

**AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOSEFA DE ÓBIDOS**  
**REFEITÓRIO**  
**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)	Sa l (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de cenoura	167	39	0,6	0,1	6,4	2,7	1,2	0,1
Prato	Almôndegas com massa espiral <sup>1,3,6,12</sup>	733	175	7,1	2,0	13,6	0,7	13,5	0,2
Salada	Alface, cenoura e milho	224	53	1,5	0,0	5,0	1,7	4,2	0,1
Vegetariana	Bolonhesa de soja com massa espiral <sup>1,3,6</sup>	883	209	3,6	0,5	25,5	1,7	17,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de espinafres	166	39	0,8	0,1	5,7	1,7	1,6	0,2
Prato	Lascas de salmão com batata cozida <sup>4</sup>	795	191	13,0	2,4	9,0	0,6	8,8	0,2
Salada	Legumes cozidos (cenoura, ervilha e brócolos)	125	30	0,4	0,1	3,2	2,7	2,0	0,1
Vegetariana	Crepes de legumes <sup>1,2,3,4,6,7,9,10,12</sup>	473	112	1,1	0,6	20,8	1,7	3,5	0,5
Sobremesa	Fruta da época/ gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	540	127	0,0	0,0	28,6	28,4	3,1	1,1
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde	186	44	0,8	0,1	6,9	2,7	1,4	0,1
Prato	Frango no forno com arroz de cenoura	647	154	4,5	0,7	16,7	1,1	11,1	0,3
Salada	Alface, couve roxa e pepino	105	25	0,1	0,0	3,1	2,8	1,7	0,0
Vegetariana	Curgete, cenoura e alho francês estufado c/ grão	428	102	3,0	0,4	12,0	2,5	4,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de nabiças	184	44	0,8	0,1	6,6	2,4	1,6	0,1
Prato	Bacalhau espiritual <sup>1,3,7</sup>	511	122	3,3	0,6	13,5	2,0	8,7	1,7
Salada	Tomate, cenoura e pepino	96	23	0,2	0,0	3,4	3,3	0,9	0,1
Vegetariana	Legumes à espiritual <sup>1,7</sup>	354	84	3,0	0,8	11,1	2,4	2,3	0,4
Sobremesa	Fruta da época / iogurte de aromas <sup>7</sup>	337	80	1,4	1,0	13,3	12,0	3,5	0,1
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de lombardo com feijão	213	50	0,7	0,1	7,8	2,4	2,2	0,1
Prato	Lombo de porco assado com massa fusilli <sup>1,3</sup>	776	185	6,5	1,5	13,1	0,3	16,0	0,2
Salada	Alface, beterraba e rabanete	80	19	0,1	0,0	2,5	2,5	1,2	0,1
Vegetariana	Salteado de quinoa com legumes e nozes <sup>1,6,8,11</sup>	950	228	13,0	1,4	20,4	3,5	5,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	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 contêm glúten., <sup>2</sup>Crustáceos, <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, <sup>14</sup>Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

**AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOSEFA DE ÓBIDOS**  
**REFEITÓRIO**  
**Semana de 26 a 30 de setembro de 2022**  
**Almoço**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sa l (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de brócolos	184	44	0,9	0,1	6,0	2,2	2,0	0,1
Prato	Macarrão com atum, molho de tomate e orégãos <sup>1,3,4</sup>	969	232	13,1	1,6	13,3	1,2	14,4	0,9
Salada	Alface, cenoura e pepino	90	21	0,2	0,0	3,1	3,0	1,0	0,1
Vegetariana	Macarrão com soja grossa, molho de tomate e orégãos <sup>1,3,6</sup>	1181	280	4,7	0,7	30,2	1,6	24,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa juliana de legumes	172	41	0,6	0,1	6,5	2,3	1,5	0,1
Prato	Carne de porco à portuguesa <sup>12</sup>	666	159	8,8	2,5	8,9	0,6	10,5	0,3
Salada	Couve roxa, tomate e pepino	105	25	0,1	0,0	3,1	2,8	1,7	0,0
Vegetariana	Legumes à portuguesa c/ salsicha vegetariana <sup>6</sup>	268	149	9,8	1,2	10,7	1,3	3,9	0,8
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de grão com espinafres	282	67	1,3	0,2	9,4	1,6	3,1	0,2
Prato	Salada "russa" de perca (batata, macedónia) <sup>3,4</sup>	374	89	4,2	0,7	5,0	0,9	8,1	0,2
Salada	Incorporado no prato								
Vegetariana	Salada "russa" de feijão e ovo (batata, macedónia) <sup>3</sup>	603	143	4,5	0,8	16,8	1,6	8,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época/ arroz doce <sup>7</sup>	586	138	1,1	0,6	27,7	8,2	3,8	0,2
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de agrião	169	40	0,6	0,1	6,4	2,5	1,2	0,1
Prato	Perú no forno com massa tricolor <sup>1,3</sup>	807	192	8,7	2,1	14,5	0,9	13,7	0,3
Salada	Lombardo c/ ervilhas e cenouras	163	39	0,2	0,0	4,2	2,4	2,8	0,1
Vegetariana	Tarte de legumes <sup>1,3,6</sup>	236	62	5,1	2,1	7,7	0,9	3,7	0,4
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de abóbora com couve-flor	179	43	0,6	0,1	7,2	2,4	1,5	0,1
Prato	Filetes de pescada com arroz de tomate <sup>1,3,4</sup>	609	217	5,7	0,9	17,2	0,7	10,1	0,1
Salada	Alface, beterraba e pepino	85	20	0,2	0,0	2,5	2,5	1,3	0,1
Vegetariana	Salteado de lentilhas e vegetais <sup>1,6,10,11</sup>	820	194	3,1	0,4	31,6	1,5	8,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	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 contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

**AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOSEFA DE ÓBIDOS**  
**REFEITÓRIO**  
**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)	Sa l (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de ervilhas	225	53	0,8	0,1	8,0	2,4	2,1	0,1
Prato	Bolonhesa de carne com esparguete <sup>1,3</sup>	685	163	8,3	2,3	11,6	1,8	10,1	0,2
Salada	Alface, couve roxa e tomate	105	25	0,1	0,0	3,1	2,8	1,7	0,0
Vegetariana	Quinoa com tofu e legumes <sup>1,5,6,8,9,10,11</sup>	434	104	5,2	1,4	6,3	1,1	7,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Canja de galinha <sup>1,3</sup>	591	140	3,0	0,6	9,3	0,3	20,4	0,3
Prato	Lombinhos de fogueiro com batata assada <sup>4</sup>	413	98	2,7	0,4	8,7	0,5	8,9	0,4
Salada	Macedónia de legumes	162	37	0,3	0,0	6,0	0,0	1,8	0,0
Vegetariana	Macedónia de legumes, grão, ovo e batata <sup>3</sup>	452	108	3,6	0,7	11,6	1,5	5,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época / pudim <sup>7</sup>	653	162	1,2	0,7	35,4	29,4	2,4	0,2
<b>Quarta</b>									
Sopa									
Prato									
Salada	FERIADO								
Vegetariana									
Sobremesa									
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de legumes com massinhas <sup>1,3</sup>	237	56	0,6	0,1	9,3	2,6	2,0	0,1
Prato	Douradinhos com arroz de espinafres <sup>1,3,4,7,14</sup>	639	153	5,4	0,4	20,5	0,5	2,0	0,2
Salada	Beterraba, pepino e alface	85	20	0,2	0,0	2,5	2,5	1,3	0,1
Vegetariana	Pastéis de legumes com arroz de espinafres <sup>1,3,7,14</sup>	787	187	2,7	0,4	28,1	1,6	8,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde	168	40	0,6	0,1	6,5	2,8	1,4	0,1
Prato	Frango estufado com cenoura, ervilhas e massa lacinhos <sup>1,3</sup>	545	129	3,6	0,6	13,0	1,3	10,2	0,2
Salada	Incorporado no prato								
Vegetariana	Estufado de soja, cenoura, ervilhas e massa lacinhos <sup>1,3,6</sup>	648	154	2,2	0,3	16,7	1,4	13,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	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 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>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>14</sup>Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

**AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOSEFA DE ÓBIDOS**  
**REFEITÓRIO**  
**Semana de 10 a 14 de outubro de 2022**  
**Almoço**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sa l (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de cenoura com alho francês	171	40	0,7	0,1	6,1	1,6	1,5	0,1
Prato	Atum, feijão frade, batata, ovo, ervilhas, cenoura e milho <sup>3,4</sup>	673	161	7,7	1,1	10,6	1,1	11,1	0,5
Salada	Incorporado no prato								
Vegetariana	Feijão frade, ovo, batata, ervilhas, cenoura e milho <sup>3</sup>	663	157	4,0	0,8	19,2	1,7	9,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa juliana de legumes	172	41	0,6	0,1	6,5	2,3	1,5	0,1
Prato	Arroz de aves	829	197	6,5	1,4	21,5	0,3	12,9	0,1
Salada	Alface, cenoura e tomate	90	21	0,2	0,0	3,1	3,0	1,0	0,1
Vegetariana	Salsicha vegetariana com arroz <sup>6</sup>	1024	245	13,3	1,4	23,3	0,6	7,4	0,8
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de grão com espinafres	282	67	1,3	0,2	9,4	1,6	3,1	0,2
Prato	Bacalhau à brás <sup>3,4,5,6</sup>	1193	286	18,0	4,5	20,2	0,2	10,3	1,5
Salada	Alface, beterraba e pepino	85	20	0,2	0,0	2,5	2,5	1,3	0,1
Vegetariana	Legumes à brás <sup>6</sup>	268	149	9,8	1,2	10,7	1,3	3,9	0,8
Sobremesa	Fruta da época/ maçã assada	344	82	0,5	0,1	17,9	17,9	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de couve lombardo	171	41	0,7	0,1	6,2	1,8	1,8	0,1
Prato	Salada de fusilli, fiambre, queijo, milho e ananás <sup>1,3,6,7</sup>	1208	287	8,5	3,0	38,7	0,3	12,5	0,6
Salada	Alface, beterraba e pepino	85	20	0,2	0,0	2,5	2,5	1,3	0,1
Vegetariana	Salada de fusilli, cogumelos, queijo, milho e ananás <sup>1,3,6,7</sup>	594	142	6,0	2,2	14,8	3,4	6,3	0,5
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de agrião	200	47	0,9	0,1	7,4	2,4	1,5	0,2
Prato	Lascas de salmão com batata cozida <sup>4</sup>	808	194	13,4	2,5	8,5	0,6	9,2	0,2
Salada	Macedónia de legumes	126	30	0,4	0,1	3,1	2,1	2,1	0,0
Vegetariana	Tomate recheado <sup>6</sup>	664	157	3,5	0,4	14,4	2,3	15,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época/ arroz doce <sup>7</sup>	586	138	1,1	0,6	27,7	8,2	3,8	0,2

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. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOSEFA DE ÓBIDOS  
REFEITÓRIO  
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)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de abóbora e couve-flor	177	42	0,5	0,1	6,8	2,8	1,8	0,1
Prato	Rolo de carne com massa espiral <sup>1,3,6,12</sup>	995	238	11,4	4,4	20,4	0,8	12,6	1,0
Salada	Salada de alface, cenoura e milho	224	53	1,5	0,0	5,0	1,7	4,2	0,1
Vegetariana	Tofu salteado com massa espiral <sup>1,3,5,6,8,9,10,11</sup>	694	166	8,2	2,3	11,3	0,5	11,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de feijão com cotovelinhos <sup>1</sup>	332	79	0,9	0,1	13,9	2,9	2,8	0,1
Prato	Lulas estufadas com arroz <sup>14</sup>	607	144	3,4	0,5	18,3	0,7	9,7	0,4
Salada	Couve roxa, cenoura e tomate	114	27	0,1	0,0	4,0	3,6	1,3	0,1
Vegetariana	Couscous com legumes e soja <sup>1,3,6</sup>	665	158	2,7	0,4	18,3	1,4	13,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época / pudim <sup>7</sup>	653	162	1,2	0,7	35,4	29,4	2,4	0,2
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de caldo verde	195	46	0,9	0,1	6,4	0,7	2,1	0,1
Prato	Tirinhas de porco estufadas com massa fusilli <sup>1,6</sup>	764	181	6,5	1,6	14,1	1,1	16,6	0,2
Salada	Alface, beterraba e pepino	85	20	0,2	0,0	2,5	2,5	1,3	0,1
Vegetariana	Salsichas c/ fiambre arroz e salada <sup>1,3,6</sup>	848	202	6,5	1,0	23,3	1,8	10,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época / Pudim <sup>7</sup>	533	125	1,3	0,8	25,9	21,5	2,6	0,2
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de agrião	200	47	0,9	0,1	7,4	2,4	1,5	0,2
Prato	Maruca com batata cozida <sup>4</sup>	446	106	3,1	0,4	10,2	0,6	8,8	0,3
Salada	Macedónia de legumes	162	37	0,3	0,0	6,0	0,0	1,8	0,0
Vegetariana	Tarte de legumes <sup>1,3,6</sup>	236	62	5,1	2,1	7,7	0,9	3,7	0,4
Sobremesa	Fruta da época/ iogurte de aromas <sup>7</sup>	337	80	1,4	1,0	13,3	12,0	3,5	0,1
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa com couve-lombarda	171	41	0,7	0,1	6,2	1,8	1,8	0,1
Prato	Strogonoff de frango com arroz branco <sup>7</sup>	611	146	4,9	1,7	13,6	0,5	10,9	0,4
Salada	Alface, cenoura e rabanete	79	19	0,1	0,0	2,5	2,4	1,1	0,1
Vegetariana	Arroz com legumes e feijão preto	1006	237	3,6	0,4	39,6	1,2	10,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	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 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>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

**AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOSEFA DE ÓBIDOS**  
**REFEITÓRIO**  
**Semana de 24 a 29 de outubro de 2022**  
**Almoço**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sa l (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de cenoura com coentros	187	44	0,7	0,1	7,4	3,0	1,1	0,2
Prato	Calamares com arroz de cenoura <sup>1,2,3,4,7,9,14</sup>	453	107	0,5	0,1	17,0	1,3	7,9	0,2
Salada	Alface, beterraba e milho	195	46	1,2	0,0	4,4	1,9	3,7	0,1
Vegetariana	Pasteis de legumes com arroz de cenoura <sup>1,2,3,4,6,7,9,10,12</sup>	695	165	4,5	1,1	26,2	2,2	3,6	0,6
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de agrião	200	47	0,9	0,1	7,4	2,4	1,5	0,2
Prato	Massa à lavrador (macarronete, frango, porco, couve, cenoura e feijão) <sup>1,3</sup>	631	150	4,5	1,0	15,8	1,2	11,1	0,2
Salada	Tomate, cenoura e couve roxa	114	27	0,1	0,0	4,0	3,6	1,3	0,1
Vegetariana	Massa à lavrador com salsicha vegetariana <sup>1,3,6</sup>	872	209	7,4	0,8	23,8	0,8	11,0	0,5
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de grão com espinafres	335	80	4,8	0,7	6,3	2,3	1,8	0,3
Prato	Empadão (de arroz) de cavala <sup>4</sup>	868	208	10,3	2,5	14,9	0,6	13,4	0,2
Salada	Alface, rabanete e cenoura	79	19	0,1	0,0	2,5	2,4	1,1	0,1
Vegetariana	Crepes de legumes <sup>1,3,7</sup>	309	73	1,9	0,4	9,5	1,9	3,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época/ maçã assada	344	82	0,5	0,1	17,9	17,9	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de nabiças	184	44	0,8	0,1	6,6	2,4	1,6	0,1
Prato	Frango estufado com ervilhas e massa esparguete <sup>1,3</sup>	470	112	3,8	0,6	8,3	1,7	9,8	0,2
Salada	Alface, tomate e pepino	79	19	0,4	0,1	2,1	2,0	1,3	0,0
Vegetariana	Soja grossa estufada com ervilhas e esparguete <sup>1,3,6,7,14</sup>	1077	255	4,4	0,6	25,4	0,7	24,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Canja de galinha <sup>1,3</sup>	461	109	2,1	0,4	10,5	1,0	13,3	0,2
Prato	Pescada cozida com batata, cenoura, brócolos e feijão verde <sup>4</sup>	310	74	2,1	0,3	6,2	1,4	6,8	0,2
Salada	Incorporado no prato								
Vegetariana	Batata, grão, ovo, cenoura, brócolos e feijão-verde <sup>3</sup>	519	124	4,2	0,8	13,3	1,8	6,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época/ gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	540	127	0,0	0,0	28,6	28,4	3,1	1,1

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>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, <sup>14</sup>Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

**AGRUPAMENTO DE ESCOLAS JOSEFA DE ÓBIDOS**  
**REFEITÓRIO**  
**Semana de 31 de outubro a 4 de novembro de 2022**  
**Almoço**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sa l (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de abóbora com couve-flor	177	42	0,5	0,1	6,8	2,8	1,8	0,1
Prato	Panadinhos de frango com arroz de cenoura <sup>1,3,6,7,11</sup>	898	214	10,0	0,4	22,4	1,0	8,0	0,1
Salada	Couve roxa, tomate e milho	215	51	1,2	0,0	5,2	2,4	3,9	0,0
Vegetariana	Pastéis de legumes com arroz de cenoura <sup>1,2,3,4,6,7,9,10,12</sup>	695	165	4,5	1,1	26,2	2,2	3,6	0,6
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa									
Prato									
Salada	FERIADO								
Vegetariana									
Sobremesa									
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de legumes	247	59	2,6	0,4	6,5	2,9	1,2	0,2
Prato	Macarrão com atum, molho de tomate e orégãos <sup>1,2,3,4,7</sup>	968	231	13,0	1,6	13,5	1,6	14,7	0,9
Salada	Alface, cenoura e pepino	96	23	0,2	0,0	3,4	3,3	0,9	0,1
Vegetariana	Macarrão com cubos de soja, molho de tomate e orégãos <sup>1,3,6</sup>	1182	280	4,7	0,7	30,2	1,6	24,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de feijão verde	191	45	0,7	0,1	7,2	2,7	1,4	0,1
Prato	Carne porco à portuguesa <sup>12</sup>	665	159	9,1	2,6	8,2	0,5	10,6	0,5
Salada	Beterraba, tomate e alface	89	21	0,1	0,0	2,9	2,9	1,1	0,1
Vegetariana	Salsicha vegetariana à portuguesa <sup>1,3,6</sup>	353	186	12,3	1,5	12,6	0,4	5,8	1,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de grão com couve	262	62	1,0	0,1	9,3	2,4	2,6	0,1
Prato	Perca com batata cozida <sup>4</sup>	365	86	0,8	0,1	8,9	0,6	10,6	0,3
Salada	Brócolos, cenoura e feijão-verde	126	30	0,4	0,1	3,0	2,5	2,1	0,0
Vegetariana	Tofu salteado com batata, brócolos, cenoura e feijão-verde <sup>1,5,6,8,9,10,11</sup>	357	86	4,0	1,1	5,6	1,3	6,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época/ pudim <sup>7</sup>	653	162	1,2	0,7	35,4	29,4	2,4	0,2

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>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. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas