



Município de Castro Daire  
RESTAURANTE  
Semana de 13 a 17 de fevereiro de 2023  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de abóbora	217	51	1,0	0,1	9,0	1,0	1,2	0,1
Prato	Lombinhos de salmão assados com arroz de alho <sup>4</sup>	1184	283	16,1	2,9	22,8	0,2	11,3	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de espinafres no forno com arroz de açafraão <sup>1,2,3,4,6,7,14</sup>	1095	261	7,8	0,9	38,6	5,6	7,4	0,8
Salada	Salada de alface, cenoura e milho	227	54	1,6	0,0	5,0	1,6	4,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	245	58	0,4	0,1	11,2	11,2	0,8	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de couve branca	211	50	1,0	0,1	8,6	1,1	1,2	0,1
Prato	Rolo de carne com ervas aromáticas e batata assada <sup>1,6,12</sup>	491	117	3,7	1,4	15,2	1,2	4,9	0,4
Vegetariana	Salada de grão, batata e ovo <sup>3</sup>	504	119	1,8	0,4	19,3	1,2	5,2	0,2
Salada	Brócolos e couve-flor	137	33	0,5	0,1	2,3	1,9	3,5	0,5
Sobremesa	Fruta da época	245	58	0,4	0,1	11,2	11,2	0,8	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de agrião	218	52	1,0	0,2	8,8	1,0	1,3	0,1
Prato	Bolonhesa de atum com macedónia de legumes <sup>1,3,4</sup>	906	216	8,7	1,3	23,2	1,2	10,4	0,9
Vegetariana	Estufado de feijão com cenoura e massa <sup>1,6</sup>	1226	290	3,4	0,8	47,8	2,3	13,0	0,5
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	296	70	0,4	0,1	14,5	13,9	0,6	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de legumes	248	59	0,9	0,1	10,7	0,9	1,5	0,1
Prato	Arroz de pato <sup>1,6,7,12</sup>	813	194	8,0	2,6	15,4	0,3	14,8	0,6
Vegetariana	Chili de soja com arroz <sup>6</sup>	1298	308	3,3	0,3	43,9	0,4	24,8	0,2
Salada	Feijão verde e cenoura	117	28	0,1	0,0	4,1	3,5	1,2	1,0
Sobremesa	Fruta da época	245	58	0,4	0,1	11,2	11,2	0,8	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde	214	51	1,0	0,1	8,7	1,1	1,3	0,1
Prato	Migas de paloco à gomes de sá <sup>3,4</sup>	484	115	3,6	0,6	13,2	1,0	6,9	0,6
Vegetariana	Estufado de cogumelos, ervilhas e batata	327	77	0,8	0,1	14,2	1,3	2,4	0,2
Salada	Salada de alface, cebola e pepino	78	18	0,3	0,0	2,2	1,7	1,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	245	58	0,4	0,1	11,2	11,2	0,8	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>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. 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  
RESTAURANTE  
Semana de 20 a 24 de fevereiro de 2023  
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 portuguesa	206	49	1,1	0,2	7,9	1,0	1,2	0,1
Prato	Frango estufado com macedónia de legumes e esparguete <sup>1,6</sup>	712	168	3,0	0,7	20,8	1,1	14,3	0,4
Vegetariana	Massada com tofu, ervilhas e cogumelos <sup>1,5,6,8,9,10,11</sup>	668	159	5,3	1,4	19,4	2,1	7,8	0,2
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	296	70	0,4	0,1	14,5	13,9	0,6	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Carnaval	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 nabiças	212	50	1,0	0,1	8,4	1,1	1,3	0,1
Prato	Maruca no forno com arroz de tomate <sup>4</sup>	679	161	2,9	0,4	21,8	0,3	11,4	0,2
Vegetariana	Strogonoff de beringela com arroz <sup>1,7</sup>	818	195	6,0	1,8	29,7	0,6	4,4	0,5
Salada	Salada de alface, cebola e beterraba	81	19	0,2	0,0	2,5	2,0	1,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	245	58	0,4	0,1	11,2	11,2	0,8	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Juliana de repolho	203	48	0,9	0,1	8,1	1,1	1,3	0,1
Prato	Carne de peru à alentejana <sup>5,6,14</sup>	474	286	7,8	1,0	9,0	0,2	12,1	0,2
Vegetariana	Fritatta de brócolos e couve-flor	456	110	9,3	1,3	2,4	1,8	3,2	0,4
Salada	Couve-flor e brócolos	137	33	0,5	0,1	2,3	1,9	3,5	0,5
Sobremesa	Fruta da época	250	60	0,4	0,1	12,2	12,2	0,4	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de espinafres	211	50	1,0	0,1	8,3	1,0	1,3	0,1
Prato	Massada de peixe gratinada <sup>1,3,4,7</sup>	1157	276	12,2	2,5	25,3	1,2	14,5	1,1
Vegetariana	Salteado de tofu com esparguete <sup>1,6</sup>	1101	261	7,6	1,9	34,5	1,9	13,0	0,4
Salada	Salada de alface, cebola e tomate	84	20	0,3	0,0	2,6	2,5	1,1	0,0
Sobremesa	Gelatina	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2



Município de Castro Daire  
RESTAURANTE  
Semana de 27 de fevereiro a 3 de março de 2023  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de brócolos	217	51	1,0	0,1	8,7	1,0	1,3	0,1
Prato	Medalhões de pescada com puré de batata <sup>2,4,7,12</sup>	376	89	2,0	0,4	9,1	0,6	8,3	0,2
Vegetariana	Mistura de vegetais estufados (cenoura, ervilha, feijão verde, beringela e curgete) com esparguete <sup>1,6</sup>	988	234	5,3	1,1	38,7	2,9	7,5	0,4
Salada	Salada de alface, cebola e tomate	84	20	0,3	0,0	2,6	2,5	1,1	0,0
Sobremesa	Gelatina	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de couve portuguesa e nabos	211	50	1,0	0,1	8,5	1,2	1,3	0,1
Prato	Massa à lavrador (porco e frango) <sup>1,3</sup>	822	195	6,2	1,7	19,7	1,2	14,0	0,2
Vegetariana	Migas de feijão-frade e cebola <sup>1,6</sup>	1405	331	3,1	1,0	62,4	3,4	12,7	0,4
Sobremesa	Fruta da época	245	58	0,4	0,1	11,2	11,2	0,8	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Aveludado de couve-flor <sup>7</sup>	218	52	1,1	0,2	8,6	1,1	1,4	0,1
Prato	Lombinhos de salmão no forno com molho de limão e arroz de alho <sup>4,6,7</sup>	1199	287	17,1	3,6	21,9	0,2	10,9	0,2
Vegetariana	Salada de arroz (feijão frade e macedónia de legumes)	1069	252	2,2	0,5	45,3	1,3	10,5	0,5
Salada	Salada de alface, cenoura raspada e pepino	84	20	0,2	0,1	2,4	2,3	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	300	71	0,4	0,1	14,6	13,9	0,9	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Caldo verde <sup>1</sup>	222	53	1,1	0,2	8,8	0,7	1,4	0,2
Prato	Bife de frango grelhado com batata aos cubinhos <sup>5,6</sup>	451	321	8,1	1,0	8,5	0,0	13,0	0,2
Vegetariana	Jardineira de legumes	319	76	1,3	0,2	12,4	1,6	2,6	0,1
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	245	58	0,4	0,1	11,2	11,2	0,8	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de penca	206	49	1,1	0,2	7,9	1,0	1,2	0,1
Prato	Filetes de solha com massa de feijão, couve e cenoura <sup>1,3,4</sup>	649	154	3,4	0,5	17,0	0,6	13,2	0,3
Vegetariana	Lentilhas estufadas com cenoura, feijão verde, alho francês e curgete <sup>1,6,10,11</sup>	963	228	4,2	0,5	32,8	0,9	13,6	0,3
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	245	58	0,4	0,1	11,2	11,2	0,8	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>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <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 Castro Daire  
RESTAURANTE  
Semana de 6 a 10 de março de 2023  
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 portuguesa	206	49	1,1	0,2	7,9	1,0	1,2	0,1
Prato	Empadão de arroz com carne de vaca picada	1033	246	9,8	3,3	26,1	0,2	13,1	0,2
Vegetariana	Pataniscas de feijão-verde com pataniscas de feijão preto com legumes e arroz <sup>1,3</sup>	871	404	8,9	1,4	35,1	0,8	7,3	0,4
Salada	Salada de alface, couve roxa e pepino	92	22	0,2	0,1	2,2	2,0	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	316	75	0,5	0,1	15,7	15,1	0,6	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Canja <sup>1,3</sup>	206	49	0,5	0,1	6,8	0,0	4,0	0,2
Prato	Bacalhau à brás <sup>1,3,4,5,6,7,9,10</sup>	950	228	15,3	4,8	10,8	0,4	11,4	1,7
Vegetariana	Legumes à brás <sup>1,3,5,6,7,9,10</sup>	881	212	14,6	5,1	13,0	0,8	6,2	0,6
Salada	Couve-de-bruxelas e couve flor	187	44	1,0	0,2	3,8	3,0	3,6	0,5
Sobremesa	Fruta da época	245	58	0,4	0,1	11,2	11,2	0,8	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de legumes	248	59	0,9	0,1	10,7	0,9	1,5	0,1
Prato	Pá de porco no tacho com molho de cogumelos e lacinhos <sup>1,6,7</sup>	934	223	11,6	3,6	16,0	0,9	13,4	0,3
Vegetariana	Massada de tofu com legumes <sup>1,5,6,8,9,10,11</sup>	700	166	5,6	1,5	20,7	2,5	8,0	0,2
Salada	Salada de alface cebola e beterraba	81	19	0,2	0,0	2,5	2,0	1,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	245	58	0,4	0,1	11,2	11,2	0,8	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde	214	51	1,0	0,1	8,7	1,1	1,3	0,1
Prato	Jardineira de frango <sup>6,12</sup>	446	106	2,7	0,7	11,2	1,0	8,5	0,2
Vegetariana	Feijoada <sup>6</sup>	990	235	2,1	0,3	28,8	0,8	20,0	0,1
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Gelatina	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de penca	206	49	1,1	0,2	7,9	1,0	1,2	0,1
Prato	Red fish no forno com arroz de feijão e couve <sup>4</sup>	781	185	4,7	0,7	22,5	0,4	12,8	0,3
Vegetariana	Arroz camponês	961	229	7,9	1,1	34,3	0,7	4,2	0,6
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	300	71	0,4	0,1	14,6	13,9	0,9	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>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 Castro Daire  
RESTAURANTE  
Semana de 13 a 17 de março de 2023  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de brócolos	215	51	1,0	0,1	8,5	1,0	1,4	0,1
Prato	Medalhões de pescada estufados com espirais <sup>1,2,4,6</sup>	719	170	3,4	0,7	21,5	1,2	13,4	0,3
Vegetariana	Massada de tofu, ervilhas e cogumelos <sup>1,5,6,8,9,10,11</sup>	668	159	5,3	1,4	19,4	2,1	7,8	0,2
Salada	Salada de alface, milho e pepino	230	54	1,8	0,1	4,3	0,7	4,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	245	58	0,4	0,1	11,2	11,2	0,8	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de curgete com agrião	209	49	1,0	0,1	8,3	0,9	1,3	0,1
Prato	Peru assado com arroz de cenoura com arroz de cenoura	782	186	7,3	2,1	15,2	0,3	14,6	0,3
Vegetariana	Croquetes de espinafres com arroz <sup>1,2,3,4,6,7,14</sup>	879	513	14,3	2,0	33,7	4,3	3,6	0,7
Salada	Feijão-verde e cenoura	120	29	0,2	0,1	4,1	3,4	1,3	0,5
Sobremesa	Fruta da época	245	58	0,4	0,1	11,2	11,2	0,8	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de abóbora e nabiças	209	49	1,0	0,1	8,6	1,0	1,3	0,1
Prato	Granadeiro no forno com batata a murro <sup>4</sup>	518	123	5,2	1,2	9,6	0,7	9,2	0,2
Vegetariana	Beringela com molho de limão, manjeriço e tofu <sup>1,6,7</sup>	349	84	5,4	1,7	1,5	1,3	5,9	0,4
Salada	Salada de alface cebola e milho	176	41	1,2	0,0	3,9	1,3	3,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde	214	51	1,0	0,1	8,7	1,1	1,3	0,1
Prato	Nuggets de frango no forno com cotovelinhos e macedónia de legumes <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	1036	246	8,0	1,4	32,0	2,8	10,9	1,2
Vegetariana	Massa de legumes <sup>1,3</sup>	780	185	3,6	0,6	30,4	2,2	5,2	0,3
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	245	58	0,4	0,1	11,2	11,2	0,8	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de grão-de-bico	305	72	1,3	0,2	11,7	1,1	2,5	0,1
Prato	Panadinhos de peixe-gato com arroz de tomate <sup>1,3,4,6,7,8,11,12,13</sup>	760	391	7,8	1,3	28,9	0,2	10,8	0,3
Vegetariana	Salada de quinoa mexicana com legumes <sup>1,6,11</sup>	1054	252	8,0	1,0	33,7	2,3	10,2	0,2
Salada	Salada de alface e couve roxa	92	22	0,1	0,0	2,2	1,9	1,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época	245	58	0,4	0,1	11,2	11,2	0,8	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>2</sup>Crustáceos, <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, <sup>13</sup>Tremçoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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  
RESTAURANTE  
Semana de 20 a 24 de março de 2023  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de alho-francês	216	51	1,0	0,1	8,7	0,8	1,3	0,1
Prato	Bifinhos de peru grelhados com batata cozida	399	94	0,4	0,1	13,5	0,9	8,6	0,2
Vegetariana	Salada de batata doce com feijão	697	164	2,0	0,2	29,6	5,3	6,0	0,1
Salada	Feijão-verde e couve flor	134	32	0,3	0,1	3,7	2,8	2,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época	277	65	0,3	0,0	13,2	12,5	1,0	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de feijão branco	272	65	1,2	0,2	10,2	0,8	2,2	0,1
Prato	Lombinhos de peixe com molho de ervas e esparguete salteado <sup>1,2,4,6</sup>	671	158	3,3	0,6	17,7	1,1	14,4	0,4
Vegetariana	Croquetes de espinafres com esparguete <sup>1,2,3,4,6,7,14</sup>	950	508	12,7	2,0	38,0	5,2	6,1	0,7
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	245	58	0,4	0,1	11,2	11,2	0,8	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Juliana	203	48	0,9	0,1	8,1	1,1	1,3	0,1
Prato	Arroz de aves	746	176	2,5	0,4	21,1	0,2	17,0	0,2
Vegetariana	Beringela com molho de limão e manjeriço com tofu <sup>1,6,7</sup>	489	118	8,8	2,4	1,4	1,1	7,0	0,6
Salada	Salada de alface, pepino e cebola	78	18	0,3	0,0	2,2	1,7	1,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	245	58	0,4	0,1	11,2	11,2	0,8	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Canja <sup>1,3</sup>	206	49	0,5	0,1	6,8	0,0	4,0	0,2
Prato	Coxinhas de frango estufadas com espirais <sup>1,6</sup>	773	183	4,0	0,9	20,4	1,2	16,3	0,3
Vegetariana	Salada de quinoa mexicana com legumes <sup>1,6,11</sup>	1054	252	8,0	1,0	33,7	2,3	10,2	0,2
Salada	Salada de alface, couve roxa e milho	235	56	1,6	0,0	4,8	1,3	4,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	300	71	0,4	0,1	14,6	13,9	0,9	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de legumes	248	59	0,9	0,1	10,7	0,9	1,5	0,1
Prato	Atum com salada russa <sup>3,4</sup>	476	113	4,4	0,7	10,3	1,3	7,1	0,5
Vegetariana	Massada de legumes <sup>1,3</sup>	780	185	3,6	0,6	30,4	2,2	5,2	0,3
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	245	58	0,4	0,1	11,2	11,2	0,8	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>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Soja, <sup>6</sup>Leite, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>14</sup>Moluscos. 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  
RESTAURANTE  
Semana de 27 a 31 de março de 2023  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de abóbora	217	51	1,0	0,1	9,0	1,0	1,2	0,1
Prato	Lombinhos de salmão assados com arroz de alho <sup>4</sup>	1184	283	16,1	2,9	22,8	0,2	11,3	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de espinafres no forno com arroz de açafreão <sup>1,2,3,4,6,7,14</sup>	1095	261	7,8	0,9	38,6	5,6	7,4	0,8
Salada	Salada de alface, cenoura e milho	227	54	1,6	0,0	5,0	1,6	4,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	245	58	0,4	0,1	11,2	11,2	0,8	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de couve branca	211	50	1,0	0,1	8,6	1,1	1,2	0,1
Prato	Rolo de carne com ervas aromáticas e batata assada <sup>1,6,12</sup>	491	117	3,7	1,4	15,2	1,2	4,9	0,4
Vegetariana	Salada de grão, batata e ovo <sup>3</sup>	504	119	1,8	0,4	19,3	1,2	5,2	0,2
Salada	Brócolos e couve-flor	137	33	0,5	0,1	2,3	1,9	3,5	0,5
Sobremesa	Fruta da época	245	58	0,4	0,1	11,2	11,2	0,8	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de agrião	218	52	1,0	0,2	8,8	1,0	1,3	0,1
Prato	Bolonhesa de atum com macedónia de legumes <sup>1,3,4</sup>	906	216	8,7	1,3	23,2	1,2	10,4	0,9
Vegetariana	Estufado de feijão com cenoura e massa <sup>1,6</sup>	1226	290	3,4	0,8	47,8	2,3	13,0	0,5
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	300	71	0,4	0,1	14,6	13,9	0,9	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de legumes	248	59	0,9	0,1	10,7	0,9	1,5	0,1
Prato	Arroz de pato <sup>1,6,7,12</sup>	813	194	8,0	2,6	15,4	0,3	14,8	0,6
Vegetariana	Chili de soja com arroz <sup>6</sup>	1298	308	3,3	0,3	43,9	0,4	24,8	0,2
Salada	Feijão verde e cenoura	117	28	0,1	0,0	4,1	3,5	1,2	1,0
Sobremesa	Fruta da época	245	58	0,4	0,1	11,2	11,2	0,8	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde	214	51	1,0	0,1	8,7	1,1	1,3	0,1
Prato	Migas de paloco à gomes de sá <sup>3,4</sup>	484	115	3,6	0,6	13,2	1,0	6,9	0,6
Vegetariana	Estufado de cogumelos, ervilhas e batata	327	77	0,8	0,1	14,2	1,3	2,4	0,2
Salada	Salada de alface, cebola e pepino	78	18	0,3	0,0	2,2	1,7	1,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	245	58	0,4	0,1	11,2	11,2	0,8	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>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. 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  
RESTAURANTE  
Semana de 3 a 7 de abril de 2023  
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 portuguesa	206	49	1,1	0,2	7,9	1,0	1,2	0,1
Prato	Frango estufado com macedónia de legumes e esparguete <sup>1,6</sup>	712	168	3,0	0,7	20,8	1,1	14,3	0,4
Vegetariana	Massada com tofu, ervilhas e cogumelos <sup>1,5,6,8,9,10,11</sup>	668	159	5,3	1,4	19,4	2,1	7,8	0,2
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de nabijas	212	50	1,0	0,1	8,4	1,1	1,3	0,1
Prato	Maruca no forno com arroz de tomate <sup>4</sup>	679	161	2,9	0,4	21,8	0,3	11,4	0,2
Vegetariana	Strogonoff de beringela com arroz <sup>1,7</sup>	818	195	6,0	1,8	29,7	0,6	4,4	0,5
Salada	Salada de alface, cebola e beterraba	81	19	0,2	0,0	2,5	2,0	1,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	245	58	0,4	0,1	11,2	11,2	0,8	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Juliana de repolho	203	48	0,9	0,1	8,1	1,1	1,3	0,1
Prato	Carne de peru à alentejana <sup>5,6,14</sup>	474	286	7,8	1,0	9,0	0,2	12,1	0,2
Vegetariana	Fritatta de brócolos e couve-flor	456	110	9,3	1,3	2,4	1,8	3,2	0,4
Salada	Couve-flor e brócolos	137	33	0,5	0,1	2,3	1,9	3,5	0,5
Sobremesa	Fruta da época	245	58	0,4	0,1	11,2	11,2	0,8	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de espinafres	211	50	1,0	0,1	8,3	1,0	1,3	0,1
Prato	Massada de peixe gratinada <sup>1,3,4,7</sup>	1157	276	12,2	2,5	25,3	1,2	14,5	1,1
Vegetariana	Salteado de tofu com esparguete <sup>1,6</sup>	1101	261	7,6	1,9	34,5	1,9	13,0	0,4
Salada	Salada de alface, cebola e tomate	84	20	0,3	0,0	2,6	2,5	1,1	0,0
Sobremesa	Doce de páscoa <sup>1,3,7</sup>	1086	577	11,5	2,1	49,7	14,2	7,1	0,5
<b>Sexta</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

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>14</sup>Moluscos. 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  
RESTAURANTE  
Semana de 10 a 14 de abril de 2023  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de brócolos	217	51	1,0	0,1	8,7	1,0	1,3	0,1
Prato	Medalhões de pescada com puré de batata <sup>2,4,7,12</sup>	376	89	2,0	0,4	9,1	0,6	8,3	0,2
Vegetariana	Mistura de vegetais estufados (cenoura, ervilha, feijão verde, beringela e curgete) com esparguete <sup>1,6</sup>	988	234	5,3	1,1	38,7	2,9	7,5	0,4
Salada	Salada de alface, cebola e tomate	84	20	0,3	0,0	2,6	2,5	1,1	0,0
Sobremesa	Gelatina	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de couve portuguesa e nabos	211	50	1,0	0,1	8,5	1,2	1,3	0,1
Prato	Massa à lavrador (porco e frango) <sup>1,3</sup>	822	195	6,2	1,7	19,7	1,2	14,0	0,2
Vegetariana	Migas de feijão-frade e cebola <sup>1,6</sup>	1405	331	3,1	1,0	62,4	3,4	12,7	0,4
Sobremesa	Fruta da época	245	58	0,4	0,1	11,2	11,2	0,8	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Aveludado de couve-flor <sup>7</sup>	218	52	1,1	0,2	8,6	1,1	1,4	0,1
Prato	Lombinhos de salmão no forno com molho de limão e arroz de alho <sup>4,6,7</sup>	1199	287	17,1	3,6	21,9	0,2	10,9	0,2
Vegetariana	Salada de arroz (feijão frade e macedónia de legumes)	1069	252	2,2	0,5	45,3	1,3	10,5	0,5
Salada	Salada de alface, cenoura raspada e pepino	84	20	0,2	0,1	2,4	2,3	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	296	70	0,4	0,1	14,5	13,9	0,6	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Caldo verde <sup>1</sup>	222	53	1,1	0,2	8,8	0,7	1,4	0,2
Prato	Bife de frango grelhado com batata aos cubinhos <sup>5,6</sup>	451	321	8,1	1,0	8,5	0,0	13,0	0,2
Vegetariana	Jardineira de legumes	319	76	1,3	0,2	12,4	1,6	2,6	0,1
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	245	58	0,4	0,1	11,2	11,2	0,8	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de penca	206	49	1,1	0,2	7,9	1,0	1,2	0,1
Prato	Filetes de solha com massa de feijão, couve e cenoura <sup>1,3,4</sup>	649	154	3,4	0,5	17,0	0,6	13,2	0,3
Vegetariana	Lentilhas estufadas com cenoura, feijão verde, alho francês e curgete <sup>1,6,10,11</sup>	963	228	4,2	0,5	32,8	0,9	13,6	0,3
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	245	58	0,4	0,1	11,2	11,2	0,8	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>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <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 Castro Daire  
RESTAURANTE  
Semana de 17 a 21 de abril de 2023  
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 portuguesa	206	49	1,1	0,2	7,9	1,0	1,2	0,1
Prato	Empadão de arroz com carne de vaca picada	1033	246	9,8	3,3	26,1	0,2	13,1	0,2
Vegetariana	Pataniscas de feijão-verde com pataniscas de feijão preto com legumes e arroz <sup>1,3</sup>	871	404	8,9	1,4	35,1	0,8	7,3	0,4
Salada	Salada de alface, couve roxa e pepino	92	22	0,2	0,1	2,2	2,0	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	248	59	0,5	0,1	12,2	12,2	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Canja <sup>1,3</sup>	206	49	0,5	0,1	6,8	0,0	4,0	0,2
Prato	Bacalhau à brás <sup>1,3,4,5,6,7,9,10</sup>	950	228	15,3	4,8	10,8	0,4	11,4	1,7
Vegetariana	Legumes à brás <sup>1,3,5,6,7,9,10</sup>	881	212	14,6	5,1	13,0	0,8	6,2	0,6
Salada	Couve-de-bruxelas e couve flor	187	44	1,0	0,2	3,8	3,0	3,6	0,5
Sobremesa	Fruta da época	245	58	0,4	0,1	11,2	11,2	0,8	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de legumes	248	59	0,9	0,1	10,7	0,9	1,5	0,1
Prato	Pá de porco no tacho com molho de cogumelos e lacinhos <sup>1,6,7</sup>	934	223	11,6	3,6	16,0	0,9	13,4	0,3
Vegetariana	Massada de tofu com legumes <sup>1,5,6,8,9,10,11</sup>	700	166	5,6	1,5	20,7	2,5	8,0	0,2
Salada	Salada de alface cebola e beterraba	81	19	0,2	0,0	2,5	2,0	1,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	245	58	0,4	0,1	11,2	11,2	0,8	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde	214	51	1,0	0,1	8,7	1,1	1,3	0,1
Prato	Red fish no forno com arroz de feijão e couve <sup>4</sup>	781	185	4,7	0,7	22,5	0,4	12,8	0,3
Vegetariana	Arroz camponês	961	229	7,9	1,1	34,3	0,7	4,2	0,6
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Gelatina	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de penca	206	49	1,1	0,2	7,9	1,0	1,2	0,1
Prato	Jardineira de frango <sup>6,12</sup>	446	106	2,7	0,7	11,2	1,0	8,5	0,2
Vegetariana	Feijoada <sup>6</sup>	990	235	2,1	0,3	28,8	0,8	20,0	0,1
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	296	70	0,4	0,1	14,5	13,9	0,6	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>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 Castro Daire  
RESTAURANTE  
Semana de 24 a 28 de abril de 2023  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de brócolos	215	51	1,0	0,1	8,5	1,0	1,4	0,1
Prato	Medalhões de pescada estufados com espirais <sup>1,2,4,6</sup>	719	170	3,4	0,7	21,5	1,2	13,4	0,3
Vegetariana	Massada de tofu, ervilhas e cogumelos <sup>1,5,6,8,9,10,11</sup>	668	159	5,3	1,4	19,4	2,1	7,8	0,2
Salada	Salada de alface, milho e pepino	230	54	1,8	0,1	4,3	0,7	4,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	245	58	0,4	0,1	11,2	11,2	0,8	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 abóbora e nabiças	209	49	1,0	0,1	8,6	1,0	1,3	0,1
Prato	Granadeiro no forno com batata a murro <sup>4</sup>	518	123	5,2	1,2	9,6	0,7	9,2	0,2
Vegetariana	Beringela com molho de limão, manjeriço e tofu <sup>1,6,7</sup>	349	84	5,4	1,7	1,5	1,3	5,9	0,4
Salada	Salada de alface cebola e milho	176	41	1,2	0,0	3,9	1,3	3,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	245	58	0,4	0,1	11,2	11,2	0,8	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde	214	51	1,0	0,1	8,7	1,1	1,3	0,1
Prato	Nuggets de frango no forno com cotovelinhos e macedónia de legumes <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	1036	246	8,0	1,4	32,0	2,8	10,9	1,2
Vegetariana	Massa de legumes <sup>1,3</sup>	780	185	3,6	0,6	30,4	2,2	5,2	0,3
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	245	58	0,4	0,1	11,2	11,2	0,8	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de grão-de-bico	305	72	1,3	0,2	11,7	1,1	2,5	0,1
Prato	Panadinhos de peixe-gato com arroz de tomate <sup>1,3,4,6,7,8,11,12,13</sup>	760	391	7,8	1,3	28,9	0,2	10,8	0,3
Vegetariana	Salada de quinoa mexicana com legumes <sup>1,6,11</sup>	1054	252	8,0	1,0	33,7	2,3	10,2	0,2
Salada	Salada de alface e couve roxa	92	22	0,1	0,0	2,2	1,9	1,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época	296	70	0,4	0,1	14,5	13,9	0,6	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>2</sup>Crustáceos, <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, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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  
RESTAURANTE  
Semana de 1 a 5 de maio de 2023  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</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>Terça</b>									
Sopa	Sopa de feijão branco	272	65	1,2	0,2	10,2	0,8	2,2	0,1
Prato	Lombinhos de peixe com molho de ervas e esparguete salteado <sup>1,2,4,6</sup>	671	158	3,3	0,6	17,7	1,1	14,4	0,4
Vegetariana	Croquetes de espinafres com esparguete <sup>1,2,3,4,6,7,14</sup>	950	508	12,7	2,0	38,0	5,2	6,1	0,7
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	245	58	0,4	0,1	11,2	11,2	0,8	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Juliana	203	48	0,9	0,1	8,1	1,1	1,3	0,1
Prato	Arroz de aves	746	176	2,5	0,4	21,1	0,2	17,0	0,2
Vegetariana	Beringela com molho de limão e manjeriço com tofu <sup>1,6,7</sup>	489	118	8,8	2,4	1,4	1,1	7,0	0,6
Salada	Salada de alface, pepino e cebola	78	18	0,3	0,0	2,2	1,7	1,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	245	58	0,4	0,1	11,2	11,2	0,8	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Canja <sup>1,3</sup>	206	49	0,5	0,1	6,8	0,0	4,0	0,2
Prato	Atum com salada russa <sup>3,4</sup>	476	113	4,4	0,7	10,3	1,3	7,1	0,5
Vegetariana	Massada de legumes <sup>1,3</sup>	780	185	3,6	0,6	30,4	2,2	5,2	0,3
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	296	70	0,4	0,1	14,5	13,9	0,6	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de legumes	248	59	0,9	0,1	10,7	0,9	1,5	0,1
Prato	Coxinhas de frango estufadas com espirais <sup>1,6</sup>	773	183	4,0	0,9	20,4	1,2	16,3	0,3
Vegetariana	Salada de quinoa mexicana com legumes <sup>1,6,11</sup>	1054	252	8,0	1,0	33,7	2,3	10,2	0,2
Salada	Salada de alface, couve roxa e milho	235	56	1,6	0,0	4,8	1,3	4,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	245	58	0,4	0,1	11,2	11,2	0,8	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>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>14</sup>Moluscos. 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