



Município de Chaves  
Restaurante  
Semana de 5 a 9 de fevereiro de 2024  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
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	Massa tagliatelle gratinada com molho à bolonhesa (carne e soja) e queijo ralado <sup>1,6,7</sup>	1241	295	10,0	3,7	28,2	1,2	22,8	0,3
Vegetariana	Grão-de-bico crocante no forno com couve-lombarda, molho de tomate e massa fusilli <sup>1,6,9,10,11</sup>	1147	273	8,8	1,5	37,9	2,7	9,0	0,8
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
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de couve penca, alface, abóbora e cebola	211	50	0,8	0,1	8,8	1,3	1,5	0,2
Prato	Filete de perca assado com arroz de feijão catarino <sup>4</sup>	825	196	4,7	0,7	25,2	0,2	12,9	0,3
Vegetariana	Chili vegetariano (feijão catarino, milho, beringela, pimento e curgete com arroz) <sup>9,10,11</sup>	868	207	3,4	0,4	35,2	0,7	8,3	0,1
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
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de beringela, nabo, couve-flor e lentilhas <sup>1,6,10,11</sup>	288	68	0,8	0,1	11,5	1,3	3,0	0,2
Prato	Escalopes de peru grelhado com esparguete ensalsado <sup>1</sup>	763	180	1,9	0,4	20,8	1,5	19,4	0,3
Vegetariana	Favas com cenoura ralada e repolho com esparguete ensalsado <sup>1,6</sup>	743	176	3,1	0,7	28,6	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
<b>Quinta</b>									
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 salmão no forno com batata cozida aos cubos, cenoura, ervilhas e feijão-verde <sup>4</sup>	636	152	9,0	1,6	10,7	0,9	6,3	0,1
Vegetariana	Caldeirada de tofu (batata, tofu, tomate, cebola e pimento) <sup>1,5,6,8,9,10,11</sup>	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	Kiwi	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de couve-flor, abóbora, espinafres e favas	222	53	0,8	0,1	8,5	1,1	2,0	0,1
Prato	Feijoada carnavalesca (porco, frango, feijão preto, cenoura, repolho e arroz)	849	201	6,6	1,7	19,9	0,5	15,3	0,3
Vegetariana	Feijoada carnavalesca vegetariana (feijão preto, cenoura, repolho, abóbora, beringela e arroz)	904	214	6,6	0,9	30,0	1,2	8,1	0,5
Salada	Salada de alface, pimento e tomate	90	22	0,4	0,0	2,5	2,4	1,3	0,0
Sobremesa	Coquinhos <sup>3,12</sup>	1175	283	19,8	14,2	13,8	13,5	9,1	0,2

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>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <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 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 12 a 16 de fevereiro de 2024  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês, abóbora e couve branca	209	50	0,8	0,1	8,8	1,1	1,4	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa de atum <sup>1,4</sup>	1137	271	11,3	1,7	28,2	2,4	13,4	0,9
Vegetariana	Guisado de lentilhas, cenoura e repolho com esparguete <sup>1,6,10,11</sup>	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
<b>Terça</b>									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de beringela, nabo, couve-flor e lentilhas <sup>1,6,10,11</sup>	288	68	0,8	0,1	11,5	1,3	3,0	0,2
Prato	Omelete de queijo e cogumelos (sem adição de gordura) com arroz <sup>3,7</sup>	834	199	7,5	2,9	22,0	0,3	9,8	0,6
Vegetariana	Cogumelos, cenoura, grão-de-bico e curgetes salteados com arroz	765	182	3,7	0,5	29,9	1,1	5,4	0,5
Salada	Salada de couve roxa, pepino e cebola	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
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de ervilhas, brócolos, abóbora e nabo	230	55	0,8	0,1	9,2	1,1	1,8	0,1
Prato	Perna de frango estufada com molho de tomate, feijão branco e massa fusilli <sup>1</sup>	887	211	5,9	1,0	22,3	1,4	15,2	0,4
Vegetariana	Seitan estufado com feijão branco, curgete e massa espiral <sup>1,6</sup>	931	221	4,1	0,9	30,1	1,7	13,8	0,5
Salada	Salteado de espinafres, cogumelos e cenoura	294	71	5,9	0,9	1,2	1,0	2,0	0,7
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de espinafres, alho-francês, curgete, couve-flor e grão-de-bico	289	69	1,1	0,1	11,1	1,0	2,6	0,1
Prato	Dourada no forno com batata assada <sup>4</sup>	571	136	6,1	1,1	11,8	0,8	8,0	0,1
Vegetariana	Salada de batata com cubinhos de seitan assado, repolho e milho <sup>1,6</sup>	482	115	3,6	0,6	13,6	1,3	6,3	0,3
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	89	21	0,1	0,0	3,0	2,8	1,1	0,1
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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo. 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 19 a 23 de fevereiro de 2024  
Almoço

### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos, abóbora e cebola	202	48	0,9	0,1	8,0	1,1	1,4	0,1
Prato	Bife de frango grelhado com arroz de feijão catarino	816	193	2,3	0,4	24,5	0,1	18,1	0,3
Vegetariana	Cogumelos estufados com tomate e feijão catarino com arroz	1257	300	9,7	1,3	44,5	0,4	8,0	0,6
Salada	Salada de alface, couve roxa e pepino	93	22	0,2	0,1	2,3	2,0	1,8	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

### Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão vermelho, couve-penca e batata-doce	351	83	0,7	0,1	16,0	2,7	2,3	0,2
Prato	Corvina assada com legumes e batata assada <sup>4</sup>	440	104	3,0	0,5	10,5	1,0	8,3	0,2
Vegetariana	Bife de seitan grelhado com molho de cenoura e batata alourada no forno <sup>1,5,6</sup>	600	144	6,8	0,7	13,7	0,7	6,5	0,4
Salada	Salada de cenoura, couve-flor e feijão-verde	128	31	0,2	0,0	3,8	3,2	2,2	0,4
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sobremesa 1	Gelatina vegetal de morango <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	435	102	0,0	0,0	25,0	24,3	0,0	0,1

### Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete, cenoura e alface	213	50	0,8	0,1	9,1	1,0	1,4	0,1
Prato	Arroz de pato com queijo gratinado no forno <sup>7</sup>	827	197	7,4	2,3	16,8	0,2	15,4	0,3
Vegetariana	Tofu estufado com abóbora e arroz de cenoura <sup>1,6</sup>	839	200	7,0	1,3	26,4	0,8	6,9	0,3
Salada	Salada de ervilhas, cenoura raspada e pepino	129	31	0,3	0,1	3,9	2,7	1,8	0,4
Sobremesa	Maçã golden	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 grão-de-bico, ervilhas e repolho	306	73	1,1	0,1	12,0	1,3	2,6	0,1
Prato	Peru estufado com massa macarronete em molho de tomate <sup>1,3</sup>	817	195	8,8	2,2	13,8	0,2	14,6	0,3
Vegetariana	Macarronete com feijão catarino, couve-lombarda e cenoura <sup>1,6</sup>	1176	280	5,2	0,9	45,6	2,1	12,4	0,4
Salada	Feijão-verde, couve-lombarda e couve branca	116	28	0,2	0,0	2,7	2,3	2,2	0,4
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

### Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de ervilha, cenoura e alho francês	222	53	0,8	0,1	8,8	1,2	1,7	0,1
Prato	Batatas gratinadas no forno com filete de salmão <sup>1,4,6,7</sup>	709	170	10,4	2,1	11,8	1,0	6,8	0,2
Vegetariana	Salada de batata, grão-de-bico, cenoura e milho	603	143	2,7	0,3	22,5	1,4	5,5	0,2
Salada	Salada de couve branca, tomate e cebola	105	25	0,3	0,1	3,4	3,3	1,1	0,3
Sobremesa	Kiwi	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	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>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <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 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 26 a 29 de fevereiro de 2024  
Almoço

### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura, grão-de-bico e couve branca	303	72	1,1	0,1	12,1	1,3	2,4	0,1
Prato	Bacalhau à brás (bacalhau desfiado, batata e ovo) <sup>1,3,4,5,6,7,9,10</sup>	777	186	10,8	3,4	7,8	0,3	14,0	2,4
Vegetariana	Salada de batata, feijão-frade, couve-galega, cenoura, ervilhas e milho	440	104	1,0	0,1	18,3	1,4	4,2	0,2
Salada	Salada de alface, cebola e tomate	82	19	0,2	0,0	2,6	2,3	1,1	0,0
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 agrião, abóbora e alface	224	53	0,9	0,1	9,3	0,9	1,5	0,1
Prato	Perna de frango assada com macarronete <sup>1,3,12</sup>	834	198	4,9	0,9	20,5	0,2	16,0	0,3
Vegetariana	Rancho vegetariano com soja (macarronete, grão-de-bico, soja, cenoura, repolho) <sup>1,6</sup>	1010	239	4,1	0,7	33,4	2,8	14,5	0,2
Salada	Salada de beterraba, couve-roxa e milho	250	59	1,6	0,0	5,7	2,0	4,7	0,1
Sobremesa	Kiwi	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0

### Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora, batata e feijão branco	297	70	1,0	0,2	11,7	0,9	2,6	0,1
Prato	Posta de robalo assado com arroz de legumes <sup>4</sup>	837	199	7,2	1,3	22,9	0,8	10,0	0,3
Vegetariana	Arroz em cama de legumes (milho, cenoura e couve branca) e grão-de-bico crocante no forno <sup>9,10,11</sup>	1120	266	6,8	0,9	42,2	1,3	7,1	1,0
Salada	Couve branca, ervilhas e couve-flor	166	40	0,4	0,1	4,3	2,7	3,0	0,3
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

### Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cebola, agrião e couve-lombarda	256	61	1,9	0,3	8,8	1,1	1,5	0,2
Prato	Novilho estufado com arroz e feijão preto	875	209	9,1	2,7	16,9	0,2	14,6	0,2
Vegetariana	Massa espiral de lentilhas, ervilhas e milho <sup>1,6,10,11</sup>	1197	284	6,7	0,9	42,1	1,9	12,4	0,3
Salada	Rúcula, tomate e cenoura raspada	90	21	0,2	0,0	3,1	3,0	1,0	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	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>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <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 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