

Escolas Rio Maior  
Semana de 04 a 08 de novembro de 2024

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Aveludado de abóbora	358	85	2,0	0,3	14,1	1,4	1,9	0,2
Prato	Massa tricolor c/ cavala e legumes (macedónia) <sup>1,3,4</sup>	2181	519	21,1	5,5	45,0	1,5	35,8	0,8
Vegetariana	Massa tricolor c/ granulado de soja grossa e legumes (macedónia) <sup>1,3,6</sup>	2435	575	4,7	0,8	89,2	1,8	38,3	0,4
Celiaco	Massa tricolor s/ glúten c/ cavala e legumes (macedónia) <sup>4,6,13</sup>	2121	493	20,7	5,5	47,2	0,3	32,1	0,7
Salada	Salada de alface, cenoura e pepino	27	6	0,1	0,0	0,8	0,7	0,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho-francês c/ curgete	648	153	2,2	0,3	27,4	2,6	4,3	0,3
Prato	Febras de porco estufadas c/ cenoura e arroz de ervilhas	1869	444	13,1	2,8	51,1	1,2	29,3	0,5
Vegetariana	Arroz de cogumelos c/ cenoura e ervilhas	1062	251	3,3	0,5	47,7	1,6	6,3	0,6
Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	33	8	0,1	0,0	1,0	0,4	0,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	10,0	10,0	0,7	0,0

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve coração e feijão catarino	839	199	2,5	0,3	35,3	2,4	7,2	0,3
Prato									
Vegetariana									

## Feriado Municipal

Salada  
Sobremesa

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão-verde	628	149	2,1	0,3	27,0	2,6	3,8	0,2
Prato	Hambúguer de aves com arroz de legumes	1071	254	4,3	0,6	47,4	1,1	5,6	0,2
Vegetariana	Arroz de legumes e seitan <sup>1,6</sup>	1346	319	4,2	0,9	49,6	2,0	18,9	0,7
Salada	Salada de alface, beterraba e pepino	18	4	0,1	0,0	0,4	0,3	0,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	0,0

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Legumes c/ grão	871	206	3,1	0,4	34,4	3,1	7,3	0,4
Prato	Macarronete de peixes (pescada, salmão, tomate e cenoura) <sup>1,3,4</sup>	1540	366	15,8	3,0	28,4	1,2	26,6	0,6
Vegetariana	Massada de legumes (cenoura, feijão-verde, tomate) c/ seitan <sup>1,3,6</sup>	1003	237	2,8	0,7	32,0	3,0	18,8	1,0
Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa	30	7	0,0	0,0	0,9	0,3	0,5	0,0
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	275	65	0,0	0,0	14,6	14,5	1,6	0,5

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.  
Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios 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.  
AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Escolas Rio Maior  
Semana de 11 a 15 de novembro de 2024

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Nabiças	638	151	2,2	0,3	27,0	2,8	4,1	0,3
Prato	Empadão de arroz c/ carne picada mista <sup>12</sup>	1338	319	12,7	4,1	33,9	0,5	17,0	0,3
Vegetariana	Empadão de puré c/ carne picada vegetariana <sup>6,7,12</sup>	702	168	5,0	0,9	15,1	0,5	12,2	0,9
Salada	Salada de alface, cenoura e pepino	27	6	0,1	0,0	0,8	0,7	0,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Grão-de-bico e couve	847	201	2,8	0,4	34,3	2,9	6,9	0,3
Prato	Bacalhau espiritual c/ cenoura e alho-francês <sup>4,6,7</sup>	3113	748	51,5	9,5	49,4	1,8	19,2	1,7
Vegetariana	Tofu estufado c/ batata, cenoura e milho <sup>1,6</sup>	1420	337	8,2	1,6	47,9	3,6	14,9	0,6
Salada	Salada de alface e pepino	6	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espinafres	637	151	2,3	0,3	26,7	2,6	4,2	0,3
Prato	Almôndegas de aves estufadas com arroz de cenoura <sup>1,6,12</sup>	1944	463	18,0	6,4	55,0	2,5	19,5	1,5
Vegetariana	Estufado de granulado grosso de soja c/ feijão catarino, arroz de cenoura com arroz de cenoura <sup>6</sup>	2558	607	9,5	1,3	83,8	1,4	41,5	0,6
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	22	5	0,1	0,0	0,7	0,6	0,3	0,0
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	295	70	0,2	0,0	15,3	15,3	1,7	0,5

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão vermelho e grelos	830	197	2,3	0,3	35,2	2,8	7,3	0,3
Prato	Escamudo com batata e cenoura, ervilhas e feijão-verde <sup>4</sup>	1177	277	0,3	0,0	44,5	3,1	21,2	1,1
Vegetariana	Salteado de seitan c/ cenoura, grão-de-bico, curgete e batata <sup>1,6</sup>	1721	408	7,1	1,3	58,0	5,1	23,7	1,1
Salada	Salada de alface, cenoura e milho	29	7	0,0	0,0	0,9	0,5	0,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Aveludado de brócolos	365	87	2,1	0,3	14,1	1,4	2,1	0,2
Prato	Coxa de peru estufada c/ legumes (alho-francês e cenoura) com massa penne <sup>1,6</sup>	2107	498	10,6	2,1	47,3	3,0	53,4	0,9
Vegetariana	Soja grossa estufada c/ massa penne e legumes estufados (alho-francês e cenoura) <sup>1,6</sup>	2191	519	10,5	1,9	64,0	3,0	37,4	0,6
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	28	7	0,1	0,0	0,8	0,7	0,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	116	28	0,3	0,1	5,3	5,3	0,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios 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.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Escolas Rio Maior  
Semana de 18 a 22 de novembro de 2024

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de legumes	631	149	2,1	0,3	27,0	2,4	4,0	0,3
Prato	Barrinhas de peixe com arroz de tomate	676	160	2,2	0,3	31,1	0,7	3,6	0,1
Vegetariana	Arroz de legumes (alho-francês, ervilhas, cenoura e feijão-verde)	1048	248	3,3	0,5	47,6	0,8	5,9	0,4
Salada	Salada de alface, cenoura e tomate	31	7	0,1	0,0	1,1	1,0	0,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Espinafres e feijão branco	821	194	2,4	0,4	32,8	2,6	7,1	0,3
Prato	Jardineira de porco (batata, cenouras e ervilhas) <sup>6,12</sup>	1617	385	16,4	5,2	34,9	2,8	22,6	0,7
Vegetariana	Jardineira de seitan <sup>1,6</sup>	1487	353	6,2	1,2	49,6	5,8	20,8	0,7
Salada	Salada de alface, beterraba e pepino	18	4	0,1	0,0	0,4	0,3	0,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Repolho	628	149	2,1	0,3	27,0	2,6	3,8	0,3
Prato	Filetes de pescada no forno c/ arroz xau-xau (milho, ovo, ervilha e fiambre) <sup>1,3,4,6,7</sup>	1490	354	11,7	1,9	29,9	0,9	31,3	1,0
Vegetariana	Salada russa de legumes (milho, batata, cenoura, feijão-verde, ervilhas e grão-de-bico) <sup>3</sup>	1239	295	7,0	1,2	40,5	3,6	13,2	0,5
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	28	7	0,1	0,0	0,8	0,7	0,4	0,0
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	275	65	0,0	0,0	14,6	14,5	1,6	0,5
<b>Quinta</b>									
Sopa	Macedónia	648	153	2,1	0,3	27,8	2,4	4,0	0,2
Prato	Perna de peru estufada com massa fusilli tricolor e cenoura <sup>1,3</sup>	2338	556	22,8	6,2	43,3	2,5	43,3	0,8
Vegetariana	Massa fusilli c/ legumes (cenoura e feijão-verde) e tofu <sup>1,3,6</sup>	1263	300	6,9	1,7	43,6	2,6	13,5	0,8
Salada	Salada de alface e couve roxa	8	2	0,0	0,0	0,2	0,0	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	114	27	0,2	0,0	5,7	5,7	0,4	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de alface e grão-de-bico	363	86	2,3	0,3	13,1	1,2	2,4	0,2
Prato	Salada de peixe (pescada, batata, ervilhas, cenoura e coentros) <sup>4</sup>	1362	321	1,8	0,3	45,2	3,9	28,5	1,0
Vegetariana	Salada de cogumelos e legumes (macedónia)	240	57	3,3	0,5	4,3	0,1	1,8	0,6
Salada	Salada de alface e pepino	6	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	208	49	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios 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.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Escolas Rio Maior  
Semana de 25 a 29 de novembro de 2024

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de abóbora	358	85	2,0	0,3	14,1	1,4	1,9	0,2
Prato	Hambúrguer de aves estufado c/ cenoura e arroz branco <sup>1,6,12</sup>	2318	553	23,8	9,5	56,7	2,8	35,0	2,2
Vegetariana	Hambúrguer vegetariano com arroz branco	990	234	3,2	0,5	45,9	0,4	5,1	0,2
Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa	30	7	0,0	0,0	0,9	0,3	0,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Feijão branco e couve portuguesa	828	196	2,3	0,3	33,4	2,4	7,1	0,3
Prato	Bacalhau à brás <sup>3,4</sup>	1973	474	31,2	5,3	24,6	0,9	21,3	1,3
Vegetariana	Favas guisadas com batata cozida e cenoura, ervilhas e feijão-verde	1369	324	5,5	0,8	53,2	4,4	11,5	0,6
Salada	Salada de alface, beterraba e milho	55	13	0,4	0,0	1,1	0,2	1,1	0,0
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	275	65	0,0	0,0	14,6	14,5	1,6	0,5
<b>Quarta</b>									
Sopa	Alho-francês com curgete	648	153	2,2	0,3	27,4	2,6	4,3	0,3
Prato	Rancho à portuguesa (cotovelinhos, frango, grão-de-bico, couve lombarda e cenoura) <sup>1,3</sup>	2090	495	10,0	1,7	63,6	3,1	34,2	0,5
Vegetariana	Rancho vegetariano (soja grossa, grão-de-bico, couve lombarda e cenoura) <sup>1,3,6</sup>	1224	290	4,8	0,8	44,3	2,4	14,2	0,3
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	28	7	0,1	0,0	0,8	0,7	0,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Juliana	644	152	2,2	0,3	27,4	2,6	4,1	0,3
Prato	Salada russa de atum (batata, ovo, cenoura e feijão-frade) <sup>3,4</sup>	1518	361	10,7	1,9	40,4	3,0	21,8	1,3
Vegetariana	Salada russa de seitan (batatas, seitan, cenoura, ervilhas e feijão-verde) <sup>1,6</sup>	1210	285	1,0	0,4	48,4	3,7	17,7	1,0
Salada	Salada de alface, beterraba e couve roxa	24	6	0,0	0,0	0,7	0,5	0,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Peixe c/ coentros <sup>1,2,3,4,6,12</sup>	709	168	2,5	0,4	27,0	2,5	7,9	0,3
Prato	Strogonoff de porco c/ arroz de legumes (macedónia) <sup>1,7</sup>	1208	288	11,4	3,5	39,4	1,4	6,0	0,6
Vegetariana	Arroz de grão c/ legumes estufados (curgete, beringela e cenoura)	1515	360	10,1	1,4	56,0	2,6	9,0	0,6
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	28	7	0,1	0,0	0,8	0,7	0,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	208	49	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios 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.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal