



C.M.LAGOS

Semana de 31 de Julho a 04 de Agosto de 2017

Almoço- Semana 7

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda									
Sopa	Creme de ervilhas	467	111	3,4	0,5	17,6	8,3	6,4	6,2
Prato	Esparguete à bolonhesa (carne de vaca picada) com cenoura ralada ^{1,3,5,6,7}	1802	431	19,7	5,5	32,1	29,8	0,6	4,7
Sobremesa	Fruta da época**	357	85	0,92	0,1	19,2	1,23	0	18,58
Terça									
Sopa	Sopa de lombardo	342,5	89,9	3,2	0,4	12,4	6,1	0,4	2,4
Prato	Arroz de peixe (abrótea) c/ feijão-verde ⁴	1466	358	3,8	0,5	51,5	27,9	0,5	2,9
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8}	648	152	0	0	34,4	3,7	1,2	34,2
Quarta									
Sopa	Creme de brócolos	387,7	92,4	3,4	0,5	12,3	6,8	0,4	2,9
Prato	Porco estufado com macarronete, tomate, cenoura e ervilhas ^{1,3,5,6,7}	1723	413	37	12,9	36,9	37	0,9	5,8
Sobremesa	Fruta da época**	357	85	0,92	0,1	19,2	1,23	0	18,58
Quinta									
Sopa	Sopa de alho francês	386	89	3,2	0,5	12,6	5,9	0,4	3,5
Prato	Medalhões de pescada no forno/estufado com alho, limão, azeite e arroz de cenoura, e milho) ⁴	1648	399	5,6	0,9	55,3	28,7	0,7	1,6
Sobremesa	Fruta da época**	357	85	0,92	0,1	19,2	1,23	0	18,58
Sexta									
Sopa	Sopa de abóbora com nabiças	402	95,3	3,3	1,3	13,4	6,3	0,8	2,7
Prato	Frango estufado (desfiado) com feijão manteiga, couve, cenoura e massa cotovelinhos ^{1,3,5,6,7}	2500	599	19,3	4,2	50,2	54,8	0,8	5,8
Sobremesa	Fruta da época**	357	85	0,92	0,1	19,2	1,23	0	18,58

As fichas técnicas das refeições podem ser consultadas na página da Educação em www.cm-lagos.pt

As ementas podem sofrer alterações por motivos imprevistos

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

Declaração nutricional calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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





C.M.LAGOS
Semana de 07 a 11 de Agosto de 2017
Almoço- Semana 8

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda									
Sopa	Creme de espinafres	379	90	3,2	0,5	12,4	6,2	0,8	2,7
Prato	Massa (espiral) de atum, com salada de alface e nabo ralado ^{1,3,4,5,6,12}	2360	566	25,1	2,5	45,4	37,5	1,5	3,9
Sobremesa	Fruta da época**	357	85	0,92	0,1	19,2	1,23	0	18,58
Terça									
Sopa	Sopa de curgete	423	100	3,3	0,5	13,8	7	0,4	5,1
Prato	Arroz de frango com cenoura C/ Salada de alface e couve-roxa ¹²	2403	579	26,1	5	39,7	44,5	0,7	3,3
Sobremesa	Fruta da época**	357	85	0,92	0,1	19,2	1,23	0	18,58
Quarta									
Sopa	Canja ^{1,3,7,14}	593	142	4,2	0,7	14	11,7	0,4	0,4
Prato	Paloco à Brás (batata palha, ovo, cebola e salsa picada) com salada mista (alface, tomate e cebola) ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1694	404	10,6	2,3	39,7	35,8	5,1	4,8
Sobremesa	Fruta da época**	357	85	0,92	0,1	19,2	1,23	0	18,58
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão-verde	187	92	3,2	0,5	13,3	6,2	0,4	3,5
Prato	Febras de porco grelhadas/estufadas/assadas c/ Arroz de feijão e Salada de tomate e pepino ¹²	2048	495	18	4,3	47,9	33,7	0,6	2,9
Sobremesa	Fruta da época**	357	85	0,92	0,1	19,2	1,23	0	18,58
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão com lombardo	834	199	3,7	0,6	30	15,1	0,4	4,2
Prato	Massada de peixe (tintureira, tomate e pimento) ⁴	1646	395	8,5	1,4	45,4	33,3	0,6	3,8
Sobremesa	Fruta da época**	357	85	0,92	0,1	19,2	1,23	0	18,58



As fichas técnicas das refeições podem ser consultadas na página da Educação em www.cm-lagos.pt

As ementas podem sofrer alterações por motivos imprevistos

**valores nutricionais médios

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

Declaração nutricional calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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



C.M.LAGOS
Semana de 14 a 18 de Agosto de 2017
Almoço- semana 1

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de ervilhas e cenoura	411	106	3,3	0,5	15	7,8	0,4	2,8
Prato	Hamburguer de aves (grelhado ou estufado) C/ Arroz branco E Salada de alface e couve-roxa ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1692	410	12,9	1,9	37,9	33,4	0,3	1,0
Sobremesa	Fruta da época**	357	85	0,92	0,1	19,2	1,23	0	18,58
Terça									
Sopa	Sopa de repolho	397	90	3,2	0,5	12,4	6,1	0,4	3,7
Prato	Saladinha de cavala com batata, ervilhas, cenoura e feijão-verde ^{4,5,6}	2266	542	23,5	5,7	45,2	36,1	0,7	5,9
Sobremesa	Fruta da época**	357	85	0,92	0,1	19,2	1,23	0	18,58
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão-verde	187	92	3,2	0,5	13,3	6,2	0,4	3,5
Prato	Ranchinho de frango (grão, massa cotovelinhos, lombardo e cenoura) ^{1,3,5,6,7,14}	2883	690	20	4,4	43,2	51,5	0,7	7,2
Sobremesa	Fruta da época**	357	85	0,92	0,1	19,2	1,23	0	18,58
Quinta									
Sopa	Sopa de curgete	363,5	86,8	3,2	0,4	12,3	5,9	0,4	3
Prato	Arroz de peixe (alabote, tomate e pimento) ⁴	1545	376	5,7	0,8	50,2	29,7	0,6	2,0
Sobremesa	Fruta da época**	357	85	0,92	0,1	19,2	1,23	0	18,8
Sexta									
Sopa	Sopa de espinafres	379	90	3,2	0,5	12,4	6,2	0,8	2,7
Prato	Carne de porco com batatas salteadas ou coradas e salada de tomate e pepino ^{3,5,6,7,12}	1664	397	10,9	2,6	40,3	32,4	0,4	4,3
Sobremesa	Fruta da época**	357	85	0,92	0,1	19,2	1,23	0	18,58



As fichas técnicas das refeições podem ser consultadas na página da Educação em www.cm-lagos.pt

As ementas podem sofrer alterações por motivos imprevistos

**valores nutricionais médios

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

Declaração nutricional calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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



C.M.LAGOS
Semana de 21 a 25 de Agosto de 2017
Almoço- Semana 2

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de Grelos	380,1	90,9	3,3	0,4	12,7	6,4	0,4	3,2
Prato	Arroz de atum C/ Salada de alface, milho e cebola ^{4,5,6,12}	2335	564	19	2	68,1	26	1,1	2,2
Sobremesa	Fruta da época**	357	85	0,92	0,1	19,2	1,23	0	18,5
Terça									
Sopa	Sopa de alho francês	386	89	3,2	0,5	12,6	5,9	0,4	3,5
Prato	Frango estufado com tomate, ervilhas, cenoura e macarronete ^{1,3,5,6,7,12,14}	2081	498	18,9	4,	34	47,8	0,6	3,4
Sobremesa	Fruta da época**	357	85	0,92	0,1	19,2	1,23	0	18,58
Quarta									
Sopa	Sopa de couve-flor	391,1	93,3	3,2	0,4	13,1	6,9	0,4	3,5
Prato	Abrótea (desfiada) com batata, feijão-verde e cenoura cozida ⁴	1313	314	3,3	0,5	41,7	28,4	0,5	5,2
Sobremesa	Fruta da época**	357	85	0,92	0,1	19,2	1,23	0	18,8
Quinta									
Sopa	Sopa de ervilhas	467,3	111,4	3,4	0,5	17,6	5,0	0,3	6,2
Prato	Feijoada de frango (feijão branco, cenoura, lombardo) com arroz branco	1682	406	11	2,4	56,4	15,7	0,4	3,1
Sobremesa	Fruta da época	357	85	0,92	0,1	19,2	1,23	0	18,58
Sexta									
Sopa	Caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,9,12}	361	86,2	3,2	0,4	11,8	6,1	0,3	2,5
Prato	Paloco á Gomes de Sá c/ salada mista (alface e tomate) ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1654	395	11,3	2,3	38,7	32,2	4,3	2,6
Sobremesa	Fruta da época**	357	85	0,92	0,1	19,2	1,23	0	18,58

As fichas técnicas das refeições podem ser consultadas na página da Educação em www.cm-lagos.pt
As ementas podem sofrer alterações por motivos imprevistos



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

Declaração nutricional calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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



C.M.LAGOS

Semana de 28 a 31 de Agosto de 2017

Almoço- Semana 3

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de espinafres	379	90	3,2	0,5	12,4	6,2	0,8	2,7
Prato	Almôndegas de vaca estufadas C/ Esparguete E Salada de alface e cenoura ripada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1883	450	20,8	5,9	31,1	32,5	0,7	4,5
Sobremesa	Fruta da época**	357	85	0,92	0,1	19,2	1,23	0	18,58
Terça									
Sopa	Sopa de feijão com lombardo	840	201	3,8	0,6	30,1	15,1	0,5	4,2
Prato	Arroz de potas (c/ tomate, pimento, ervilhas) ¹⁴	1589	387	5,2	0,8	50,2	33,4	1,2	2,0
Sobremesa	Fruta da época**	357	85	0,92	0,1	19,2	1,23	0	18,8
Quarta									
Sopa	Sopa de nabo	356	85	3,1	0,4	12,3	5,5	0,4	3
Prato	Peru estufado C/ Batata frita pala-pala E Salada de alface, beterraba ralada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1785	448	24,7	8,1	14,9	36,1	0,8	3,2
Sobremesa	Fruta da época**	357	85	0,92	0,1	19,2	1,23	0	18,58
Quinta									
Sopa	Creme de alface	358	85	3,2	0,4	12	6	1,3	2,6
Prato	Saladina de raia com batata, cenoura e brócolos cozidos ^{4,5,6}	1319	314	5,6	0,8	40,7	24,1	1,2	4,5
Sobremesa	Fruta da época**	357	85	0,92	0,1	19,2	1,23	0	18,58

As fichas técnicas das refeições podem ser consultadas na página da Educação em www.cm-lagos.pt

As ementas podem sofrer alterações por motivos imprevistos

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

Declaração nutricional calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

