

EMENTAS ESCOLAS CML

Semana de 5 a 9 de janeiro

Almoço

SEGUNDA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e couve-lombarda	117	28	0,4	0,1	4,1	1,1	1,1	0,2
Geral	Filete de cavala estufado em molho tomate com arroz de agrião ⁴	501	120	5,2	1,2	10,5	1,1	7,1	0,2
Vegetariano	Hambúrguer de grão com arroz de ervilhas, cogumelos e cenoura ^{1,6}	437	104	1,7	0,3	15,1	1,9	4,9	0,1
Salada	Salada de alface e tomate	79	19	0,3	0,0	2,2	1,8	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa 1	Fruta assada	345	82	0,5	0,1	18,0	18,0	0,2	0,0
TERÇA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes	118	28	0,5	0,1	4,3	1,1	1,0	0,1
Geral	Fêveras de porco de cebolada com puré de batata ¹²	307	73	3,0	0,7	4,4	0,5	7,0	0,1
Vegetariano	Bife de seitan estufado com cogumelos, cenoura, grão-de-bico, batata ⁶	446	106	2,4	0,4	12,9	1,5	6,8	0,4
Salada	Salada de tomate, cenoura ralada e pepino	314	76	6,3	0,9	3,2	3,1	0,8	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
QUARTA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de lentilhas c/ nabiças	221	52	0,8	0,1	8,0	2,4	2,2	0,1
Geral	Ovos mexidos com salsa, massa fusilli tricolor, ervilhas e curgete ^{1,3,6,10}	540	129	5,3	1,2	12,2	0,8	6,7	0,1
Vegetariano	Massa fusilli tricolor vegetariana com cogumelos e ervilhas ^{1,3,6,10}	461	110	2,9	0,5	14,6	1,1	4,5	0,3
Salada	Salada de alface e beterraba	87	21	0,1	0,0	2,7	2,5	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
QUINTA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de espinafres	147	35	0,5	0,1	5,4	1,1	1,3	0,1
Geral	Ratattouille de pescada com feijão-verde e palitos de cenoura e brócolos ^{1,4,10,12}	194	46	1,6	0,2	2,2	1,3	5,0	0,1
Vegetariano	Ratattouille de tofu ^{1,5,6,8,9,10,11,12}	338	81	5,1	1,1	1,6	1,1	6,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
SEXTA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde	121	29	0,5	0,1	4,5	1,6	0,9	0,1
Geral	Frango assado com arroz de cenoura e couve-lombarda	451	107	2,7	0,5	10,6	0,9	9,3	0,2
Vegetariano	Estufado de três feijões (vermelho, preto e catarino) com couve-lombarda e arroz	764	177	1,8	0,2	29,0	2,0	8,4	0,1
Salada	Salada de alface, cenoura e tomate	90	22	0,2	0,0	3,1	2,7	1,0	0,1
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: 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 inofensivos.

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

EMENTAS ESCOLAS CML

Semana de 5 a 9 de janeiro

Lanche

SEGUNDA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	logurte aroma com pão de mistura com manteiga e palitos de cenoura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	489	118	5,6	3,3	12,5	7,6	3,5	0,4
Vegetariano	logurte vegetal com pão de mistura com creme vegetal e palitos de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	494	120	5,3	1,6	13,8	6,9	3,4	0,4
TERÇA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	Leite meio gordo (1/5) com pão de mistura com marmelada e fruta da época ^{7,12}	392	94	1,1	0,6	17,1	13,1	2,8	0,2
Vegetariano	Bebida vegetal com pão de mistura com marmelada e fruta da época ^{6,8,12}	426	102	1,2	0,3	19,4	14,1	2,6	0,2
QUARTA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	logurte aroma com pão de mistura com queijo e fruta da época ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	302	73	2,1	1,2	9,6	3,4	3,6	0,2
Vegetariano	logurte vegetal com pão de mistura com manteiga de amendoim e fruta da época ^{1,3,5,6,7,8,11}	437	105	3,7	0,5	13,0	6,9	4,1	0,3
QUINTA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	logurte líquido morango com pão de mistura com queijo creme e fruta da época ^{1,3,5,6,7,8,11}	395	95	2,0	1,2	15,8	11,4	2,6	0,2
Vegetariano	logurte vegetal com pão de mistura com manteiga de amendoim e fruta da época ^{1,3,5,6,7,8,11}	541	129	4,1	0,6	18,0	10,2	4,3	0,3
SEXTA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	Leite meio gordo (1/5) com pão de mistura com fiambre e fruta da época ^{6,7}	303	72	1,5	0,7	11,1	3,4	3,3	0,3
Vegetariano	Bebida vegetal com pão de mistura com creme vegetal e fruta da época ^{1,3,5,6,7,8,12}	383	93	3,9	1,1	10,9	6,8	2,8	0,4

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 inofensivos.

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

EMENTAS ESCOLAS CML

Semana de 12 a 16 de janeiro

Almoço

SEGUNDA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de espinafres	122	29	0,6	0,1	3,9	1,1	1,2	0,1
Geral	Bolinhos de bacalhau/bacalhau cozido com arroz de milho ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	832	198	7,6	1,0	22,0	0,5	9,7	1,3
Vegetariano	Legumes à Brás (alho-francês, cenoura, couve roxa, cogumelos, batata e lentilhas) ^{1,6,10,11}	800	197	10,1	0,8	19,4	0,6	5,5	0,3
Salada	Salada de alface e tomate	79	19	0,3	0,0	2,2	1,8	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
TERÇA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão vermelho com couve-portuguesa	151	36	0,5	0,1	5,6	1,2	1,5	0,1
Geral	Perna de peru no forno com macarrão estufado com tomate, cenoura, ervilhas e alho-francês ^{1,3}	447	106	4,1	1,0	8,8	1,4	7,3	0,1
Vegetariano	Macarrão com feijão-frade, espinafres, cenoura, ervilhas e alho-francês ^{1,3}	346	82	0,6	0,2	11,7	1,3	4,9	0,2
Salada	Salada de beterraba e cenoura	100	24	0,0	0,0	3,8	3,7	0,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
QUARTA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de batata-doce e nabiças	123	29	0,5	0,1	4,4	1,9	0,9	0,1
Geral	Cubinhos de escamudo com coentros e arroz branco ⁴	529	125	2,4	0,3	15,9	0,4	9,4	0,4
Vegetariano	Arroz branco com tofu no forno ^{1,6}	780	186	8,5	1,9	15,3	0,3	10,7	0,2
Salada	Legumes salteados (brócolos, cenoura, abóbora e couve-lombarda)	225	54	3,3	0,5	2,6	1,5	2,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa 1	Fruta assada	345	82	0,5	0,1	18,0	18,0	0,2	0,0
QUINTA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete e espinafres	117	28	0,6	0,1	3,7	1,2	1,2	0,1
Geral	Chili de carne de vaca picada com pimentos verde e arroz branco	854	204	7,2	2,2	23,4	0,8	10,9	0,2
Vegetariano	Chili de lentilhas com pimentos verdes e arroz ⁹	494	118	1,9	0,3	18,9	1,7	6,0	0,1
Salada	Salada de alface e milho	290	69	2,4	0,0	5,3	0,0	6,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
SEXTA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e repolho	118	28	0,5	0,1	4,3	1,1	1,0	0,1
Geral	Medalhões de pescada com crosta de broa e laranja, batata ensalsada e brócolos ^{1,2,4}	402	96	2,3	0,3	10,4	1,3	7,5	0,2
Vegetariano	Falafel (bolinho de grão-de-bico) no forno com espinafres, batata ensalsada e brócolos	474	113	2,9	0,4	14,4	1,3	5,3	0,2
Salada	Salada de tomate e cenoura ralada	101	24	0,1	0,0	4,0	3,8	0,7	0,1
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: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 inofensivos.

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

EMENTAS ESCOLAS CML

Semana de 12 a 16 de janeiro

Lanche

SEGUNDA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	Leite meio gordo (1/5) com bolacha maria e fruta da época ^{1,6,7,8,11,12}	471	112	2,1	1,2	19,0	12,5	2,9	0,2
Vegetariano	Bebida vegetal com pão de mistura com marmelada e fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	426	102	1,2	0,3	19,4	14,1	2,6	0,2
TERÇA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	logurte aroma com pão de mistura com queijo e fruta da época ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	302	73	2,1	1,2	9,6	3,4	3,6	0,2
Vegetariano	logurte vegetal com pão de mistura com manteiga de amendoim e fruta da época ^{1,3,5,6,7,8,11}	437	105	3,7	0,5	13,0	6,9	4,1	0,3
QUARTA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	logurte aroma com pão de mistura com queijo creme e fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	384	93	2,2	1,4	14,1	10,1	3,0	0,2
Vegetariano	logurte vegetal com pão de mistura com manteiga de amendoim e fruta da época ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	541	129	4,1	0,6	18,0	10,2	4,3	0,3
QUINTA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	Leite meio gordo (1/5) com pão de mistura com fiambre e fruta da época ^{1,3,6,7,8,11,12}	303	72	1,4	0,7	11,1	3,4	3,3	0,3
Vegetariano	Bebida vegetal com pão de mistura com creme vegetal e fruta da época ^{1,3,5,6,7,8,12}	383	93	3,9	1,1	10,9	6,8	2,8	0,4
SEXTA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	logurte aroma com pão de mistura com manteiga e palitos de cenoura ^{1,3,6,7,8,12}	489	118	5,6	3,3	12,5	7,6	3,5	0,4
Vegetariano	logurte vegetal com pão de mistura com creme vegetal e palitos de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	494	120	5,3	1,6	13,8	6,9	3,4	0,4

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 inofensivos.

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

EMENTAS ESCOLAS CML

Semana de 19 a 23 de janeiro

Almoço

SEGUNDA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-coração	119	28	0,5	0,1	4,4	1,5	0,8	0,1
Geral	Arroz malandrinho de atum com couve-lombarda e cenoura ralada ⁴	595	142	5,8	0,8	12,8	1,0	8,8	0,8
Vegetariano	Arroz malandrinho de favas com cenoura e feijão-verde com cubinhos de tofu salteados ^{1,6}	512	122	5,3	1,2	8,9	0,9	8,1	0,1
Salada	Salada de couve roxa e milho	175	41	0,6	0,0	4,6	0,0	3,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
TERÇA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de brócolos	123	29	0,6	0,1	4,0	1,7	1,2	0,1
Geral	Ovos mexidos com salsa e massa fusilli tricolor ^{1,3}	960	229	10,6	2,3	21,3	1,1	10,7	0,4
Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas com cogumelos e massa espiral tricolor ^{1,3,6,10,11,12}	636	150	2,9	0,4	22,5	1,6	7,5	0,4
Salada	Cenoura e feijão-verde cozido e curgete salteada	215	52	3,3	0,5	3,2	1,0	1,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
QUARTA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-catarino com nabças	139	33	0,4	0,1	4,4	1,4	2,0	0,1
Geral	Frango estufado com cebola, pimentos, batata cozida/assada	421	100	2,7	0,5	8,9	0,9	9,5	0,2
Vegetariano	Feijão-preto estufado com cebola e pimentos com batata assada	685	161	2,8	0,3	25,1	1,0	8,5	0,1
Salada	Salada de alface e tomate	79	19	0,3	0,0	2,2	1,8	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
QUINTA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e feijão-verde	120	29	0,5	0,1	4,4	1,1	1,0	0,1
Geral	Massinha de peixe com lulas e cenoura ^{1,3,4,14}	422	100	2,1	0,3	8,7	1,0	11,0	0,3
Vegetariano	Salada de grão-de-bico com massa e macedónia ¹²	735	175	4,2	0,5	24,7	1,4	6,9	0,0
Salada	Salada de alface e pepino	71	17	0,4	0,1	1,2	0,7	1,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
SEXTA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana de legumes	118	28	0,5	0,1	4,3	1,1	1,0	0,1
Geral	Cubos de porco estufados com esparguete, brócolos e pimentos ^{1,3}	616	147	7,1	2,0	10,4	1,0	9,7	0,1
Vegetariano	Tiras de seitan estufado com esparguete, brócolos e pimentos ^{1,3,6}	500	119	3,2	0,6	13,5	1,6	8,1	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa 1	Leite creme ^{1,3,7,8,12}	323	76	0,1	0,0	16,9	13,6	2,0	0,1

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 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 inofensivos.

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

EMENTAS ESCOLAS CML

Semana de 19 a 23 de janeiro

Lanche

SEGUNDA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	logurte aroma com pão de mistura com queijo e fruta da época ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	302	73	2,1	1,2	9,6	3,4	3,6	0,2
Vegetariano	logurte vegetal com pão de mistura com manteiga de amendoim e fruta da época ^{1,3,5,6,7,8,11}	437	105	3,7	0,5	13,0	6,9	4,1	0,3
TERÇA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	logurte líquido com pão de mistura com queijo creme e fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	395	95	2,0	1,2	15,8	11,4	2,6	0,2
Vegetariano	logurte vegetal com pão de mistura com manteiga de amendoim e fruta da época ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	541	129	4,1	0,6	18,0	10,2	4,3	0,3
QUARTA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	Leite meio gordo (1/5) com pão de mistura com fiambre e fruta da época ^{1,3,6,7,8,11,12}	303	72	1,4	0,7	11,1	3,4	3,3	0,3
Vegetariano	Bebida vegetal com pão de mistura com creme vegetal e fruta da época ^{1,3,5,6,7,8,12}	383	93	3,9	1,1	10,9	6,8	2,8	0,4
QUINTA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	logurte aroma com pão de mistura com manteiga e palitos de cenoura ^{1,3,6,7,8,12}	489	118	5,6	3,3	12,5	7,6	3,5	0,4
Vegetariano	logurte vegetal com pão de mistura com creme vegetal e palitos de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	494	120	5,3	1,6	13,8	6,9	3,4	0,4
SEXTA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Geral	Leite meio gordo (1/5) com pão de mistura com marmelada e fruta da época ^{7,12}	392	94	1,1	0,6	17,1	13,1	2,8	0,2
Vegetariano	Bebida vegetal com pão de mistura com marmelada e fruta da época ^{6,8,12}	426	102	1,2	0,3	19,4	14,1	2,6	0,2

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 inofensivos.

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

EMENTAS ESCOLAS CML

Semana de 26 a 30 de janeiro

Almoço

SEGUNDA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de legumes	117	28	0,4	0,1	4,0	0,9	1,1	0,1
Geral	Arroz de bacalhau com tomate, pimentos e polvilhado com salsa ⁴	573	136	3,1	0,5	18,3	1,0	8,1	1,3
Vegetariano	Feijão-preto com arroz de tomate e pimentos, polvilhado com salsinha ^{6,7}	947	223	3,8	0,5	35,7	0,9	10,9	0,2
Salada	Salada de beterraba, couve-roxa e tomate	109	26	0,1	0,0	3,7	2,1	1,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
TERÇA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de grão-de-bico	150	35	0,6	0,1	5,3	1,3	1,4	0,1
Geral	Almôndegas de aves de tomataada com massa penne estufada com alho-francês, cenoura e tomate ^{1,6,10,12}	459	109	4,7	1,8	10,4	1,8	5,8	0,4
Vegetariano	Almôndegas de grão-de-bico com legumes (curgete, beringela, tomate e pimentos) e massa penne ^{1,6,10}	549	130	3,0	0,5	18,3	2,0	5,6	0,0
Salada	Salada de cenoura e tomate	101	24	0,1	0,0	4,0	3,8	0,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
QUARTA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete com feijão-verde	119	28	0,4	0,1	4,1	0,9	1,2	0,1
Geral	Filetes de pescada com molho de tomate e arroz de espinafres ⁴	374	89	2,5	0,3	8,6	0,8	7,4	0,3
Vegetariano	Favas salteadas com abóbora e cenoura com arroz de espinafres	263	63	1,7	0,2	5,9	1,6	4,5	0,1
Salada	Salada de couve-roxa e cenoura	118	28	0,0	0,0	4,1	1,7	1,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
QUINTA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve-flor com coentros	127	30	0,4	0,1	4,4	1,5	1,4	0,1
Geral	Jardineira de peru (batata, cenoura, ervilhas, feijão-verde)	404	96	3,9	1,0	7,2	1,0	7,3	0,1
Vegetariano	Jardineira de legumes com tofu (batata, cenoura, ervilhas, tomate) ^{1,6}	359	86	3,6	0,8	5,6	1,2	6,0	0,1
Salada	Salada de cenoura com milho	185	44	0,9	0,0	5,3	3,1	2,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa 1	Gelatina vegetal ^{1,3,6,7,8,12}	317	75	0,0	0,0	18,2	17,8	0,0	0,1
SEXTA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres com lentilhas ^{1,6,10,11}	142	34	0,6	0,1	4,7	1,1	1,6	0,1
Geral	Tranche de escamudo no forno com ervas aromáticas e arroz de macedónia ⁴	436	103	2,3	0,3	11,2	0,4	8,6	0,4
Vegetariano	Bolinhos de lentilhas com brócolos, couve-flor e ervas aromáticas com arroz de macedónia ^{1,3,6,7,8,9,10,11,12,13}	632	149	2,4	0,3	23,2	1,1	7,5	0,1
Salada	Couve-flor, brócolos e macedónia	145	34	0,4	0,0	3,5	1,4	3,0	0,1
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: 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 inofensivos.

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

EMENTAS ESCOLAS CML

Semana de 26 a 30 de janeiro

Lanche

SEGUNDA-FEIRA		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Geral	logurte aroma com pão de mistura com queijo creme e fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	395	95	2,0	1,2	15,8	11,4	2,6	0,2
Vegetariano	logurte vegetal com pão de mistura com manteiga de amendoim e fruta da época ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	541	129	4,1	0,6	18,0	10,2	4,3	0,3
TERÇA-FEIRA		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Geral	Leite meio gordo (1/5) com pão de mistura com fiambre e fruta da época ^{1,3,6,7,8,11,12}	303	72	1,4	0,7	11,1	3,4	3,3	0,3
Vegetariano	Bebida vegetal com pão de mistura com creme vegetal e fruta da época ^{1,3,5,6,7,8,12}	383	93	3,9	1,1	10,9	6,8	2,8	0,4
QUARTA-FEIRA		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Geral	logurte aroma com pão de mistura com manteiga e palitos de cenoura ^{1,3,6,7,8,12}	489	118	5,6	3,3	12,5	7,6	3,5	0,4
Vegetariano	logurte vegetal com pão de mistura com creme vegetal e fruta da época ^{1,3,5,6,7,8,12}	474	115	4,3	1,3	15,4	10,1	2,6	0,3
QUINTA-FEIRA		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Geral	Leite meio gordo (1/5) com bolacha maria e fruta da época ^{1,6,7,8,11,12}	471	112	2,1	1,2	19,0	12,5	2,9	0,2
Vegetariano	Bebida vegetal com pão de mistura com marmelada e fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	426	102	1,2	0,3	19,4	14,1	2,6	0,2
SEXTA-FEIRA		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Geral	logurte aroma com pão de mistura com queijo e fruta da época ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	302	73	2,1	1,2	9,6	3,4	3,6	0,2
Vegetariano	logurte vegetal com pão de mistura com manteiga de amendoim e fruta da época ^{1,3,5,6,7,8,11}	437	105	3,7	0,5	13,0	6,9	4,1	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 inofensivos.

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

Mais informações: alimentacaoescolar@cm-lisboa.pt | 218173546

EMENTAS ESCOLAS CML

Semana de 2 a 6 de fevereiro

Almoço

SEGUNDA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de batata-doce	124	29	0,5	0,1	4,7	1,9	0,8	0,1
Geral	Frango guisado com esparguete, ervilhas e tomate ^{1,3}	601	143	3,6	0,6	13,9	0,9	12,7	0,2
Vegetariano	Estufado de lentilhas com esparguete ^{1,3,6,10,11}	540	128	2,2	0,3	20,1	1,4	6,1	0,1
Salada	Salada de alface, couve-roxa e milho	210	50	1,2	0,0	4,6	0,0	4,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
TERÇA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de nabijas	123	29	0,5	0,1	4,3	1,3	1,1	0,1
Geral	Empadão de arroz com atum ^{4,7}	876	209	9,6	2,0	17,0	0,6	13,2	1,2
Vegetariano	Empadão de grão-de-bico com legumes	500	119	2,4	0,3	17,4	1,1	5,2	0,2
Salada	Cenoura e feijão-verde cozido	120	29	0,2	0,1	4,1	1,8	1,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
QUARTA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-frade com agrião	147	35	0,5	0,1	5,1	1,2	1,6	0,1
Geral	Ovos mexidos com cubinhos de fiambre de peru, ervilhas e massa espiral ^{1,3,6,7}	651	155	4,3	1,3	17,4	1,3	9,7	0,5
Vegetariano	Feijão vermelho estufado com cubinhos de cenoura e ervilhas e massa espiral ^{1,3}	627	150	2,1	0,3	22,6	1,5	8,2	0,1
Salada	Salada de alface e tomate	79	19	0,3	0,0	2,2	1,8	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa 1	logurte natural ⁷	222	53	1,4	1,0	5,9	4,4	4,1	0,2
QUINTA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres	122	29	0,6	0,1	3,9	1,1	1,2	0,1
Geral	Bacalhau fresco com broa, espinafres e batata a murro/batata cozida ^{1,4}	356	84	2,0	0,3	9,1	0,7	6,7	0,3
Vegetariano	Tofu no forno com batata a murro/batata cozida, espinafres e broa ^{1,6}	520	124	5,7	1,2	9,2	0,5	7,7	0,3
Salada	Salada de cenoura, milho e tomate	230	54	1,5	0,0	5,7	2,4	3,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
SEXTA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão-de-bico e repolho	150	35	0,6	0,1	5,5	1,3	1,2	0,1
Geral	Feijoada de peru com feijão-preto, couve-lombarda e arroz	513	122	3,6	0,9	13,7	0,8	7,9	0,1
Vegetariano	Feijoada de legumes (feijão-preto, couve-lombarda, cenoura) com arroz	600	141	2,2	0,3	22,7	0,9	6,9	0,3
Salada	Salada de alface e milho	290	69	2,4	0,0	5,3	0,0	6,2	0,0
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: 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 inofensivos.

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

EMENTAS ESCOLAS CML

Semana de 2 a 6 de fevereiro

Lanche

SEGUNDA-FEIRA		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Geral	Leite meio gordo (1/5) com pão de mistura com fiambre e fruta da época ^{1,3,6,7,8,11,12}	303	72	1,4	0,7	11,1	3,4	3,3	0,3
Vegetariano	Bebida vegetal com pão de mistura com creme vegetal e fruta da época ^{1,3,5,6,7,8,12}	383	93	3,9	1,1	10,9	6,8	2,8	0,4
TERÇA-FEIRA		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Geral	logurte aroma com pão de mistura com manteiga e palitos de cenoura ^{1,3,6,7,8,12}	489	118	5,6	3,3	12,5	7,6	3,5	0,4
Vegetariano	logurte vegetal com pão de mistura com creme vegetal e palitos de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	494	120	5,3	1,6	13,8	6,9	3,4	0,4
QUARTA-FEIRA		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Geral	Leite meio gordo (1/5) com pão de mistura com marmelada e fruta da época ^{7,12}	392	94	1,1	0,6	17,1	13,1	2,8	0,2
Vegetariano	Bebida vegetal com pão de mistura com marmelada e fruta da época ^{6,8,12}	426	102	1,2	0,3	19,4	14,1	2,6	0,2
QUINTA-FEIRA		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Geral	logurte aroma com pão de mistura com queijo e fruta da época ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	302	73	2,1	1,2	9,6	3,4	3,6	0,2
Vegetariano	logurte vegetal com pão de mistura com manteiga de amendoim e fruta da época ^{1,3,5,6,7,8,11}	437	105	3,7	0,5	13,0	6,9	4,1	0,3
SEXTA-FEIRA		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Geral	logurte líquido com pão de mistura com queijo creme e fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	395	95	2,0	1,2	15,8	11,4	2,6	0,2
Vegetariano	logurte vegetal com pão de mistura com manteiga de amendoim e fruta da época ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	541	129	4,1	0,6	18,0	10,2	4,3	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 inofensivos.

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

EMENTAS ESCOLAS CML

Semana de 9 a 13 de fevereiro

Almoço

SEGUNDA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora e couve-flor	128	30	0,4	0,1	4,8	1,8	1,4	0,1
Geral	Massa tagliatelle com salmão, grão-de-bico, cogumelos, cenoura e espinafres ^{1,2,3,4,6,10,14}	612	146	7,5	1,4	10,8	1,2	7,7	0,3
Vegetariano	Tagliatelle gratinada com grão, cogumelos, cenoura e espinafres ^{1,3,6,10}	455	108	3,0	0,5	14,0	1,5	4,8	0,4
Salada	Brócolos, cenoura e couve-flor	130	31	0,4	0,0	2,9	2,5	2,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa 1	Fruta cozida	236	56	0,4	0,1	11,8	11,8	0,2	0,0
TERÇA-FEIRA 10 DE FEVEREIRO – DIA MUNDIAL DAS LEGUMINOSAS		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde ¹	130	31	0,7	0,2	4,0	0,9	1,5	0,2
Geral	Empadão de carne de vaca e lentilhas (arroz, carne vitela picada, tomate, lentilhas, pimentos, cebola) ⁷	856	205	9,8	3,4	17,1	0,6	11,7	0,2
Vegetariano	Empadão de arroz com lentilhas e legumes (cenoura, cogumelos, espinafres) ^{1,6,10,11}	416	99	2,3	0,3	11,1	0,8	6,4	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
QUARTA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas	135	32	0,5	0,1	4,8	1,2	1,2	0,1
Geral	Bacalhau à Gomes de Sá ^{3,4}	470	112	4,9	1,0	7,6	0,7	9,0	1,1
Vegetariano	Tofu à Gomes de Sá com alho-francês e brócolos ^{1,6}	391	94	4,7	1,0	5,2	0,6	6,4	0,1
Salada	Salada de beterraba, milho e tomate	200	47	1,2	0,0	5,0	2,5	3,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
QUINTA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes	118	28	0,5	0,1	4,3	1,1	1,0	0,1
Geral	Esparguete à bolonhesa ^{1,3}	925	221	11,5	3,6	15,4	0,8	13,6	0,2
Vegetariano	Bolinhos de legumes com esparguete, brócolos, abóbora e grão-de-bico ^{1,3,6,7,8,9,10,11,12,13}	912	217	5,4	0,8	31,3	1,9	8,3	0,2
Salada	Salada de alface e cenoura	88	21	0,1	0,0	2,9	2,4	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
SEXTA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-coração e feijão-manteiga	214	51	0,7	0,1	7,6	1,9	2,1	0,1
Geral	Jardineira de filetes de cavala (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde) ^{4,6}	325	78	3,5	0,4	5,1	0,9	5,4	0,1
Vegetariano	Jardineira de seitan (batata, cenoura, ervilhas, feijão-verde, seitan) ^{1,6}	280	67	1,6	0,3	6,7	1,4	4,8	0,2
Salada	Salada de alface, cenoura e milho	224	53	1,5	0,0	5,0	1,5	4,2	0,1
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: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 inofensivos.

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

EMENTAS ESCOLAS CML

Semana de 9 a 13 de fevereiro

Lanche

SEGUNDA-FEIRA		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Geral	logurte aroma com pão de mistura com manteiga e palitos cenoura ^{1,3,6,7,8,12}	489	118	5,6	3,3	12,5	7,6	3,5	0,4
Vegetariano	logurte vegetal com pão de mistura com creme vegetal e palitos de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	494	120	5,3	1,6	13,8	6,9	3,4	0,4
TERÇA-FEIRA		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Geral	Leite meio gordo (1/5) com bolacha maria e fruta da época ^{1,6,7,8,11,12}	471	112	2,1	1,2	19,0	12,5	2,9	0,2
Vegetariano	Bebida vegetal com pão de mistura com marmelada e fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	426	102	1,2	0,3	19,4	14,1	2,6	0,2
QUARTA-FEIRA		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Geral	logurte aroma com pão de mistura com queijo e fruta da época ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	302	73	2,1	1,2	9,6	3,4	3,6	0,2
Vegetariano	logurte vegetal com pão de mistura com manteiga de amendoim e fruta da época ^{1,3,5,6,7,8,11}	437	105	3,7	0,5	13,0	6,9	4,1	0,3
QUINTA-FEIRA		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Geral	logurte aroma com pão de mistura com queijo creme e fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	395	95	2,0	1,2	15,8	11,4	2,6	0,2
Vegetariano	logurte vegetal com pão de mistura com manteiga de amendoim e fruta da época ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	541	129	4,1	0,6	18,0	10,2	4,3	0,3
SEXTA-FEIRA		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Geral	Leite meio gordo (1/5) com pão de mistura com fiambre e fruta da época ^{1,3,6,7,8,11,12}	303	72	1,4	0,7	11,1	3,4	3,3	0,3
Vegetariano	Bebida vegetal com pão de mistura com creme vegetal e fruta da época ^{1,3,5,6,7,8,12}	383	93	3,9	1,1	10,9	6,8	2,8	0,4

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 inofensivos.

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