



Município de Chaves
Restaurante
Semana de 9 a 13 de outubro de 2023
Almoço

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de feijão-verde, couve-flor, espinafres e grão-de-bico | 293 | 69 | 1,1 | 0,1 | 11,5 | 1,3 | 2,5 | 0,1 |
| Prato | Massa espiral com cavala ^{1,3,4,6} | 1224 | 291 | 11,2 | 1,5 | 33,3 | 1,3 | 13,6 | 0,4 |
| Vegetariana | Massa espiral com ervilhas, cenoura e repolho estufados ^{1,6} | 730 | 173 | 3,2 | 0,7 | 28,3 | 2,9 | 6,5 | 0,3 |
| Salada | Salada de alface, beterraba e tomate | 84 | 20 | 0,2 | 0,0 | 2,6 | 2,6 | 1,2 | 0,0 |
| Sobremesa | Maçã starring | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de abóbora, penca e couve lombarda | 208 | 49 | 0,7 | 0,1 | 8,6 | 1,4 | 1,5 | 0,2 |
| Prato | Arroz de pato ¹² | 788 | 187 | 6,1 | 1,4 | 17,6 | 0,1 | 14,4 | 0,2 |
| Vegetariana | Omelete de favas e espinafres no forno com arroz ³ | 781 | 186 | 6,8 | 1,6 | 21,8 | 0,5 | 8,3 | 0,4 |
| Salada | Salada de cenoura raspada, pepino e tomate | 504 | 122 | 11,6 | 1,7 | 3,0 | 2,8 | 0,8 | 0,3 |
| Sobremesa | Laranja | 201 | 48 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de brócolos, abóbora, nabo e feijão branco | 328 | 78 | 1,0 | 0,2 | 12,0 | 1,0 | 3,6 | 0,2 |
| Prato | Lombinhos de pescada assados com salada russa (batata, cenoura, ervilhas, feijão-verde e ovo) ^{2,3,4} | 399 | 95 | 2,6 | 0,4 | 9,1 | 0,9 | 8,1 | 0,2 |
| Vegetariana | Salada de lentilhas com cenoura, feijão-verde, milho e batata aos cubos | 539 | 128 | 1,7 | 0,2 | 19,4 | 1,3 | 7,0 | 0,2 |
| Salada | Salada de cenoura, couve roxa e pimento | 116 | 28 | 0,2 | 0,0 | 3,7 | 3,3 | 1,4 | 0,1 |
| Sobremesa | Banana | 441 | 104 | 0,4 | 0,1 | 21,8 | 19,6 | 1,6 | 0,0 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de couve-flor, abóbora e penca | 216 | 51 | 0,8 | 0,1 | 9,0 | 1,4 | 1,6 | 0,1 |
| Prato | Frango assado (coxas) com massa cotovelinhos e couve lombarda ^{1,3,12} | 738 | 175 | 4,3 | 0,8 | 18,1 | 0,4 | 14,2 | 0,3 |
| Vegetariana | Hambúrguer de grão com pimento e curgete e massa cotovelinhos ^{1,6} | 1224 | 290 | 5,0 | 0,9 | 47,2 | 2,7 | 11,8 | 0,1 |
| Salada | Brócolos, feijão-verde e alho-francês cozidos | 126 | 30 | 0,5 | 0,1 | 2,4 | 1,2 | 2,6 | 0,2 |
| Sobremesa | Kiwi | 253 | 60 | 0,5 | 0,1 | 10,9 | 10,9 | 1,1 | 0,0 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de favas, couve-flor, alho francês e feijão-verde | 236 | 56 | 0,8 | 0,1 | 9,4 | 1,2 | 1,9 | 0,1 |
| Prato | Lombinhos de salmão estufados com arroz e brócolos salteados ⁴ | 1026 | 246 | 14,5 | 2,6 | 18,7 | 0,4 | 9,5 | 0,2 |
| Vegetariana | Soja com migas de broa, cogumelos, espinafres e feijão-frade com arroz ^{1,6} | 979 | 232 | 3,8 | 0,6 | 30,2 | 0,6 | 16,0 | 0,6 |
| Salada | Salada de alface, beterraba e cenoura | 89 | 21 | 0,1 | 0,0 | 3,0 | 2,8 | 1,1 | 0,1 |
| Sobremesa | Pera | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |
| Sobremesa | Leite creme ^{1,3,6,7,8,12} | 452 | 108 | 4,6 | 2,0 | 11,9 | 9,4 | 4,4 | 0,2 |
| Sobremesa | Leite creme vegan ¹ | 754 | 181 | 13,6 | 11,9 | 14,1 | 10,8 | 0,8 | 0,1 |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido 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 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



Município de Chaves
Restaurante
Semana de 16 a 20 de outubro de 2023
Almoço

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de repolho, feijão-verde e nabo | 217 | 51 | 0,8 | 0,1 | 9,0 | 1,4 | 1,4 | 0,1 |
| Prato | Lasanha vegetariana (picado de soja com molho de tomate, cenoura, curgete e espinafres, molho bechamel e queijo) ^{1,3,6,7} | 940 | 228 | 5,4 | 2,1 | 29,0 | 1,4 | 14,6 | 0,4 |
| Vegetariana | Salteado de cogumelos com pimentos, espinafres e cebola com esparguete e ervilhas estufadas ^{1,6} | 679 | 162 | 5,7 | 1,0 | 21,3 | 1,6 | 5,4 | 0,5 |
| Salada | Brócolos, cenoura e couve-flor cozidas | 128 | 31 | 0,4 | 0,0 | 3,0 | 2,6 | 2,7 | 0,4 |
| Sobremesa | Uvas pretas | 352 | 83 | 0,5 | 0,1 | 18,6 | 18,6 | 0,3 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de alface, couve-flor, beringela e ervilhas | 209 | 50 | 0,7 | 0,1 | 8,2 | 1,3 | 1,7 | 0,1 |
| Prato | Posta de corvina estufada com arroz e pimentos grelhados ⁴ | 664 | 158 | 3,8 | 0,6 | 18,7 | 0,5 | 11,8 | 0,3 |
| Vegetariana | Salada de soja com feijão catarino, arroz e pimentos grelhados ⁶ | 1156 | 275 | 4,4 | 0,6 | 38,0 | 0,6 | 18,3 | 0,4 |
| Salada | Salada de alface, cebola e pepino | 76 | 18 | 0,3 | 0,1 | 1,8 | 1,5 | 1,4 | 0,0 |
| Sobremesa | Banana | 441 | 104 | 0,4 | 0,1 | 21,8 | 19,6 | 1,6 | 0,0 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de feijão-verde, alho-francês, tomate e grão-de-bico | 248 | 59 | 0,9 | 0,1 | 9,8 | 1,2 | 2,0 | 0,1 |
| Prato | Peru assado com macarronete e brócolos cozidos ^{1,3,12} | 706 | 168 | 7,2 | 2,0 | 10,0 | 0,2 | 14,8 | 0,3 |
| Vegetariana | Bife de seitan grelhado com salada de quinoa e cogumelos salteados ^{1,6,11} | 715 | 170 | 5,4 | 0,9 | 16,8 | 1,7 | 12,2 | 0,9 |
| Salada | Salada de cenoura, couve roxa e tomate | 111 | 26 | 0,1 | 0,0 | 3,9 | 3,6 | 1,2 | 0,1 |
| Sobremesa | Kiwi | 253 | 60 | 0,5 | 0,1 | 10,9 | 10,9 | 1,1 | 0,0 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de espinafres, feijão branco, abóbora e curgete | 276 | 65 | 0,9 | 0,1 | 10,7 | 0,9 | 2,5 | 0,1 |
| Prato | Fogonero assado com salada russa ^{3,4} | 375 | 89 | 2,1 | 0,4 | 8,9 | 0,9 | 7,5 | 0,3 |
| Vegetariana | Tofu assado no forno com salada de batata, ervilhas e cenoura ^{1,6} | 456 | 108 | 3,5 | 0,7 | 13,7 | 0,8 | 4,7 | 0,2 |
| Salada | Salada de cenoura raspada, pepino e tomate | 504 | 122 | 11,6 | 1,7 | 3,0 | 2,8 | 0,8 | 0,3 |
| Sobremesa | Maçã golden | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de brócolos, abóbora, nabo e favas | 230 | 55 | 0,8 | 0,1 | 9,2 | 1,2 | 1,8 | 0,2 |
| Prato | Bife de frango com arroz e feijão preto estufado | 724 | 171 | 2,3 | 0,4 | 18,4 | 0,1 | 18,7 | 0,2 |
| Vegetariana | Ovo cozido com lentilhas guisadas e arroz ^{1,3,6,10,11} | 920 | 219 | 7,6 | 1,7 | 24,2 | 0,4 | 12,3 | 0,3 |
| Salada | Assado de beringela, tomate e curgete | 222 | 53 | 4,0 | 0,6 | 2,6 | 2,5 | 1,1 | 0,3 |
| Sobremesa | Abacaxi | 201 | 48 | 0,2 | 0,0 | 9,5 | 9,5 | 0,5 | 0,0 |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido 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 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



Município de Chaves
Restaurante
Semana de 23 a 27 de outubro de 2023
Almoço

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de couve lombarda, feijão catarino, alho-francês e nabo | 275 | 65 | 0,9 | 0,1 | 11,1 | 1,0 | 2,6 | 0,1 |
| Prato | Bolonhesa de atum ^{1,3,4} | 1119 | 266 | 11,4 | 1,7 | 27,8 | 1,5 | 12,6 | 0,9 |
| Vegetariana | Hambúrguer de soja no forno com pasta de grão e espinafres com esparguete ^{1,3,6,7,8,9,10} | 1034 | 246 | 8,9 | 2,7 | 28,0 | 2,9 | 11,9 | 1,3 |
| Salada | Brócolos, couve-flor e feijão-verde cozidos | 136 | 33 | 0,5 | 0,1 | 2,5 | 2,0 | 3,2 | 0,4 |
| Sobremesa | Pera | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de couve penca, alface, abóbora e cebola | 211 | 50 | 0,8 | 0,1 | 8,8 | 1,3 | 1,5 | 0,2 |
| Prato | Escalopes de peru grelhados com arroz de feijão | 810 | 192 | 2,4 | 0,4 | 24,5 | 0,1 | 17,7 | 0,3 |
| Vegetariana | Chili de quinoa, espargos, milho e ervilhas com ovo cozido ^{1,3,6,9,10,11,12} | 584 | 121 | 4,8 | 0,7 | 12,5 | 1,6 | 6,4 | 0,3 |
| Salada | Salada de cenoura raspada, pepino e tomate | 504 | 122 | 11,6 | 1,7 | 3,0 | 2,8 | 0,8 | 0,3 |
| Sobremesa | Laranja | 201 | 48 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de beringela, nabo, couve-flor e lentilhas ^{1,6,10,11} | 288 | 68 | 0,8 | 0,1 | 11,5 | 1,3 | 3,0 | 0,2 |
| Prato | Lombo de salmão com massa fusilli tricolor ^{1,3,4} | 1155 | 276 | 15,5 | 2,9 | 21,1 | 0,6 | 12,4 | 0,2 |
| Vegetariana | Favas com cenoura ralada e repolho com fusilli tricolor ^{1,6} | 729 | 172 | 2,6 | 0,6 | 28,9 | 2,9 | 7,1 | 0,3 |
| Salada | Salada de alface, beterraba e cenoura | 89 | 21 | 0,1 | 0,0 | 3,0 | 2,8 | 1,1 | 0,1 |
| Sobremesa | Banana | 441 | 104 | 0,4 | 0,1 | 21,8 | 19,6 | 1,6 | 0,0 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de couve lombarda, abóbora e penca | 209 | 50 | 0,7 | 0,1 | 8,6 | 1,3 | 1,5 | 0,1 |
| Prato | Lombo de porco estufado com batata assada | 525 | 125 | 4,3 | 1,0 | 11,1 | 0,7 | 9,9 | 0,2 |
| Vegetariana | Caldeirada de tofu (batata, tofu, tomate, cebola e pimento) ^{1,5,6,8,9,10,11} | 348 | 82 | 1,8 | 0,5 | 12,4 | 1,4 | 3,5 | 0,1 |
| Salada | Salada de couve roxa, cebola e pepino | 106 | 25 | 0,2 | 0,1 | 3,1 | 2,6 | 1,6 | 0,0 |
| Sobremesa | Maçã golden | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de couve-flor, abóbora, espinafres e favas | 222 | 53 | 0,8 | 0,1 | 8,5 | 1,1 | 2,0 | 0,1 |
| Prato | Perca assada com arroz de cenoura e ervilhas ⁴ | 648 | 154 | 3,8 | 0,6 | 17,9 | 0,5 | 11,5 | 0,3 |
| Vegetariana | Arroz de feijão preto e couve galega salteada com cogumelos ¹ | 936 | 222 | 7,8 | 1,1 | 28,7 | 0,3 | 8,6 | 0,6 |
| Salada | Salada de alface, pimento e tomate | 90 | 22 | 0,4 | 0,0 | 2,5 | 2,4 | 1,3 | 0,0 |
| Sobremesa | Kiwi | 253 | 60 | 0,5 | 0,1 | 10,9 | 10,9 | 1,1 | 0,0 |
| Sobremesa | Gelatina de morango (vegetal) ^{1,3,6,7,8,12} | 435 | 102 | 0,0 | 0,0 | 25,0 | 24,3 | 0,0 | 0,1 |

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, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido 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 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



Município de Chaves
Restaurante
Semana de 30 a 31 de outubro de 2023
Almoço

Segunda

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa | Sopa de alho-francês, abóbora e couve branca | 209 | 50 | 0,8 | 0,1 | 8,8 | 1,1 | 1,4 | 0,1 |
| Prato | Omelete (sem adição de gordura) com massa fusilli ^{1,3} | 898 | 213 | 6,3 | 1,9 | 26,6 | 1,3 | 11,2 | 0,5 |
| Vegetariana | Guisado de lentilhas, cenoura e repolho com massa fusilli ^{1,6,10,11} | 1114 | 263 | 4,5 | 0,8 | 42,9 | 2,2 | 12,1 | 0,4 |
| Salada | Feijão-verde, couve penca e repolho cozidos | 127 | 31 | 0,4 | 0,1 | 3,6 | 3,1 | 1,9 | 0,4 |
| Sobremesa | Maçã golden | 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 de beringela, nabo, couve-flor e lentilhas ^{1,6,10,11} | 288 | 68 | 0,8 | 0,1 | 11,5 | 1,3 | 3,0 | 0,2 |
| Prato | Dourada grelhada com tomilho e arroz de cenoura ⁴ | 882 | 210 | 7,0 | 1,4 | 23,4 | 0,5 | 12,9 | 0,2 |
| Vegetariana | Seitan estufado com feijão catarino, curgete e arroz de cenoura ^{1,6} | 866 | 206 | 4,3 | 0,7 | 30,2 | 0,9 | 10,9 | 0,5 |
| Salada | Salada de couve roxa, cebola e pepino | 106 | 25 | 0,2 | 0,1 | 3,1 | 2,6 | 1,6 | 0,0 |
| Sobremesa | Banana | 441 | 104 | 0,4 | 0,1 | 21,8 | 19,6 | 1,6 | 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, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido 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 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