2
Prato	Lombo de porco assado com batata no forno	1547	368	11,5	2,7	33,9	2,3	30,6	0,6
Vegetariana	Arroz à valenciana vegetariano (c/ salsicha vegan) ^{3,6}	1344	321	12,4	1,3	41,0	1,5	9,7	0,9
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	20	5	0,1	0,0	0,6	0,6	0,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	341	81	0,4	0,1	16,1	0,8	2,7	0,3

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão catarino e couve lombarda	592	141	2,3	0,3	23,6	2,1	5,1	0,2
Prato	Massada de atum estufado c/ cenoura ^{1,3,4}	1513	360	14,2	2,2	38,8	2,0	17,0	1,2
Vegetariana	Massada de soja estufada c/ cenoura ^{1,6}	1781	421	5,0	0,9	58,9	2,5	33,7	0,2
Salada	Salada de alface, rúcula e tomate	25	6	0,1	0,0	0,7	0,7	0,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	341	81	0,4	0,1	16,1	0,8	2,7	0,3

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes	452	107	2,1	0,3	18,2	2,1	2,7	0,2
Prato	Frango (pernas/ coxas) no forno (aromatizado c/ limão e ervas aromáticas) com arroz cozido	1341	318	7,4	1,3	39,8	0,4	22,3	0,6
Vegetariana	Tofu no forno com arroz de feijão ^{1,6}	1443	344	11,0	2,2	45,3	0,2	14,3	0,6
Salada	Salada de alface, cebola e tomate	20	5	0,1	0,0	0,6	0,6	0,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	312	74	0,3	0,1	15,4	13,9	1,1	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	341	81	0,4	0,1	16,1	0,8	2,7	0,3

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Primavera	512	122	2,2	0,3	19,8	2,8	3,7	0,3
Prato	Pescada à lagareiro com batata aromatizada ⁴	2047	485	9,9	1,4	64,0	4,2	32,1	0,7
Vegetariana	Estufado de grão com batata	1476	350	5,3	0,7	57,8	3,5	13,3	0,4
Salada	Salada de alface, cenoura e tomate	21	5	0,0	0,0	0,7	0,7	0,2	0,0
Sobremesa	Mousse de chocolate ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	277	66	1,5	1,3	11,9	9,5	0,8	0,1
Sobremesa 1		291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	341	81	0,4	0,1	16,1	0,8	2,7	0,3

Dia da semana	Lanche da tarde Geral/Lanche da tarde Vegan
2º Feira	Leite e pão c/ queijo ou manteiga ^{1,7} Lanche vegan: Bebida vegetal e pão c/ creme vegetal ou queijo vegan ^{1,6}
3º Feira	logurte líquido de aromas e pão c/ manteiga ^{1,7} Lanche vegan: logurte de soja e pão c/ creme vegetal ^{1,6}
4º Feira	Leite e pão c/ fiambre ou manteiga ^{1,7} Lanche vegan: Bebida vegetal e pão c/ creme vegetal ^{1,6}
5º Feira	logurte líquido de aromas e pão c/ manteiga ^{1,7} Lanche vegan: logurte de soja e pão c/ creme vegetal ^{1,5,4,8}
6º Feira	Leite e pão c/ marmelada ou manteiga ^{1,7} Lanche vegan: Bebida vegetal e pão c/ marmelada ^{1,5,4,8}

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, 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 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.

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