



Município de Castro Daire

Semana de 11 a 15 de setembro de 2023

Almoço

Segunda

Sopa
Prato
Vegetariana
Salada
Sobremesa

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
---------	-----------	----------	-------------	--------	------------	-----------	---------

Terça

Sopa
Prato
Vegetariana
Salada
Sobremesa

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
---------	-----------	----------	-------------	--------	------------	-----------	---------

Quarta

Sopa
Prato
Vegetariana
Salada
Sobremesa

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
---------	-----------	----------	-------------	--------	------------	-----------	---------

Quinta

Sopa
Prato
Vegetariana
Salada
Sobremesa

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
---------	-----------	----------	-------------	--------	------------	-----------	---------

Sexta

Sopa	Juliana de legumes ^{7,12}	184	44	1,3	0,2	6,1	1,2	1,2	0,1
Prato	Hambúrguer de aves com arroz primavera ^{1,6,12}	903	215	6,2	1,7	26,7	0,3	12,9	0,3
Vegetariana	Arroz de legumes (cenoura, repolho e feijão vermelho)	1044	247	3,1	0,5	48,3	1,2	5,6	0,3
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
---------	-----------	----------	-------------	--------	------------	-----------	---------

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Soja, 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 Castro Daire

Semana de 18 a 22 de setembro de 2023 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}	180	43	1,4	0,2	6,2	0,8	0,9	0,2
Prato	Abrótea estufada com molho de tomate e massa espiral ^{1,4}	750	178	3,8	0,6	24,1	2,0	11,2	0,3
Vegetariana	Estufado de lentilhas com legumes (cenoura, beringela e curgete) e arroz ^{1,6,10,11}	835	198	3,6	0,5	33,0	1,3	7,2	0,3
Salada	Salada de alface, cebola e beterraba	74	18	0,1	0,0	1,7	1,7	1,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa primavera (cenoura, cebola, nabo e couve) ^{7,12}	182	43	1,3	0,2	6,1	1,0	1,2	0,1
Prato	Coxinha de frango com arroz de cenoura	805	191	4,0	0,7	24,4	0,4	13,8	0,3
Vegetariana	Estufado de legumes (alho-francês, curgete e feijão branco) com castanhas ⁸	1161	275	2,6	0,4	56,6	2,0	4,9	0,2
Salada	Repolho	116	28	0,4	0,1	3,5	3,4	1,4	0,9
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de nabiças ^{7,12}	180	43	1,4	0,2	6,1	0,8	1,0	0,2
Prato	Meia desfeita de bacalhau ^{3,4,12}	481	114	1,4	0,2	17,5	1,1	6,7	0,7
Vegetariana	Salada de lentilhas, batata, cenoura e couve flor ^{1,6,8,10,11}	526	125	1,3	0,2	22,6	0,8	5,7	0,1
Salada	Salada de alface, milho e pepino	214	51	1,7	0,0	4,0	0,7	4,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de couve-flor ^{7,12}	183	44	1,4	0,2	6,2	0,9	1,0	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa com macedónia de legumes ¹	937	222	7,1	2,2	27,7	1,9	11,2	0,3
Vegetariana	Stir fry de tofu com legumes e esparguete ^{1,6}	1000	237	5,9	1,5	33,8	2,3	11,6	0,6
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de penca ^{7,12}	182	43	1,4	0,2	6,2	1,0	1,0	0,2
Prato	Empadão de arroz de cavala ^{4,6,7}	1114	265	8,9	1,9	34,3	0,3	11,6	0,5
Vegetariana	Arroz de legumes com tofu ^{1,5,6,8,9,10,11}	757	180	4,8	1,3	25,9	1,0	7,7	0,5
Salada	Salada de alface, cebola e tomate	84	20	0,2	0,0	2,7	2,5	1,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	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, 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 Castro Daire

Semana de 25 a 29 de setembro 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 portuguesa ^{7,12}	182	43	1,4	0,2	6,2	1,0	1,0	0,2
Prato	Almôndegas de vaca estufadas com puré de batata ^{1,6,7,12}	435	103	3,6	1,2	11,4	1,0	5,7	0,5
Vegetariana	Mistura de vegetais estufados (cenoura, ervilhas e feijão-verde e curgete) com batata	346	82	1,0	0,2	15,1	1,4	2,3	0,2
Salada	Feijão-verde e cenoura	120	29	0,2	0,1	4,0	3,4	1,3	0,6
Sobremesa	Fruta da época	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Creme de cebola ^{7,12}	179	43	1,4	0,2	6,1	0,9	1,1	0,2
Prato	Lombinhos de pescada com conchinhas do mar ^{1,2,3,4}	719	170	3,9	0,6	20,0	1,4	13,6	0,4
Vegetariana	Soja em molho de tomate e conchinhas do mar ^{1,3,6}	1392	329	5,7	0,9	38,5	1,8	27,1	0,3
Salada	Salada de alface, beterraba e pepino	77	18	0,4	0,1	1,7	1,7	1,5	0,0
Sobremesa	Gelatina	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Quarta									
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	180	43	1,4	0,2	6,0	0,8	1,0	0,2
Prato	Bifinhos de frango grelhados com arroz de açafreão	871	206	2,1	0,4	30,8	0,1	15,3	0,3
Vegetariana	Feijoada de legumes (brócolos, nabo, abóbora e couve lombardo) acompanha com arroz	951	227	3,4	0,4	38,7	0,8	9,7	0,2
Salada	Legumes salteados (cenoura e repolho)	665	161	15,3	2,2	3,8	3,1	1,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão branco ^{7,12}	263	62	1,5	0,2	8,9	0,8	2,2	0,2
Prato	Douradinhos de peixe no forno com batata aos cubos no forno ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	590	140	3,3	0,4	21,0	1,7	5,4	0,4
Vegetariana	Tortilha de legumes (batata, ovo, curgete, cenoura e cogumelos) no forno ^{3,5,6}	498	120	5,5	0,6	13,8	0,2	3,3	0,2
Salada	Salada de alface, couve roxa e milho	220	52	1,5	0,0	4,5	1,2	4,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Aveludado de legumes ^{7,12}	178	42	1,4	0,2	6,0	0,8	1,0	0,2
Prato	Tirinhas de peru estufadas com esparguete ¹	749	177	2,9	0,5	20,9	1,8	16,4	0,4
Vegetariana	Grão-de-bico estufado com cenoura, feijão verde, alho francês e curgete, acompanha com esparguete ^{1,6}	969	229	3,6	0,7	38,3	2,8	9,2	0,3
Salada	Cenoura baby e couve-de-bruxelas	156	37	0,7	0,1	4,2	3,6	2,0	1,1
Sobremesa	Fruta da época	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, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremçoço, ¹⁴Moluscos. 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 Castro Daire

Semana de 2 a 6 de outubro de 2023 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de abóbora ^{7,12}	185	44	1,5	0,2	6,5	0,7	0,8	0,2
Prato	Lombinhos de salmão no forno com arroz de alho ⁴	1189	284	13,8	2,5	28,8	0,2	10,4	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de espinafres no forno com arroz de alho ^{1,2,3,4,6,7,14}	1102	262	7,8	0,9	38,8	5,6	7,4	0,8
Salada	Salada de alface, cebola e cenoura	84	20	0,1	0,0	2,7	2,3	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve branca ^{7,12}	180	43	1,4	0,2	6,3	1,0	0,9	0,2
Prato	Rolo de carne misto com ervas aromáticas e batata alourada ^{1,6,12}	496	118	3,9	1,5	15,0	1,2	5,1	0,4
Vegetariana	Salada de batata, ovo, grão, brócolos e cenoura ³	563	133	1,8	0,3	21,3	1,5	6,1	0,1
Salada	Feijão-verde e couve-flor	134	32	0,3	0,1	3,7	2,8	2,3	0,5
Sobremesa	Fruta da época	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de curgete ^{7,12}	177	42	1,4	0,2	6,0	0,7	1,0	0,1
Prato	Bolonhesa de atum ^{1,4}	1041	247	7,5	1,1	30,3	2,6	13,7	0,9
Vegetariana	Estufado de feijão preto com cenoura, lombarda e cogumelos acompanha com esparguete ^{1,6}	1091	257	3,5	0,7	44,4	2,1	11,5	0,4
Salada	Salada de alface, cebola e tomate	84	20	0,2	0,0	2,7	2,5	1,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa									
Prato	Feriado								
Vegetariana									
Salada									
Sobremesa									
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	183	44	1,4	0,2	6,3	0,9	0,9	0,2
Prato	Migas de paloco com batata a murro ^{1,4}	472	112	2,6	0,4	14,9	1,1	6,7	0,6
Vegetariana	Estufado de cogumelos, ervilhas e acompanha com batata	364	86	2,7	0,4	12,1	0,9	2,4	0,4
Salada	Salada de alface, couve roxa e milho	220	52	1,5	0,0	4,5	1,2	4,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Soja, ⁷Leite, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. 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 Castro Daire

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 couve lombarda ^{7,12}	179	43	1,4	0,2	6,0	0,8	1,0	0,2
Prato	Costeletas de porco guisadas com macedónia de legumes e lacinhos ¹	936	222	8,2	2,6	24,9	1,3	12,3	1,3
Vegetariana	Tofu estufado com cogumelos e ervilhas, acompanha com lacinhos ^{1,5,6,8,9,10,11}	772	183	4,4	1,3	26,2	1,7	9,2	1,4
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de saloia (cenoura, ervilhas, nabo e cebola) ^{7,12}	187	44	1,5	0,2	6,5	0,6	0,9	0,2
Prato	Filete de peixe-gato com arroz de tomate ⁴	708	168	4,2	0,6	21,1	0,4	11,2	0,3
Vegetariana	Strogonoff de beringela, ervilhas e milho com arroz de tomate ^{1,6}	577	137	3,5	0,4	21,7	0,9	3,7	0,4
Salada	Salada de alface, cebola e beterraba	74	18	0,1	0,0	1,7	1,7	1,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de ervilhas ^{7,12}	192	46	1,4	0,2	6,4	0,9	1,2	0,2
Prato	Frango assado com batata assada	467	111	3,0	0,5	12,7	0,9	7,8	0,2
Vegetariana	Fritatta de legumes (tomate, pimentos, queijo ralado) acompanha com batata ^{3,7}	474	113	4,5	1,2	12,0	1,0	5,1	0,3
Salada	Cenoura e repolho	110	26	0,2	0,0	3,9	3,7	1,0	1,3
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de grão-de-bico ^{7,12}	272	65	1,7	0,2	9,3	0,9	2,1	0,2
Prato	Massada de peixe (cotovelinhos, pescada, abrótea e salmão) ^{1,3,4}	844	200	5,0	0,8	25,4	0,9	12,8	0,3
Vegetariana	Salteado de tofu com esparguete ^{1,6}	1124	266	6,7	1,7	37,9	2,1	13,0	0,5
Salada	Salada de alface, milho e pepino	214	51	1,7	0,0	4,0	0,7	4,6	0,0
Sobremesa	Gelatina	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Sexta									
Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}	182	43	1,5	0,2	6,3	0,8	0,9	0,2
Prato	Feijoada à portuguesa (porco, frango, cenoura, lombarda e feijão branco) acompanha com arroz	769	183	5,6	1,5	17,5	0,8	13,4	0,3
Vegetariana	Feijoada de legumes (brócolos, nabo, abóbora e couve lombardo) acompanha com arroz	951	227	3,4	0,4	38,7	0,8	9,7	0,2
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	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, 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 Castro Daire
Semana de 16 a 20 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 camponesa (cenoura, cebola, nabo e repolho) ^{7,12}	216	51	1,4	0,2	7,7	1,1	1,6	0,1
Prato	Medalhões de pescada estufados com puré de batata ^{2,4,7,12}	376	89	2,0	0,4	9,1	0,6	8,3	0,2
Vegetariana	Empadão de soja e legumes (ervilhas, curgete e milho) ^{3,6,7,12}	483	114	2,3	0,6	13,0	0,8	9,6	0,1
Salada	Salada de alface, couve roxa e pepino	89	21	0,2	0,1	2,1	1,9	1,8	0,0
Sobremesa	Gelatina	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos ^{7,12}	184	44	1,5	0,2	6,2	0,7	1,0	0,2
Prato	Ranchinho (macarronete, grão, porco, frango, cenoura, repolho) ^{1,3}	825	196	6,0	1,5	20,4	0,8	14,0	0,2
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão, macarrão, batata, cenoura, repolho e curgete)	475	113	2,3	0,3	17,7	1,1	3,9	0,2
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	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	Caldo verde ^{7,12}	188	45	1,5	0,2	6,3	0,4	1,0	0,2
Prato	Filete de alabote com molho de limão e arroz branco ^{4,6,7}	774	184	4,5	1,4	22,4	0,2	12,7	0,5
Vegetariana	Salada de arroz com legumes (brócolos, curgete, feijão verde e cenoura)	667	158	3,2	0,4	27,0	0,9	4,3	0,2
Salada	Salada de alface, cebola e tomate	84	20	0,2	0,0	2,7	2,5	1,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	178	42	1,4	0,2	6,0	0,8	1,0	0,2
Prato	Carne de peru à alentejana (peru, ameijoas, batata) ^{5,6,14}	478	354	10,1	1,3	9,6	0,2	10,7	0,2
Vegetariana	Jardineira de cogumelos e legumes (curgete, ervilhas e cenoura) ^{1,6}	324	77	1,3	0,2	13,0	1,4	2,3	0,3
Salada	Cenoura e couve-de-bruxelas	156	37	0,7	0,1	4,2	3,6	2,0	1,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de repolho ^{7,12}	180	43	1,4	0,2	6,2	1,0	0,9	0,2
Prato	Macarronete com cavala e molho de tomate ^{1,4,6,9,10,11}	1038	247	8,0	1,0	30,3	2,3	12,7	0,4
Vegetariana	Salada de três feijões com legumes (repolho e cenoura) acompanha com macarronete ^{1,6}	1047	248	4,9	0,8	37,6	2,4	11,7	0,3
Salada	Salada de alface, cenoura e pepino	82	19	0,2	0,1	2,3	2,1	1,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

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, ⁸Aipo, ⁹Mostarda, ¹⁰Sementes de sésamo, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. 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 Castro Daire

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	Juliana de legumes ^{7,12}	184	44	1,3	0,2	6,1	1,2	1,2	0,1
Prato	Arroz de aves	778	184	2,9	0,5	23,1	0,4	16,1	0,3
Vegetariana	Croquetes de espinafres com arroz de tomate ^{1,2,3,4,6,7,14}	899	214	6,0	0,8	35,0	4,3	3,8	0,7
Salada	Brócolos e cenoura	121	29	0,4	0,1	2,8	2,5	2,1	0,6
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Creme de alho-francês ^{7,12}	184	44	1,5	0,2	6,3	0,6	0,9	0,2
Prato	Lombinhos de salmão com molho de citrinos e batata alourada ⁴	556	132	5,9	1,1	14,1	1,1	5,1	0,2
Vegetariana	Beringela grelhada com molho de limão, manjerição e tofu ^{1,5,6,7,8,9,10,11}	322	77	5,0	2,0	1,6	1,4	5,5	0,5
Salada	Salada de alface, cebola e couve roxa	94	22	0,1	0,0	2,6	2,1	1,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de lentilhas ^{1,6,7,10,11,12}	271	64	1,5	0,2	9,7	0,7	2,5	0,2
Prato	Almôndegas de vaca com esparguete e mistura de legumes ^{1,6,12}	747	177	5,1	1,5	22,4	2,4	9,6	0,9
Vegetariana	Canelones de legumes (cenoura, abobora, repolho em juliana e milho) e cogumelos ^{1,6,7}	684	162	4,2	1,6	19,5	1,6	5,5	0,6
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	183	44	1,4	0,2	6,3	0,9	0,9	0,2
Prato	Peixe vermelho no forno com arroz de cenoura ⁴	844	200	4,4	0,7	29,3	0,5	10,2	0,3
Vegetariana	Arroz camponês de tofu (tofu, cogumelos, milho, cenoura) ^{1,6}	741	176	5,6	1,1	22,7	0,6	7,7	0,4
Salada	Salada de alface e tomate	78	18	0,2	0,0	2,1	2,1	1,3	0,0
Sobremesa	Gelatina	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Sexta									
Sopa	Creme de espinafres ^{7,12}	180	43	1,4	0,2	6,0	0,8	1,0	0,2
Prato	Jardineira de carnes (porco e frango, cenoura e ervilhas)	463	110	3,4	0,9	11,4	1,0	7,8	0,2
Vegetariana	Jardineira de legumes e feijão (cenoura, repolho, curgete, brócolos e milho)	396	94	1,0	0,1	16,2	1,4	3,5	0,1
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	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, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. 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 Castro Daire

Semana de 30 de outubro a 3 de novembro de 2023

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de legumes ^{7,12}	174	41	1,3	0,2	5,9	0,8	1,0	0,1
Prato	Bolonhesa de cavala ^{1,3,4,6}	1103	263	11,1	1,4	28,4	1,5	11,6	0,4
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de tofu ^{1,5,6,8,9,10,11}	930	221	6,8	1,9	28,5	1,7	11,3	0,4
Salada	Salada de alface, beterraba e milho	227	54	1,7	0,0	4,5	1,0	4,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão catarino ^{7,12}	269	64	1,6	0,2	9,8	0,8	2,4	0,2
Prato	Carne de porco assada com arroz colorido (ervilhas e milho)	994	237	8,8	2,4	26,9	0,3	11,7	0,3
Vegetariana	Strogonoff de soja com arroz colorido (ervilhas e milho) ^{1,6}	1084	257	3,5	0,4	36,7	0,3	16,9	0,4
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa									
Prato	Feriado								
Vegetariana									
Salada									
Sobremesa									
Quinta									
Sopa	Sopa de repolho em juliana ^{7,12}	180	43	1,4	0,2	6,2	1,0	0,9	0,2
Prato	Nuggets de frango no forno com massa de feijão, cenoura e couve ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1160	275	5,9	1,0	40,6	3,5	12,4	1,1
Vegetariana	Couscous com cogumelos, feijão branco e brócolos ^{1,6,7,12}	782	186	4,1	1,1	26,2	1,2	7,7	0,6
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Canja ^{1,3}	206	49	0,5	0,1	6,8	0,0	4,0	0,2
Prato	Abrótea estufada com molho de tomate e arroz ⁴	709	168	3,5	0,5	22,8	0,2	11,1	0,3
Vegetariana	Croquetes de cogumelos com arroz de sementes ^{1,2,3,4,6,7,11,14}	935	551	15,2	2,3	36,1	3,8	4,6	0,6
Salada	Salada de alface, cebola e couve roxa	94	22	0,1	0,0	2,6	2,1	1,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	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, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. 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 Castro Daire

Semana de 6 a 10 de novembro de 2023 Almoço

		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de nabijas ^{7,12}	183	44	1,4	0,2	6,3	0,8	0,9	0,2
Prato	Cubinhos de carne de vaca estufados com legumes e puré de batata ^{7,12}	558	133	6,7	2,3	9,4	0,8	8,4	0,2
Vegetariana	Salada de batata vegetariana (soja, nabo, feijão-verde) ⁶	577	137	1,4	0,2	17,9	1,4	11,0	0,1
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão catarino ^{7,12}	269	64	1,6	0,2	9,8	0,8	2,4	0,2
Prato	Lombinhos de pescada guisados com espirais ^{1,2,4}	794	188	3,1	0,5	26,0	1,9	13,5	0,3
Vegetariana	Salada de quinoa e legumes assados ^{1,6,11}	352	84	3,7	0,5	9,7	2,4	2,4	0,7
Salada	Salada de alface, cenoura e pepino	82	19	0,2	0,1	2,3	2,1	1,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de grelos ^{7,12}	180	43	1,4	0,2	6,1	0,8	1,0	0,2
Prato	Coxinhas de frango no forno com arroz de ervilhas	872	207	4,3	0,7	28,7	0,3	12,5	0,3
Vegetariana	Pataniscas de feijão preto com legumes (milho, ervilhas e cenoura) acompanha com arroz ^{1,3,6,12}	822	467	12,2	2,5	29,0	0,7	8,2	0,4
Salada	Cenoura e couve-flor	124	30	0,1	0,0	3,8	3,3	2,3	1,2
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de couve lombarda ^{7,12}	179	43	1,4	0,2	6,0	0,8	1,0	0,2
Prato	Salada de feijão-frade, batata ao cubo, atum e ovo ^{3,4}	550	130	2,7	0,5	18,4	1,2	7,2	0,4
Vegetariana	Salada de batata ao cubo, grão, brócolos e cenoura	557	132	0,9	0,1	23,4	1,7	5,4	0,1
Salada	Salada de alface, cebola e milho	246	58	1,9	0,0	4,9	0,8	5,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de abóbora ^{7,12}	185	44	1,5	0,2	6,5	0,7	0,8	0,2
Prato	Medalhões de porco guisados com esparguete ¹	828	196	5,1	1,3	21,4	1,5	15,8	0,3
Vegetariana	Almôndegas de tofu com esparguete de legumes ^{1,5,6,8,9,10,11}	849	201	4,3	1,2	31,3	2,5	8,6	0,5
Salada	Legumes salteados	665	161	15,3	2,2	3,8	3,1	1,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	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, ²Crustáceos, 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 Castro Daire

Semana de 13 a 17 de novembro de 2023 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Aveludado de couve-flor ^{7,12}	183	44	1,4	0,2	6,2	0,9	1,0	0,2
Prato	Pescada assada com arroz de tomate ⁴	699	166	4,1	0,6	20,5	0,4	11,4	0,3
Vegetariana	Arroz à valenciana de seitan e legumes ^{1,5,6,8,9,10,11}	748	178	5,2	1,3	24,8	1,0	7,2	0,2
Salada	Salada de alface, milho e pepino	214	51	1,7	0,0	4,0	0,7	4,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão-frade ^{7,12}	269	64	1,5	0,2	9,6	0,9	2,4	0,2
Prato	Bifinhos de peru estufados com batata cozida	423	100	1,4	0,2	12,9	0,8	8,4	0,2
Vegetariana	Salteado de cogumelos com curgete e ervilhas acompanha com batata	382	90	0,0	0,0	19,2	1,2	2,5	0,1
Salada	Feijão-verde e couve-flor	134	32	0,3	0,1	3,7	2,8	2,3	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de curgete ^{7,12}	177	42	1,4	0,2	6,0	0,7	1,0	0,1
Prato	Salmão lascado com massa cotovelinhos ^{1,4}	1190	284	13,3	2,5	27,6	2,0	12,8	0,2
Vegetariana	Esparguete com cogumelos, feijão e legumes ^{1,6}	1026	244	4,1	0,7	40,1	1,4	11,3	0,5
Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa	96	23	0,1	0,0	2,9	2,6	1,5	0,1
Sobremesa	Gelatina	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Quinta									
Sopa	Sopa de penca ^{7,12}	182	43	1,4	0,2	6,2	1,0	1,0	0,2
Prato	Arroz de carnes (porco, salsichas e frango) e legumes ^{1,6,7,9,10}	754	180	6,6	1,9	17,5	0,9	12,0	0,5
Vegetariana	Seitan estufado com cenoura e pimento acompanha com arroz de ervilhas ^{1,6}	776	184	3,3	0,6	28,6	1,1	8,9	0,4
Salada	Cenoura e couve-lombarda	106	25	0,1	0,0	3,2	3,0	1,5	1,3
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de nabos ^{7,12}	182	43	1,4	0,2	6,3	0,9	0,9	0,2
Prato	Frango assado com batata	467	111	3,0	0,5	12,7	0,9	7,8	0,2
Vegetariana	Caçarola vegetariana (batata, soja grossa, cenoura, curgete, ervilhas, brócolos e pimento vermelho) ⁶	538	127	1,3	0,2	16,6	1,2	10,3	0,1
Salada	Fruta da época	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, 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