



Município da Chamusca
Semana 4 – 05 a 09 de abril 2021
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de legumes c/massinhas ^{1,3,6,7,8,12}	198	46	0,6	0,1	7,3	2,3	1,7	0,1
Prato	Almondegas aves estufadas com puré e salada mista	389	92	1,1	0,2	10,9	1,0	9,0	0,2
Vegetariano	Soja estufada com arroz de macedónia e salada de alface e cenoura ⁶	700	166	2,5	0,3	19,6	1,2	13,7	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão manteiga c/repolho ^{1,6,7,8,12}	243	57	0,8	0,1	8,7	3,3	2,3	0,1
Prato	Bacalhau c/ natas com salada mista	516	123	5,6	2,8	9,9	1,2	7,7	1,0
Vegetariano	Legumes à brás com salada de alface ^{3,6}	403	97	1,8	0,5	7,2	1,5	4,5	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa agrião ^{1,3,5,6,7,8,12}	181	43	0,6	0,1	7,6	2,6	1,3	0,2
Prato	Peru estufado com macarronete e feijão-verde e cenoura e salada mista	516	123	5,2	1,3	9,6	1,9	8,8	0,2
Vegetariano	Tofu estufado com macarronete e feijão-verde e cenoura salteados ⁶	407	98	6,0	1,4	1,9	1,6	7,6	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	191	45	0,6	0,1	7,5	3,2	1,3	0,2
Prato	Salada russa de peixe (pescada, batata, cenoura, feijão verde e ervilha)	347	83	2,4	0,3	9,0	1,5	5,6	0,2
Vegetariano	Salada russa de legumes (batata, cenoura, feijão verde e ervilha)	337	80	1,5	0,1	11,7	1,2	4,4	0,1
Sobremesa	Leite-Creme	539	127	0,0	0,0	28,6	28,4	3,1	1,1

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	176	42	0,7	0,1	6,5	1,9	1,7	0,3
Prato	Frango estufado c/ arroz branco e salada mista	402	95	2,2	0,4	10,8	0,8	7,4	0,2
Vegetariano	Seitan com cogumelos e arroz branco com salada de alface e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	617	147	6,4	0,8	13,6	1,0	7,7	0,6
Sobremesa	Fruta	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., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



Município da Chamusca
Semana 5 – 12 a 16 de abril 2021
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	172	41	0,6	0,1	6,4	2,4	1,7	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa c/ soja e cogumelos e salada mista	555	131	4,5	1,2	9,8	1,7	8,8	0,2
Vegetariano	Esparguete à bolonhesa c/ soja e cogumelos e salada de alface e beterraba ^{1,3,6,7}	555	131	2,2	0,3	15,9	2,1	10,7	0,3
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	233	56	0,8	0,2	8,5	0,6	2,3	0,2
Prato	Arroz de frango com salada mista	624	148	3,8	0,6	18,0	0,9	9,9	0,1
Vegetariano	Arroz de feijão com courgette, cogumelos e pimento com salada de alface e tomate	743	177	1,2	0,0	31,6	0,8	9,5	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa couve flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	170	40	0,5	0,1	6,2	3,1	1,7	0,2
Prato	Atum com espirais, feijão-frade e ovo com salada mista	933	222	10,5	1,6	15,2	0,4	15,8	0,7
Vegetariano	Batata com feijão-frade, cenoura e brócolos	842	199	1,8	0,4	31,2	2,5	11,8	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão branco com nabijas ^{1,3,5,6,7,8,12}	254	60	0,7	0,1	9,3	2,8	2,5	0,2
Prato	Carne de porco estufada com arroz cenoura e salada mista	533	127	5,2	1,7	10,2	1,2	9,1	0,1
Vegetariano	Lentilhas estufadas com tofu, arroz de cenoura e brócolos cozidos ^{1,6,8,11}	687	164	5,5	1,2	15,5	0,6	11,1	0,1
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	539	127	0,0	0,0	28,6	28,4	3,1	1,1

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa cenoura ^{1,6,7,8,12}	185	43	0,8	0,1	7,1	3,2	0,9	0,1
Prato	Filetes pescada estufados c/ batata e salada mista	285	68	1,9	0,3	6,0	1,5	6,0	0,1
Vegetariano	Batata gratinada com feijão branco, cenoura e couve flor ⁷	829	197	2,9	1,1	25,3	2,3	11,8	0,2
Sobremesa	Fruta	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, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



Município da Chamusca
Semana 6 - 19 a 23 de abril 2021
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa legumes ^{1,6,7,8,12}	172	40	0,5	0,1	6,2	2,9	1,5	0,1
Prato	Empadão de arroz com carne picada com salada mista	648	155	7,3	2,3	13,1	1,3	8,7	0,1
Vegetariano	Empadão de arroz com soja e feijão com salada de alface e cenoura ⁶	909	216	1,8	0,2	33,6	1,2	15,6	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa grão c/ abóbora ^{1,6,7,8,12}	278	65	1,0	0,1	10,8	2,9	2,2	0,1
Prato	Meia desfeita de bacalhau com batata grão e salada mista	471	112	5,4	1,0	9,2	1,9	6,0	0,1
Vegetariano	Massa com grão, courgete, cenoura, brocolos e milho ^{1,3,7}	581	138	3,4	0,4	18,2	2,0	6,7	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa abóbora ^{1,6,7,8,12}	205	47	0,8	0,1	8,7	2,0	1,2	0,1
Prato	Tirinhas de porco de cebolada c/ arroz de feijão e salada mista	581	139	6,4	1,8	10,8	1,4	8,6	0,2
Vegetariano	Feijoada de seitan com arroz de alho ^{1,6}	673	160	2,1	0,2	24,0	1,0	10,7	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	176	42	0,7	0,1	6,5	1,9	1,7	0,3
Prato	Salmão com massa brocolos, cenoura e milho	523	124	2,8	0,4	15,5	1,2	7,7	0,9
Vegetariano	Salteado de lentilhas, courgette, beringela, batata e cenoura ^{1,6,8,11}	403	95	1,5	0,2	14,0	1,8	5,1	0,1
Sobremesa	Pudim flan	539	127	0,0	0,0	28,6	28,4	3,1	1,1

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	191	45	0,6	0,1	7,5	3,2	1,3	0,2
Prato	Perna de frango assada com puré e salada mista	509	121	4,0	0,7	8,4	1,1	12,2	0,3
Vegetariano	Tofu salteado com legumes com massa macarronete ^{1,3,6,7}	536	128	5,9	1,3	8,7	1,5	8,6	0,1
Sobremesa	Fruta	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., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



Município da Chamusca
Semana 1 - 26 a 30 de abril 2021
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}	203	47	0,6	0,1	8,0	1,4	1,6	0,1
Prato	Barrinhas de peixe no forno c/ arroz de ervilhas e salada mista	651	155	5,2	0,4	20,3	0,5	3,5	0,1
Vegetariano	Arroz de ervilhas, grão, pimento e tomate e salada de alface	571	135	2,4	0,3	21,8	1,2	5,6	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa grão c/ couve coração ^{1,6,7,8,12}	288	67	1,2	0,2	10,4	3,1	2,5	0,1
Prato	Tiras de frango estufadas com legumes, esparguete e salada mista	630	150	7,7	2,2	10,0	1,6	9,7	0,2
Vegetariano	Tiras de seitan estufadas com cenoura, esparguete e salada de alface ^{1,3,6,7}	547	129	1,4	0,4	15,6	1,6	12,5	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa cenoura ^{1,6,7,8,12}	185	43	0,8	0,1	7,1	3,2	0,9	0,1
Prato	Salmão com batata, cenoura, feijão-verde e ervilhas ⁴	549	131	7,4	1,4	8,5	1,1	6,9	0,1
Vegetariano	Salada russa de legumes (milho, batata, cenoura, feijão verde, ervilhas, cebola)	337	80	1,5	0,1	11,7	1,2	4,4	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	191	45	0,6	0,1	7,5	3,2	1,3	0,2
Prato	Macarrão à charcutaria e salada mista	474	113	5,0	1,3	6,3	1,4	10,1	0,2
Vegetariano	Massada de legumes (feijão branco, couve lombardo, cenoura, brócolos, tomate) ^{1,3}	761	181	2,1	0,3	24,4	2,3	10,5	0,1
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	539	127	0,0	0,0	28,6	28,4	3,1	1,1

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	176	42	0,7	0,1	6,5	1,9	1,7	0,3
Prato	Arroz de atum c/ salada mista	890	213	10,6	1,2	16,2	0,3	12,7	0,7
Vegetariano	Arroz de feijão com brocolos, cenoura e cogumelos	547	129	1,4	0,1	10,4	0,0	2,2	0,9
Sobremesa	Fruta	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., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



Município da Chamusca
Semana 2 – 3 a 7 de maio 2021
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve lombarda ^{1,6,7,8,12}	168	39	0,4	0,1	6,7	2,6	1,4	0,1
Prato	Hamburguer de aves estufado c/ puré e cenoura com salada mista	538	128	4,0	0,2	14,3	1,3	8,1	0,1
Vegetariano	Estufadinho de legumes (beringela, courgette, grão e alho francês) com arroz de cenoura e salada de alface e tomate	420	100	1,8	0,2	15,1	2,2	4,1	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão vermelho ^{1,6,7,8,12}	227	53	0,6	0,1	9,1	2,9	2,2	0,1
Prato	Saladinha de peixe com macarronete com salada mista e legumes cozidos	341	81	2,8	0,4	6,9	1,5	6,0	0,4
Vegetariano	Tofu assado no forno com macarronete, cenoura e milho ^{1,3,6,7}	606	146	9,2	2,3	0,1	0,1	14,0	0,0
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	172	41	0,6	0,1	6,4	2,4	1,7	0,2
Prato	Jardineira de frango (frango, batata, cenoura, ervilha e feijão verde)	338	80	2,4	0,4	6,9	1,7	6,8	0,1
Vegetariano	Jardineira vegetariana (batata, cenoura, ervilha e feijão verde)	294	70	1,7	0,3	8,2	1,9	3,3	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão-verde e alho francês ^{1,6,7,8,12}	185	43	0,6	0,1	7,2	2,8	1,4	0,1
Prato	Massa de peixe c/ coentros e ovo com salada mista	480	115	6,0	1,2	3,1	0,5	11,7	0,3
Vegetariano	Massada de legumes (massa cotovelos, grão, cogumelos, cenoura, milho e pimento) com salada de alface ^{1,3}	556	132	2,8	0,3	18,3	1,6	6,3	0,3
Sobremesa	Pudim Morango	539	127	0,0	0,0	28,6	28,4	3,1	1,1

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa agrião ^{1,3,5,6,7,8,12}	181	43	0,6	0,1	7,6	2,6	1,3	0,2
Prato	Pá de porco estufada com arroz e salada mista	578	138	6,7	1,9	10,3	1,4	8,5	0,2
Vegetariano	Soja estufada com arroz branco e salada de tomate e salada ⁶	909	216	1,8	0,2	33,6	1,2	15,6	0,1
Sobremesa	Fruta	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., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



Município da Chamusca
Semana 3 – 10 a 14 de maio 2021
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa ervilhas ^{1,6,7,8,12}	200	47	0,5	0,1	7,9	2,6	1,7	0,1
Prato	Bolonhesa de cavala com esparguete e salada mista	729	174	9,2	1,0	11,8	1,2	10,7	0,3
Vegetariano	Esparguete à bolonhesa de soja com salada de alface ^{1,3,6}	955	226	4,1	0,5	27,4	1,5	18,8	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa couve flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	170	40	0,5	0,1	6,2	3,1	1,7	0,2
Prato	Rolo de carne no forno c/ arroz branco e salada mista	668	159	6,5	2,3	17,0	1,0	7,9	0,5
Vegetariano	Tofu estufado com cenoura e arroz branco e salada de alface e milho ⁶	569	136	5,7	1,3	11,9	1,1	8,0	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão com lombardo ^{1,3,5,6,7,8,12}	166	39	0,5	0,1	6,8	2,1	1,3	0,1
Prato	Filetes estufados com batata e salada mista	350	83	2,5	0,4	7,4	1,0	7,1	0,2
Vegetariano	Soja estufada com batata assada e salada de alface ⁶	624	147	2,0	0,2	18,1	1,2	13,4	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa alho francês ^{1,6,7,8,12}	249	58	0,6	0,1	9,5	2,8	2,6	0,1
Prato	Rancho de frango (frango, massa cotovelos, grão, couve lombarda e cenoura) salada mista ou legumes cozidos	577	137	3,4	0,5	16,5	2,0	8,4	0,2
Vegetariano	Rancho vegetariano (massa cotovelos, grão, couve lombarda e cenoura) ^{1,3}	657	156	3,0	0,4	22,9	2,4	6,8	0,1
Sobremesa	Gelatina tutti frutti	539	127	0,0	0,0	28,6	28,4	3,1	1,1

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa nabiças ^{1,3,5,6,7,8,12}	171	40	0,5	0,1	6,9	2,6	1,4	0,2
Prato	Chaputa com arroz e salada mista	506	120	2,9	0,3	12,4	0,4	10,7	0,2
Vegetariano	Arroz de seitan com feijão vermelho e salada de alface ^{1,6}	896	214	3,3	0,5	30,6	0,6	15,0	0,0
Sobremesa	Fruta	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., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



Município da Chamusca
Semana 4 – 17 a 21 de maio 2021
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de legumes c/massinhas ^{1,3,6,7,8,12}	198	46	0,6	0,1	7,3	2,3	1,7	0,1
Prato	Almondegas aves estufadas com puré e salada mista	389	92	1,1	0,2	10,9	1,0	9,0	0,2
Vegetariano	Soja estufada com arroz de macedónia e salada de alface e cenoura ⁶	700	166	2,5	0,3	19,6	1,2	13,7	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão manteiga c/repolho ^{1,6,7,8,12}	243	57	0,8	0,1	8,7	3,3	2,3	0,1
Prato	Bacalhau c/ natas com salada mista	516	123	5,6	2,8	9,9	1,2	7,7	1,0
Vegetariano	Legumes à brás com salada de alface ^{3,6}	403	97	1,8	0,5	7,2	1,5	4,5	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa agrião ^{1,3,5,6,7,8,12}	181	43	0,6	0,1	7,6	2,6	1,3	0,2
Prato	Peru estufado com macarronete e feijão-verde e cenoura e salada mista	516	123	5,2	1,3	9,6	1,9	8,8	0,2
Vegetariano	Tofu estufado com macarronete e feijão-verde e cenoura salteados ⁶	407	98	6,0	1,4	1,9	1,6	7,6	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	191	45	0,6	0,1	7,5	3,2	1,3	0,2
Prato	Salada russa de peixe (pescada, batata, cenoura, feijão verde e ervilha)	347	83	2,4	0,3	9,0	1,5	5,6	0,2
Vegetariano	Salada russa de legumes (batata, cenoura, feijão verde e ervilha)	337	80	1,5	0,1	11,7	1,2	4,4	0,1
Sobremesa	Leite-Creme	539	127	0,0	0,0	28,6	28,4	3,1	1,1

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	176	42	0,7	0,1	6,5	1,9	1,7	0,3
Prato	Frango estufado c/ arroz branco e salada mista	402	95	2,2	0,4	10,8	0,8	7,4	0,2
Vegetariano	Seitan com cogumelos e arroz branco com salada de alface e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	617	147	6,4	0,8	13,6	1,0	7,7	0,6
Sobremesa	Fruta	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., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



Município da Chamusca
Semana 5 – 24 a 28 de maio 2021
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	172	41	0,6	0,1	6,4	2,4	1,7	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa c/ soja e cogumelos e salada mista	555	131	4,5	1,2	9,8	1,7	8,8	0,2
Vegetariano	Esparguete à bolonhesa c/ soja e cogumelos e salada de alface e beterraba ^{1,3,6,7}	555	131	2,2	0,3	15,9	2,1	10,7	0,3
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	233	56	0,8	0,2	8,5	0,6	2,3	0,2
Prato	Arroz de frango com salada mista	624	148	3,8	0,6	18,0	0,9	9,9	0,1
Vegetariano	Arroz de feijão com courgette, cogumelos e pimento com salada de alface e tomate	743	177	1,2	0,0	31,6	0,8	9,5	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa couve flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	170	40	0,5	0,1	6,2	3,1	1,7	0,2
Prato	Atum com espirais, feijão-frade e ovo com salada mista	933	222	10,5	1,6	15,2	0,4	15,8	0,7
Vegetariano	Batata com feijão-frade, cenoura e brócolos	842	199	1,8	0,4	31,2	2,5	11,8	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão branco com nabijas ^{1,3,5,6,7,8,12}	254	60	0,7	0,1	9,3	2,8	2,5	0,2
Prato	Carne de porco estufada com arroz cenoura e salada mista	533	127	5,2	1,7	10,2	1,2	9,1	0,1
Vegetariano	Lentilhas estufadas com tofu, arroz de cenoura e brócolos cozidos ^{1,6,8,11}	687	164	5,5	1,2	15,5	0,6	11,1	0,1
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	539	127	0,0	0,0	28,6	28,4	3,1	1,1

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa cenoura ^{1,6,7,8,12}	185	43	0,8	0,1	7,1	3,2	0,9	0,1
Prato	Filetes pescada estufados c/ batata e salada mista	285	68	1,9	0,3	6,0	1,5	6,0	0,1
Vegetariano	Batata gratinada com feijão branco, cenoura e couve flor ⁷	829	197	2,9	1,1	25,3	2,3	11,8	0,2
Sobremesa	Fruta	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, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



Município da Chamusca
Semana 6 – 131 maio a 04 de junho 2021
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa legumes ^{1,6,7,8,12}	172	40	0,5	0,1	6,2	2,9	1,5	0,1
Prato	Empadão de arroz com carne picada com salada mista	648	155	7,3	2,3	13,1	1,3	8,7	0,1
Vegetariano	Empadão de arroz com soja e feijão com salada de alface e cenoura ⁶	909	216	1,8	0,2	33,6	1,2	15,6	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa grão c/ abóbora ^{1,6,7,8,12}	278	65	1,0	0,1	10,8	2,9	2,2	0,1
Prato	Meia desfeita de bacalhau com batata grão e salada mista	471	112	5,4	1,0	9,2	1,9	6,0	0,1
Vegetariano	Massa com grão, courgette, cenoura, brocolos e milho ^{1,3,7}	581	138	3,4	0,4	18,2	2,0	6,7	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa abóbora ^{1,6,7,8,12}	205	47	0,8	0,1	8,7	2,0	1,2	0,1
Prato	Tirinhas de porco de cebolada c/ arroz de feijão e salada mista	581	139	6,4	1,8	10,8	1,4	8,6	0,2
Vegetariano	Feijoada de seitan com arroz de alho ^{1,6}	673	160	2,1	0,2	24,0	1,0	10,7	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	176	42	0,7	0,1	6,5	1,9	1,7	0,3
Prato	Salmão com massa brocolos, cenoura e milho	523	124	2,8	0,4	15,5	1,2	7,7	0,9
Vegetariano	Salteado de lentilhas, courgette, beringela, batata e cenoura ^{1,6,8,11}	403	95	1,5	0,2	14,0	1,8	5,1	0,1
Sobremesa	Pudim flan	539	127	0,0	0,0	28,6	28,4	3,1	1,1

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	191	45	0,6	0,1	7,5	3,2	1,3	0,2
Prato	Perna de frango assada com puré e salada mista	509	121	4,0	0,7	8,4	1,1	12,2	0,3
Vegetariano	Tofu salteado com legumes com massa macarronete ^{1,3,6,7}	536	128	5,9	1,3	8,7	1,5	8,6	0,1
Sobremesa	Fruta	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., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



Município da Chamusca
Semana 1 - 07 a 11 de junho 2021
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}	203	47	0,6	0,1	8,0	1,4	1,6	0,1
Prato	Barrinhas de peixe no forno c/ arroz de ervilhas e salada mista	651	155	5,2	0,4	20,3	0,5	3,5	0,1
Vegetariano	Arroz de ervilhas, grão, pimento e tomate e salada de alface	571	135	2,4	0,3	21,8	1,2	5,6	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa grão c/ couve coração ^{1,6,7,8,12}	288	67	1,2	0,2	10,4	3,1	2,5	0,1
Prato	Tiras de frango estufadas com legumes, esparguete e salada mista	630	150	7,7	2,2	10,0	1,6	9,7	0,2
Vegetariano	Tiras de seitan estufadas com cenoura, esparguete e salada de alface ^{1,3,6,7}	547	129	1,4	0,4	15,6	1,6	12,5	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa cenoura ^{1,6,7,8,12}	185	43	0,8	0,1	7,1	3,2	0,9	0,1
Prato	Salmão com batata, cenoura, feijão-verde e ervilhas ⁴	549	131	7,4	1,4	8,5	1,1	6,9	0,1
Vegetariano	Salada russa de legumes (milho, batata, cenoura, feijão verde, ervilhas, cebola)	337	80	1,5	0,1	11,7	1,2	4,4	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	191	45	0,6	0,1	7,5	3,2	1,3	0,2
Prato	Macarrão à charcutaria e salada mista	474	113	5,0	1,3	6,3	1,4	10,1	0,2
Vegetariano	Massada de legumes (feijão branco, couve lombardo, cenoura, brócolos, tomate) ^{1,3}	761	181	2,1	0,3	24,4	2,3	10,5	0,1
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	539	127	0,0	0,0	28,6	28,4	3,1	1,1

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	176	42	0,7	0,1	6,5	1,9	1,7	0,3
Prato	Arroz de atum c/ salada mista	890	213	10,6	1,2	16,2	0,3	12,7	0,7
Vegetariano	Arroz de feijão com brocolos, cenoura e cogumelos	547	129	1,4	0,1	10,4	0,0	2,2	0,9
Sobremesa	Fruta	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., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



Município da Chamusca
Semana 2 – 14 a 18 de junho 2021
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve lombarda ^{1,6,7,8,12}	168	39	0,4	0,1	6,7	2,6	1,4	0,1
Prato	Hamburguer de aves estufado c/ puré e cenoura com salada mista	538	128	4,0	0,2	14,3	1,3	8,1	0,1
Vegetariano	Estufadinho de legumes (beringela, courgette, grão e alho francês) com arroz de cenoura e salada de alface e tomate	420	100	1,8	0,2	15,1	2,2	4,1	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão vermelho ^{1,6,7,8,12}	227	53	0,6	0,1	9,1	2,9	2,2	0,1
Prato	Saladinha de peixe com macarronete com salada mista e legumes cozidos	341	81	2,8	0,4	6,9	1,5	6,0	0,4
Vegetariano	Tofu assado no forno com macarronete, cenoura e milho ^{1,3,6,7}	606	146	9,2	2,3	0,1	0,1	14,0	0,0
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	172	41	0,6	0,1	6,4	2,4	1,7	0,2
Prato	Jardineira de frango (frango, batata, cenoura, ervilha e feijão verde)	338	80	2,4	0,4	6,9	1,7	6,8	0,1
Vegetariano	Jardineira vegetariana (batata, cenoura, ervilha e feijão verde)	294	70	1,7	0,3	8,2	1,9	3,3	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão-verde e alho francês ^{1,6,7,8,12}	185	43	0,6	0,1	7,2	2,8	1,4	0,1
Prato	Massa de peixe c/ coentros e ovo com salada mista	480	115	6,0	1,2	3,1	0,5	11,7	0,3
Vegetariano	Massada de legumes (massa cotovelos, grão, cogumelos, cenoura, milho e pimento) com salada de alface ^{1,3}	556	132	2,8	0,3	18,3	1,6	6,3	0,3
Sobremesa	Pudim Morango	539	127	0,0	0,0	28,6	28,4	3,1	1,1

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa agrião ^{1,3,5,6,7,8,12}	181	43	0,6	0,1	7,6	2,6	1,3	0,2
Prato	Pá de porco estufada com arroz e salada mista	578	138	6,7	1,9	10,3	1,4	8,5	0,2
Vegetariano	Soja estufada com arroz branco e salada de tomate e salada ⁶	909	216	1,8	0,2	33,6	1,2	15,6	0,1
Sobremesa	Fruta	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., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



Município da Chamusca
Semana 3 – 21 a 25 de junho 2021
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa ervilhas ^{1,6,7,8,12}	200	47	0,5	0,1	7,9	2,6	1,7	0,1
Prato	Bolonhesa de cavala com esparguete e salada mista	729	174	9,2	1,0	11,8	1,2	10,7	0,3
Vegetariano	Esparguete à bolonhesa de soja com salada de alface ^{1,3,6}	955	226	4,1	0,5	27,4	1,5	18,8	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa couve flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	170	40	0,5	0,1	6,2	3,1	1,7	0,2
Prato	Rolo de carne no forno c/ arroz branco e salada mista	668	159	6,5	2,3	17,0	1,0	7,9	0,5
Vegetariano	Tofu estufado com cenoura e arroz branco e salada de alface e milho ⁶	569	136	5,7	1,3	11,9	1,1	8,0	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão com lombardo ^{1,3,5,6,7,8,12}	166	39	0,5	0,1	6,8	2,1	1,3	0,1
Prato	Filetes estufados com batata e salada mista	350	83	2,5	0,4	7,4	1,0	7,1	0,2
Vegetariano	Soja estufada com batata assada e salada de alface ⁶	624	147	2,0	0,2	18,1	1,2	13,4	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa alho francês ^{1,6,7,8,12}	249	58	0,6	0,1	9,5	2,8	2,6	0,1
Prato	Rancho de frango (frango, massa cotovelos, grão, couve lombarda e cenoura) salada mista ou legumes cozidos	577	137	3,4	0,5	16,5	2,0	8,4	0,2
Vegetariano	Rancho vegetariano (massa cotovelos, grão, couve lombarda e cenoura) ^{1,3}	657	156	3,0	0,4	22,9	2,4	6,8	0,1
Sobremesa	Gelatina tutti frutti	539	127	0,0	0,0	28,6	28,4	3,1	1,1

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa nabiças ^{1,3,5,6,7,8,12}	171	40	0,5	0,1	6,9	2,6	1,4	0,2
Prato	Chaputa com arroz e salada mista	506	120	2,9	0,3	12,4	0,4	10,7	0,2
Vegetariano	Arroz de seitan com feijão vermelho e salada de alface ^{1,6}	896	214	3,3	0,5	30,6	0,6	15,0	0,0
Sobremesa	Fruta	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., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



Município da Chamusca
Semana 4 – 28 junho a 02 de julho 2021
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de legumes c/massinhas ^{1,3,6,7,8,12}	198	46	0,6	0,1	7,3	2,3	1,7	0,1
Prato	Almondegas aves estufadas com puré e salada mista	389	92	1,1	0,2	10,9	1,0	9,0	0,2
Vegetariano	Soja estufada com arroz de macedónia e salada de alface e cenoura ⁶	700	166	2,5	0,3	19,6	1,2	13,7	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão manteiga c/repolho ^{1,6,7,8,12}	243	57	0,8	0,1	8,7	3,3	2,3	0,1
Prato	Bacalhau c/ natas com salada mista	516	123	5,6	2,8	9,9	1,2	7,7	1,0
Vegetariano	Legumes à brás com salada de alface ^{3,6}	403	97	1,8	0,5	7,2	1,5	4,5	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa agrião ^{1,3,5,6,7,8,12}	181	43	0,6	0,1	7,6	2,6	1,3	0,2
Prato	Peru estufado com macarronete e feijão-verde e cenoura e salada mista	516	123	5,2	1,3	9,6	1,9	8,8	0,2
Vegetariano	Tofu estufado com macarronete e feijão-verde e cenoura salteados ⁶	407	98	6,0	1,4	1,9	1,6	7,6	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	191	45	0,6	0,1	7,5	3,2	1,3	0,2
Prato	Salada russa de peixe (pescada, batata, cenoura, feijão verde e ervilha)	347	83	2,4	0,3	9,0	1,5	5,6	0,2
Vegetariano	Salada russa de legumes (batata, cenoura, feijão verde e ervilha)	337	80	1,5	0,1	11,7	1,2	4,4	0,1
Sobremesa	Leite-Creme	539	127	0,0	0,0	28,6	28,4	3,1	1,1

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	176	42	0,7	0,1	6,5	1,9	1,7	0,3
Prato	Frango estufado c/ arroz branco e salada mista	402	95	2,2	0,4	10,8	0,8	7,4	0,2
Vegetariano	Seitan com cogumelos e arroz branco com salada de alface e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	617	147	6,4	0,8	13,6	1,0	7,7	0,6
Sobremesa	Fruta	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., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



Município da Chamusca
Semana 5 – 05 a 07 de julho 2021
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	172	41	0,6	0,1	6,4	2,4	1,7	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa c/ soja e cogumelos e salada mista	555	131	4,5	1,2	9,8	1,7	8,8	0,2
Vegetariano	Esparguete à bolonhesa c/ soja e cogumelos e salada de alface e beterraba ^{1,3,6,7}	555	131	2,2	0,3	15,9	2,1	10,7	0,3
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	233	56	0,8	0,2	8,5	0,6	2,3	0,2
Prato	Arroz de frango com salada mista	624	148	3,8	0,6	18,0	0,9	9,9	0,1
Vegetariano	Arroz de feijão com courgette, cogumelos e pimento com salada de alface e tomate	743	177	1,2	0,0	31,6	0,8	9,5	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa couve flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	170	40	0,5	0,1	6,2	3,1	1,7	0,2
Prato	Atum com espirais, feijão-frade e ovo com salada mista	933	222	10,5	1,6	15,2	0,4	15,8	0,7
Vegetariano	Batata com feijão-frade, cenoura e brócolos	842	199	1,8	0,4	31,2	2,5	11,8	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão branco com nabijas ^{1,3,5,6,7,8,12}	254	60	0,7	0,1	9,3	2,8	2,5	0,2
Prato	Carne de porco estufada com arroz cenoura e salada mista	533	127	5,2	1,7	10,2	1,2	9,1	0,1
Vegetariano	Lentilhas estufadas com tofu, arroz de cenoura e brócolos cozidos ^{1,6,8,11}	687	164	5,5	1,2	15,5	0,6	11,1	0,1
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	539	127	0,0	0,0	28,6	28,4	3,1	1,1

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa cenoura ^{1,6,7,8,12}	185	43	0,8	0,1	7,1	3,2	0,9	0,1
Prato	Filetes pescada estufados c/ batata e salada mista	285	68	1,9	0,3	6,0	1,5	6,0	0,1
Vegetariano	Batata gratinada com feijão branco, cenoura e couve flor ⁷	829	197	2,9	1,1	25,3	2,3	11,8	0,2
Sobremesa	Fruta	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, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



Município da Chamusca Lanches

Segunda

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Pão com manteiga e iogurte aroma ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	516	123	4,5	2,4	15,6	4,1	4,4	0,5

Terça

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Pão com queijo e sumo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	423	100	1,9	1,1	16,3	0,5	3,9	0,5

Quarta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Bolacha e iogurte de aroma e fruta ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	726	173	5,5	3,1	25,1	8,3	5,0	0,6

Quinta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Pão com manteiga e leite 1/5 ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	420	99	2,1	0,7	16,4	0,5	3,3	0,6

Sexta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Pão com fiambre e iogurte de liquido ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	669	159	3,5	2,2	23,9	8,0	7,3	0,7

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. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas