



Município de Chaves
Restaurante
Semana de 1 a 5 de janeiro de 2024
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa									
Prato	Feriado								
Vegetariana									
Salada									
Sobremesa									
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 e feijão preto estufado	717	169	2,4	0,4	18,4	0,1	18,3	0,2
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	Massa fusilli no forno envolta em lascas de salmão, cenoura e repolho em juliana com queijo ^{1,4,7}	1114	266	15,7	3,6	17,9	0,5	12,6	0,3
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
	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 8 a 12 de janeiro de 2024
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
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 de cogumelos e salsa (sem adição de gordura) com massa fusilli ^{1,3}	784	186	5,5	1,6	22,9	1,1	9,9	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	Kiwi	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
Terça									
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	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão-verde, cenoura, alho-francês e curgete ^{7,12}	167	40	1,2	0,2	5,3	0,8	1,2	0,1
Prato	Frango assado com macarrão e molho de tomate ^{1,3,12}	826	196	6,5	1,1	18,5	1,1	13,7	0,3
Vegetariana	Ovos mexidos com cogumelos (sem adição de gordura) e macarrão ^{1,3,6}	803	191	5,4	1,7	23,7	1,5	10,9	0,5
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	84	20	0,2	0,0	2,6	2,6	1,2	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
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	Lasanha de atum com legumes ^{1,3,4,6,7}	1004	245	10,0	2,9	26,3	1,6	11,7	0,7
Vegetariana	Feijão-frade, cubinhos de abóbora e curgete no forno com molho de cenoura e arroz de salsa	1051	250	5,9	0,9	41,5	1,2	6,4	0,2
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
Sexta									
Sopa	Creme de ervilhas, brócolos, abóbora e nabo	230	55	0,8	0,1	9,2	1,1	1,8	0,1
Prato	Rancho (carnes de porco e peru, macarrão, grão-de-bico, cenoura e repolho) ^{1,3}	928	221	7,4	1,9	23,5	1,0	13,4	0,4
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão-de-bico, macarrão, cenoura, repolho e brócolos) ^{1,6}	826	196	4,2	0,7	30,0	3,0	7,8	0,2
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura raspada	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

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 15 a 19 de janeiro de 2024
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de alface, couve-flor, beringela e ervilhas	230	55	0,8	0,1	9,1	1,0	1,9	0,1
Prato	Bacalhau à Brás (bacalhau desfiado, batata palha e ovo) ^{1,3,4,5,6,7,9,10}	777	186	10,8	3,4	7,8	0,3	14,0	2,4
Vegetariana	Jardineira de lentilhas e cenoura com batata ^{1,6,8,11}	489	116	1,7	0,2	18,5	1,3	5,2	0,1
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	84	20	0,4	0,1	2,4	2,4	1,2	0,0
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de repolho, feijão-verde e nabo	217	51	0,8	0,1	9,0	1,4	1,4	0,1
Prato	Bife de novilho estufado com arroz e feijão preto estufado	771	183	5,7	1,4	17,7	0,2	15,1	0,2
Vegetariana	Soja gratinada com couve-flor e cogumelos no forno com arroz branco ^{1,6}	722	172	4,2	0,6	23,0	1,3	9,3	0,3
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e pimento	116	28	0,2	0,0	3,7	3,3	1,4	0,1
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão-verde, alho francês, tomate e grão-de-bico	237	56	0,9	0,1	9,6	1,3	1,7	0,1
Prato	Robalo à posta assado com batata e brócolos cozidos ⁴	482	115	4,7	0,8	11,1	0,9	6,4	0,2
Vegetariana	Salada de feijão-frade com batata, milho, cenoura, ervilhas, feijão-verde e espinafres	430	101	0,5	0,1	18,4	1,1	4,7	0,2
Salada	Salada de alface, beterraba e pepino	76	18	0,3	0,1	1,7	1,7	1,5	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de brócolos, abóbora, nabo e favas	241	57	0,9	0,1	9,7	0,9	2,0	0,1
Prato	Bife de frango grelhado com massa espiral ^{1,3}	759	179	1,9	0,5	20,5	0,8	19,4	0,3
Vegetariana	Omelete de cebola e salsa (sem adição de gordura) com massa espiral ^{1,3}	852	202	6,0	1,8	25,2	1,3	10,6	0,4
Salada	Cenoura, brócolos e couve-flor	130	31	0,3	0,0	3,0	2,6	2,8	0,4
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de ervilhas, cenoura, couve-lombarda e alho-francês	222	53	0,8	0,1	8,8	1,2	1,7	0,1
Prato	Fogonero assado com tomilho e arroz de feijão catarino ⁴	677	161	3,2	0,4	19,9	0,1	12,3	0,5
Vegetariana	Tofu assado com tomilho e arroz de feijão catarino ^{1,6}	1160	277	9,3	1,7	36,6	0,1	10,6	0,4
Salada	Salada de curgete, milho e tomate	172	40	1,1	0,0	4,0	1,9	3,2	0,0
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
	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, 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 imprevisíveis.

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 22 a 26 de janeiro de 2024
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de abóbora, penca e couve-lombarda	208	49	0,7	0,1	8,6	1,4	1,5	0,2
Prato	Gratinado de macarrão e carne picada de vaca com queijo ralado ^{1,3,7}	1152	275	12,8	4,7	22,7	0,9	15,9	0,3
Vegetariana	Massa macarronete com ervilhas, cenoura e repolho estufados ^{1,3}	731	173	3,2	0,5	27,6	1,5	6,3	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 starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão-verde, couve-flor, espinafres e grão-de-bico	219	52	0,8	0,1	9,3	1,1	1,4	0,1
Prato	Filetes de pescada dourados com salada russa (batata, cenoura, ervilhas, feijão-verde e ovo) ^{1,3,4}	515	123	4,7	0,8	11,9	0,9	7,3	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 raspada, pepino e tomate	504	122	11,6	1,7	3,0	2,8	0,8	0,3
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve-flor, abóbora e penca	216	51	0,8	0,1	9,0	1,4	1,6	0,1
Prato	Arroz de pato no forno 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	785	187	6,8	1,6	21,9	0,5	8,4	0,4
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e pimento	116	28	0,2	0,0	3,7	3,3	1,4	0,1
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
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 salmão assados com legumes com arroz de grão-de-bico ⁴	1150	275	14,8	2,6	23,5	0,6	11,1	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de grão com pimento e curgete e arroz branco ¹	1201	285	5,5	0,7	47,3	1,2	8,9	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	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	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	Frango assado (coxas) com massa tagliatelle ^{1,6,12}	833	197	4,8	1,0	21,1	1,3	16,2	0,3
Vegetariana	Soja com migas de broa, cogumelos, espinafres e feijão-frade com massa tagliatelle ^{1,6}	1037	245	3,2	0,6	34,6	1,3	16,8	0,6
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	89	21	0,1	0,0	3,0	2,8	1,1	0,1
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:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, 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 29 de janeiro a 2 de fevereiro de 2024
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de alface, couve-flor, beringela e ervilhas	209	50	0,7	0,1	8,2	1,3	1,7	0,1
Prato	Massa espiral com cavala lascada estufada com tomate e cenoura com oregãos ^{1,3,4,6}	1025	243	7,4	0,9	30,9	1,7	12,5	0,4
Vegetariana	Salteado de cogumelos com pimentos, espinafres e cebola com espirais 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	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de repolho, feijão-verde e nabo	217	51	0,8	0,1	9,0	1,4	1,4	0,1
Prato	Peru estufado com batata assada	557	133	5,9	1,5	9,5	0,6	10,0	0,2
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 alface, cebola e pepino	76	18	0,3	0,1	1,8	1,5	1,4	0,0
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
	Gelatina vegetal de morango ^{1,3,6,7,8,12}	435	102	0,0	0,0	25,0	24,3	0,0	0,1
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	Posta de corvina com pimentos grelhados e arroz de feijão branco ⁴	699	166	3,6	0,6	20,0	0,5	12,3	0,2
Vegetariana	Salada de soja com feijão catarino com arroz e pimentos grelhados ⁶	1156	275	4,4	0,6	38,0	0,6	18,3	0,4
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e tomate	111	26	0,1	0,0	3,9	3,6	1,2	0,1
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	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	Bife de frango com arroz e feijão preto estufado	724	171	2,3	0,4	18,4	0,1	18,7	0,2
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	Lombo de salmão assados com massa gratinada de legumes e queijo ^{1,3,4,7}	1150	275	15,8	3,7	18,3	0,2	13,9	0,3
Vegetariana	Ovo cozido com lentilhas guisadas e massa ^{1,3,6,10,11}	990	235	6,5	1,6	29,7	1,2	13,4	0,3
Salada	Assado de beringela, tomate e curgete	222	53	4,0	0,6	2,6	2,5	1,1	0,3
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	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, ⁸Frutos de casca rija, 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