

C M SEIXAL
Semana de 13 a 15 de setembro de 2017
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta									
Sopa	Sopa couve portuguesa	272	65	2,3	0,3	9,3	1,5	1,8	0,2
Prato	Arroz de cavala com cenoura ⁴	697	166	2,1	0,0	28,7	1,6	7,5	0,4
Vegetariana	Arroz de cenoura, brócolos e queijo gratinado ⁷	1158	277	9,5	3,3	38,5	0,8	8,0	1,3
Tipo 1	Brócolos	112	27	0,8	0,1	1,5	1,2	3,4	0,0
Sobremesa	Kiwi/laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Tipo 2	Pão de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5
Quinta									
Sopa	Feijão vermelho com repolho	538	129	2,1	0,3	20,9	1,8	6,4	0,2
Prato	Frango assado e courgetes salteados com esparguete ^{1,3}	674	160	3,9	0,7	19,1	1,1	11,7	0,4
Vegetariana	Esparguete salteado com cubinhos soja e courgete ^{1,3,6}	1329	314	6,9	1,1	45,7	1,9	15,2	1,0
Salada	Salada de alface e couve roxa	78	19	0,1	0,0	2,8	2,4	1,9	0,0
Sobremesa	Pêra	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Tipo 2	Pão de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5
Sexta									
Sopa	Creme ervilhas	282	67	2,0	0,3	9,5	2,0	2,7	0,2
Prato	Pescada à gomes sá ^{3,4}	403	96	1,9	0,3	11,3	0,7	8,2	0,2
Vegetariana	Tarte de legumes ^{1,3,5,6,7}	982	229	17,3	1,4	18,5	0,7	7,7	1,0
Tipo 1	Feijão verde e cenoura	92	22	0,1	0,0	4,1	3,5	1,2	0,1
Sobremesa	Gelatina ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	231	54	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5
Tipo 2	Pão de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Notas: todas as sobremesas incluem três tipos de frutos

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: 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

C M SEIXAL
Semana de 18 a 22 de setembro de 2017
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Couve lombardo	239	57	1,9	0,3	7,9	2,0	1,9	0,2
Prato	Ovos mexidos com alho francês e salsichas com arroz de coentros ^{1,3,6,7,9,10}	718	172	6,9	1,8	18,3	0,8	8,1	0,7
Vegetariana	Alho francês à brás ^{1,3,5,6,7,9,10}	1114	267	19,1	4,9	17,1	0,8	6,2	1,4
Salada	Salada de alface e cenoura	72	17	0,1	0,0	3,4	3,2	0,9	0,1
Sobremesa	Maçã	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Tipo 2	Pão de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5
Terça									
Sopa	Feijão branco com espinafres	416	100	2,5	0,4	14,6	2,0	4,5	0,4
Prato	Perca grelhada com molho de limão com macedónia e batata ⁴	386	92	2,2	0,3	9,8	0,6	7,8	0,3
Vegetariana	Macedónia de batata com cogumelos	331	79	1,3	0,2	14,2	1,0	2,2	0,2
Tipo 1	Couve flor e cenoura cozida	95	23	0,1	0,0	4,0	3,7	1,6	0,1
Sobremesa	Banana	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Tipo 2	Pão de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5
Quarta									
Sopa	Alho francês com couve portuguesa	251	60	2,0	0,3	8,7	2,3	1,6	0,2
Prato	Salada de massas coloridas c/ feijão vermelho e frango ^{1,3}	1018	243	3,9	0,6	32,7	0,5	18,8	0,2
Vegetariana	Salada de massa colorida com feijão vermelho e soja ^{1,3,6}	1386	329	6,0	0,9	50,3	1,0	17,6	0,8
Salada	Salada de alface e couve roxa	78	19	0,1	0,0	2,8	2,4	1,9	0,0
Sobremesa	Pêra	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Tipo 2	Pão de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5
Quinta									
Sopa	Grão com repolho	539	129	3,0	0,4	19,4	2,5	5,6	0,2
Prato	Pescada cozida com ervas aromáticas e batata cozida ⁴	405	97	2,0	0,3	11,1	0,7	8,3	0,4
Vegetariana	Lasanha de espinafres e cenoura ^{1,3,5,6,7}	898	217	13,2	4,3	19,7	0,9	4,4	1,3
Tipo 1	Couve flor e cenoura cozida	95	23	0,1	0,0	4,0	3,7	1,6	0,1
Sobremesa	Gelatina ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	231	54	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5
Tipo 2	Pão de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5
Sexta									
Sopa	Couve galega com abóbora	242	58	1,9	0,3	9,0	2,1	1,4	0,2
Prato	Pá de porco assada no forno com arroz de feijão manteiga ^{5,6,7}	1054	252	10,5	3,5	25,7	0,1	13,0	0,6
Vegetariana	Arroz de feijão c/ soja e legumes ⁶	1023	243	3,7	0,5	34,5	1,2	15,4	0,5
Salada	Salada de tomate, cenoura e courgete	76	18	0,2	0,0	3,1	2,9	1,1	0,1
Sobremesa	Maçã	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Tipo 2	Pão de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Notas: todas as sobremesas incluem três tipo de frutos

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: 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

C M SEIXAL
Semana de 25 a 29 de setembro de 2017
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa alface	374	89	3,4	0,5	12,7	2,0	1,8	0,3
Prato	Barrinhas de peixe no forno com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	995	238	5,6	0,8	37,6	1,8	7,5	0,8
Vegetariana	Empadas de arroz c/ lentilhas ^{1,6,8,11}	898	214	3,3	0,5	38,2	1,3	6,8	0,5
Tipo 1	Brócolos e cenoura	98	23	0,4	0,1	2,8	2,5	2,1	0,1
Sobremesa	Maçã	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Tipo 2	Pão de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5
Terça									
Sopa	Feijão catarino com couve portuguesa	485	116	2,7	0,3	17,8	1,6	4,9	0,2
Prato	Peru estufado com puré de batata ^{1,3,5,6,7,8,9,12}	783	186	8,3	2,4	14,3	0,4	13,1	2,3
Vegetariana	Salteado de alho francês com puré de batata ^{1,3,5,6,7,8,12}	867	206	5,5	1,0	33,9	0,6	4,5	1,3
Salada	Salada de tomate e pepino	77	19	0,4	0,1	2,9	2,8	1,0	0,0
Sobremesa	Kiwi/laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Tipo 2	Pão de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5
Quarta									
Sopa	Feijão verde com abóbora	282	68	2,2	0,4	10,4	2,0	1,6	0,2
Prato	Bacalhau lascado com broa, batata, grão e ovo ^{1,3,4}	547	131	2,6	0,6	16,2	0,6	10,1	1,2
Vegetariana	Saladinha de grão com batata e ovo ³	621	148	9,4	2,3	4,4	0,3	11,6	0,3
Tipo 1	Macedónia/milho	256	60	1,5	0,0	6,8	0,0	4,3	0,0
Sobremesa	Gelatina ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	231	54	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5
Tipo 2	Pão de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5
Quinta									
Sopa	Feijão branco com lombardo	350	84	1,9	0,3	12,2	2,0	4,1	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3,12}	1001	238	8,7	3,4	27,2	1,4	12,3	0,6
Vegetariana	Bolonhesa de soja ^{1,3,6}	1023	242	5,8	0,9	35,3	2,2	11,4	0,9
Salada	Salada de alface e couve roxa	78	19	0,1	0,0	2,8	2,4	1,9	0,0
Sobremesa	Pêra	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Tipo 2	Pão de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5
Sexta									
Sopa	Nabiças com nabo	338	81	3,0	0,4	11,5	2,1	1,7	0,3
Prato	Corvina c/ salada russa (batata, ervilha, cenoura e feijão verde) ⁴	319	76	0,5	0,1	9,4	1,1	8,2	0,2
Vegetariana	Salada russa c/ courgete e queijo fresco ⁷	433	103	3,8	1,8	13,3	1,4	3,7	0,4
Salada	Salada de beterraba, tomate e pepino	76	18	0,3	0,1	3,0	2,9	1,0	0,1
Sobremesa	Banana/laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Tipo 2	Pão de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Notas: todas as sobremesas incluem três tipo de frutos

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: 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

C M SEIXAL
Semana de 02 a 06 de outubro de 2017
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Agrião c/ abóbora	257	61	2,1	0,3	9,2	1,7	1,6	0,2
Prato	Hamburguer de vaca c/ arroz de primavera (cenoura/ervilhas)	805	192	5,7	1,7	21,7	0,3	12,7	0,4
Vegetariana	Hamburguer de seitan com arroz primavera ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	1102	264	13,7	1,5	15,3	0,0	18,5	1,6
Salada	Salada de cenoura, tomate e courgette	76	18	0,2	0,0	3,2	3,1	1,0	0,1
Sobremesa	Kiwi/laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Tipo 2	Pão de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5
Terça									
Sopa	Creme de favas	364	87	2,8	0,4	12,1	1,9	3,2	0,2
Prato	Filetes gratinados c/ervas aromáticas e bat. salteada	339	81	0,4	0,1	12,4	1,0	6,6	0,3
Vegetariana	Empadão de vegetais	847	202	5,1	0,7	33,7	0,3	4,1	0,8
Tipo 1	Couve flor e cenoura cozida	95	23	0,1	0,0	4,0	3,7	1,6	0,1
Sobremesa	Banana	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Tipo 2	Pão de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5
Quarta									
Sopa	Puré de feijão com espinafres	511	122	3,0	0,4	18,3	1,5	5,3	0,3
Prato	Rolo de carne com macarrão ^{1,3,6,12}	919	219	9,3	4,1	20,7	1,5	11,8	1,1
Vegetariana	Macarrão com alho francês e tomate ^{1,3}	807	191	6,9	1,1	26,5	2,5	4,3	1,1
Tipo 1	Couve galega e brócolos	98	23	0,5	0,1	1,8	1,6	3,0	0,0
Sobremesa	Maçã	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Tipo 2	Pão de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5
Quinta									
Sopa	Caldo verde	342	82	3,1	0,4	11,4	1,7	1,8	0,2
Prato	Atum com feijão frade, batata e ovo ^{3,4,5,6}	719	172	5,6	1,0	18,1	1,1	11,7	0,3
Vegetariana	Feijão frade com ovo cozido, batata e cenoura ³	639	153	7,0	1,5	13,4	1,3	8,6	0,6
Tipo 1	Feijão verde e lombardo	92	22	0,2	0,0	2,9	2,4	2,2	0,0
Sobremesa	Arroz doce ou fruta da época ^{1,3,7,8,12}	451	107	1,4	0,7	19,5	8,0	4,0	0,1
Tipo 2	Pão de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5
Sexta									
Sopa	Couve lombarda com nabo	330	79	2,9	0,4	11,0	1,9	1,9	0,2
Prato	Bife de frango com esparguete ^{1,3}	962	228	4,9	0,8	27,8	1,1	17,6	0,3
Vegetariana	Esparguete com soja, legumes e queijo ^{1,3,6,7}	1127	267	6,2	1,5	35,0	1,2	16,8	0,9
Salada	Salada de alface e couve roxa	78	19	0,1	0,0	2,8	2,4	1,9	0,0
Sobremesa	Pêra	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Tipo 2	Pão de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Notas: todas as sobremesas incluem três tipos de frutos

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: 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

C M SEIXAL
Semana de 09 a 13 de outubro de 2017
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Lentilhas com couve juliana ^{1,6,8,11}	555	132	3,2	0,4	19,9	1,7	5,3	0,3
Prato	Lombo de atum grelhado com molho verde com batata cozida ⁴	498	119	3,7	0,8	12,4	0,9	8,8	0,3
Vegetariana	Pizza de espinafres e queijo ^{1,7}	776	186	15,3	5,2	3,4	0,7	8,5	2,2
Salada	Salada de alface, tomate e pepino	69	16	0,4	0,1	2,2	2,1	1,3	0,0
Sobremesa	Banana	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Tipo 2	Pão de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5
Terça									
Sopa	Cenoura com couve penca	267	64	2,2	0,3	9,3	2,5	1,7	0,2
Prato	Arroz de Aves no forno(peru/frango)	878	210	5,4	1,1	28,9	0,4	10,5	0,3
Vegetariana	Salada de arroz com legumes e frutos secos ⁸	780	186	4,4	0,6	32,1	3,6	3,7	0,7
Tipo 1	Feijão verde ou cenoura	104	25	0,3	0,1	3,8	2,8	1,9	0,0
Sobremesa	Maçã	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Tipo 2	Pão de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5
Quarta									
Sopa	Creme de grão com espinafres	532	127	3,5	0,5	18,6	2,0	4,8	0,3
Prato	Salmão grelhado com limão com massa cotovelos ^{1,3,4}	1335	319	15,9	2,9	29,2	0,0	13,8	0,3
Vegetariana	Massa cotovelos com alho francês, cenoura e ervilhas ^{1,3}	783	187	4,2	0,7	30,1	1,4	6,4	0,5
Tipo 1	Couve coração e courgette	84	20	0,4	0,1	2,9	2,8	1,5	0,0
Sobremesa	Uvas ou pêssego ¹²	346	83	0,1	0,0	20,6	20,6	0,2	0,0
Tipo 2	Pão de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5
Quinta									
Sopa	Feijão verde e nabo	317	76	2,7	0,4	10,9	2,2	1,7	0,2
Prato	Feijoada de frango c/ legumes	862	206	3,4	0,5	29,0	0,7	14,3	0,3
Vegetariana	Feijoada vegetariana ⁶	1113	265	2,7	0,3	36,7	1,0	20,8	0,3
Tipo 1	Cenoura e couve flor	95	23	0,1	0,0	4,0	3,7	1,6	0,1
Sobremesa	Pera	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Tipo 2	Pão de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5
Sexta									
Sopa	Puré de abóbora com couve lombarda	286	68	2,3	0,3	9,9	1,9	1,8	0,2
Prato	Bacalhau fresco c/ natas ^{1,4,7}	492	117	3,7	1,4	13,1	1,4	7,6	0,3
Vegetariana	Tortilha de legumes ³	403	96	3,7	0,8	10,6	1,3	4,5	0,3
Salada	Salada de cenoura tomate e beterraba	76	18	0,2	0,0	3,1	2,9	1,1	0,1
Sobremesa	Kiwi/laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Tipo 2	Pão de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Notas: todas as sobremesas incluem três tipos de frutos

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: 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

C M SEIXAL
Semana de 16 a 20 de Outubro de 2017
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa couve portuguesa	272	65	2,3	0,3	9,3	1,5	1,8	0,2
Prato	Arroz de cavala com cenoura ⁴	697	166	2,1	0,0	28,7	1,6	7,5	0,4
Vegetariana	Arroz de cenoura, brócolos e queijo gratinado ⁷	1158	277	9,5	3,3	38,5	0,8	8,0	1,3
Tipo 1	Brócolos	112	27	0,8	0,1	1,5	1,2	3,4	0,0
Sobremesa	Kiwi/laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Tipo 2	Pão de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5
Terça									
Sopa	Feijão vermelho com repolho	538	129	2,1	0,3	20,9	1,8	6,4	0,2
Prato	Frango assado e courgetes salteados com esparguete ^{1,3}	674	160	3,9	0,7	19,1	1,1	11,7	0,4
Vegetariana	Esparguete salteado com cubinhos soja e courgete ^{1,3,6}	1329	314	6,9	1,1	45,7	1,9	15,2	1,0
Salada	Salada de alface e couve roxa	78	19	0,1	0,0	2,8	2,4	1,9	0,0
Sobremesa	Pêra	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Tipo 2	Pão de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5
Quarta									
Sopa	Creme ervilhas	282	67	2,0	0,3	9,5	2,0	2,7	0,2
Prato	Pescada à gomes sá ^{3,4}	403	96	1,9	0,3	11,3	0,7	8,2	0,2
Vegetariana	Tarte de legumes ^{1,3,5,6,7}	982	229	17,3	1,4	18,5	0,7	7,7	1,0
Tipo 1	Feijão verde e cenoura	92	22	0,1	0,0	4,1	3,5	1,2	0,1
Sobremesa	Gelatina ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	231	54	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5
Tipo 2	Pão de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5
Quinta									
Sopa	Courgete com cenoura	262	63	2,2	0,3	8,9	1,5	1,6	0,2
Prato	Estufado de carne de vaca (fatiada) com grão e massa riscada ^{1,3}	1153	275	11,7	3,7	24,2	1,3	17,0	0,2
Vegetariana	Estufado de grão com massa riscada e ovo cozido ^{1,3}	1121	266	10,0	2,0	29,8	1,3	12,8	0,7
Salada	Salada de tomate e cenoura	76	18	0,2	0,0	3,1	2,9	1,1	0,1
Sobremesa	Maçã	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Tipo 2	Pão de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5
Sexta									
Sopa	Creme de feijão frade e agrião	580	139	2,4	0,5	21,7	2,2	7,1	0,2
Prato	Salmão de tomatada com massa búzios ^{1,3,4}	990	235	14,3	2,6	15,1	1,6	11,4	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de soja com massa búzios ^{1,3,6,7,8,9,10}	1097	260	10,3	2,8	29,6	3,5	3,5	1,9
Salada	Salada de pepino/beterraba	74	18	0,3	0,1	2,5	2,5	1,2	0,1
Sobremesa	Banana	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Tipo 2	Pão de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Notas: todas as sobremesas incluem três tipo frutos

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: 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

C M SEIXAL
Semana de 23 a 27 de Outubro de 2017
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Couve lombardo	239	57	1,9	0,3	7,9	2,0	1,9	0,2
Prato	Ovos mexidos com alho francês e salsichas com arroz de coentros ^{1,3,6,7,9,10}	718	172	6,9	1,8	18,3	0,8	8,1	0,7
Vegetariana	Alho francês à brás ^{1,3,5,6,7,9,10}	1114	267	19,1	4,9	17,1	0,8	6,2	1,4
Salada	Salada de alface e cenoura	72	17	0,1	0,0	3,4	3,2	0,9	0,1
Sobremesa	Maçã	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Tipo 2	Pão de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5
Terça									
Sopa	Feijão branco com espinafres	416	100	2,5	0,4	14,6	2,0	4,5	0,4
Prato	Perca grelhada com molho de limão com macedónia e batata ⁴	386	92	2,2	0,3	9,8	0,6	7,8	0,3
Vegetariana	Macedónia de batata com cogumelos	331	79	1,3	0,2	14,2	1,0	2,2	0,2
Tipo 1	Couve flor e cenoura cozida	95	23	0,1	0,0	4,0	3,7	1,6	0,1
Sobremesa	Banana	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Tipo 2	Pão de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5
Quarta									
Sopa	Alho francês com couve portuguesa	251	60	2,0	0,3	8,7	2,3	1,6	0,2
Prato	Salada de massas coloridas c/ feijão vermelho e frango ^{1,3}	1018	243	3,9	0,6	32,7	0,5	18,8	0,2
Vegetariana	Salada de massa colorida com feijão vermelho e soja ^{1,3,6}	1386	329	6,0	0,9	50,3	1,0	17,6	0,8
Salada	Salada de alface e couve roxa	78	19	0,1	0,0	2,8	2,4	1,9	0,0
Sobremesa	Pêra	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Tipo 2	Pão de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5
Quinta									
Sopa	Grão com repolho	539	129	3,0	0,4	19,4	2,5	5,6	0,2
Prato	Pescada cozida com ervas aromáticas e batata cozida ⁴	405	97	2,0	0,3	11,1	0,7	8,3	0,4
Vegetariana	Lasanha de espinafres e cenoura ^{1,3,5,6,7}	898	217	13,2	4,3	19,7	0,9	4,4	1,3
Tipo 1	Couve flor e cenoura cozida	95	23	0,1	0,0	4,0	3,7	1,6	0,1
Sobremesa	Gelatina ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	231	54	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5
Tipo 2	Pão de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5
Sexta									
Sopa	Couve galega com abóbora	242	58	1,9	0,3	9,0	2,1	1,4	0,2
Prato	Pá de porco assada no forno com arroz de feijão manteiga ^{5,6,7}	1054	252	10,5	3,5	25,7	0,1	13,0	0,6
Vegetariana	Arroz de feijão c/ soja e legumes ⁶	1023	243	3,7	0,5	34,5	1,2	15,4	0,5
Salada	Salada de tomate, cenoura e courgete	76	18	0,2	0,0	3,1	2,9	1,1	0,1
Sobremesa	Maçã	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Tipo 2	Pão de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Notas: todas as sobremesas incluem três tipo frutos

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: 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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



CM SEIXAL
Semana de 30 de outubro a 3 de novembro de 2017
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa alface	374	89	3,4	0,5	12,7	2,0	1,8	0,3
Prato	Barrinhas de peixe no forno com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	995	238	5,6	0,8	37,6	1,8	7,5	0,8
Vegetariana	Estufado de lentilhas com arroz cenoura e brócolos ^{1,6,8,11}	1159	276	5,1	0,7	46,2	0,7	9,7	0,8
Salada	Brócolos e cenoura	98	23	0,4	0,1	2,8	2,5	2,1	0,1
Sobremesa	Maçã	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Tipo 2	Pão de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5
Terça									
Sopa	Sopa abóbora	569	136	9,4	1,4	11,3	1,7	1,5	2,8
Prato	Perú assado fatiado com massa tagliatelle ^{1,3,5,6,7,8,9,12}	783	160	39	2,4	14,3	0,4	13,1	2,3
Vegetariana	Salteado de alho francês com puré de batata e sultanas ^{1,3,5,6,7,8,12}	1038	249	5,7	1,1	44,8	10,5	4,4	1,4
Salada	Salada de tomate e pepino	77	19	0,4	0,1	2,9	0,6	1,0	0,0
Sobremesa	Kiwi/laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Tipo 2	Pão de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5
Quarta									
Sopa	Sopa camponesa	348	83	3,1	0,5	11,9	2,2	1,8	0,2
Prato		547	131	2,6	0,6	16,2	0,6	10,1	1,2
Vegetariana		358	85	2,3	0,3	13,1	1,0	2,5	0,3
Salada		256	60	1,5	0,0	6,8	0,0	4,3	0,0
Sobremesa		231	54	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5
Tipo 2		1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5
Quinta									
Sopa	Sopa camponesa	953	228	10,4	1,4	25,4	0,8	7,9	2,9
Prato	Esparguete à bolonesa ^{1,3,12}	1001	238	8,7	3,4	27,2	1,4	12,3	0,6
Vegetariana	Bolonhesa de soja ^{1,3,6}	1023	242	5,8	0,9	35,3	2,2	11,4	0,9
Salada	Salada de alface e couve roxa	78	19	0,1	0,0	2,8	2,4	1,9	0,0
Sobremesa	Pêra	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Tipo 2	Pão de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5
Sexta									
Sopa	Legumes com nabo	338	81	3,0	0,4	11,5	2,1	1,7	0,3
Prato	Corvina c/ salada russa (batata, ervilha, cenoura e feijão verde) ⁴	319	76	0,5	0,1	9,4	1,1	8,2	0,2
Vegetariana	Salada russa c/ curgete, beterraba, feijão verde e cenoura	347	83	1,6	0,2	14,5	1,6	2,1	0,3
Salada	Salada de beterraba, tomate e pepino	76	18	0,3	0,1	3,0	1,5	1,0	0,1
Sobremesa	Banana/laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Tipo 2	Pão de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

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. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



CM SEIXAL
Semana de 6 a 10 de novembro de 2017
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa canja c/massinhas ^{1,3}	1183	283	8,0	1,3	40,1	0,6	11,5	2,0
Prato	Hamburguer de aves c/ arroz de primavera (cenoura/ervilhas) ^{1,6,12}	848	203	7,3	3,1	24,3	0,9	11,7	0,9
Vegetariana	Hambúrguer de seitan com arroz primavera ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	1102	264	13,7	1,5	15,3	0,0	18,5	1,6
Salada	Salada de cenoura, tomate e courgette	76	18	0,2	0,0	3,2	2,1	1,0	0,1
Sobremesa	Kiwi/laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Tipo 2	Pão de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5
Terça									
Sopa	Creme de favas	364	87	2,8	0,4	12,1	1,9	3,2	0,2
Prato	Arinca no forno c/ salada de legumes ⁴	368	88	3,1	0,5	7,3	0,9	7,3	2,1
Vegetariana	Empadão em arroz de vegetais e sementes de sésamo ¹¹	30	7	0,2	0,0	1,2	0,0	0,1	0,0
Salada	Couve flor e cenoura cozida	95	23	0,1	0,0	4,0	3,7	1,6	0,1
Sobremesa	Banana	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Tipo 2	Pão de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5
Quarta									
Sopa	Puré de feijão com espinafres	511	122	3,0	0,4	18,3	1,5	5,3	0,3
Prato	Rolo de carne com macarrão ^{1,3,6,12}	919	219	9,3	4,1	20,7	1,5	11,8	1,1
Vegetariana	Macarrão com alho francês e tomate ^{1,3}	807	191	6,9	1,1	26,5	1,7	4,3	1,1
Salada	Couve galega e brócolos	98	23	0,5	0,1	1,8	1,6	3,0	0,0
Sobremesa	Maçã	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Tipo 2	Pão de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5
Quinta									
Sopa	Caldo verde	342	82	3,1	0,4	11,4	1,7	1,8	0,2
Prato	Atum com feijão frade, batata e ovo ^{3,4}	709	169	5,5	1,1	18,1	1,1	11,4	0,5
Vegetariana	Feijão frade com batata, cenoura e lombardo	517	124	3,6	0,6	17,4	2,1	5,0	0,6
Salada	Feijão verde e lombardo	92	22	0,2	0,0	2,9	2,4	2,2	0,0
Sobremesa	Arroz doce ou fruta da época ^{1,3,7,8,12}	451	107	1,4	0,7	19,5	8,0	4,0	0,1
Tipo 2	Pão de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5
Sexta									
Sopa	Couve lombarda com nabo	330	79	2,9	0,4	11,0	1,9	1,9	0,2
Prato	Bife de frango com esparguete ^{1,3}	962	228	4,9	0,8	27,8	1,1	17,6	0,3
Vegetariana	Esparguete com soja e legumes ^{1,3,6}	1116	264	5,2	0,8	37,0	1,2	16,2	0,9
Salada	Salada de alface e couve roxa	78	19	0,1	0,0	2,8	2,4	1,9	0,0
Sobremesa	Pêra	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Tipo 2	Pão de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

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. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



CM SEIXAL
Semana de 13 a 17 de novembro de 2017
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Juliana ^{1,6,8,11}	239	59	1,9	0,3	9,9	0,7	1,3	0,2
Prato	Empadão de atum (arroz) ⁴	1159	277	8,6	1,2	37,6	0,4	11,1	3,6
Vegetariana	Hambúrguer de seitan com batata cozida e legumes ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	801	192	10,2	1,1	10,2	0,5	14,0	1,2
Salada	Salada de alface, tomate e pepino	69	16	0,4	0,1	2,2	0,7	1,3	0,0
Sobremesa	Banana	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Tipo 2	Pão de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5
Terça									
Sopa	Sopa feijão verde	600	144	10,1	1,5	11,0	1,6	1,9	3,0
Prato	Feijoada de frango c/ legumes	862	206	3,4	0,5	29,0	0,7	14,3	0,3
Vegetariana	Feijoada vegetariana ⁶	1113	265	2,7	0,3	36,7	1,0	20,8	0,3
Salada	Cenoura e couve flor	104	25	0,3	0,1	3,8	2,8	1,9	0,0
Sobremesa	Maçã	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Tipo 2	Pão de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5
Quarta									
Sopa	Creme de grão com espinafres	532	127	3,5	0,5	18,6	2,0	4,8	0,3
Prato	Massinha de peixe ^{1,3,4}	755	180	1,0	0,2	28,6	0,4	13,5	2,9
Vegetariana	Massa cotovelos com alho francês, cenoura e ervilhas ^{1,3}	783	187	4,2	0,7	30,1	1,4	6,4	0,5
Salada	Couve coração e courgette	84	20	0,4	0,1	2,9	2,8	1,5	0,0
Sobremesa	Uvas ou pêssego ¹²	346	83	0,1	0,0	20,6	20,6	0,2	0,0
Tipo 2	Pão de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5
Quinta									
Sopa	Sopa cenoura c/ couve	267	64	2,2	0,3	9,3	2,5	1,7	0,2
Prato	Arroz de aves (peru/frango)	891	213	5,3	1,2	29,9	0,5	10,5	0,3
Vegetariana	Salada de arroz c/ legumes e frutos secos ⁸	780	186	4,4	0,6	32,1	3,6	3,7	0,7
Salada	Cenoura e feijão verde	95	23	0,1	0,0	4,0	3,7	1,6	0,1
Sobremesa	Pera	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Tipo 2	Pão de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5
Sexta									
Sopa	Puré de abóbora com couve lombarda	286	68	2,3	0,3	9,9	1,9	1,8	0,2
Prato	Bacalhau fresco no forno c/ natas ^{1,4,7}	492	117	3,7	1,4	13,1	1,4	7,6	0,3
Vegetariana	Salteado de legumes com sultanas e sementes de sésamo ^{8,11}	492	117	6,3	0,9	14,3	12,6	1,3	1,1
Salada	Salada de cenoura tomate e rabanete	76	18	0,2	0,0	3,1	2,2	1,1	0,1
Sobremesa	Kiwi/laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Tipo 2	Pão de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

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. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



- CM SEIXAL -
Semana de 20 a 24 de novembro de 2017
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa couve portuguesa	272	65	2,3	0,3	9,3	1,5	1,8	0,2
Prato	Arroz de atum com cenoura ⁴	697	166	2,1	0,0	28,7	1,6	7,5	0,4
Vegetariana	Arroz de cenoura, brócolos e frutos secos ⁸	1126	269	6,0	0,9	49,2	11,5	4,1	1,0
Salada	Brócolos	112	27	0,8	0,1	1,5	1,2	3,4	0,0
Sobremesa	Kiwi/laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Tipo 2	Pão de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5
Terça									
Sopa	Feijão vermelho com repolho	538	129	2,1	0,3	20,9	1,8	6,4	0,2
Prato	Frango assado e curgetes salteados com esparguete ^{1,3}	674	160	3,9	0,7	19,1	1,1	11,7	0,4
Vegetariana	Esparguete salteado com cubinhos soja e courgette ^{1,3,6}	1329	314	6,9	1,1	45,7	1,9	15,2	1,0
Salada	Salada de alface e couve roxa	78	19	0,1	0,0	2,8	2,4	1,9	0,0
Sobremesa	Pêra	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Tipo 2	Pão de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5
Quarta									
Sopa	Creme ervilhas	282	67	2,0	0,3	9,5	2,0	2,7	0,2
Prato	Pescada à gomes só ^{3,4}	403	96	1,9	0,3	11,3	0,7	8,2	0,2
Vegetariana	Tarte de legumes ^{1,3,6,7,8,11}	1062	254	20,2	7,0	17,4	1,1	3,6	1,3
Salada	Feijão verde e cenoura	92	22	0,1	0,0	4,1	3,5	1,2	0,1
Sobremesa	Gelatina ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	231	54	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5
Tipo 2	Pão de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5
Quinta									
Sopa	Curgete com cenoura	262	63	2,2	0,3	8,9	1,5	1,6	0,2
Prato	Estufado de carne de vaca (fatiada) c/ massa riscada ^{1,3}	1153	275	11,7	3,7	24,2	1,1	17,0	0,2
Vegetariana	Estufado de grão com massa riscada e cubinhos de tofu ^{1,3,6}	1118	266	9,3	1,9	30,1	1,4	13,3	0,6
Salada	Salada de tomate e cenoura	76	18	0,2	0,0	3,1	2,2	1,1	0,1
Sobremesa	Maçã	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Tipo 2	Pão de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5
Sexta									
Sopa	Creme de agrião	580	139	2,4	0,5	21,7	2,2	7,1	0,2
Prato	Salmão de tomatada com massa búzios ^{1,3,4}	990	235	14,3	2,6	15,1	1,3	11,4	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de soja com massa búzios ^{1,3,6,7,8,9,10}	1097	260	10,3	2,8	29,6	3,5	11,0	1,9
Salada	Salada de pepino/beterraba	74	18	0,3	0,1	2,5	2,5	1,2	0,1
Sobremesa	Banana	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Tipo 2	Pão de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

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. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



CM SEIXAL
Semana de 27 a 1 de dezembro de 2017
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Couve lombardo	239	57	1,9	0,3	7,9	2,0	1,9	0,2
Prato	Ovos mexidos c/ alho francês e salsichas c/ arroz coentros ³	714	171	5,9	1,4	20,3	0,8	8,0	0,4
Vegetariana	Estufado lentilhas c/ alho francês e arroz ^{1,6,8,11}	1309	311	5,2	0,7	52,1	0,4	12,4	0,8
Salada	Salada alface e cenoura	72	17	0,1	0,0	3,4	3,2	0,9	0,1
Sobremesa	Maça	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Tipo 2	Pão de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5
Terça									
Sopa	Creme espinafres	295	71	2,6	0,4	9,8	1,8	1,8	0,4
Prato	Perca grelhada c/ molho limão c/ macedónia e batata ⁴	386	92	2,2	0,3	9,8	0,6	7,8	0,3
Vegetariana	Macedónia de batata c/ cogumelos e grão bico	370	88	1,4	0,2	15,5	1,1	2,8	0,2
Salada	Couve flor e cenoura cozida	95	23	0,1	0,0	4,0	3,7	1,6	0,1
Sobremesa	Banana	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Tipo 2	Pão de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5
Quarta									
Sopa	Alho francês com couve portuguesa	251	60	2,0	0,3	8,7	2,3	1,6	0,2
Prato	Salada de massas coloridas c/ ervilhas e frango ^{1,3}	722	172	3,7	0,7	19,8	0,9	14,4	0,2
Vegetariana	Salada de massa colorida com feijão vermelho e soja ^{1,3,6}	1386	329	6,0	0,9	50,3	1,0	17,6	0,8
Salada	Salada de alface e couve roxa	78	19	0,1	0,0	2,8	2,4	1,9	0,0
Sobremesa	Pêra	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Tipo 2	Pão de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5
Quinta									
Sopa	Creme cenoura	2188	523	55,0	7,9	5,9	0,9	0,8	3,9
Prato	Abrotea cozida com ervas aromáticas e batata cozida ⁴	405	97	2,0	0,3	11,1	0,7	8,3	0,4
Vegetariana	Salada de batata com ervilhas, milho, pimento e couve flor	413	99	3,9	0,5	12,2	1,4	3,3	0,6
Salada	Couve flor e cenoura cozida	95	23	0,1	0,0	4,0	3,7	1,6	0,1
Sobremesa	Gelatina ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	231	54	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5
Tipo 2	Pão de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5
Sexta									
Sopa		242	58	1,9	0,3	9,0	2,1	1,4	0,2
Prato		1054	252	10,5	3,5	25,7	0,1	13,0	0,6
Vegetariana		1023	243	3,7	0,5	34,5	1,2	15,4	0,5
Salada		76	18	0,2	0,0	3,1	2,2	1,1	0,1
Sobremesa		238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Tipo 2		1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

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. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



CM SEIXAL
Semana de 4 a 8 de Dezembro de 2017
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa alface	374	89	3,4	0,5	12,7	2,0	1,8	0,3
Prato	Barrinhas de peixe no forno com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	995	238	5,6	0,8	37,6	1,8	7,5	0,8
Vegetariana	Estufado de lentilhas com arroz cenoura e brócolos ^{1,6,8,11}	1159	276	5,1	0,7	46,2	0,7	9,7	0,8
Salada	Brócolos e cenoura	98	23	0,4	0,1	2,8	2,5	2,1	0,1
Sobremesa	Maçã	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Tipo 2	Pão de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5
Terça									
Sopa	Sopa abóbora	569	136	9,4	1,4	11,3	1,7	1,5	2,8
Prato	Arroz de aves (frango/peru) ^{1,3,5,6,7,8,9,12}	783	160	39	2,4	14,3	0,4	13,1	2,3
Vegetariana	Salteado de alho francês com puré de batata e sultanas ^{1,3,5,6,7,8,12}	1038	249	5,7	1,1	44,8	10,5	4,4	1,4
Salada	Salada de tomate e pepino	77	19	0,4	0,1	2,9	0,6	1,0	0,0
Sobremesa	Kiwi/laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Tipo 2	Pão de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5
Quarta									
Sopa	Legumes com nabo	348	83	3,1	0,5	11,9	2,2	1,8	0,2
Prato	Pescada c/ salada russa (batata, ervilha, cenoura e feijão verde) ⁴	547	131	2,6	0,6	16,2	0,6	10,1	1,2
Vegetariana	Salada russa c/ curgete, beterraba, feijão verde e cenoura	358	85	2,3	0,3	13,1	1,0	2,5	0,3
Salada	Salada de beterraba, tomate	256	60	1,5	0,0	6,8	0,0	4,3	0,0
Sobremesa	Banana/laranja	231	54	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5
Tipo 2	Pão de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5
Quinta									
Sopa	Sopa camponesa	953	228	10,4	1,4	25,4	0,8	7,9	2,9
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3,12}	1001	238	8,7	3,4	27,2	1,4	12,3	0,6
Vegetariana	Bolonhesa de soja ^{1,3,6}	1023	242	5,8	0,9	35,3	2,2	11,4	0,9
Salada	Salada de alface e couve roxa	78	19	0,1	0,0	2,8	2,4	1,9	0,0
Sobremesa	Pêra	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Tipo 2	Pão de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5
Sexta									
Sopa									
Prato									
Vegetariana									
Salada									
Sobremesa									
Tipo 2									

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

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. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



CM SEIXAL
Semana de 11 a 15 de Dezembro de 2017
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa canja c/massinhas ^{1,3}	1183	283	8,0	1,3	40,1	0,6	11,5	2,0
Prato	Hamburguer de aves c/ arroz de primavera (cenoura/ervilhas) ^{1,6,12}	848	203	7,3	3,1	24,3	0,9	11,7	0,9
Vegetariana	Hambúrguer de seitan com arroz primavera ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	1102	264	13,7	1,5	15,3	0,0	18,5	1,6
Salada	Salada de cenoura, tomate e courgette	76	18	0,2	0,0	3,2	2,1	1,0	0,1
Sobremesa	Kiwi/laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Tipo 2	Pão de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5
Terça									
Sopa	Creme de favas	364	87	2,8	0,4	12,1	1,9	3,2	0,2
Prato	Abrotea cozida c/ salada de legumes ⁴	366	89	3,1	0,6	7,3	0,9	7,3	2,1
Vegetariana	Empadão em arroz de vegetais e sementes de sésamo ¹¹	30	7	0,2	0,0	1,2	0,0	0,1	0,0
Salada	Couve flor e cenoura cozida	95	23	0,1	0,0	4,0	3,7	1,6	0,1
Sobremesa	Banana	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Tipo 2	Pão de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5
Quarta									
Sopa	Couve lombarda c/nabo	330	79	2,9	0,4	11,0	1,9	1,9	0,2
Prato	Rolo de carne com macarrão ^{1,3,6,12}	919	219	9,3	4,1	20,7	1,5	11,8	1,1
Vegetariana	Macarrão com alho francês e tomate ^{1,3}	807	191	6,9	1,1	26,5	1,7	4,3	1,1
Salada	Couve galega e brócolos	98	23	0,5	0,1	1,8	1,6	3,0	0,0
Sobremesa	Arroz doce ou fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Tipo 2	Pão de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5
Quinta									
Sopa	Caldo verde	342	82	3,1	0,4	11,4	1,7	1,8	0,2
Prato	Caprichos(calamares) com arroz de cenoura ^{3,4}	709	169	5,5	1,1	18,1	1,1	11,4	0,5
Vegetariana	Feijão frade com batata, cenoura e lombardo	517	124	3,6	0,6	17,4	2,1	5,0	0,6
Salada	Feijão verde e lombardo	92	22	0,2	0,0	2,9	2,4	2,2	0,0
Sobremesa	Maçã ^{1,3,7,8,12}	451	107	1,4	0,7	19,5	8,0	4,0	0,1
Tipo 2	Pão de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5
Sexta									
Sopa	Puré de feijão com espinafres	511	122	3,0	0,4	18,3	1,5	5,3	0,3
Prato	Perna de frango assada no forno com esparguete ^{1,3}	962	228	4,9	0,8	27,8	1,1	17,6	0,3
Vegetariana	Esparguete com soja e legumes ^{1,3,6}	1116	264	5,2	0,8	37,0	1,2	16,2	0,9
Salada	Salada de alface e couve roxa	78	19	0,1	0,0	2,8	2,4	1,9	0,0
Sobremesa	Pêra/Pai Natal Chocolate	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Tipo 2	Pão de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

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. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas