

# EMENTAS ESCOLAS CML

## Semana de 27 a 31 de outubro

### Almoço

SEGUNDA-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
Regular	Hambúrguer de aves de cebolada com arroz de cenoura e ervilhas <sup>1,6,12</sup>	466	111	2,3	0,0	13,9	1,4	7,9	0,1
Salada	Salada de alface e cenoura	88	21	0,1	0,0	2,9	2,4	1,1	0,1
Vegetariano	Hambúrguer de lentilhas com arroz de cenoura e ervilhas <sup>1,3,6,7,8,10,11,12,13</sup>	606	144	2,2	0,3	22,0	2,0	6,7	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 lentilhas <sup>1,6,8,10,11</sup>	149	35	0,5	0,1	5,4	1,3	1,5	0,1
Regular	Bolonhesa de atum com esparguete <sup>1,3,4</sup>	813	194	9,6	1,4	13,0	1,2	13,5	1,2
Salada	Salada de cenoura e couve roxa	119	29	0,0	0,0	4,1	1,5	1,5	0,1
Vegetariano	Esparguete à bolonhesa de soja com legumes estufados <sup>1,3,6,8,10,11,12</sup>	454	108	1,9	0,3	11,5	3,4	9,1	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 nabiças	123	29	0,5	0,1	4,3	1,3	1,1	0,1
Regular	Ovos mexidos cremosos com arroz de coentros <sup>3</sup>	952	228	11,0	2,1	23,4	0,6	7,7	0,3
Salada	Salada de couve roxa e tomate	117	28	0,1	0,0	3,8	1,1	1,6	0,0
Vegetariano	Arroz de feijão preto com legumes no forno	384	91	2,5	0,4	12,9	1,5	2,7	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 agrião e curgete	82	19	0,6	0,1	2,5	1,8	0,6	0,1
Regular	Lombinhos de escamudo estufados com legumes (grão-de-bico, tomate, cenoura, curgete) e batata assada <sup>4</sup>	370	88	1,6	0,2	10,3	1,3	6,4	0,2
Salada	Cenoura e feijão-verde cozido	120	29	0,2	0,1	4,1	1,8	1,3	0,3
Vegetariano	Estufado de grão-de-bico com batata e legumes	346	82	1,8	0,3	11,8	1,5	3,4	0,1
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
SEXTA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres e feijão	146	35	0,6	0,1	4,8	1,4	1,5	0,2
Regular	Stroganoff de frango com cogumelos, cenoura, curgete e massa espiral <sup>1,3,6,7</sup>	416	99	3,1	1,1	8,7	1,0	8,3	0,3
Salada	Salada de cenoura e milho	280	66	2,0	0,0	6,5	2,0	5,0	0,1
Vegetariano	Estufado de lentilhas com legumes (abóbora, nabo, ervilhas, cenoura, curgete, lentilhas) <sup>1,3,6,10,11</sup>	440	104	2,2	0,3	14,2	1,4	5,7	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: <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. 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 27 a 31 de outubro

### Lanche

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

Mais informações: [alimentação.escolar@cm-lisboa.pt](mailto:alimentação.escolar@cm-lisboa.pt) | 218173546

# EMENTAS ESCOLAS CML

## Semana de 3 a 7 de novembro

### 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-coração	118	28	0,5	0,1	4,3	1,1	1,0	0,1
Regular	*Douradinhos no forno/filetes de pescada com batata-doce e arroz de legumes <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	526	125	1,6	0,2	22,3	3,0	3,9	0,2
Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	105	25	0,1	0,0	3,1	0,8	1,7	0,0
Vegetariano	Estufado de seitan com batata-doce, cenoura e couve lombardo <sup>1,6</sup>	193	70	1,9	0,3	7,2	2,8	4,8	0,2
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 alho-francês e cenoura	122	29	0,5	0,1	4,5	1,2	1,0	0,1
Regular	Almôndegas de aves estufadas em molho tomate com macarrão e macedónia <sup>1,6,10,12</sup>	593	141	4,7	1,6	16,3	1,4	7,2	0,4
Salada	Salada de alface, tomate e cenoura	90	22	0,2	0,0	3,1	2,7	1,0	0,1
Vegetariano	Rancho vegetariano (grão, macarrão, batata, cenoura, repolho e alho-francês) <sup>1,6,10</sup>	444	105	2,0	,3	15,6	1,6	4,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa 1	Gelatina vegetal <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	433	102	0,0	0,0	24,9	24,2	0,0	0,1
QUARTA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve portuguesa	122	29	0,5	0,0	4,4	1,5	1,0	0,1
Regular	Arroz malandrinho de pescada com feijão vermelho e couve lombarda <sup>4</sup>	464	110	2,1	0,3	13,7	0,5	8,3	0,3
Salada	Brócolos, couve-flor e cenoura cozida	130	31	0,4	0,0	2,9	2,5	2,8	0,2
Vegetariano	Bolinhos de legumes no forno com arroz cenoura <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	458	109	2,0	0,3	16,4	1,8	4,3	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
Regular	Tirinhas de peru de caril com arroz, macedónia e couscous <sup>1,6,9,10,11</sup>	646	153	4,1	1,5	17,9	0,4	10,7	0,2
Salada	Salada de alface e cenoura	88	21	0,1	0,0	2,9	2,4	1,1	0,1
Vegetariano	Hambúrguer de feijão preto com arroz, macedónia e couscous <sup>1,3,6,7,8,10,11,12,13</sup>	781	172	2,6	0,3	28,6	1,0	7,9	0,2
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-branco e agrião	140	33	0,5	0,1	4,5	1,5	1,7	0,1
Regular	Salada de salmão (salmão, cenoura, milho, batata e feijão-verde) <sup>1,2,3,4,5,6,7,10,11,12,14</sup>	559	134	8,1	1,5	7,2	0,9	7,3	0,1
Salada	Salada de beterraba, milho	230	54	1,5	0,0	5,4	2,2	4,1	0,1
Vegetariano	Salada de tofu (cenoura, milho, batata, feijão-verde e ervilhas) <sup>3</sup>	436	104	4,9	1,1	6,5	0,9	6,9	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:<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. 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 3 a 7 de novembro

### Lanche

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



# EMENTAS ESCOLAS CML

Semana de 10 a 14 de novembro

## 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
Regular	Filete de cavala estufado em molho tomate com arroz de agrião <sup>4</sup>	501	120	5,2	1,2	10,5	1,1	7,1	0,2
Salada	Salada de alface e tomate	79	19	0,3	0,0	2,2	1,8	1,3	0,0
Vegetariano	Hambúrguer de grão com arroz de ervilhas, cogumelos e cenoura <sup>1,6</sup>	437	104	1,7	0,3	15,1	1,9	4,9	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
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
Regular	Fêveras de porco de cebolada com puré de batata <sup>7,12</sup>	307	73	3,0	0,7	4,4	0,5	7,0	0,1
Salada	Salada de tomate, cenoura ralada e pepino	314	76	6,3	0,9	3,2	3,1	0,8	0,3
Vegetariano	Bife de seitan estufado com cogumelos, cenoura, grão-de-bico e batata <sup>1,6</sup>	446	106	2,4	0,4	12,9	1,5	6,8	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	Sopa de lentilhas c/ nabiças	221	52	0,8	0,1	8,0	2,4	2,2	0,1
Regular	Ovos mexidos com salsa, massa fusilli tricolor, ervilhas e curgete <sup>1,3,6,10</sup>	540	129	5,3	1,2	12,2	0,8	6,7	0,1
Salada	Salada de alface e beterraba	87	21	0,1	0,0	2,7	2,5	1,2	0,1
Vegetariano	Massa fusilli tricolor vegetariana com cogumelos e ervilhas <sup>1,3,6,10</sup>	461	110	2,9	0,5	14,6	1,1	4,5	0,3
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
Regular	Ratattouille de pescada com feijão-verde e palitos de cenoura e brócolos <sup>1,4,10,12</sup>	194	46	1,6	0,2	2,2	1,3	5,0	0,1
Vegetariano	Ratattouille de tofu <sup>1,5,6,8,9,10,11,12</sup>	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
Regular	Frango assado com arroz de cenoura e couve-lombarda	451	107	2,7	0,5	10,6	0,9	9,3	0,2
Salada	Salada de alface, cenoura e tomate	90	22	0,2	0,0	3,1	2,7	1,0	0,1
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
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>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. 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: [alimentação.escolar@cm-lisboa.pt](mailto:alimentação.escolar@cm-lisboa.pt) | 218173546

# EMENTAS ESCOLAS CML

Semana de 10 a 14 de novembro

## Lanche

SEGUNDA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Regular</b>	logurte aroma com pão de mistura com manteiga e palitos de cenoura <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	489	118	5,6	3,3	12,5	7,6	3,5	0,4
<b>Vegetariano</b>	logurte vegetal com pão de mistura com creme vegetal e palitos de cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	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)
<b>Regular</b>	Leite meio gordo (1/5) com pão de mistura com marmelada e fruta da época <sup>7,12</sup>	392	94	1,1	0,6	17,1	13,1	2,8	0,2
<b>Vegetariano</b>	Bebida vegetal com pão de mistura com marmelada e fruta da época <sup>6,8,12</sup>	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)
<b>Regular</b>	logurte aroma com pão de mistura com queijo e fruta da época <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	302	73	2,1	1,2	9,6	3,4	3,6	0,2
<b>Vegetariano</b>	logurte vegetal com pão de mistura com manteiga de amendoim e fruta da época <sup>1,3,5,6,7,8,11</sup>	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)
<b>Regular</b>	logurte líquido com pão de mistura com queijo creme e fruta da época <sup>1,3,5,6,7,8,11</sup>	395	95	2,0	1,2	15,8	11,4	2,6	0,2
<b>Vegetariano</b>	logurte vegetal com pão de mistura com manteiga de amendoim e fruta da época <sup>1,3,5,6,7,8,11</sup>	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)
<b>Regular</b>	Leite meio gordo (1/5) com pão de mistura com fiambre e fruta da época <sup>6,7</sup>	303	72	1,5	0,7	11,1	3,4	3,3	0,3
<b>Vegetariano</b>	Bebida vegetal com pão de mistura com creme vegetal e fruta da época <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	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:<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. 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: [alimentação.escolar@cm-lisboa.pt](mailto:alimentação.escolar@cm-lisboa.pt) | 218173546

# EMENTAS ESCOLAS CML

Semana de 17 a 21 de novembro

## Almoço

SEGUNDA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Sopa</b>	Creme de espinafres	122	29	0,6	0,1	3,9	1,1	1,2	122
<b>Regular</b>	Bolinhos de bacalhau/bacalhau cozido com arroz de milho <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>	832	198	7,6	1,0	22,0	0,5	9,7	832
<b>Salada</b>	Salada de alface e tomate	79	19	0,3	0,0	2,2	1,8	1,3	79
<b>Vegetariano</b>	Legumes à Brás (alho-francês, cenoura, couve roxa, cogumelos, batata e lentilhas) <sup>1,6,10,11</sup>	800	197	10,1	0,8	19,4	0,6	5,5	800
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	269
TERÇA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Sopa</b>	Sopa de feijão vermelho com couve-portuguesa	151	36	0,5	0,1	5,6	1,2	1,5	0,1
<b>Regular</b>	Perna de peru no forno com macarrão estufado com tomate, cenoura, ervilhas e alho-francês <sup>1,3</sup>	447	106	4,1	1,0	8,8	1,4	7,3	0,1
<b>Salada</b>	Salada de beterraba e cenoura	100	24	0,0	0,0	3,8	3,7	0,9	0,2
<b>Vegetariano</b>	Macarrão com feijão-frade, espinafres, cenoura, ervilhas e alho-francês <sup>1,3</sup>	346	82	0,6	0,2	11,7	1,3	4,9	0,2
<b>Sobremesa</b>	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)
<b>Sopa</b>	Creme de batata-doce e nabiças	123	29	0,5	0,1	4,4	1,9	0,9	0,1
<b>Regular</b>	Cubinhos de escamudo com coentros e arroz branco <sup>4</sup>	529	125	2,4	0,3	15,9	0,4	9,4	0,4
<b>Salada</b>	Legumes salteados (brócolos, cenoura, abóbora e couve-lombarda)	225	54	3,3	0,5	2,6	1,5	2,2	0,1
<b>Vegetariano</b>	Arroz branco com tofu no forno <sup>1,6</sup>	780	186	8,5	1,9	15,3	0,3	10,7	0,2
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Sobremesa 1</b>	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)
<b>Sopa</b>	Sopa de curgete e espinafres	117	28	0,6	0,1	3,7	1,2	1,2	0,1
<b>Regular</b>	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
<b>Salada</b>	Salada de alface e milho	290	69	2,4	0,0	5,3	0,0	6,2	0,0
<b>Vegetariano</b>	Chili de lentilhas com pimentos verdes e arroz <sup>9</sup>	494	118	1,9	0,3	18,9	1,7	6,0	0,1
<b>Sobremesa</b>	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)
<b>Sopa</b>	Sopa de cenoura e repolho	118	28	0,5	0,1	4,3	1,1	1,0	0,1
<b>Regular</b>	Medalhões de pescada com crosta de broa e laranja, batata ensalsada e brócolos <sup>1,2,4</sup>	402	96	2,3	0,3	10,4	1,3	7,5	0,2
<b>Salada</b>	Salada de tomate e cenoura ralada	101	24	0,1	0,0	4,0	3,8	0,7	0,1
<b>Vegetariano</b>	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
<b>Sobremesa</b>	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>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rijas, <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. 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 17 a 21 de novembro

## Lanche

SEGUNDA-FEIRA		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
<b>Regular</b>	Leite meio gordo (1/5) com bolacha maria e fruta da época <sup>1,6,7,8,11,12</sup>	471	112	2,1	1,2	19,0	12,5	2,9	0,2
<b>Vegetariano</b>	Bebida vegetal com pão de mistura com marmelada e fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	426	102	1,2	0,3	19,4	14,1	2,6	0,2
TERÇA-FEIRA		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
<b>Regular</b>	logurte aroma com pão de mistura com queijo e fruta da época <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	302	73	2,1	1,2	9,6	3,4	3,6	0,2
<b>Vegetariano</b>	logurte vegetal com pão de mistura com manteiga de amendoim e fruta da época <sup>1,3,5,6,7,8,11</sup>	437	105	3,7	0,5	13,0	6,9	4,1	0,3
QUARTA-FEIRA		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
<b>Regular</b>	logurte aroma com pão de mistura com queijo creme e fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	384	93	2,2	1,4	14,1	10,1	3,0	0,2
<b>Vegetariano</b>	logurte vegetal com pão de mistura com manteiga de amendoim e fruta da época <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	541	129	4,1	0,6	18,0	10,2	4,3	0,3
QUINTA-FEIRA		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
<b>Regular</b>	Leite meio gordo (1/5) com pão de mistura com fiambre e fruta da época <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	303	72	1,4	0,7	11,1	3,4	3,3	0,3
<b>Vegetariano</b>	Bebida vegetal com pão de mistura com creme vegetal e fruta da época <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	383	93	3,9	1,1	10,9	6,8	2,8	0,4
SEXTA-FEIRA		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
<b>Regular</b>	logurte aroma com pão de mistura com manteiga e palitos de cenoura <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	489	118	5,6	3,3	12,5	7,6	3,5	0,4
<b>Vegetariano</b>	logurte vegetal com pão de mistura com creme vegetal e palitos de cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	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: <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. 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: [alimentação.escolar@cm-lisboa.pt](mailto:alimentação.escolar@cm-lisboa.pt) | 218173546



# EMENTAS ESCOLAS CML

Semana de 24 a 28 de novembro

## 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
Regular	Arroz malandrinho de atum com couve-lombarda e cenoura ralada <sup>4</sup>	595	142	5,8	0,8	12,8	1,0	8,8	0,8
Salada	Salada de couve roxa e milho	175	41	0,6	0,0	4,6	0,0	3,1	0,0
Vegetariano	Arroz malandrinho de favas com cenoura e feijão-verde com cubinhos de tofu salteados <sup>1,6</sup>	512	122	5,3	1,2	8,9	0,9	8,1	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 brócolos	123	29	0,6	0,1	4,0	1,7	1,2	0,1
Regular	Ovos mexidos com salsa e massa fusilli tricolor <sup>1,3</sup>	960	229	10,6	2,3	21,3	1,1	10,7	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
Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas com cogumelos e massa espiral tricolor <sup>1,3,6,10,11,12</sup>	636	150	2,9	0,4	22,5	1,6	7,5	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	Sopa de feijão-catarino com nabijas	139	33	0,4	0,1	4,4	1,4	2,0	0,1
Regular	Frango estufado com cebola, pimentos, batata cozida/assada	421	100	2,7	0,5	8,9	0,9	9,5	0,2
Salada	Salada de alface e tomate	79	19	0,3	0,0	2,2	1,8	1,3	0,0
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
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
Regular	Massinha de peixe com lulas e cenoura <sup>1,3,4,14</sup>	422	100	2,1	0,3	8,7	1,0	11,0	0,3
Salada	Salada de alface e pepino	71	17	0,4	0,1	1,2	0,7	1,6	0,0
Vegetariano	Salada de grão-de-bico com massa e macedónia <sup>12</sup>	735	175	4,2	0,5	24,7	1,4	6,9	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
Regular	Cubos de porco estufados com esparguete, brócolos e pimentos <sup>1,3</sup>	616	147	7,1	2,0	10,4	1,0	9,7	0,1
Vegetariano	Tiras de seitan estufado com esparguete, brócolos e pimentos <sup>1,3,6</sup>	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 <sup>1,3,7,8,12</sup>	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: <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. 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 24 a 28 de novembro

### Lanche

SEGUNDA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Regular</b>	logurte aroma com pão de mistura com queijo e fruta da época <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	302	73	2,1	1,2	9,6	3,4	3,6	0,2
<b>Vegetariano</b>	logurte vegetal com pão de mistura com manteiga de amendoim e fruta da época <sup>1,3,5,6,7,8,11</sup>	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)
<b>Regular</b>	logurte líquido com pão de mistura com queijo creme e fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	395	95	2,0	1,2	15,8	11,4	2,6	0,2
<b>Vegetariano</b>	logurte vegetal com pão de mistura com manteiga de amendoim e fruta da época <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	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)
<b>Regular</b>	Leite meio gordo (1/5) com pão de mistura com fiambre e fruta da época <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	303	72	1,4	0,7	11,1	3,4	3,3	0,3
<b>Vegetariano</b>	Bebida vegetal com pão de mistura com creme vegetal e fruta da época <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	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)
<b>Regular</b>	logurte aroma com pão de mistura com manteiga e palitos de cenoura <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	489	118	5,6	3,3	12,5	7,6	3,5	0,4
<b>Vegetariano</b>	logurte vegetal com pão de mistura com creme vegetal e palitos de cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	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)
<b>Regular</b>	Leite meio gordo (1/5) com pão de mistura com marmelada e fruta da época <sup>7,12</sup>	392	94	1,1	0,6	17,1	13,1	2,8	0,2
<b>Vegetariano</b>	Bebida vegetal com pão de mistura com marmelada e fruta da época <sup>6,8,12</sup>	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: <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. 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: [alimentação.escolar@cm-lisboa.pt](mailto:alimentação.escolar@cm-lisboa.pt) | 218173546

# EMENTAS ESCOLAS CML

## Semana de 1 a 5 de dezembro

### Almoço

SEGUNDA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Regular									
Salada	FERIADO								
Vegetariano									
Sobremesa									
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
Regular	Jardineira de peru (batata, cenoura, ervilhas, feijão-verde)	404	96	3,9	1,0	7,2	1,0	7,3	0,1
Salada	Salada de cenoura com milho	185	44	0,9	0,0	5,3	3,1	2,6	0,1
Vegetariano	Jardineira de legumes com tofu (batata, cenoura, ervilhas, tomate) <sup>1,6</sup>	359	86	3,6	0,8	5,6	1,2	6,0	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
Regular	Filetes de pescada com molho de tomate e arroz de espinafres <sup>4</sup>	374	89	2,5	0,3	8,6	0,8	7,4	0,3
Salada	Salada de couve-roxa e cenoura	118	28	0,0	0,0	4,1	1,7	1,4	0,1
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
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
Regular	Almôndegas de aves de tomataada com massa penne estufada com alho-francês, cenoura e tomate <sup>1,6,10,12</sup>	459	109	4,7	1,8	10,4	1,8	5,8	0,4
	Salada de cenoura e tomate	101	24	0,1	0,0	4,0	3,8	0,7	0,1
Vegetariano	Almôndegas de grão-de-bico com legumes (curgete, beringela, tomate e pimentos) e massa penne <sup>1,6,10</sup>	549	130	3,0	0,5	18,3	2,0	5,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
	Gelatina vegetal <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	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 <sup>1,6,10,11</sup>	142	34	0,6	0,1	4,7	1,1	1,6	0,1
Regular	Tranche de escamudo no forno com ervas aromáticas e arroz de macedónia <sup>4</sup>	436	103	2,3	0,3	11,2	0,4	8,6	0,4
Salada	Couve-flor, brócolos e macedónia	145	34	0,4	0,0	3,5	1,4	3,0	0,1
Vegetariano	Bolinhos de lentilhas com brócolos, couve-flor e ervas aromáticas com arroz de macedónia <sup>1,3,6,7,8,9,10,11,12,13</sup>	632	149	2,4	0,3	23,2	1,1	7,5	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:<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. 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 1 a 5 de dezembro

### Lanche

SEGUNDA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Regular									
Vegetariano	FERIADO								
TERÇA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Regular	Leite meio gordo (1/5) com pão de mistura com fiambre e fruta da época <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	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 <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	383	93	3,9	1,1	10,9	6,8	2,8	0,4
QUARTA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Regular	logurte aroma com pão de mistura com manteiga e palitos de cenoura <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	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 <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	474	115	4,3	1,3	15,4	10,1	2,6	0,3
QUINTA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Regular	Leite meio gordo (1/5) com bolacha maria e fruta da época <sup>1,6,7,8,11,12</sup>	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 <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	426	102	1,2	0,3	19,4	14,1	2,6	0,2
SEXTA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Regular	logurte aroma com pão de mistura com queijo e fruta da época <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	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 <sup>1,3,5,6,7,8,11</sup>	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:<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. 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

Mais informações: [alimentação.escolar@cm-lisboa.pt](mailto:alimentação.escolar@cm-lisboa.pt) | 218173546



# EMENTAS ESCOLAS CML

## Semana de 8 a 12 de dezembro

### Almoço

SEGUNDA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Regular									
Salada									
Vegetariano									
Sobremesa									
TERÇA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de nabijas	123	29	0,5	0,1	4,3	1,3	1,1	0,1
Regular	Empadão de arroz com atum <sup>4,7</sup>	876	209	9,6	2,0	17,0	0,6	13,2	1,2
Salada	Cenoura e feijão-verde cozido	120	29	0,2	0,1	4,1	1,8	1,3	0,3
Vegetariano	Empadão de grão-de-bico com legumes	500	119	2,4	0,3	17,4	1,1	5,2	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	Sopa de feijão-frade com agrião	147	35	0,5	0,1	5,1	1,2	1,6	0,1
Regular	Ovos mexidos com cubinhos de fiambre de peru, ervilhas e massa espiral <sup>1,3,6,7</sup>	651	155	4,3	1,3	17,4	1,3	9,7	0,5
Salada	Salada de alface e tomate	79	19	0,3	0,0	2,2	1,8	1,3	0,0
Vegetariano	Feijão vermelho estufado com cubinhos de cenoura e ervilhas e massa espiral <sup>1,3</sup>	627	150	2,1	0,3	22,6	1,5	8,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa 1	logurte natural <sup>7</sup>	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
Regular	Bacalhau fresco com broa, espinafres e batata a murro/batata cozida <sup>1,4</sup>	356	84	2,0	0,3	9,1	0,7	6,7	0,3
Salada	Salada de cenoura, milho e tomate	230	54	1,5	0,0	5,7	2,4	3,9	0,1
Vegetariano	Tofu no forno com batata a murro/batata cozida, espinafres e broa <sup>1,6</sup>	520	124	5,7	1,2	9,2	0,5	7,7	0,3
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
Regular	Feijoada de peru com feijão-preto, couve-lombarda e arroz	513	122	3,6	0,9	13,7	0,8	7,9	0,1
Salada	Salada de alface e milho	290	69	2,4	0,0	5,3	0,0	6,2	0,0
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
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>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. 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: [alimentação.escolar@cm-lisboa.pt](mailto:alimentação.escolar@cm-lisboa.pt) | 218173546

# EMENTAS ESCOLAS CML

## Semana de 8 a 12 de dezembro

### Lanche

SEGUNDA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Regular	FERIADO								
Vegetariano									
TERÇA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Regular	logurte aroma com pão de mistura com manteiga e palitos de cenoura <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	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 <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	494	120	5,3	1,6	13,8	6,9	3,4	0,4
QUARTA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Regular	Leite meio gordo (1/5) com pão de mistura com marmelada e fruta da época <sup>7,12</sup>	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 <sup>6,8,12</sup>	426	102	1,2	0,3	19,4	14,1	2,6	0,2
QUINTA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Regular	logurte aroma com pão de mistura com queijo e fruta da época <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	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 <sup>1,3,5,6,7,8,11</sup>	437	105	3,7	0,5	13,0	6,9	4,1	0,3
SEXTA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Regular	logurte líquido com pão de mistura com queijo creme e fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	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 <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	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: <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. 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: [alimentação.escolar@cm-lisboa.pt](mailto:alimentação.escolar@cm-lisboa.pt) | 218173546

# EMENTAS ESCOLAS CML

Semana de 15 a 19 de dezembro

## 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
Regular	Massa tagliatelle com salmão, grão-de-bico, cogumelos, cenoura e espinafres <sup>1,2,3,4,6,10,14</sup>	612	146	7,5	1,4	10,8	1,2	7,7	0,3
Salada	Brócolos, cenoura e couve-flor	130	31	0,4	0,0	2,9	2,5	2,8	0,2
Vegetariano	Tagliatelle gratinada com grão, cogumelos, cenoura e espinafres <sup>1,3,6,10</sup>	455	108	3,0	0,5	14,0	1,5	4,8	0,4
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		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde <sup>1</sup>	130	31	0,7	0,2	4,0	0,9	1,5	0,2
Regular	Empadão de carne de vaca (arroz, carne vitela picada, tomate, pimentos, cebola) <sup>7</sup>	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 e arroz)	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
Regular	Bacalhau à Gomes de Sá <sup>3,4</sup>	470	112	4,9	1,0	7,6	0,7	9,0	1,1
Salada	Salada de beterraba, milho e tomate	200	47	1,2	0,0	5,0	2,5	3,4	0,1
Vegetariano	Tofu à Gomes de Sá com alho-francês e brócolos <sup>1,6</sup>	391	94	4,7	1,0	5,2	0,6	6,4	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
Regular	Esparguete à bolonhesa <sup>1,3</sup>	925	221	11,5	3,6	15,4	0,8	13,6	0,2
	Salada de alface e cenoura	88	21	0,1	0,0	2,9	2,4	1,1	0,1
Vegetariano	Bolinhos de legumes com esparguete, brócolos, abóbora e grão-de-bico <sup>1,3,6,7,8,9,10,11,12,13</sup>	912	217	5,4	0,8	31,3	1,9	8,3	0,2
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
Regular	Jardineira de filetes de cavala (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde) <sup>4,6</sup>	325	78	3,5	0,4	5,1	0,9	5,4	0,1
Salada	Salada de alface, cenoura e milho	224	53	1,5	0,0	5,0	1,5	4,2	0,1
Vegetariano	Jardineira de seitan (batata, cenoura, ervilhas, feijão-verde, seitan) <sup>1,6</sup>	280	67	1,6	0,3	6,7	1,4	4,8	0,2
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>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. 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 15 a 19 de dezembro

### Lanche

SEGUNDA-FEIRA		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
<b>Regular</b>	logurte aroma com pão de mistura com manteiga e palitos cenoura <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	489	118	5,6	3,3	12,5	7,6	3,5	0,4
<b>Vegetariano</b>	logurte vegetal com pão de mistura com creme vegetal e palitos de cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	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)
<b>Regular</b>	Leite meio gordo (1/5) com bolacha maria e fruta da época <sup>1,6,7,8,11,12</sup>	471	112	2,1	1,2	19,0	12,5	2,9	0,2
<b>Vegetariano</b>	Bebida vegetal com pão de mistura com marmelada e fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	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)
<b>Regular</b>	logurte aroma com pão de mistura com queijo e fruta da época <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	302	73	2,1	1,2	9,6	3,4	3,6	0,2
<b>Vegetariano</b>	logurte vegetal com pão de mistura com manteiga de amendoim e fruta da época <sup>1,3,5,6,7,8,11</sup>	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)
<b>Regular</b>	logurte aroma com pão de mistura com queijo creme e fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	395	95	2,0	1,2	15,8	11,4	2,6	0,2
<b>Vegetariano</b>	logurte vegetal com pão de mistura com manteiga de amendoim e fruta da época <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	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)
<b>Regular</b>	Leite meio gordo (1/5) com pão de mistura com fiambre e fruta da época <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	303	72	1,4	0,7	11,1	3,4	3,3	0,3
<b>Vegetariano</b>	Bebida vegetal com pão de mistura com creme vegetal e fruta da época <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	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: <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. 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: [alimentação.escolar@cm-lisboa.pt](mailto:alimentação.escolar@cm-lisboa.pt) | 218173546