

ESCOLAS CML  
Semana de 15 a 19 de abril de 2024  
ALMOÇO



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de abóbora e feijão-verde	209	50	1,2	0,2	8,2	0,9	1,1	0,1
Prato	Hambúrguer de vaca grelhado com arroz de curgete <sup>1,6,12</sup>	830	197	6,3	2,1	19,7	0,0	15,2	0,4
Salada	Salada de alface, milho e couve roxa	210	50	1,3	0,0	4,4	1,5	4,3	0,0
Vegetariana	Chili de feijão preto com arroz de curgete <sup>6</sup>	1211	286	3,4	0,5	51,4	0,4	11,6	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Juliana de legumes	149	35	0,6	0,1	6,3	0,6	0,9	0,1
Prato	Grão estufado com atum, legumes (alho francês, cenoura, tomate e pimentos) e massa penne <sup>1,4</sup>	1235	294	9,9	1,4	32,8	2,1	16,6	1,9
Salada	Salada de alface, cenoura e tomate	100	24	0,1	0,0	3,9	3,8	0,7	0,1
Vegetariana	Grão estufado com legumes (alho francês, cenoura, tomate e pim.verm.) com massa penne <sup>1</sup>	1114	264	6,0	0,9	40,6	2,9	9,4	0,9
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de espinafres e grão-de-bico	215	51	0,9	0,1	8,6	0,8	1,6	0,1
Prato	Bife de peru de cebolada com arroz de cenoura <sup>1,6,11</sup>	909	215	4,0	0,7	28,5	0,7	15,7	0,5
Salada	Salada de couve-roxa e tomate	105	25	0,2	0,0	3,6	3,4	1,2	0,1
Vegetariana	Seitan de cebolada com arroz de ervilhas e cenoura e quinoa <sup>1,6</sup>	751	179	5,7	0,9	21,2	0,5	10,2	0,6
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de lentilhas <sup>1,6,8,10,11</sup>	162	38	0,5	0,1	6,5	1,9	1,3	0,1
Prato	Lombinhos de pescada estufados com legumes (tomate, cenoura e curgete) com batata estufada, com feijão verde e cenoura cozida <sup>4</sup>	366	87	2,7	0,4	7,9	1,0	7,2	0,5
Salada	Cenoura e feijão-verde cozido	119	28	0,1	0,0	4,1	3,5	1,2	0,1
Vegetariana	Cubinhos de soja crocantes com batata estufada, feijão verde e cenoura <sup>6</sup>	1015	241	4,6	0,7	20,3	1,0	25,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de nabiças	148	35	0,6	0,1	6,1	0,7	0,9	0,1
Prato	Peitinho de frango estufado c/ alho francês, cogumelos, ervilhas, cenoura e massa fusilli <sup>1,3</sup>	751	178	3,4	0,6	19,7	0,9	16,4	0,6
Salada	Salada de alface, milho e cenoura	133	31	0,4	0,0	4,4	3,3	1,6	0,1
Vegetariana	Gratinado de lentilhas com legumes (alho francês, cenoura e cogumelos) com massa fusilli <sup>1,3,6,7,8,10,11</sup>	1170	278	5,7	1,3	45,3	2,0	11,3	0,4
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido 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

ESCOLAS CML  
Semana de 22 a 26 de abril de 2024  
ALMOÇO



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de feijão catarino e couve portuguesa	248	59	1,2	0,2	9,7	0,8	1,8	0,1
Prato	Tranche de salmão no forno com arroz de legumes (cenoura, bróculos e curgete) <sup>4</sup>	1006	240	11,7	2,1	23,9	0,6	9,2	0,6
Salada	Salada de alface, beterraba e milho	226	53	1,4	0,0	5,3	2,1	4,1	0,1
Vegetariana	Pataniscas de feijão-verde com arroz de legumes (cenoura, bróculos e curgete) <sup>1,3</sup>	1389	332	16,0	2,6	36,8	1,5	8,4	0,5
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de alho-francês e cenoura	193	46	1,3	0,2	7,0	0,6	1,0	0,2
Prato	Almôndegas de aves estufadas com legumes (beringela, curgete, alho francês, tomate, pimentos enc.) e esparguete <sup>1,6,12</sup>	803	193	8,4	2,9	20,5	0,7	8,9	0,9
Salada	Salada de alface, tomate e cenoura	92	22	0,2	0,0	3,3	3,1	0,9	0,1
Vegetariana	Almondugas de grão e legumes com molho de tomate com esparguete <sup>1</sup>	1278	305	3,8	0,5	53,9	1,6	12,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de cenoura e couve coração	118	28	0,5	0,1	4,4	1,5	0,9	0,1
Prato	Bacalhau fresco no forno c/ batata e abóbora assada, acompanhados de bróculos e couve flor cozidos <sup>4</sup>	308	73	1,6	0,2	8,1	1,2	5,8	0,2
Salada	Bróculos, couve flor e cenoura cozida	127	30	0,4	0,0	2,9	2,6	2,6	0,8
Vegetariana	Gratinado de tofu e legumes (batata, cenoura e couve-flôr) <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>	747	181	14,9	2,0	3,1	0,8	7,8	1,1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa		235	56	1,4	0,2	8,4	0,7	1,6	0,2
Prato		719	171	6,3	2,0	16,6	1,1	11,1	0,3
Salada	<b>FERIADO</b>	92	22	0,2	0,0	3,3	3,1	0,9	0,1
Vegetariana		1048	248	4,1	0,8	37,5	3,0	13,0	0,2
Sobremesa		201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de agrião	148	35	0,5	0,1	6,2	1,8	0,9	0,1
Prato	Arroz malandrino de peixe com feijão vermelho e couve lombardo <sup>4</sup>	845	201	6,3	0,9	25,5	0,6	10,2	0,8
Salada	Salada de tomate, milho e beterraba	167	39	0,9	0,0	4,8	3,1	2,3	0,1
Vegetariana	Arroz malandrino de feijão e legumes c/ cubinhos de tofu salteados <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>	1267	306	25,2	2,6	7,3	0,3	12,0	2,5
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>12</sup>Dióxido 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

ESCOLAS CML  
Semana de 29 de abril a 3 de maio de 2024  
ALMOÇO



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de couve lombarda e feijão vermelho e cenoura	232	55	1,4	0,2	8,6	0,7	1,7	0,1
Prato	Lombo de porco assado fatiado com massa fusilli tricolor cozida <sup>1,3</sup>	1036	247	12,2	3,3	19,9	0,9	13,9	0,5
Salada	Salada de alface e tomate	83	20	0,3	0,0	2,5	2,5	1,2	0,0
Vegetariana	Tirinhas de seitan com cenoura e espinafre e massa fusilli tricolor <sup>1,3,6</sup>	1058	253	12,0	1,8	20,6	1,1	14,6	0,7
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de legumes	148	35	0,5	0,1	6,2	1,8	0,9	0,1
Prato	Filetes de cavala estufados em cebolada com arroz de agrião <sup>4,6</sup>	869	208	10,4	1,4	21,1	1,1	7,0	0,7
Salada	Salada de tomate, cenoura ralada e milho	167	39	0,9	0,0	4,8	3,1	2,3	0,1
Vegetariana	Filetes de tofu panados com arroz de cenoura e ervilhas <sup>1,3,5,6,7,8,9,10,11,12,13</sup>	957	228	7,8	1,5	31,0	0,6	7,6	0,6
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa		187	44	1,3	0,2	6,8	0,7	0,9	0,1
Prato		855	205	7,2	1,5	23,7	0,4	11,3	0,8
Salada	<b>FERIADO</b>	83	20	0,3	0,0	2,5	2,5	1,2	0,0
Vegetariana		1142	273	5,7	0,8	45,3	1,0	10,2	0,3
Sobremesa		199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de espinafres	149	35	0,5	0,1	6,2	1,8	0,9	0,1
Prato	Medalhões de pescada no forno com batatinha assada c/ ervas aromáticas e feijão verde e cenoura cozida <sup>4</sup>	455	109	5,0	0,7	8,3	1,1	6,9	0,4
Legumes	Feijão-verde e palitos de cenoura cozida	119	28	0,1	0,0	4,1	3,5	1,2	0,1
Vegetariana	Esmagada de grão com espinafres, batata assada e feijão-verde e palitos de cenoura cozida	409	97	1,6	0,2	15,2	1,7	4,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde	214	51	1,2	0,2	8,4	0,8	1,2	0,1
Prato	Frango no tacho c/ couve portuguesa, cenoura, nabo e feijão branco, acompanhado com arroz com arroz branco	598	142	4,7	1,5	12,8	0,8	11,3	0,3
Legumes	Couve portuguesa, cenoura e nabo cozido	112	26	0,1	0,0	4,0	3,8	1,1	1,8
Vegetariana	Feijão branco à italiana c tomate, cenoura e couve com arroz <sup>7</sup>	954	228	9,7	2,3	23,8	1,2	8,4	0,5
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contém glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço. 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 de 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 6 a 10 de maio de 2024  
ALMOÇO



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de feijão	234	56	1,4	0,2	8,7	0,8	1,7	0,1
Prato	Massada de peixe maruca c/ espinafre e cenoura <sup>1,3,4</sup>	646	153	1,5	0,3	24,0	1,7	10,0	0,6
Salada	Salada de alface, cenoura	82	19	0,2	0,1	2,3	2,1	1,3	0,1
Vegetariana	Massada de feijão c espinafres e cenoura e cubinhos de tofu salteados <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>	1138	271	8,4	1,1	35,2	1,2	10,3	0,5
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de curgete e espinafres	201	48	1,2	0,2	7,6	0,7	1,2	0,1
Prato	Arroz de frango com cenoura e ervilhas	761	180	3,5	0,6	25,0	0,7	11,5	0,3
Salada	Salada de alface, cenoura e tomate	89	21	0,2	0,0	3,0	2,9	1,0	0,1
Vegetariana	Arroz de seitan no forno c/ alho francês, cenoura e ervilhas com alho francês <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>	588	140	4,4	0,5	16,4	0,4	7,7	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de batata doce e nabiça	154	36	0,5	0,1	6,5	1,9	0,9	0,1
Prato	Medalhão de salmão com batata no forno c/ legumes salteados <sup>4</sup>	652	156	10,6	1,8	8,6	1,2	5,9	0,6
Legumes	Legumes salteados ( brocolos, cenoura, abobora, couve lombarda)	116	28	0,3	0,0	3,0	2,2	2,1	0,7
Vegetariana	Medalhão de tofu de cebolada com batata assada e legumes <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>	748	181	16,3	1,8	1,8	1,3	6,1	1,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de feijão catarino e couve portuguesa	161	38	0,6	0,1	6,4	1,9	1,3	0,1
Prato	Perna de peru no forno com macarrão estufado com tomate, cenoura, ervilhas e alho francês <sup>1,3</sup>	856	203	6,2	1,7	23,0	1,0	12,2	0,6
Salada	Salada de alface e tomate	83	20	0,3	0,0	2,5	2,5	1,2	0,0
Vegetariana	Cubinhos de soja crocante com macarrão, estufado com cenoura,ervilhas e beringela <sup>1,3,6</sup>	1106	262	4,0	0,6	31,1	1,1	21,0	0,5
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de cenoura e couve lombarda	118	28	0,5	0,1	4,4	1,5	0,9	0,1
Prato	Grão c/ bacalhau e batata cozida , com picadinho de cebola, salsa e ovo <sup>3,4</sup>	371	88	0,8	0,1	11,6	1,8	7,4	0,2
Salada	Salada de tomate e cenoura ralada	105	25	0,0	0,0	4,1	3,9	0,8	0,1
Vegetariana	À brás de legumes com grão picado, alho francês, cenoura e salsa <sup>1,3,5,6,7,9,10</sup>	651	157	11,2	3,2	8,1	1,5	4,7	0,5
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contém glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda. 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 13 a 17 de maio de 2024  
ALMOÇO



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de abóbora e feijão branco	230	55	1,3	0,2	8,3	0,8	1,6	0,1
Prato	Hambúrguer de vaca grelhado com arroz de curgete <sup>1,6,12</sup>	830	197	6,3	2,1	19,7	0,0	15,2	0,4
Salada	Salada de alface, couve roxa e milho	244	58	1,4	0,0	5,5	2,0	4,7	0,0
Vegetariana	Chili de feijão preto com arroz de curgete <sup>6</sup>	1211	286	3,4	0,5	51,4	0,4	11,6	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de espinafres e grão-de-bico	215	51	0,9	0,1	8,6	0,8	1,6	0,1
Prato	Ovos mexidos com cogumelos com massa fusilli tricolor <sup>1,3</sup>	990	236	9,7	2,1	25,4	0,9	10,4	0,7
Salada	Salada de legumes (macedónia e grão) com grão	902	216	9,5	1,3	21,3	1,2	8,1	0,5
Vegetariana	Pataniscas de grão com cenoura com massa fusilli, ervilhas e f.verde <sup>1,3</sup>	1849	444	28,9	4,6	31,2	1,9	12,3	0,5
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de couve lombarda c/ cenoura	183	43	1,0	0,1	7,2	0,9	1,0	0,1
Prato	Feijoada de pescada com arroz branco <sup>1,2,3,4,6,12,14</sup>	717	170	2,6	0,4	20,1	0,3	14,3	0,4
Salada	Salada de alface e tomate	83	20	0,3	0,0	2,5	2,5	1,2	0,0
Vegetariana	Feijoada de legumes e cogumelos com arroz	770	184	3,4	0,4	29,6	0,9	8,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de brócolos	212	50	1,2	0,2	8,2	0,9	1,2	0,1
Prato	Frango assado no forno c/limão acompanhado de esparguete cozido <sup>1</sup>	922	221	7,7	1,2	23,4	0,4	15,0	0,6
Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	92	22	0,2	0,0	3,3	3,1	0,9	0,1
Vegetariana	Bolonhesa de soja com cenoura, espinafre com esparguete <sup>1,3,6</sup>	1211	286	3,5	0,5	38,6	1,5	23,5	0,2
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de feijão manteiga c/ nabiças	193	46	0,5	0,1	7,4	1,8	1,7	0,1
Prato	Arroz malandrinho de atum com couve lombardo e cenoura ralada <sup>4</sup>	837	199	6,3	0,9	26,2	1,2	8,7	1,1
Salada	Salada de alface e cenoura	202	48	1,3	0,0	4,8	2,0	3,6	0,1
Vegetariana	Arroz malandrinho de feijão frade com seitan salteado <sup>1,6</sup>	1005	239	7,2	1,2	28,1	0,6	14,5	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. 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 20 a 24 de maio de 2024  
ALMOÇO



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de couve-flor com coentros picados	128	31	0,4	0,1	4,5	2,3	1,4	0,1
Prato	Filetes de pescada com molho de tomate com arroz de legumes <sup>4</sup>	771	183	4,4	0,6	26,6	0,5	8,7	0,4
Salada	Salada de beterraba, couve-roxa e tomate	105	25	0,2	0,0	3,6	3,4	1,2	0,1
Vegetariana	Almôndegas de lentilhas com molho tomate e arroz de legumes <sup>1,6,10,11</sup>	1014	240	4,3	0,6	39,3	0,9	10,1	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de feijão branco e juliana de legumes	237	56	1,2	0,2	9,0	0,8	1,7	0,1
Prato	Jardineira de peru (batata, cenoura, ervilhas, feijão-verde) <sup>6,12</sup>	408	97	4,1	1,2	8,4	1,7	5,8	0,3
Salada	Salada de alface, cenoura e milho	104	24	0,0	0,0	4,2	3,9	0,7	0,1
Vegetariana	Jardineira de legumes com soja (batata, cenoura, ervilhas, tomate, soja) <sup>6,9,10,11</sup>	734	174	2,1	0,3	26,2	1,2	10,1	0,3
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de curgete c/ feijão verde	367	87	2,1	0,3	14,2	1,5	2,1	0,2
Prato	Arroz de bacalhau c/ tomate e pimentos, polvilhado c/salsinha <sup>4</sup>	758	180	3,1	0,5	28,7	0,6	8,8	0,3
Salada	Salada de couve roxa e cenoura	105	25	0,0	0,0	3,7	3,3	1,2	0,1
Vegetariana	Pataniscas de feijão-frade com arroz de tomate e f.verde <sup>1,3</sup>	1137	272	12,1	1,9	32,4	1,7	6,8	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de grão-de-bico	179	43	0,6	0,1	6,4	2,0	1,7	0,1
Prato	Bifinhos de porco grelhados c/massa penne estufada c/alho francês, ervilhas, cenoura e tomate <sup>1</sup>	704	167	5,6	1,3	14,9	1,2	13,5	0,7
Salada	Salada de alface, cenoura e tomate	100	24	0,1	0,0	3,9	3,8	0,7	0,1
Vegetariana	Cubinhos de tofu panado com massa penne e legumes cozidos <sup>1,3,5,6,7,8,9,10,11,12,13</sup>	592	141	5,7	1,2	15,6	2,2	6,0	0,6
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de espinafres e lentilhas <sup>1,6,10,11</sup>	722	170	1,3	0,1	28,5	1,1	10,0	0,1
Prato	Lombinhos de salmão no forno c/palitinhos de batata e ervas aromáticas com brócolos e couve-flor e macedónia <sup>4</sup>	363	87	5,6	1,0	2,1	1,5	6,1	0,2
Salada	Couve-flôr, brócolos e macedónia	179	43	0,5	0,1	3,7	1,8	4,0	1,2
Vegetariana	Tirinhas de seitan salteadas c/ especiarias c/palitinhos de batata, brócolos e c.flor <sup>1,6</sup>	419	99	1,8	0,4	9,4	1,0	10,5	0,4
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contém glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço. 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 27 a 31 de maio de 2024  
ALMOÇO



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de grão-de-bico e couve lombarda	150	36	0,5	0,1	5,3	1,9	1,4	0,1
Prato	Empadão de atum <sup>3,4</sup>	460	109	3,4	0,5	14,8	0,1	4,7	0,4
Salada	Salada de alface e couve roxa	92	22	0,1	0,0	2,2	1,9	1,9	0,0
Vegetariana	Empadão de soja com legumes (soja fina,tomate,cenoura,ervilhas e arroz) <sup>3,6,7</sup>	400	95	2,7	0,6	12,1	0,2	5,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de nabijas	154	36	0,5	0,1	6,5	1,9	0,9	0,1
Prato	Frango guisado c/esparguete <sup>1</sup>	926	221	4,3	0,8	30,1	0,1	16,2	0,6
Salada	Salada de tomate, milho e couve roxa	167	39	0,9	0,0	4,8	3,1	2,3	0,1
Vegetariana	Bolonhesa de grão de bico picado com espinafre, molho tomate e esparguete <sup>1</sup>	925	221	3,8	0,5	38,4	0,7	7,6	0,6
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de espinafres <sup>1,6,10,11</sup>	722	170	1,3	0,1	28,5	1,1	10,0	0,1
Prato	Tranches de pescada no forno c/gomos de batata dourada ,acompanhada de feijão verde e cenoura cozida <sup>4</sup>	437	104	4,2	0,6	9,2	1,2	6,8	0,5
Salada	Feijão-verde e cenoura cozidos	116	28	0,1	0,0	4,1	3,5	1,1	0,8
Vegetariana	Legumes à brás com tofu (tofu,alho francês,cenoura e batata palha) <sup>1,3,5,6,7,8,9,10,12</sup>	1267	304	16,8	4,5	25,0	0,5	9,9	0,9
Sobremesa	Gelatina vegetal ou <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	444	104	0,0	0,0	25,6	24,5	0,0	0,1
Sobremesa 1	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa		212	50	1,2	0,2	8,2	0,9	1,2	0,1
Prato		896	213	8,2	2,3	18,7	1,0	14,0	0,5
Salada		102	24	0,1	0,0	2,9	2,6	1,8	0,0
Vegetariana		999	238	2,9	0,3	42,2	0,9	10,3	0,4
Sobremesa		199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de feijão frade c/ agrião	223	53	1,4	0,2	8,2	0,7	1,4	0,2
Prato	Ovos mexidos com cubinhos de fiambre de peru e ervilhas acompanhados c/ massa espiral <sup>1,3,6,7</sup>	814	194	8,4	2,0	17,8	1,0	10,7	0,9
Salada	Salada de alface e tomate	83	20	0,3	0,0	2,5	2,5	1,2	0,0
Vegetariana	Seitan estufado com ervilhas e cenoura c/ massa espiral <sup>1,3,6</sup>	826	196	5,4	1,0	23,0	1,1	13,1	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

**FERIADO**

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contém glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido 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

ESCOLAS CML  
Semana de 3 a 7 de junho de 2024  
ALMOÇO



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de ervilhas	216	51	1,2	0,2	8,2	0,8	1,4	0,1
Prato	Massa tagliatelle com salmão e cogumelos <sup>1,3,4,6</sup>	1251	297	9,8	1,9	39,7	1,1	11,8	0,4
Salada	Cenoura, couve-flor e brócolos	130	31	0,5	0,1	2,6	2,2	2,9	0,1
Vegetariana	Tagliatelli gratinada com grão,cogumelos, cenoura e espinafres <sup>1,6</sup>	1036	246	5,7	1,0	36,1	2,1	10,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Caldo verde <sup>1</sup>	382	92	6,2	0,9	7,4	0,5	1,1	0,1
Prato	Empadão de carne de vaca (arroz, carne vitela picada,tomate,pimento,cebola)	466	111	4,4	1,4	12,4	0,0	5,3	0,1
Salada	Salada de alface tomate	122	29	0,9	0,3	0,4	0,4	3,4	0,1
Vegetariana	Empadão de lentilhas com legumes (cenoura,cogumelos,espinafres e arroz) <sup>1,6,10,11</sup>	420	99	1,7	0,2	16,0	0,4	4,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de couve-flor e abóbora	128	31	0,4	0,1	4,5	2,3	1,4	0,1
Prato	Bacalhau à gomes de sá <sup>3,4</sup>	446	106	2,9	0,5	14,0	0,9	5,3	0,3
Salada	Salada de tomate, milho e beterraba	167	39	0,9	0,0	4,8	3,1	2,3	0,1
Vegetariana	Tofu à gomes sá com alho-francês e brócolos <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>	440	106	4,0	0,4	12,4	1,1	4,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de feijão vermelho e couve lombardo	242	57	1,2	0,2	9,5	0,9	1,7	0,1
Prato	Arroz de aves	902	214	6,2	1,6	27,3	0,3	11,9	0,3
Salada	Salada de alface e cenoura	202	48	1,3	0,0	4,8	2,0	3,6	0,1
Vegetariana	Bolinhos de legumes com arroz de cenoura	1261	300	7,8	1,0	43,9	1,7	10,1	0,6
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de feijão manteiga e couve coração	229	54	0,7	0,1	9,8	0,8	1,8	0,1
Prato	Jardineira de peixe maruca <sup>4</sup>	370	88	2,0	0,3	10,8	1,2	6,0	0,2
Salada	Salada de alface, cenoura e milho	104	24	0,0	0,0	4,2	3,9	0,7	0,1
Vegetariana	Jardineira de seitan (batata,cenoura,ervilhas,f.verde, seitan) <sup>1,6</sup>	416	99	1,8	0,3	12,5	1,2	7,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contém glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo. 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