

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 ^{1,6,12}		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 ^{1,3,6,7,8,10,11,12,13}		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 ^{1,6,8,10,11}		149	35	0,5	0,1	5,4	1,3	1,5	0,1
Regular	Bolonhesa de atum com esparguete ^{1,3,4}		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 ^{1,3,6,8,10,11,12}		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 nabíças		123	29	0,5	0,1	4,3	1,3	1,1	0,1
Regular	Ovos mexidos cremosos com arroz de coentros ³		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 ⁴		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	Strogonoff de frango com cogumelos, cenoura, curgete e massa espiral ^{1,3,6,7}		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) ^{1,3,6,10,11}		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:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda. ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confecção, 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. - Lipídios, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Mais informações: alimentacao.escolar@cm-lisboa.pt | 218173546



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)
Regular	logurte líquido 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

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 ^{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

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 ^{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 cenoura em palitos ^{1,3,5,6,7,8,12}		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)
Regular	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

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 ^{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 inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confecção, 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: alimentacao.escolar@cm-lisboa.pt | 218173546



EMENTAS ESCOLAS CML

Semana de 3 a 7 de novembro

Almoço

SEGUNDA-FEIRA

			VE (kJ) 28 (kcal)	VE (g) 0,5	Líp. (g) 0,1	AG Sat. (g) 4,3	HC (g) 1,1	Açúcar (g) 1,0	Prot. (g) 0,1	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 ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}		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 ^{1,6}		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) 29 (kcal)	VE (g) 0,5	Líp. (g) 0,1	AG Sat. (g) 4,5	HC (g) 1,2	Açúcar (g) 1,0	Prot. (g) 0,1	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 ^{1,6,10,12}		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) ^{1,6,10}		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 ^{1,3,6,7,8,12}		433	102	0,0	0,0	24,9	24,2	0,0	0,1

QUARTA-FEIRA

			VE (kJ) 29 (kcal)	VE (g) 0,5	Líp. (g) 0,0	AG Sat. (g) 4,4	HC (g) 1,5	Açúcar (g) 1,5	Prot. (g) 1,0	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve portuguesa		122	29	0,5	0,0	4,4	1,5	1,0	0,1
Regular	Arroz malandinho de pescada com feijão vermelho e couve lombarda ⁴		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 ^{1,3,6,7,8,11,12,13}		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) 28 (kcal)	VE (g) 0,5	Líp. (g) 0,1	AG Sat. (g) 4,3	HC (g) 1,1	Açúcar (g) 1,0	Prot. (g) 0,1	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 ^{1,6,9,10,11}		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 ^{1,3,6,7,8,10,11,12,13}		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) 33 (kcal)	VE (g) 0,5	Líp. (g) 0,1	AG Sat. (g) 4,5	HC (g) 1,5	Açúcar (g) 0,9	Prot. (g) 1,7	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) ^{1,2,3,4,5,6,7,10,11,12,14}		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) ³		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:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda. ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confecção, 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. - Lipídios, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Mais informações: alimentacao.escolar@cm-lisboa.pt | 218173546



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)
Regular	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

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 ^{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

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 ^{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 (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 ^{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 (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 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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda. ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confecção, 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: alimentacao.escolar@cm-lisboa.pt | 218173546



EMENTAS ESCOLAS CML

Semana de 10 a 14 de novembro

Almoço

SEGUNDA-FEIRA

Sopa	Sopa de cenoura e couve-lombarda
Regular	Filete de cavala estufado em molho tomate com arroz de agrião ⁴
Salada	Salada de alface e tomate
Vegetariano	Hambúrguer de grão com arroz de ervilhas, cogumelos e cenoura ^{1,6}
Sobremesa	Fruta da época
Sobremesa 1	Fruta assada

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
117	28	0,4	0,1	4,1	1,1	1,1	0,2
501	120	5,2	1,2	10,5	1,1	7,1	0,2
79	19	0,3	0,0	2,2	1,8	1,3	0,0
437	104	1,7	0,3	15,1	1,9	4,9	0,1
269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
345	82	0,5	0,1	18,0	18,0	0,2	0,0

TERÇA-FEIRA

Sopa	Creme de legumes
Regular	Fêveras de porco de cebolada com puré de batata ^{7,12}
Salada	Salada de tomate, cenoura ralada e pepino
Vegetariano	Bife de seitan estufado com cogumelos, cenoura, grão-de-bico e batata ^{1,6}
Sobremesa	Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
118	28	0,5	0,1	4,3	1,1	1,0	0,1
307	73	3,0	0,7	4,4	0,5	7,0	0,1
314	76	6,3	0,9	3,2	3,1	0,8	0,3
446	106	2,4	0,4	12,9	1,5	6,8	0,4
269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

QUARTA-FEIRA

Sopa	Sopa de lentilhas c/ nabiças
Regular	Ovos mexidos com salsa, massa fusilli tricolor, ervilhas e curgete ^{1,3,6,10}
Salada	Salada de alface e beterraba
Vegetariano	Massa fusilli tricolor vegetariana com cogumelos e ervilhas ^{1,3,6,10}
Sobremesa	Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
221	52	0,8	0,1	8,0	2,4	2,2	0,1
540	129	5,3	1,2	12,2	0,8	6,7	0,1
87	21	0,1	0,0	2,7	2,5	1,2	0,1
461	110	2,9	0,5	14,6	1,1	4,5	0,3
269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

QUINTA-FEIRA

Sopa	Creme de espinafres
Regular	Ratatouille de pescada com feijão-verde e palitos de cenoura e brócolos ^{1,4,10,12}
Vegetariano	Ratatouille de tofu ^{1,5,6,8,9,10,11,12}
Sobremesa	Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
147	35	0,5	0,1	5,4	1,1	1,3	0,1
194	46	1,6	0,2	2,2	1,3	5,0	0,1
338	81	5,1	1,1	1,6	1,1	6,1	0,1
269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

SEXTA-FEIRA

Sopa	Sopa de feijão-verde
Regular	Frango assado com arroz de cenoura e couve-lombarda
Salada	Salada de alface, cenoura e tomate
Vegetariano	Estufado de três feijões (vermelho, preto e catarino) com couve-lombarda e arroz
Sobremesa	Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
121	29	0,5	0,1	4,5	1,6	0,9	0,1
451	107	2,7	0,5	10,6	0,9	9,3	0,2
90	22	0,2	0,0	3,1	2,7	1,0	0,1
764	177	1,8	0,2	29,0	2,0	8,4	0,1
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 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: alimentacao.escolar@cm-lisboa.pt | 218173546



EMENTAS ESCOLAS CML

Semana de 10 a 14 de novembro

Lanche

SEGUNDA-FEIRA

			VE (kJ) VE (kcal)	VE (g)	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 ^{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)	VE (g)	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 ^{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)	VE (g)	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 ^{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)	VE (g)	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 ^{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)	VE (g)	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 ^{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 inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confecção, 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: alimentacao.escolar@cm-lisboa.pt | 218173546



EMENTAS ESCOLAS CML

Semana de 17 a 21 de novembro

Almoço

SEGUNDA-FEIRA

			VE (kJ) 29	VE (kcal) 6	Lip. (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	122
Regular	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	832
Salada	Salada de alface e tomate		79	19	0,3	0,0	2,2	1,8	1,3	79
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	800
Sobremesa	Fruta da época		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	269

TERÇA-FEIRA

			VE (kJ) 36	VE (kcal) 8,5	Lip. (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
Regular	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
Salada	Salada de beterraba e cenoura		100	24	0,0	0,0	3,8	3,7	0,9	0,2
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
Sobremesa	Fruta da época		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

QUARTA-FEIRA

			VE (kJ) 29	VE (kcal) 6	Lip. (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
Regular	Cubinhos de escamudo com coentros e arroz branco ⁴		529	125	2,4	0,3	15,9	0,4	9,4	0,4
Salada	Legumes salteados (brócolos, cenoura, abóbora e couve-lombarda)		225	54	3,3	0,5	2,6	1,5	2,2	0,1
Vegetariano	Arroz branco com tofu no forno ^{1,6}		780	186	8,5	1,9	15,3	0,3	10,7	0,2
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) 28	VE (kcal) 6	Lip. (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
Regular	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
Salada	Salada de alface e milho		290	69	2,4	0,0	5,3	0,0	6,2	0,0
Vegetariano	Chili de lentilhas com pimentos verdes e arroz ⁹		494	118	1,9	0,3	18,9	1,7	6,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

SEXTA-FEIRA

			VE (kJ) 28	VE (kcal) 6	Lip. (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
Regular	Medalhões de pescada com crosta de broa e laranja, batata ensalada e brócolos ^{1,2,4}		402	96	2,3	0,3	10,4	1,3	7,5	0,2
Salada	Salada de tomate e cenoura ralada		101	24	0,1	0,0	4,0	3,8	0,7	0,1
Vegetariano	Falafel (bolinho de grão-de-bico) no forno com espinafres, batata ensalada e brócolos		474	113	2,9	0,4	14,4	1,3	5,3	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:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda. ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confecção, 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. - Lipídios, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Mais informações: alimentacao.escolar@cm-lisboa.pt | 218173546



EMENTAS ESCOLAS CML

Semana de 17 a 21 de novembro

Lanche

SEGUNDA-FEIRA

Regular 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

Regular Iogurte 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 Iogurte 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

Regular Iogurte 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 Iogurte 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

Regular 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

Regular Iogurte 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 Iogurte 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 inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confecção, 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: alimentacao.escolar@cm-lisboa.pt | 218173546



EMENTAS ESCOLAS CML

Semana de 24 a 28 de novembro

Almoço

SEGUNDA-FEIRA

Sopa	Sopa de couve-coração	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Regular	Arroz malandrinho de atum com couve-lombarda e cenoura ralada ⁴	119	28	0,5	0,1	4,4	1,5	0,8	0,1
Salada	Salada de couve roxa e milho	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}	175	41	0,6	0,0	4,6	0,0	3,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	512	122	5,3	1,2	8,9	0,9	8,1	0,1
		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

TERÇA-FEIRA

Sopa	Creme de brócolos	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Regular	Ovos mexidos com salsa e massa fusilli tricolor ^{1,3}	123	29	0,6	0,1	4,0	1,7	1,2	0,1
Salada	Cenoura e feijão-verde cozido e curgete salteada	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}	215	52	3,3	0,5	3,2	1,0	1,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	636	150	2,9	0,4	22,5	1,6	7,5	0,4
		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

QUARTA-FEIRA

Sopa	Sopa de feijão-catarino com nabiças	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

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 ^{1,3,4,14}	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 ¹²	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

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 ^{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 inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confecção, 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: alimentacao.escolar@cm-lisboa.pt | 218173546



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)
Regular	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)
Regular	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)
Regular	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)
Regular	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)
Regular	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 inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confecção, 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: alimentacao.escolar@cm-lisboa.pt | 218173546



EMENTAS ESCOLAS CML

Semana de 1 a 5 de dezembro

Almoço

SEGUNDA-FEIRA
Sopa
Regular
Salada
FERIADO
Vegetariano
Sobremesa
TERÇA-FEIRA
Sopa Creme de grão-de-bico

VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
------------	--------------	-------------	----------------	-----------	---------------	--------------	------------

Regular Jardineira de peru (batata, cenoura, ervilhas, feijão-verde)

Salada Salada de cenoura com milho

Vegetariano Jardineira de legumes com tofu (batata, cenoura, ervilhas, tomate)^{1,6}
Sobremesa Fruta da época

QUARTA-FEIRA
Sopa Sopa de curgete com feijão-verde

Regular Filetes de pescada com molho de tomate e arroz de espinafres⁴
Salada Salada de couve-roxa e cenoura

Vegetariano Favas salteadas com abóbora e cenoura com arroz de espinafres

Sobremesa Fruta da época

QUINTA-FEIRA
Sopa Creme de couve-flor com coentros

Regular Almôndegas de aves de tomatada com massa penne estufada com alho-francês, cenoura e tomate^{1,6,10,12}

Salada de cenoura e tomate

Vegetariano Almôndegas de grão-de-bico com legumes (curgete, berinjela, tomate e pimentos) e massa penne^{1,6,10}
Sobremesa Fruta da época

 Gelatina vegetal^{1,3,6,7,8,12}
SEXTA-FEIRA
Sopa Sopa de espinafres com lentilhas^{1,6,10,11}
Regular Tranche de escamudo no forno com ervas aromáticas e arroz de macedónia⁴
Salada Couve-flor, brócolos e macedónia

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}
Sobremesa Fruta da época

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda. ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confecção, 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, Lip. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

 Mais informações: alimentacao.escolar@cm-lisboa.pt | 218173546


EMENTAS ESCOLAS CML

Semana de 1 a 5 de dezembro

Lanche

SEGUNDA-FEIRA
Regular
Vegetariano
FERIADO
TERÇA-FEIRA
Regular

Leite meio gordo (1/5) com pão de mistura com fiambre e fruta da época^{1,3,6,7,8,11,12}

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
------------	--------------	-------------	----------------	-----------	---------------	--------------	------------

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
Regular

Iogurte aroma com pão de mistura com manteiga e palitos de cenoura^{1,3,6,7,8,12}

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
------------	--------------	-------------	----------------	-----------	---------------	--------------	------------

489	118	5,6	3,3	12,5	7,6	3,5	0,4
-----	-----	-----	-----	------	-----	-----	-----

Vegetariano

Iogurte 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
Regular

Leite meio gordo (1/5) com bolacha maria e fruta da época^{1,6,7,8,11,12}

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
------------	--------------	-------------	----------------	-----------	---------------	--------------	------------

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
Regular

Iogurte aroma com pão de mistura com queijo e fruta da época^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
------------	--------------	-------------	----------------	-----------	---------------	--------------	------------

302	73	2,1	1,2	9,6	3,4	3,6	0,2
-----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Vegetariano

Iogurte 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 inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confecção, 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: alimentacao.escolar@cm-lisboa.pt | 218173546



EMENTAS ESCOLAS CML

Semana de 8 a 12 de dezembro

Almoço

SEGUNDA-FEIRA
Sopa
Regular
Salada
FERIADO
Vegetariano
Sobremesa
TERÇA-FEIRA
Sopa Creme de nabiças

VE	VE	Lip.	AG	Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)

123 29 0,5 0,1 4,3 1,3 1,1 0,1

Regular Empadão de arroz com atum^{4,7}

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
Sopa Sopa de feijão-frade com agrião

VE	VE	Lip.	AG	Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)

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^{1,3,6,7}

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^{1,3}

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 Iogurte natural⁷

222 53 1,4 1,0 5,9 4,4 4,1 0,2

QUINTA-FEIRA
Sopa Sopa de espinafres

VE	VE	Lip.	AG	Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)

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^{1,4}

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^{1,6}

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
Sopa Sopa de grão-de-bico e repolho

VE	VE	Lip.	AG	Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)

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:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda. ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confecção, 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, Lip. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

 Mais informações: alimentacao.escolar@cm-lisboa.pt | 218173546


EMENTAS ESCOLAS CML

Semana de 8 a 12 de dezembro

Lanche

SEGUNDA-FEIRA
Regular
Vegetariano
FERIADO
TERÇA-FEIRA
Regular

 logurte aroma com pão de mistura com manteiga e palitos de cenoura^{1,3,6,7,8,12}

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
------------	--------------	-------------	----------------	-----------	---------------	--------------	------------

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
Regular

 Leite meio gordo (1/5) com pão de mistura com marmelada e fruta da época^{7,12}

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
------------	--------------	-------------	----------------	-----------	---------------	--------------	------------

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
Regular

 logurte aroma com pão de mistura com queijo e fruta da época^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
------------	--------------	-------------	----------------	-----------	---------------	--------------	------------

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
Regular

 logurte líquido com pão de mistura com queijo creme e fruta da época^{1,3,6,7,8,12}

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
------------	--------------	-------------	----------------	-----------	---------------	--------------	------------

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 inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confecção, 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: alimentacao.escolar@cm-lisboa.pt | 218173546



EMENTAS ESCOLAS CML

Semana de 15 a 19 de dezembro

Almoço

SEGUNDA-FEIRA

Sopa	Creme de abóbora e couve-flor
Regular	Massa tagliatelle com salmão, grão-de-bico, cogumelos, cenoura e espinafres ^{1,2,3,4,6,10,14}
Salada	Brócolos, cenoura e couve-flor
Vegetariano	Tagliatelle gratinada com grão, cogumelos, cenoura e espinafres ^{1,3,6,10}
Sobremesa	Fruta da época
Sobremesa 1	Fruta cozida

VE (kJ) 30 612	VE (kcal) 30 146	Lip. (g) 0,4 7,5	AG Sat. (g) 0,1 1,4	HC (g) 4,8 10,8	Açúcar (g) 1,8 1,2	Prot. (g) 1,4 7,7	Sal (g) 0,1 0,3
128	30	0,4	0,1	4,8	1,8	1,4	0,1
455	108	3,0	0,5	14,0	1,5	4,8	0,4
269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
236	56	0,4	0,1	11,8	11,8	0,2	0,0

TERÇA-FEIRA

Sopa	Caldo verde ¹
Regular	Empadão de carne de vaca (arroz, carne vitela picada, tomate, pimentos, cebola) ⁷
Vegetariano	Empadão de arroz com lentilhas e legumes (cenoura, cogumelos, espinafres e arroz)
Sobremesa	Fruta da época

VE (kJ) 31 856	VE (kcal) 31 205	Lip. (g) 0,7 9,8	AG Sat. (g) 0,2 3,4	HC (g) 4,0 17,1	Açúcar (g) 0,9 0,6	Prot. (g) 1,5 11,7	Sal (g) 0,2 0,2
130	31	0,7	0,2	4,0	0,9	1,5	0,2
416	99	2,3	0,3	11,1	0,8	6,4	0,4
269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

QUARTA-FEIRA

Sopa	Creme de ervilhas
Regular	Bacalhau à Gomes de Sá ^{3,4}
Salada	Salada de beterraba, milho e tomate
Vegetariano	Tofu à Gomes de Sá com alho-francês e brócolos ^{1,6}
Sobremesa	Fruta da época

VE (kJ) 32 470	VE (kcal) 32 112	Lip. (g) 0,5 4,9	AG Sat. (g) 0,1 1,0	HC (g) 4,8 7,6	Açúcar (g) 1,2 0,7	Prot. (g) 1,2 9,0	Sal (g) 0,1 1,1
135	32	0,5	0,1	4,8	1,2	1,2	0,1
200	47	1,2	0,0	5,0	2,5	3,4	0,1
391	94	4,7	1,0	5,2	0,6	6,4	0,1
269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

QUINTA-FEIRA

Sopa	Creme de legumes
Regular	Esparguete à bolonhesa ^{1,3}
	Salada de alface e cenoura
Vegetariano	Bolinhos de legumes com esparguete, brócolos, abóbora e grão-de-bico ^{1,3,6,7,8,9,10,11,12,13}
Sobremesa	Fruta da época

VE (kJ) 28 925	VE (kcal) 28 221	Lip. (g) 0,5 11,5	AG Sat. (g) 0,1 3,6	HC (g) 4,3 15,4	Açúcar (g) 1,1 0,8	Prot. (g) 1,0 13,6	Sal (g) 0,1 0,2
118	28	0,5	0,1	4,3	1,1	1,0	0,1
88	21	0,1	0,0	2,9	2,4	1,1	0,1
912	217	5,4	0,8	31,3	1,9	8,3	0,2
269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

SEXTA-FEIRA

Sopa	Sopa de couve-coração e feijão-manteiga
Regular	Jardineira de filetes de cavala (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde) ^{4,6}
Salada	Salada de alface, cenoura e milho
Vegetariano	Jardineira de seitan (batata, cenoura, ervilhas, feijão-verde, seitan) ^{1,6}
Sobremesa	Fruta da época

VE (kJ) 51 325	VE (kcal) 51 78	Lip. (g) 0,7 3,5	AG Sat. (g) 0,1 0,4	HC (g) 7,6 5,1	Açúcar (g) 1,9 0,9	Prot. (g) 2,1 5,4	Sal (g) 0,1 0,1
214	51	0,7	0,1	7,6	1,9	2,1	0,1
224	53	1,5	0,0	5,0	1,5	4,2	0,1
280	67	1,6	0,3	6,7	1,4	4,8	0,2
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 inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confecção, 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: alimentacao.escolar@cm-lisboa.pt | 218173546



EMENTAS ESCOLAS CML

Semana de 15 a 19 de dezembro

Lanche

SEGUNDA-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 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 (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 ^{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 (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 ^{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)
Regular	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 (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 ^{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 inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confecção, 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: alimentacao.escolar@cm-lisboa.pt | 218173546

