



MUNICÍPIO DE CASTRO DAIRE
RESTAURANTE
Semana de 20 a 24 de setembro de 2021
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Juliana de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	285	68	0,9	0,2	12,3	1,1	1,8	0,2
Prato	Hambúrguer de aves com arroz de cenoura, ervilhas e milho ^{1,6,12}	920	218	4,6	0,2	31,7	0,2	12,0	0,2
Vegetariana	Arroz de favas com cogumelos e cenoura	888	210	2,1	0,3	42,2	0,8	4,5	0,4
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	206	49	0,1	0,0	8,7	8,7	1,4	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de nabos ^{1,3,5,6,7,8,12}	295	70	0,9	0,2	13,1	0,9	1,6	0,2
Prato	Filetes de pescada com molho de limão no forno e batata alourada ^{4,5,6}	444	105	2,8	0,8	14,0	1,0	5,4	0,2
Vegetariana	Soja estufada com batata cozida ⁶	595	141	1,5	0,2	20,2	1,0	9,8	0,1
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	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	298	70	1,0	0,2	13,1	0,9	1,7	0,2
Prato	Coelho estufado com esparguete ¹	876	208	4,3	1,0	27,9	2,0	13,7	0,3
Vegetariana	Esparguete de cogumelos com feijão ¹	1070	254	4,2	0,8	41,9	1,4	11,7	0,5
Salada	Cenoura e feijão-verde	117	28	0,1	0,0	4,1	3,5	1,2	1,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão catarino ^{1,3,5,6,7,8,12}	349	83	1,0	0,2	15,2	0,9	2,6	0,2
Prato	Arroz de atum ⁴	1052	250	7,4	1,1	33,1	0,3	12,2	1,0
Vegetariana	Seitan estufado com arroz de ervilhas ^{1,6}	928	220	4,3	0,8	32,1	0,4	12,4	0,4
Salada	Salada de alface, cebola e milho	259	61	2,1	0,0	4,7	0,4	5,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	297	70	1,0	0,2	13,2	0,9	1,7	0,2
Prato	Perna de peru assada com alecrim e batata no forno	438	104	1,8	0,3	14,0	0,9	7,2	0,2
Vegetariana	Pataniscas de legumes (milho, ervilhas e cenoura) com batata ^{1,3,5,6}	580	138	4,5	0,6	20,1	1,1	3,5	0,1
Salada	Brócolos e couve-flor	137	33	0,5	0,1	2,3	1,9	3,5	0,6
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, 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
RESTAURANTE

Semana de 27 de setembro a 1 de outubro de 2021

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	292	69	0,9	0,2	12,9	0,9	1,7	0,2
Prato	Cavala sobre macarronete ^{1,4,6,9,10,11}	1038	247	8,0	1,0	30,3	2,3	12,7	0,4
Vegetariana	Soja de cebolada com macarronete ^{1,6}	1254	297	5,6	0,8	36,9	2,2	21,5	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

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa primavera ^{1,3,5,6,7,8,12}	111	27	1,6	0,2	1,7	0,9	0,8	0,2
Prato	Coxinhas de frango com arroz de cenoura	805	191	4,0	0,7	24,4	0,4	13,8	0,3
Vegetariana	Ervilhas estufadas com cenoura e arroz	804	191	4,6	0,7	31,5	1,3	4,3	0,4
Salada	Repolho salteado	683	166	15,9	2,3	3,4	2,7	1,3	1,1
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	Sopa de nabijas ^{1,3,5,6,7,8,12}	290	69	0,9	0,2	12,8	1,0	1,7	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 com batata, cenoura e couve flor	523	124	1,3	0,2	20,6	1,3	5,8	0,1
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	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	290	69	0,9	0,2	12,8	0,9	1,7	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa com cenoura, ervilhas e milho ¹	1004	239	7,7	2,3	29,4	2,3	12,2	0,2
Vegetariana	Soja no tacho com maçã e esparguete ^{1,6}	1299	307	4,1	0,8	41,1	2,8	23,5	0,3
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

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	290	69	0,9	0,2	12,7	1,0	1,8	0,2
Prato	Abrótea assada com arroz de tomate ⁴	778	184	3,2	0,5	28,5	0,4	9,7	0,2
Vegetariana	Feijoada com couves, cenoura e arroz	910	217	3,4	0,4	37,1	0,9	8,6	0,2
Salada	Salada de alface e pepino	69	17	0,4	0,1	1,2	1,1	1,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



MUNICÍPIO DE CASTRO DAIRE
RESTAURANTE
Semana de 4 a 8 de outubro de 2021
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve portuguesa ^{1,3,5,6,7,8,12}	292	69	0,9	0,2	12,9	1,0	1,7	0,2
Prato	Almôndegas de vaca com puré de batata ^{1,3,5,6,7,8,12}	440	105	3,6	1,1	12,1	0,9	5,7	0,6
Vegetariana	Seitan estufado com batata ^{1,6}	427	101	1,2	0,2	15,8	1,0	6,0	0,2
Salada	Cenoura e feijão-verde	117	28	0,1	0,0	4,1	3,5	1,2	1,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
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
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	292	69	1,0	0,2	12,8	0,9	1,7	0,2
Prato	Bifinhos de frango estufados com curgete e arroz branco	709	168	3,5	0,6	19,5	0,2	14,2	0,3
Vegetariana	Salteado de legumes e grão com arroz	924	220	5,7	0,8	32,6	1,2	7,0	0,4
Salada	Legumes salteados	665	161	15,3	2,2	3,8	3,1	1,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão branco ^{1,3,5,6,7,8,12}	345	82	1,0	0,2	14,7	0,9	2,5	0,2
Prato	Douradinhos no forno com batatinha aos cubos ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	636	152	5,3	0,3	21,2	0,8	4,4	0,3
Vegetariana	Tortilha de legumes (curgete, cenoura, cogumelos, ovo e batata) ^{3,5,6}	537	129	6,1	0,8	14,1	0,2	3,9	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	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	289	68	0,9	0,2	12,7	0,8	1,7	0,2
Prato	Tirinhas de peru guisadas com esparguete ¹	841	199	3,0	0,5	26,7	1,9	15,6	0,3
Vegetariana	Tomate recheado com cenoura, ervilhas, feijão verde e cogumelos	211	50	2,8	0,4	3,6	2,6	1,6	0,3
Salada	Couve-de-bruxelas e cenoura baby	157	37	0,7	0,1	4,2	3,6	2,0	0,7
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, 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
RESTAURANTE
Semana de 11 a 15 de outubro de 2021
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	283	67	0,9	0,2	12,8	0,9	1,6	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 açafraão ^{1,2,3,4,6,7,14}	1095	261	7,8	0,9	38,6	5,6	7,4	0,8
Salada	Brócolos e couve-flor	137	33	0,5	0,1	2,3	1,9	3,5	0,6
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve branca ^{1,3,5,6,7,8,12}	275	65	0,9	0,2	12,4	1,0	1,6	0,1
Prato	Rolo de carne com ervas aromáticas e batata assada ^{1,6,12}	496	118	3,9	1,5	15,0	1,2	5,1	0,4
Vegetariana	Salada de grão, batata e ovo ³	476	113	1,7	0,4	18,4	1,1	4,9	0,2
Salada	Salada de alface e milho	259	61	2,1	0,0	4,7	0,4	5,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de agrião ^{1,3,5,6,7,8,12}	292	69	1,0	0,2	12,7	0,8	1,8	0,2
Prato	Bolonhesa de atum com macedónia de legumes ^{1,4}	888	211	6,3	0,9	26,1	2,1	11,6	0,9
Vegetariana	Estufado de feijão com cenoura e massa ¹	1301	308	4,0	1,0	51,8	2,5	12,9	0,4
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
Quinta									
Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	290	69	0,9	0,2	12,8	0,9	1,7	0,2
Prato	Arroz de pato ^{1,3,6,7}	852	202	6,4	2,1	21,5	0,4	14,5	0,6
Vegetariana	Chili de soja com arroz ⁶	1270	301	2,8	0,3	48,9	0,4	19,0	0,2
Salada	Salada de alface e pepino	69	17	0,4	0,1	1,2	1,1	1,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	296	70	0,9	0,2	13,1	0,9	1,7	0,2
Prato	Migas de paloco com batata ^{3,4}	430	102	1,9	0,3	14,5	1,0	6,1	0,5
Vegetariana	Estufado de cogumelos, ervilhas e batata	344	81	0,9	0,1	15,0	1,0	2,4	0,3
Salada	Legumes salteados	665	161	15,3	2,2	3,8	3,1	1,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	352	83	0,5	0,1	18,6	18,6	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, 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
RESTAURANTE
Semana de 18 a 22 de outubro de 2021
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	290	69	0,9	0,2	12,8	0,9	1,7	0,2
Prato	Costeletas de porco estufadas com cogumelos e lacinhos ¹	945	225	8,4	2,6	24,6	1,3	12,6	1,4
Vegetariana	Legumes à bolonhesa com feijão branco e esparguete ¹	1152	273	3,7	0,9	46,1	2,9	11,1	0,5
Salada	Salada de alface e pepino	69	17	0,4	0,1	1,2	1,1	1,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de abóbora e cebola ^{1,3,5,6,7,8,12}	280	66	0,9	0,2	12,6	1,0	1,6	0,1
Prato	Empadão de arroz com cavala com macedónia de legumes ^{4,6,7}	944	224	7,3	1,5	29,2	0,2	9,8	0,5
Vegetariana	Feijoadinha vegetariana	910	217	3,4	0,4	37,1	0,9	8,6	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
Quarta									
Sopa	Creme de alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	297	70	0,9	0,2	13,2	0,8	1,7	0,2
Prato	Coelho assado com batata	452	107	2,5	0,6	13,4	0,9	7,2	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de grão de bico e curgete ¹	1247	297	7,4	0,9	40,0	1,8	13,0	0,0
Salada	Salada de alface e milho	259	61	2,1	0,0	4,7	0,4	5,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa camponesa ^{1,3,5,6,7,8,12}	310	73	1,0	0,2	13,6	1,1	2,1	0,2
Prato	Salmão lascado com espirais ^{1,4}	1118	266	12,3	2,3	26,3	2,1	12,0	0,2
Vegetariana	Massada de tofu com ervilhas e cogumelos ^{1,5,6,8,9,10,11}	786	186	4,7	1,4	26,2	1,8	9,3	0,2
Salada	Couve-flor e feijão-verde	127	30	0,2	0,0	3,8	3,2	2,1	0,8
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de espinafres com cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	292	69	1,0	0,2	12,8	0,9	1,7	0,2
Prato	Carne de vaca assada com arroz de cenoura	1040	248	10,4	3,3	25,7	0,5	12,5	0,3
Vegetariana	Estufado de cogumelos com tomate e arroz de milho	622	148	4,0	0,6	22,9	0,4	3,9	0,7
Salada	Salada de alface 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

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



MUNICIPIO DE CASTRO DAIRE
RESTAURANTE
Semana de 25 a 29 de outubro de 2021
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	298	70	1,0	0,2	13,1	0,9	1,7	0,2
Prato	Pescada estufada com mistura de legumes e puré de batata ^{1,3,4,5,6,7,8,12}	390	93	2,9	0,5	9,4	0,7	7,0	0,4
Vegetariana	Mistura de vegetais estufados (cenoura, ervilhas, feijão verde, beringela e curgete)	447	108	9,0	1,3	4,1	1,9	1,7	0,4
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
Terça									
Sopa	Sopa de couve portuguesa e nabos ^{1,3,5,6,7,8,12}	290	69	0,9	0,2	12,8	1,0	1,7	0,2
Prato	Carne de vaca guisada com cenoura e cotovelinhos ¹	1078	256	9,8	3,2	26,9	2,0	14,6	0,3
Vegetariana	Migas de feijão-frade e cebola	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada	Salada de alface e cebola	74	17	0,2	0,0	1,9	1,5	1,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Aveludado de couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	296	70	0,9	0,2	13,1	0,9	1,8	0,1
Prato	Filete de alabote no forno com molho de limão e arroz de primavera ^{4,5,6}	784	186	5,2	1,4	22,7	0,3	11,4	0,4
Vegetariana	Salada de arroz (feijão-frade e macedónia de legumes)	1189	281	3,0	0,5	52,6	0,9	9,1	0,5
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
Quinta									
Sopa	Caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	307	73	1,1	0,2	13,2	0,7	1,9	0,2
Prato	Panados de frango com batata aos cubinhos ^{1,3,5,6,7,8,11,12,13}	556	133	4,1	0,2	16,4	0,0	7,2	0,2
Vegetariana	Jardineira de legumes (cenoura, repolho, curgete, brócolos e milho)	345	82	1,0	0,1	14,7	1,4	2,5	0,1
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	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de penca ^{1,3,5,6,7,8,12}	292	69	0,9	0,2	12,9	1,0	1,7	0,2
Prato	Filetes de solha com massa de feijão, couve e cenoura ^{1,4}	734	174	3,3	0,5	23,4	1,9	12,0	0,3
Vegetariana	Lentilhas estufadas com cenoura, feijão verde, alho francês e curgete ^{1,6,10,11}	551	131	2,8	0,4	17,9	0,7	7,3	0,3
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

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, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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 novembro de 2021
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
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
Terça									
Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	290	69	0,9	0,2	12,8	0,9	1,7	0,2
Prato	Abrótea à rosa do adro com salada camponesa (batata, milho, ervilhas, cenoura e feijão verde) ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	433	103	1,7	0,2	15,4	1,0	5,7	0,1
Vegetariana	Rancho da horta (grão, batata, couve, cenoura e curgete) ¹	909	215	4,1	0,8	34,9	3,0	8,2	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
Quarta									
Sopa	Sopa de ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	299	71	0,9	0,2	13,1	0,9	1,8	0,2
Prato	Cubinhos de frango guisados com esparguete ¹	824	195	2,9	0,5	25,2	1,8	16,3	0,3
Vegetariana	Canelones de abobora e cogumelos ^{1,5,6,7}	978	232	6,5	2,6	28,1	2,3	7,0	0,4
Salada	Salada de alface e tomate	78	18	0,2	0,0	2,1	2,1	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	296	70	0,9	0,2	13,1	0,9	1,7	0,2
Prato	Red fish no forno com arroz de feijão e couve ⁴	929	220	4,3	0,6	32,9	0,4	11,9	0,4
Vegetariana	Arroz camponês (cenoura, hortaliça e soja) ⁶	1255	297	2,5	0,4	38,7	0,9	25,6	0,2
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de grão-de-bico ^{1,3,5,6,7,8,12}	351	83	1,1	0,2	14,9	0,9	2,5	0,2
Prato	Fêveras de porco estufadas com batata cozida	436	103	1,7	0,4	14,8	0,9	6,5	0,1
Vegetariana	Salada de três feijões	878	209	5,1	0,7	26,8	2,0	11,4	0,2
Salada	Salada de alface, cebola e milho	259	61	2,1	0,0	4,7	0,4	5,6	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, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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 8 a 12 de novembro de 2021
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	290	69	0,9	0,2	12,7	1,0	1,8	0,2
Prato	Medalhões de pescada com massa primavera ^{1,2,4}	728	172	1,3	0,3	25,4	2,1	13,5	0,5
Vegetariana	Massada com tofu, ervilhas e cogumelos ^{1,5,6,8,9,10,11}	759	180	4,4	1,3	25,1	1,8	9,1	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
Terça									
Sopa	Creme de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	292	69	1,0	0,2	12,8	0,9	1,7	0,2
Prato	Frango estufado com arroz branco	750	178	4,4	0,8	20,4	0,2	13,9	0,4
Vegetariana	Strogonoff de beringela com arroz ^{1,6}	294	70	3,8	0,4	4,7	1,1	3,2	0,5
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	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de abóbora e nabiças ^{1,3,5,6,7,8,12}	277	66	0,9	0,2	12,4	0,9	1,6	0,1
Prato	Salada de feijão-frade com atum, ovo e batata ^{3,4}	550	130	2,7	0,5	18,4	1,2	7,2	0,4
Vegetariana	Fritatta de pimentos e queijo ^{3,7}	528	127	8,9	2,6	1,6	0,7	9,2	0,5
Salada	Couve-de-bruxelas	209	50	1,4	0,3	4,0	3,1	3,5	0,7
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de couve portuguesa ^{1,3,5,6,7,8,12}	292	69	0,9	0,2	12,9	1,0	1,7	0,2
Prato	Rojõezinhos estufados com molho de castanhas e batata aos cubos no forno ^{5,6,8}	778	187	11,6	1,8	14,0	0,3	6,4	0,1
Vegetariana	Cuscuz com legumes e especiarias ¹	749	177	1,3	0,2	32,0	2,3	7,4	0,4
Salada	Salada de alface, cebola e milho	259	61	2,1	0,0	4,7	0,4	5,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de nabo, cenoura e couve ^{1,3,5,6,7,8,12}	288	68	0,9	0,2	12,7	0,9	1,7	0,2
Prato	Maruca guisada com arroz de tomate ⁴	730	173	2,9	0,4	26,8	0,4	9,5	0,3
Vegetariana	Croquetes de cenoura com arroz de sementes ^{1,3,5,6,7,8,11,12,13}	1081	257	6,2	1,0	44,5	1,2	4,9	0,6
Salada	Couve-flor e feijão-verde	127	30	0,2	0,0	3,8	3,2	2,1	0,8
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 contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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 15 a 19 de novembro de 2021
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de lentilhas ^{1,3,5,6,7,8,10,11,12}	350	83	1,0	0,2	15,1	0,8	2,7	0,2
Prato	Coelho estufado com puré de batata ^{1,3,5,6,7,8,12}	433	103	2,9	0,8	10,8	0,5	8,1	0,3
Vegetariana	Salada de batata doce com feijão branco	702	167	2,3	0,3	29,8	6,6	3,8	0,3
Salada	Salada de alface e pepino	69	17	0,4	0,1	1,2	1,1	1,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão catarino ^{1,3,5,6,7,8,12}	349	83	1,0	0,2	15,2	0,9	2,6	0,2
Prato	Salada de lacinhos com salmão e macedonia ^{1,4}	1059	252	10,8	2,3	26,1	1,4	12,4	1,4
Vegetariana	Almôndegas de tofu com massa espiral de legumes ^{1,5,6,8,9,10,11}	849	201	4,3	1,2	31,3	2,5	8,6	0,5
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	Sopa saloia ^{1,3,5,6,7,8,12}	310	73	1,0	0,2	13,6	1,1	2,1	0,2
Prato	Empadão de arroz com carne de vaca ⁷	1100	262	8,8	3,1	33,6	0,2	11,7	0,3
Vegetariana	Pataniscas de feijão preto com legumes e arroz ^{1,3,5,6}	1179	281	12,9	1,7	32,4	0,7	8,1	0,5
Salada	Salada de alface 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
Quinta									
Sopa	Sopa de abóbora e nabiças ^{1,3,5,6,7,8,12}	277	66	0,9	0,2	12,4	0,9	1,6	0,1
Prato	Granadeiro com batata a murro e molho de ervas ⁴	480	114	3,7	0,8	13,8	0,9	5,8	0,2
Vegetariana	Beringela com molho de tomate e manjericão com tofu ^{1,5,6,8,9,10,11}	525	126	9,8	2,3	1,3	1,0	7,8	0,9
Salada	Brócolos e cenoura	121	29	0,4	0,1	2,8	2,5	2,1	0,6
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de agrião ^{1,3,5,6,7,8,12}	292	69	1,0	0,2	12,7	0,8	1,8	0,2
Prato	Bifinhos de peru guisados com massa cotovelinhos ¹	841	199	3,0	0,5	26,7	1,9	15,6	0,3
Vegetariana	Salada de quinoa mexicana e legumes assados ^{1,6,11}	660	158	5,8	0,8	18,9	2,6	6,2	0,3
Salada	Salada de alface e tomate	78	18	0,2	0,0	2,1	2,1	1,3	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
RESTAURANTE
Semana de 22 a 26 de novembro de 2021
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	297	70	0,9	0,2	13,2	0,8	1,7	0,2
Prato	Abrótea corada com arroz de feijão catarino e repolho ⁴	878	209	3,3	0,4	32,7	0,4	11,5	0,3
Vegetariana	Estufado de lentilhas, cenoura, beringela, curgete e arroz com arroz branco ^{1,6,10,11}	819	194	3,6	0,5	32,3	0,8	7,2	0,3
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
Terça									
Sopa	Creme de cenoura e cebola ^{1,3,5,6,7,8,12}	297	70	1,0	0,2	13,2	0,9	1,7	0,2
Prato	Frango assado com molho de churrasco e batata no forno	464	110	2,8	0,5	14,0	0,9	6,6	0,2
Vegetariana	Estufado de legumes com castanhas ⁸	467	112	6,0	0,9	11,4	4,2	1,7	0,4
Salada	Salada de alface e beterraba	74	18	0,1	0,0	1,7	1,7	1,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	290	69	0,9	0,2	12,8	0,9	1,7	0,2
Prato	Lombinhos de pescada com pão ralado e massa espiral ^{1,2,3,4,6,7,8,11,12,13}	840	198	1,5	0,3	30,5	1,9	14,9	0,5
Vegetariana	Noodles com caril de legumes ^{1,3,6}	647	154	2,9	0,6	24,8	0,9	5,9	0,4
Salada	Feijão-verde	131	32	0,3	0,1	3,8	2,8	1,9	0,7
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa saloia ^{1,3,5,6,7,8,12}	310	73	1,0	0,2	13,6	1,1	2,1	0,2
Prato	Bifanas em cebolada com arroz de cenoura ¹²	805	191	5,6	1,2	24,0	0,6	10,7	0,4
Vegetariana	Stir fry de tofu com arroz de legumes ^{1,5,6,8,9,10,11}	765	182	6,2	1,4	24,0	0,9	7,0	0,3
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	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Canja ¹	211	50	0,5	0,1	6,7	0,5	4,3	0,2
Prato	Salada russa com atum ⁴	445	105	2,0	0,3	15,9	1,0	5,2	0,4
Vegetariana	Fritatta de curgete com cogumelos e ovo ³	485	117	8,1	2,1	1,2	0,7	8,5	0,5
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	172	41	0,1	0,0	7,8	7,8	0,7	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. 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