



ESCOLAS C. M. SEIXAL
RESTAURANTE
Semana de 17 a 21 de setembro de 2018
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa couve lombarda com cenoura	228	54	1,6	0,2	8,2	0,7	1,2	0,1
Prato	Esparguete à carbonara ^{1,3,6,7}	1272	305	17,6	8,8	23,3	1,5	12,7	1,5
Vegetariana	Salada de massa e soja ^{1,3,6}	1424	337	5,4	0,8	42,8	1,7	25,3	0,8
Salada	Alface e cenoura	90	21	0,1	0,0	3,1	2,9	1,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	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}	1150	272	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme espinafres	226	54	1,7	0,2	8,1	0,7	1,2	0,1
Prato	Pescada no forno com molho limão, macedónia e batata ⁴	404	96	2,4	0,3	9,1	0,6	8,9	0,4
Vegetariana	Salada de batata com cogumelos	331	78	2,2	0,3	11,5	0,8	2,5	0,4
Salada	Couve flor e cenoura cozida	128	30	0,1	0,0	3,7	3,3	2,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	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}	1150	272	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa couve lombardo com cenoura	225	54	1,6	0,2	8,1	0,8	1,2	0,1
Prato	Ovos mexidos c/ salsichas e arroz ^{1,3,6,7,9,10}	927	221	9,8	2,6	23,9	0,6	8,5	1,3
Vegetariana	Alho francês à brás ^{3,5,6}	1112	268	20,9	6,1	14,1	1,2	4,5	0,8
Salada	Alface e cenoura	90	21	0,1	0,0	3,1	2,9	1,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	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}	1150	272	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa grão com repolho	418	99	2,8	0,4	14,6	1,3	2,8	0,2
Prato	Arroz de pescada à marinheiro ⁴	759	180	3,6	0,5	23,5	0,1	13,1	0,6
Vegetariana	Lasanha de legumes ^{1,3,5,6,7}	1089	260	12,8	5,0	29,4	2,7	5,9	0,9
Salada	Couve flor e cenoura cozida	128	30	0,1	0,0	3,7	3,3	2,5	0,1
Sobremesa	Gelatina ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	360	85	0,0	0,0	19,1	19,0	2,0	0,7
Tipo 2	Pão de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1150	272	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa couve galega com abóbora	218	52	1,7	0,2	7,8	0,8	1,1	0,1
Prato	Pá de porco estufada com arroz de cenoura	1017	242	10,4	2,9	24,0	0,4	12,8	0,7

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



Vegetariana	Arroz com soja e legumes ⁶	1139	269	3,9	0,5	39,9	0,4	17,5	0,6
Salada	Salada de tomate e cenoura	100	23	0,2	0,0	3,9	2,0	0,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	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}	1150	272	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



ESCOLAS C. M. SEIXAL
RESTAURANTE

Semana de 24 a 28 de setembro de 2018

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme ervilhas	235	56	1,7	0,2	8,4	0,7	1,3	0,1
Prato	Hamburguer de aves com espirais ^{1,3,6,12}	946	226	9,0	3,7	24,3	1,6	14,1	1,1
Vegetariana	Hamburguer de soja c/ arroz de cenoura ^{1,3,6,7,8,9,10}	1028	245	8,1	2,6	31,4	2,4	10,0	1,6
Salada	Cenoura e tomate	100	23	0,2	0,0	3,9	2,0	0,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	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}	1150	272	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja com massinhas ^{1,3}	314	75	3,1	0,5	7,9	0,0	3,6	0,2
Prato	Filetes no forno com arroz de tomate ⁴	844	200	4,1	0,6	29,6	0,1	10,8	0,7
Vegetariana	Empadao de arroz e legumes	819	194	4,4	0,6	33,9	0,8	3,8	0,7
Salada	Couve flor e cenoura cozida	128	30	0,1	0,0	3,7	3,3	2,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	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}	1150	272	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa abóbora com feijao verde	215	51	1,8	0,3	7,4	0,7	1,0	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3}	1041	248	10,5	2,8	24,6	1,4	13,1	0,7
Vegetariana	Macarrão com alho francês e tomate ^{1,3}	1059	251	6,0	1,0	40,4	2,1	6,1	0,9
Salada	Couve roxa e pepino	106	25	0,3	0,1	2,9	2,5	1,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	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}	1150	272	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme legumes	228	54	1,6	0,2	8,2	0,7	1,2	0,1
Prato	Salada russa de peixe (batata, ervilhas, cenoura e ovo) ^{3,4}	438	104	3,6	0,7	9,1	0,8	8,3	0,5
Vegetariana	Ovo cozido, batata e cenoura ³	464	111	5,1	1,1	10,4	1,4	5,2	0,5
Salada	Cenoura e beterraba	103	24	0,0	0,0	4,1	3,9	0,7	0,2
Sobremesa	Leite creme ou fruta da época ^{1,3,7,8,12}	446	105	0,1	0,0	23,3	18,8	2,8	0,1
Tipo 2	Pão de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1150	272	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa lombarda com nabo	223	53	1,6	0,2	8,0	0,8	1,1	0,1
Prato	Frango corado c/ arroz de ervilha e salada	804	190	4,1	0,7	23,2	0,1	14,8	0,6

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



Vegetariana	Esparquete com soja, legumes e queijo ^{1,3,6,7}	1326	314	8,1	2,5	39,7	1,3	19,4	0,9
Salada	Alface e couve roxa	103	24	0,1	0,0	2,8	2,4	1,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	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}	1150	272	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



ESCOLAS C. M. SEIXAL
RESTAURANTE
Semana de 1 a 4 de outubro de 2018
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa couve portuguesa	226	54	1,6	0,2	8,2	0,8	1,1	0,1
Prato	Arroz de atum c/ cenoura ⁴	1064	253	8,7	1,2	32,0	0,6	11,2	1,5
Vegetariana	Arroz de cenoura com brocolos e frutos secos ⁸	841	199	3,8	0,6	37,1	4,3	3,5	0,6
Salada	Alface e couve roxa	103	24	0,1	0,0	2,8	2,4	1,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	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}	1150	272	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão verde	227	54	1,6	0,2	8,2	0,8	1,1	0,1
Prato	Peru estufado c/ esparguete ^{1,3}	850	202	8,1	2,2	16,5	0,8	15,5	0,5
Vegetariana	Esparguete de legumes ^{1,3}	1036	246	6,0	0,9	40,6	2,3	6,1	0,8
Salada	Brocolos e cenoura	121	29	0,4	0,1	2,8	2,5	2,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	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}	1150	272	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme ervilhas	235	56	1,7	0,2	8,4	0,7	1,3	0,1
Prato	Pescada à gomes sá ⁴	399	95	2,5	0,4	10,2	0,9	7,3	0,5
Vegetariana	Tarte de legumes ^{1,3,6}	362	167	10,3	3,7	12,3	1,1	5,3	0,7
Salada	Cenoura e feijão verde	124	30	0,2	0,1	4,0	3,2	1,5	0,0
Sobremesa	Gelatina ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	360	85	0,0	0,0	19,1	19,0	2,0	0,7
Tipo 2	Pão de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1150	272	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de courgette e cenoura	225	53	1,6	0,2	8,1	0,7	1,1	0,1
Prato	Arroz de aves	992	236	6,4	1,3	32,1	0,2	12,0	0,8
Vegetariana	Massa riscada com cubos de tofu ^{1,3,6}	1055	251	8,5	1,8	30,5	1,4	10,4	0,7
Salada	Alface e couve roxa	103	24	0,1	0,0	2,8	2,4	1,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	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}	1150	272	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



C.M.SEIXAL
Semana de 08 a 12 de Outubro de 2018
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de cenoura	162	39	1,5	0,2	5,2	1,2	0,7	0,1
Prato	Douradinhos no forno com arroz de lombardo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	828	197	4,7	0,6	30,4	1,9	7,0	0,5
Salada	Alface, couve roxa	89	21	0,1	0,0	2,5	2,2	1,6	0,0
Vegetariana	Arroz de soja e legumes ^{3,5,6,7}	1020	242	5,4	2,1	29,0	2,6	18,3	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Grão com feijão-verde	354	84	1,9	0,2	11,8	1,6	3,6	0,1
Prato	Carne porco assada c/massa espiral ¹	952	226	9,1	2,9	21,2	1,3	14,8	0,3
Salada	Alface, milho e tomate	208	49	1,5	0,0	4,7	0,2	3,9	0,0
Vegetariana	Massa espiral com alho francês e ervilhas ¹	424	101	2,6	0,2	13,0	1,0	4,7	0,2
Sobremesa	Arroz doce ^{1,3,7,8,12}	697	164	1,1	0,6	34,4	18,2	3,7	0,1
Quarta									
Sopa	Agrião	156	37	1,3	0,2	4,9	1,2	0,9	0,1
Prato	Salada russa de atum ⁴	693	166	9,6	1,8	11,4	0,7	7,9	0,2
Salada	Cenoura e tomate	284	68	3,4	0,5	4,9	2,8	2,5	0,3
Vegetariana	Salada de legumes c/curgete ⁷	309	74	4,2	1,7	3,6	1,2	4,8	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Espinafres	151	36	1,3	0,2	4,5	1,1	1,0	0,2
Prato	Peru estufado c/ arroz alegre ^{1,7,8}	673	159	3,0	1,0	20,3	2,7	12,6	0,2
Salada	Alface, cenoura e milho	229	54	1,5	0,0	5,2	1,8	4,2	0,1
Vegetariana	Salada de arroz com legumes e soja ⁸	403	95	1,3	0,2	16,9	1,3	3,1	0,2
Sobremesa	Gelatina tutti - frutti ^{1,3,6,7,8,12}	248	59	0,1	0,0	12,9	12,9	1,4	0,5
Sexta									
Sopa	Sopa juliana	152	36	1,2	0,2	4,8	1,3	1,0	0,1
Prato	Massinha salmão c/coentros ^{3,4}	530	126	2,6	0,5	14,6	1,2	9,6	1,0
Salada	Legumes salteados (erv,cen e feijão verde)	251	59	1,8	0,0	5,1	1,1	5,1	0,0
Vegetariana	Massinha com cubinhos de soja e macedonia	1230	292	7,8	0,9	44,0	1,1	8,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

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



C.M.SEIXAL
Semana de 15 a 19 de Outubro de 2018
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Alho francês	143	34	1,2	0,2	4,3	0,8	1,1	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3}	1021	243	10,5	3,6	21,9	1,0	14,8	0,3
Salada	Couve roxa e brócolos ^{3,6}	116	28	0,4	0,1	2,2	1,9	2,5	0,0
Vegetariana	Soja à bolonhesa ^{1,3,6}	1075	254	2,5	0,3	37,2	1,8	19,5	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa camponesa	347	83	1,5	0,1	12,6	1,0	4,3	0,1
Prato	Filetes no forno com arroz de cenoura ^{1,3,4,5}	775	184	4,8	0,5	24,4	0,5	9,7	0,5
Salada	Salada de alface, tomate e pepino	84	20	0,4	0,1	2,4	0,6	1,2	0,0
Vegetariana	Soja estufada com legumes e arroz ^{1,6,8,11}	911	215	1,9	0,2	39,1	0,8	9,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa nabiças	154	37	1,3	0,2	4,9	1,3	0,9	0,1
Prato	Frango assado com ervas aromáticas e massa espiral ^{1,2}	842	199	3,0	0,7	23,5	1,3	19,5	0,3
Salada	Salada de tomate, cenoura e couve roxa	108	25	0,1	0,0	3,9	2,2	1,1	0,1
Vegetariana	Legumes gratinados com esparguete ^{1,5,6,7}	647	154	4,6	1,7	22,4	2,9	5,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Canja de galinha ^{1,3}	364	86	3,0	0,5	9,6	0,0	4,9	0,2
Prato	Peixe á bras ^{3,4}	384	91	2,3	0,5	9,5	0,6	7,5	0,3
Salada	Alface e couve rouxa	162	37	0,3	0,0	6,0	0,0	1,8	0,0
Vegetariana	Legumes á bras ³	358	85	2,5	0,5	10,6	1,1	4,2	0,2
Sobremesa	Leite creme ^{1,3,7,8,12}	290	68	0,1	0,0	15,2	12,3	1,8	0,1
Sexta									
Sopa	Sopa couve-flor	163	39	1,1	0,2	5,4	1,5	1,3	0,1
Prato	Arroz de aves em cama de legumes	571	135	3,7	0,9	14,5	1,1	10,4	0,1
Salada	Salada de alface, tomate e cenoura	92	22	0,2	0,0	3,3	1,5	0,9	0,1
Vegetariana	Empadão de arroz e legumes ^{1,3,5,6}	568	136	8,4	1,1	9,8	1,6	4,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

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., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço. 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

C.M.SEIXAL
Semana de 22 a 26 de Outubro de 2018
Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	gental Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa feijão-verde	154	37	1,2	0,2	5,0	1,5	0,9	0,1
Prato	Arroz de atum ^{1,3,4,5,6,7,8}	585	139	3,8	0,6	14,5	1,0	11,3	0,6
Salada	Salada de alface, pepino	69	16	0,3	0,1	1,5	1,5	1,4	0,0
Vegetariana	Arroz de legumes c/soja ^{1,3,5,6,7,8,12}	385	92	1,6	0,4	13,9	2,1	3,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa ervilhas	185	44	1,2	0,2	5,6	1,3	1,7	0,1
Prato	Hambúrguer mistos c/ macarrão ¹	933	222	9,7	3,5	19,1	1,2	14,4	0,2
Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa	104	25	0,0	0,0	3,4	3,1	1,4	0,1
Vegetariana	Hambúrguer de soja ⁶	575	136	1,2	0,1	18,3	1,2	11,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa agrião	156	37	1,3	0,2	4,9	1,2	0,9	0,1
Prato	Bacalhau c/ natas ^{1,4,5,6,7}	420	100	3,2	1,4	9,2	1,3	8,0	1,5
Salada	Salada de alface, cenoura	92	22	0,1	0,0	3,2	3,1	1,0	0,1
Vegetariana	Tortilha de legumes ^{1,3,6,7}	317	155	10,4	3,7	9,6	1,6	4,5	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa cenoura ^{1,6,8,11}	266	63	1,4	0,2	9,0	1,1	2,9	0,1
Prato	Salada de frango c/ massa espiral e cogumelos ^{1,3}	663	157	4,5	1,4	16,6	1,3	12,2	0,3
Salada	Legumes salteados (ervilha, cen, feijão verde)	116	28	0,2	0,0	3,3	2,8	1,7	0,1
Vegetariana	Gratinado de legumes (alho francês, curgete, brócolos, ^{1,5,6,7,8,11}	425	101	4,3	1,4	10,0	1,7	4,7	0,3
Sobremesa	Pudim caramelo ⁷	412	97	1,4	0,8	18,3	14,7	2,9	0,2
Sexta									
Sopa	Sopa legumes	152	36	1,2	0,2	4,8	1,3	1,0	0,1
Prato	Pescada no forno c/batata salteada ⁴	403	95	1,6	0,2	11,6	0,7	8,2	0,2
Salada	Salada de alface, tomate e cenoura	92	22	0,2	0,0	3,3	1,5	0,9	0,1
Vegetariana	Estufado de legumes c/ soja fina e batata ⁶	492	116	1,0	0,1	16,0	1,1	9,8	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

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., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. 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

C.M.SEIXAL
Semana de 29 a 02 de Novembro de 2018
Almoço



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Cenoura	239	57	1,9	0,3	7,9	2,0	1,9	0,2
Prato	Massa à carbonara ^{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	Alface e cenoura	72	17	0,1	0,0	3,4	3,2	0,9	0,1
Sobremesa	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

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de espinafres	416	100	2,5	0,4	14,6	2,0	4,5	0,4
Prato	Delícia de peixe (abrótea,batata palha,cenoura,natas) ^{4,5,6}	386	92	2,2	0,3	9,8	0,6	7,8	0,3
Vegetariana	Delícia de legumes	331	79	1,3	0,2	14,2	1,0	2,2	0,2
Salada	Alface, Tomate	95	23	0,1	0,0	4,0	3,7	1,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho francês	251	60	2,0	0,3	8,7	2,3	1,6	0,2
Prato	Ovos mexidos com salsichas e arroz	1018	243	3,9	0,6	32,7	0,5	18,8	0,2
Vegetariana	Salada de massa e soja ^{1,3,6}	1386	329	6,0	0,9	50,3	1,0	17,6	0,8
Salada	Cenoura e couve rouxa	78	19	0,1	0,0	2,8	2,4	1,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época	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

FERIADO

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Abóbora	242	58	1,9	0,3	9,0	2,1	1,4	0,2
Prato	Frango estufado c/esparguete ^{5,6,7}	1054	252	10,5	3,5	25,7	0,1	13,0	0,6
Vegetariana	Massa c/ soja e legumes ⁶	1023	243	3,7	0,5	34,5	1,2	15,4	0,5
Salada	Tomate,cenoura	76	18	0,2	0,0	3,1	2,9	1,1	0,1
Sobremesa	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

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., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



C M SEIXAL
Semana de 05 a 09 de Novembro de 2018
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de legumes ^{1,6,8,11}	555	132	3,2	0,4	19,9	1,7	5,3	0,3
Prato	Empadão de atum com arroz	498	119	3,7	0,8	12,4	0,9	8,8	0,3
Vegetariana	Bolonhesa de soja e legumes	776	186	15,3	5,2	3,4	0,7	8,5	2,2
Salada	Feijão-verde cozido	69	16	0,4	0,1	2,2	2,1	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta epoca	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	267	64	2,2	0,3	9,3	2,5	1,7	0,2
Prato	Almondégas com esparguete	878	210	5,4	1,1	28,9	0,4	10,5	0,3
Vegetariana	Arroz de legumes	780	186	4,4	0,6	32,1	3,6	3,7	0,7
Salada	Alface e beterraba	104	25	0,3	0,1	3,8	2,8	1,9	0,0
Sobremesa	Fruta epoca	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	De espinafres	532	127	3,5	0,5	18,6	2,0	4,8	0,3
Prato	Pescada à gomes sá	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
Salada	Couve coração e cenoura	84	20	0,4	0,1	2,9	2,8	1,5	0,0
Sobremesa	Fruta epoca	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	317	76	2,7	0,4	10,9	2,2	1,7	0,2
Prato	Chilli c/feijão e arroz branco	862	206	3,4	0,5	29,0	0,7	14,3	0,3
Vegetariana	Salada de arroz com legumes e frutos secos ⁸	1113	265	2,7	0,3	36,7	1,0	20,8	0,3
Tipo 1	Alface e couve roxa	95	23	0,1	0,0	4,0	3,7	1,6	0,1
Sobremesa	Laranja	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	Salada quente de peixe (salmão, cotovelos e macedonia)	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	Melancia	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., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

C M SEIXAL
Semana de 12 a 16 de Novembro de 2018
Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de legumes	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/fruta 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
Terça									
Sopa	De abóbora	485	116	2,7	0,3	17,8	1,6	4,9	0,2
Prato	Peru estufado com macarronete ^{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	Brócolos	77	19	0,4	0,1	2,9	2,8	1,0	0,0
Sobremesa	Laranja/fruta época	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	Creme de espinafres	282	68	2,2	0,4	10,4	2,0	1,6	0,2
Prato	Bacalhau com natas	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	Cenoura e couve roxa	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	Camponesa	350	84	1,9	0,3	12,2	2,0	4,1	0,2
Prato	Arroz de carnes (porco e frango)	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	Banana/fruta época	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	Pescada 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 tomate e cenoura	76	18	0,3	0,1	3,0	2,9	1,0	0,1
Sobremesa	Maça/fruta época	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., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. 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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



C.M.SEIXAL
Semana de 19 a 23 de Novembro de 2018
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de cenoura	162	39	1,5	0,2	5,2	1,2	0,7	0,1
Prato	Douradinhos no forno com arroz de lombardo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	828	197	4,7	0,6	30,4	1,9	7,0	0,5
Salada	Alface, couve roxa	89	21	0,1	0,0	2,5	2,2	1,6	0,0
Vegetariana	Arroz de soja e legumes ^{3,5,6,7}	1020	242	5,4	2,1	29,0	2,6	18,3	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Grão com feijão-verde	354	84	1,9	0,2	11,8	1,6	3,6	0,1
Prato	Carne porco assada c/massa espiral ¹	952	226	9,1	2,9	21,2	1,3	14,8	0,3
Salada	Alface, milho e tomate	208	49	1,5	0,0	4,7	0,2	3,9	0,0
Vegetariana	Massa espiral com alho francês e ervilhas ¹	424	101	2,6	0,2	13,0	1,0	4,7	0,2
Sobremesa	Arroz doce ^{1,3,7,8,12}	697	164	1,1	0,6	34,4	18,2	3,7	0,1
Quarta									
Sopa	Agrião	156	37	1,3	0,2	4,9	1,2	0,9	0,1
Prato	Salada russa de atum ⁴	693	166	9,6	1,8	11,4	0,7	7,9	0,2
Salada	Cenoura e tomate	284	68	3,4	0,5	4,9	2,8	2,5	0,3
Vegetariana	Salada de grão c/batata e ovo ^{3,7}	309	74	4,2	1,7	3,6	1,2	4,8	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Espinafres	151	36	1,3	0,2	4,5	1,1	1,0	0,2
Prato	Peru estufado c/ arroz alegre ^{1,7,8}	673	159	3,0	1,0	20,3	2,7	12,6	0,2
Salada	Alface, cenoura e milho	229	54	1,5	0,0	5,2	1,8	4,2	0,1
Vegetariana	Salada de arroz com legumes e soja ⁸	403	95	1,3	0,2	16,9	1,3	3,1	0,2
Sobremesa	Gelatina tutti - frutti ^{1,3,6,7,8,12}	248	59	0,1	0,0	12,9	12,9	1,4	0,5
Sexta									
Sopa	Sopa juliana	152	36	1,2	0,2	4,8	1,3	1,0	0,1
Prato	Massinha salmão c/coentros ^{3,4}	530	126	2,6	0,5	14,6	1,2	9,6	1,0
Salada	Legumes salteados (erv,cen e feijão verde)	251	59	1,8	0,0	5,1	1,1	5,1	0,0
Vegetariana	Massinha com cubinhos de soja e macedonia	1230	292	7,8	0,9	44,0	1,1	8,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

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



C.M.SEIXAL
Semana de 26 a 30 de Novembro de 2018
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Alho francês	143	34	1,2	0,2	4,3	0,8	1,1	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3}	1021	243	10,5	3,6	21,9	1,0	14,8	0,3
Salada	Couve roxa e brócolos ^{3,6}	116	28	0,4	0,1	2,2	1,9	2,5	0,0
Vegetariana	Soja à bolonhesa ^{1,3,6}	1075	254	2,5	0,3	37,2	1,8	19,5	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa camponesa	347	83	1,5	0,1	12,6	1,0	4,3	0,1
Prato	Filetes no forno com arroz de cenoura ^{1,3,4,5}	775	184	4,8	0,5	24,4	0,5	9,7	0,5
Salada	Salada de alface, tomate e pepino	84	20	0,4	0,1	2,4	0,6	1,2	0,0
Vegetariana	Soja estufada com legumes e arroz ^{1,6,8,11}	911	215	1,9	0,2	39,1	0,8	9,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa nabiças	154	37	1,3	0,2	4,9	1,3	0,9	0,1
Prato	Frango assado com ervas aromáticas e massa espiral ^{1,2}	842	199	3,0	0,7	23,5	1,3	19,5	0,3
Salada	Salada de tomate, cenoura e couve roxa	108	25	0,1	0,0	3,9	2,2	1,1	0,1
Vegetariana	Legumes gratinados com esparguete ^{1,5,6,7}	647	154	4,6	1,7	22,4	2,9	5,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Canja de galinha ^{1,3}	364	86	3,0	0,5	9,6	0,0	4,9	0,2
Prato	Sonhos de bacalhau com arroz de legumes	384	91	2,3	0,5	9,5	0,6	7,5	0,3
Salada	Alface e couve rouxa	162	37	0,3	0,0	6,0	0,0	1,8	0,0
Vegetariana	Legumes á bras ³	358	85	2,5	0,5	10,6	1,1	4,2	0,2
Sobremesa	Leite creme ^{1,3,7,8,12}	290	68	0,1	0,0	15,2	12,3	1,8	0,1
Sexta									
Sopa	Sopa couve-flor	163	39	1,1	0,2	5,4	1,5	1,3	0,1
Prato	Massinha de carnes(peru e porco)	571	135	3,7	0,9	14,5	1,1	10,4	0,1
Salada	Salada de alface, tomate e cenoura	92	22	0,2	0,0	3,3	1,5	0,9	0,1
Vegetariana	Empadão de arroz e legumes ^{1,3,5,6}	568	136	8,4	1,1	9,8	1,6	4,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

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., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço. 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

C.M.SEIXAL
Semana de 03 a 07 de Dezembro de 2018
Almoço



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão-verde	154	37	1,2	0,2	5,0	1,5	0,9	0,1
Prato	Arroz de atum ^{1,3,4,5,6,7,8}	585	139	3,8	0,6	14,5	1,0	11,3	0,6
Salada	Salada de alface, pepino	69	16	0,3	0,1	1,5	1,5	1,4	0,0
Vegetariana	Arroz de legumes c/soja ^{1,3,5,6,7,8,12}	385	92	1,6	0,4	13,9	2,1	3,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa ervilhas	185	44	1,2	0,2	5,6	1,3	1,7	0,1
Prato	Hambúrguer mistos c/ macarrão ¹	933	222	9,7	3,5	19,1	1,2	14,4	0,2
Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa	104	25	0,0	0,0	3,4	3,1	1,4	0,1
Vegetariana	Hambúrguer de soja ⁶	575	136	1,2	0,1	18,3	1,2	11,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa agrião	156	37	1,3	0,2	4,9	1,2	0,9	0,1
Prato	Bacalhau c/ natas ^{1,4,5,6,7}	420	100	3,2	1,4	9,2	1,3	8,0	1,5
Salada	Salada de alface, cenoura	92	22	0,1	0,0	3,2	3,1	1,0	0,1
Vegetariana	Tortilha de legumes ^{1,3,6,7}	317	155	10,4	3,7	9,6	1,6	4,5	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa cenoura ^{1,6,8,11}	266	63	1,4	0,2	9,0	1,1	2,9	0,1
Prato	Salada de frango c/ massa espiral e cogumelos ^{1,3}	663	157	4,5	1,4	16,6	1,3	12,2	0,3
Salada	Legumes salteados (ervilha, cen, feijão verde)	116	28	0,2	0,0	3,3	2,8	1,7	0,1
Vegetariana	Gratinado de legumes (alho francês, curgete, brócolos, ^{1,5,6,7,8,11}	425	101	4,3	1,4	10,0	1,7	4,7	0,3
Sobremesa	Pudim caramelo ⁷	412	97	1,4	0,8	18,3	14,7	2,9	0,2

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa legumes	152	36	1,2	0,2	4,8	1,3	1,0	0,1
Prato	Pescada no forno c/batata salteada ⁴	403	95	1,6	0,2	11,6	0,7	8,2	0,2
Salada	Salada de alface, tomate e cenoura	92	22	0,2	0,0	3,3	1,5	0,9	0,1
Vegetariana	Estufado de legumes c/ soja fina e batata ⁶	492	116	1,0	0,1	16,0	1,1	9,8	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

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., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. 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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

C.M.SEIXAL
Semana de 10 a 14 de Dezembro de 2018
Almoço



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Cenoura	239	57	1,9	0,3	7,9	2,0	1,9	0,2
Prato	Massa à carbonara ^{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	Alface e cenoura	72	17	0,1	0,0	3,4	3,2	0,9	0,1
Sobremesa	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

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de espinafres	416	100	2,5	0,4	14,6	2,0	4,5	0,4
Prato	Meia desfeita de bacalhau (bacalhau fresco, grão, batata) ^{4,5,6}	386	92	2,2	0,3	9,8	0,6	7,8	0,3
Vegetariana	Delícia de legumes	331	79	1,3	0,2	14,2	1,0	2,2	0,2
Salada	Alface, Tomate	95	23	0,1	0,0	4,0	3,7	1,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho francês	251	60	2,0	0,3	8,7	2,3	1,6	0,2
Prato	Ovos mexidos com salsichas e arroz	1018	243	3,9	0,6	32,7	0,5	18,8	0,2
Vegetariana	Couscous de legumes ^{3,6}	1386	329	6,0	0,9	50,3	1,0	17,6	0,8
Salada	Cenoura e couve rouxa	78	19	0,1	0,0	2,8	2,4	1,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época	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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão-verde	251	60	2,0	0,3	8,7	2,3	1,6	0,2
Prato	Empadão atum com arroz ^{2,3,4,5,6}	1018	243	3,9	0,6	32,7	0,5	18,8	0,2
Vegetariana	Jardineira de soja	1386	329	6,0	0,9	50,3	1,0	17,6	0,8
Salada	Cenoura e couve rouxa	78	19	0,1	0,0	2,8	2,4	1,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época	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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Abóbora	242	58	1,9	0,3	9,0	2,1	1,4	0,2
Prato	Frango estufado c/esparguete ^{5,6,7}	1054	252	10,5	3,5	25,7	0,1	13,0	0,6
Vegetariana	Massa c/ soja e legumes ⁶	1023	243	3,7	0,5	34,5	1,2	15,4	0,5
Salada	Tomate, cenoura	76	18	0,2	0,0	3,1	2,9	1,1	0,1
Sobremesa	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

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 contém glúten, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 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

C M SEIXAL
Semana de 17 a 21 de Dezembro de 2018
Almoço



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes ^{1,6,8,11}	555	132	3,2	0,4	19,9	1,7	5,3	0,3
Prato	Delicia de peixe (abrétea, batata palha, cenoura, natas)	498	119	3,7	0,8	12,4	0,9	8,8	0,3
Vegetariana	Bolonhesa de soja e legumes	776	186	15,3	5,2	3,4	0,7	8,5	2,2
Salada	Feijão-verde cozido	69	16	0,4	0,1	2,2	2,1	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta epoca	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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Cenoura com couve	267	64	2,2	0,3	9,3	2,5	1,7	0,2
Prato	Almondegas com esparguete	878	210	5,4	1,1	28,9	0,4	10,5	0,3
Vegetariana	Arroz de legumes	780	186	4,4	0,6	32,1	3,6	3,7	0,7
Salada	Alface e beterraba	104	25	0,3	0,1	3,8	2,8	1,9	0,0
Sobremesa	Fruta epoca	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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	De espinafres	532	127	3,5	0,5	18,6	2,0	4,8	0,3
Prato	Pescada à gomes sá	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
Salada	Couve coração e cenoura	84	20	0,4	0,1	2,9	2,8	1,5	0,0
Sobremesa	Fruta epoca	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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão-verde	317	76	2,7	0,4	10,9	2,2	1,7	0,2
Prato	Chilli c/feijão e arroz branco	862	206	3,4	0,5	29,0	0,7	14,3	0,3
Vegetariana	Salada de arroz com legumes e frutos secos ⁸	1113	265	2,7	0,3	36,7	1,0	20,8	0,3
Tipo 1	Alface e couve roxa	95	23	0,1	0,0	4,0	3,7	1,6	0,1
Sobremesa	Fruta epoca	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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Puré de abóbora com couve lombarda	286	68	2,3	0,3	9,9	1,9	1,8	0,2
Prato	Salada quente de peixe (salmão, cotovelos e macedonia)	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	Fruta epoca	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 contém glúten., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 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

C M SEIXAL
Semana de 24 a 28 de Dezembro de 2018
Almoço



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	De abóbora	485	116	2,7	0,3	17,8	1,6	4,9	0,2
Prato	Peru estufado com arroz ^{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 soja ^{1,3,5,6,7,8,12}	867	206	5,5	1,0	33,9	0,6	4,5	1,3
Tipo 1	Brócolos	77	19	0,4	0,1	2,9	2,8	1,0	0,0
Sobremesa	Fruta época/ arroz doce	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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Prato									
Vegetariana									
Salada									
Sobremesa									
Tipo 2									

NATAL

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de espinafres	282	68	2,2	0,4	10,4	2,0	1,6	0,2
Prato	Bacalhau com natas	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	Cenoura e couve roxa	256	60	1,5	0,0	6,8	0,0	4,3	0,0
Sobremesa	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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Camponesa	350	84	1,9	0,3	12,2	2,0	4,1	0,2
Prato	Arroz de carnes (porco e frango)	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	Fruta época	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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Nabiças com nabo	338	81	3,0	0,4	11,5	2,1	1,7	0,3
Prato	Pescada 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 tomate e cenoura	76	18	0,3	0,1	3,0	2,9	1,0	0,1
Sobremesa	Fruta época	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., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. 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