

C M SEIXAL

Semana de 02 a 06 de Setembro de 2019

Almoço

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (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 ^{5,6,7,8,9} | 498 | 119 | 3,7 | 0,8 | 12,4 | 0,9 | 8,8 | 0,3 |
| Vegetariana | Estufado de legumes c/ cogumelos e arroz | 776 | 186 | 15,3 | 5,2 | 3,4 | 0,7 | 8,5 | 2,2 |
| Salada | Legumes cozidos | 69 | 16 | 0,4 | 0,1 | 2,2 | 2,1 | 1,3 | 0,0 |
| 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 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | De Alho frances | 267 | 64 | 2,2 | 0,3 | 9,3 | 2,5 | 1,7 | 0,2 |
| Prato | Hamburguer aves com esparguete ^{1,2,3,4,5,6,} | 878 | 210 | 5,4 | 1,1 | 28,9 | 0,4 | 10,5 | 0,3 |
| Vegetariana | Chili de soja e arroz | 780 | 186 | 4,4 | 0,6 | 32,1 | 3,6 | 3,7 | 0,7 |
| Salada | Alface e pepino | 104 | 25 | 0,3 | 0,1 | 3,8 | 2,8 | 1,9 | 0,0 |
| Sobremesa | 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 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | De espinafres | 532 | 127 | 3,5 | 0,5 | 18,6 | 2,0 | 4,8 | 0,3 |
| Prato | Pescada no forno com batata salteada ^{1,2,3,4,5,6,,8} | 1335 | 319 | 15,9 | 2,9 | 29,2 | 0,0 | 13,8 | 0,3 |
| Vegetariana | Salteado de legumes (seitán,ervilhas,milho e couve-flor) | 783 | 187 | 4,2 | 0,7 | 30,1 | 1,4 | 6,4 | 0,5 |
| Salada | Couve flor e cenoura cozidos | 84 | 20 | 0,4 | 0,1 | 2,9 | 2,8 | 1,5 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta época/arroz doce | 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 | Febras de porco estufadas com massa espiral ^{1,2,3,4,5} | 862 | 206 | 3,4 | 0,5 | 29,0 | 0,7 | 14,3 | 0,3 |
| Vegetariana | Hambúrguer de cogumelos c/esparguete | 1113 | 265 | 2,7 | 0,3 | 36,7 | 1,0 | 20,8 | 0,3 |
| Tipo 1 | Couve roxa e cenoura ralada | 95 | 23 | 0,1 | 0,0 | 4,0 | 3,7 | 1,6 | 0,1 |
| 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 | | | | | | | | | |
| Sopa | Nabiça | 286 | 68 | 2,3 | 0,3 | 9,9 | 1,9 | 1,8 | 0,2 |
| Prato | Filetes no forno com arroz alegre | 775 | 184 | 4,8 | 0,5 | 24,4 | 0,5 | 9,7 | 0,5 |
| Vegetariana | Soja estufada com legumes e massa ^{1,6,8,11} | 84 | 20 | 0,4 | 0,1 | 2,4 | 0,6 | 1,2 | 0,0 |
| Salada | Alface e beterraba | 911 | 215 | 1,9 | 0,2 | 39,1 | 0,8 | 9,2 | 0,2 |
| Sobremesa | Fruta da época/leite- creme | 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} | 775 | 184 | 4,8 | 0,5 | 24,4 | 0,5 | 9,7 | 0,5 |

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

C M SEIXAL
Semana de 09 a 13 de Setembro de 2019
Almoço

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de cenoura | 555 | 132 | 3,2 | 0,4 | 19,9 | 1,7 | 5,3 | 0,3 |
| Prato | Esparguete á bolonhêsa | 498 | 119 | 3,7 | 0,8 | 12,4 | 0,9 | 8,8 | 0,3 |
| Vegetariana | Arroz de soja e legumes | 776 | 186 | 15,3 | 5,2 | 3,4 | 0,7 | 8,5 | 2,2 |
| Salada | Couve roxa e tomate | 69 | 16 | 0,4 | 0,1 | 2,2 | 2,1 | 1,3 | 0,0 |
| 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 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Lombardo com cenoura | 267 | 64 | 2,2 | 0,3 | 9,3 | 2,5 | 1,7 | 0,2 |
| Prato | Abrótea no forno com arroz primavera ^{3,4,5,6,7,8} | 878 | 210 | 5,4 | 1,1 | 28,9 | 0,4 | 10,5 | 0,3 |
| Vegetariana | Batata salteada com courgete, milho, cenoura e feijão | 780 | 186 | 4,4 | 0,6 | 32,1 | 3,6 | 3,7 | 0,7 |
| Salada | Cenoura/ervilhas salteadas | 104 | 25 | 0,3 | 0,1 | 3,8 | 2,8 | 1,9 | 0,0 |
| Sobremesa | 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 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | À primavera | 532 | 127 | 3,5 | 0,5 | 18,6 | 2,0 | 4,8 | 0,3 |
| Prato | Frango estufado com arroz cenoura | 1335 | 319 | 15,9 | 2,9 | 29,2 | 0,0 | 13,8 | 0,3 |
| Vegetariana | Esparguete com tofu alho francês, cenoura e ervilhas ^{1,3,4,5} | 783 | 187 | 4,2 | 0,7 | 30,1 | 1,4 | 6,4 | 0,5 |
| Salada | Cenoura e alface | 84 | 20 | 0,4 | 0,1 | 2,9 | 2,8 | 1,5 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta época | 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 | Couve portuguesa | 317 | 76 | 2,7 | 0,4 | 10,9 | 2,2 | 1,7 | 0,2 |
| Prato | Massada de corvina c/delícias do mar ^{1,3,4,5,6} | 862 | 206 | 3,4 | 0,5 | 29,0 | 0,7 | 14,3 | 0,3 |
| Vegetariana | Salada de macarronete 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 época/gelatina | 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 massinhas | 286 | 68 | 2,3 | 0,3 | 9,9 | 1,9 | 1,8 | 0,2 |
| Prato | Carne porco assada com arroz de ervilhas ^{3,4,5,6,7} | 492 | 117 | 3,7 | 1,4 | 13,1 | 1,4 | 7,6 | 0,3 |
| Vegetariana | Arroz com estufado de soja e brócolos | 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 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

C.M.SEIXAL
Semana de 16 a 20 de Setembro de 2019
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 | Esparguete à bolonhesa ^{1,3,6,7,9,10} | 718 | 172 | 6,9 | 1,8 | 18,3 | 0,8 | 8,1 | 0,7 |
| Vegetariana | Legumes gratinados com esparguete ^{1,5,6,7} | 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 | De espinafres | 416 | 100 | 2,5 | 0,4 | 14,6 | 2,0 | 4,5 | 0,4 |
| Prato | Pescada à Gomes Sá ^{4,5,6} | 386 | 92 | 2,2 | 0,3 | 9,8 | 0,6 | 7,8 | 0,3 |
| Vegetariana | Rolo de tofu c/arroz branco | 331 | 79 | 1,3 | 0,2 | 14,2 | 1,0 | 2,2 | 0,2 |
| Salada | Couve-flor e cenoura cozida | 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 | Abóbora | 242 | 58 | 1,9 | 0,3 | 9,0 | 2,1 | 1,4 | 0,2 |
| Prato | Coxa de frango estufado c/cogumelos e arroz ^{5,6,7} | 1054 | 252 | 10,5 | 3,5 | 25,7 | 0,1 | 13,0 | 0,6 |
| Vegetariana | Cuscus c/rolinho de seitan | 1023 | 243 | 3,7 | 0,5 | 34,5 | 1,2 | 15,4 | 0,5 |
| Salada | Alface e 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 |

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 | Abrotea no forno c/batata cozida,brócolos ^{1,2,3,7} | 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 | Tomate e beterraba | 78 | 19 | 0,1 | 0,0 | 2,8 | 2,4 | 1,9 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época/ gelatina | 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 | Alho francês | 251 | 60 | 2,0 | 0,3 | 8,7 | 2,3 | 1,6 | 0,2 |
| Prato | Rancho (porco, frango,grão,cenoura e massa) ^{5,6,7,8,9} | 1018 | 243 | 3,9 | 0,6 | 32,7 | 0,5 | 18,8 | 0,2 |
| Vegetariana | Salada de grão com batata e tofu | 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 |

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

C M SEIXAL
Semana de 23 a 27 de Setembro de 2019
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 | Barrinhas de peixe no forno c/arroz cenoura ^{4,5,6,7,8,9} | 498 | 119 | 3,7 | 0,8 | 12,4 | 0,9 | 8,8 | 0,3 |
| Vegetariana | Estufado de legumes c/ cogumelos e arroz | 776 | 186 | 15,3 | 5,2 | 3,4 | 0,7 | 8,5 | 2,2 |
| Salada | Feijão-verde e couve flor cozidos | 69 | 16 | 0,4 | 0,1 | 2,2 | 2,1 | 1,3 | 0,0 |
| 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 |

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 | Carne porco estufada c/esparguete ^{1,2,3,4,5,6,} | 878 | 210 | 5,4 | 1,1 | 28,9 | 0,4 | 10,5 | 0,3 |
| Vegetariana | Soja estufada c/ legumes e esparguete | 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 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 |

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 | Red-fish no forno com batata salteada ^{1,2,3,4,5,6,8} | 1335 | 319 | 15,9 | 2,9 | 29,2 | 0,0 | 13,8 | 0,3 |
| Vegetariana | Salteado de legumes (seitan,ervilhas,milho e couve-flor) | 783 | 187 | 4,2 | 0,7 | 30,1 | 1,4 | 6,4 | 0,5 |
| Salada | Couve roxa e alface | 84 | 20 | 0,4 | 0,1 | 2,9 | 2,8 | 1,5 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta época/arroz doce | 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 | Arroz de peru no forno com chouriço ^{1,2,3,4,5,6,} | 862 | 206 | 3,4 | 0,5 | 29,0 | 0,7 | 14,3 | 0,3 |
| Vegetariana | Hambúrguer de cogumelos c/esparguete | 1113 | 265 | 2,7 | 0,3 | 36,7 | 1,0 | 20,8 | 0,3 |
| salada | Tomate e alface | 95 | 23 | 0,1 | 0,0 | 4,0 | 3,7 | 1,6 | 0,1 |
| 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 | Caldo verde | 286 | 68 | 2,3 | 0,3 | 9,9 | 1,9 | 1,8 | 0,2 |
| Prato | Atum á camponêsa (atum,massa e legumes) ^{3,4,5,6,7,8} | 775 | 184 | 4,8 | 0,5 | 24,4 | 0,5 | 9,7 | 0,5 |
| Vegetariana | Chilli de soja c/ feijão e arroz ^{6,8,11} | 84 | 20 | 0,4 | 0,1 | 2,4 | 0,6 | 1,2 | 0,0 |
| Salada | Couve-flor e cenoura cozidas | 911 | 215 | 1,9 | 0,2 | 39,1 | 0,8 | 9,2 | 0,2 |
| Sobremesa | Fruta da época/leite- creme | 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} | 775 | 184 | 4,8 | 0,5 | 24,4 | 0,5 | 9,7 | 0,5 |

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



C M SEIXAL

Semana de 30 Setembro a 4 de Outubro de 2019

Almoço

Segunda

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa | Creme de legumes | 555 | 132 | 3,2 | 0,4 | 19,9 | 1,7 | 5,3 | 0,3 |
| Prato | Hamburguer no forno c/arroz alegre | 498 | 119 | 3,7 | 0,8 | 12,4 | 0,9 | 8,8 | 0,3 |
| Vegetariana | Arroz de soja e legumes | 776 | 186 | 15,3 | 5,2 | 3,4 | 0,7 | 8,5 | 2,2 |
| Salada | Couve roxa e tomate | 69 | 16 | 0,4 | 0,1 | 2,2 | 2,1 | 1,3 | 0,0 |
| 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 |

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 | Salada russa de peixe (abrótea, batata, ervilha, cenoura, feijão verde) ^{3,4,5,6,7,8} | 878 | 210 | 5,4 | 1,1 | 28,9 | 0,4 | 10,5 | 0,3 |
| Vegetariana | Batata salteada com courgete, milho, cenoura e feijão | 780 | 186 | 4,4 | 0,6 | 32,1 | 3,6 | 3,7 | 0,7 |
| Salada | Cenoura/ervilhas salteadas | 104 | 25 | 0,3 | 0,1 | 3,8 | 2,8 | 1,9 | 0,0 |
| Sobremesa | 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 |

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 | Frango estufado com massa espiral | 1335 | 319 | 15,9 | 2,9 | 29,2 | 0,0 | 13,8 | 0,3 |
| Vegetariana | Esparguete salteado c/ tofu, alho francês, cenoura e ervilhas ^{1,3,4,5} | 783 | 187 | 4,2 | 0,7 | 30,1 | 1,4 | 6,4 | 0,5 |
| Salada | Cenoura e alface | 84 | 20 | 0,4 | 0,1 | 2,9 | 2,8 | 1,5 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta época | 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 | Filte de pescada no forno com arroz de ervilhas ^{1,3,4,5,6} | 862 | 206 | 3,4 | 0,5 | 29,0 | 0,7 | 14,3 | 0,3 |
| Vegetariana | Salada de batata com legumes e frutos secos ⁸ | 1113 | 265 | 2,7 | 0,3 | 36,7 | 1,0 | 20,8 | 0,3 |
| Salada | Alface e couve roxa | 95 | 23 | 0,1 | 0,0 | 4,0 | 3,7 | 1,6 | 0,1 |
| Sobremesa | Fruta época/gelatina | 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 | Carne porco assada com esparguete ^{3,4,5,6,7} | 492 | 117 | 3,7 | 1,4 | 13,1 | 1,4 | 7,6 | 0,3 |
| Vegetariana | Arroz com estufado de feijão e brócolos | 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 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, 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 7 a 11 de Outubro de 2019
Almoço



| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Camponesa | 162 | 39 | 1,5 | 0,2 | 5,2 | 1,2 | 0,7 | 0,1 |
| Prato | Barrinhas de peixe forno com arroz primavera 3,4,8,9,10,11, | 828 | 197 | 4,7 | 0,6 | 30,4 | 1,9 | 7,0 | 0,5 |
| Salada | Brócolos e cenoura cozidos | 89 | 21 | 0,1 | 0,0 | 2,5 | 2,2 | 1,6 | 0,0 |
| Vegetariana | Empadão de vegetais, 1,2,3,4 | 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 |
| 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 de couve-flor | 354 | 84 | 1,9 | 0,2 | 11,8 | 1,6 | 3,6 | 0,1 |
| Prato | Massinha c/carne de porco/frango/salsicha 1,2,3,4,5 | 952 | 226 | 9,1 | 2,9 | 21,2 | 1,3 | 14,8 | 0,3 |
| Salada | Beterraba e tomate | 208 | 49 | 1,5 | 0,0 | 4,7 | 0,2 | 3,9 | 0,0 |
| Vegetariana | Hamburguer de cogumelos com massa, 3,5,6,7,8 | 424 | 101 | 2,6 | 0,2 | 13,0 | 1,0 | 4,7 | 0,2 |
| Sobremesa | Fruta da época | 697 | 164 | 1,1 | 0,6 | 34,4 | 18,2 | 3,7 | 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 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa juliana | 156 | 37 | 1,3 | 0,2 | 4,9 | 1,2 | 0,9 | 0,1 |
| Prato | Salmão com molho de limão e batata cozida 3,4,5,6, | 693 | 166 | 9,6 | 1,8 | 11,4 | 0,7 | 7,9 | 0,2 |
| Salada | Legumes salteados (erv,cen e feijão verde) 4,5,6,7 | 284 | 68 | 3,4 | 0,5 | 4,9 | 2,8 | 2,5 | 0,3 |
| Vegetariana | Salada mexicana (batata,ervilh,feijão e cenoura) | 309 | 74 | 4,2 | 1,7 | 3,6 | 1,2 | 4,8 | 0,4 |
| Sobremesa | Fruta da época/ gelatina | 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 | 1129 | 270 | 1,4 | 0,3 | 53,8 | 2,0 | 9,0 | 1,5 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Canja de galinha | 151 | 36 | 1,3 | 0,2 | 4,5 | 1,1 | 1,0 | 0,2 |
| Prato | Almondégas estufadas c/cogumelos e massa esparguete, 8,9,10,11,12 | 673 | 159 | 3,0 | 1,0 | 20,3 | 2,7 | 12,6 | 0,2 |
| Salada | Cenoura e milho | 229 | 54 | 1,5 | 0,0 | 5,2 | 1,8 | 4,2 | 0,1 |
| Vegetariana | Puré de cenoura com legumes e soja 8,9,10,11 | 403 | 95 | 1,3 | 0,2 | 16,9 | 1,3 | 3,1 | 0,2 |
| Sobremesa | Fruta da época | 248 | 59 | 0,1 | 0,0 | 12,9 | 12,9 | 1,4 | 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 | Creme cenoura | 156 | 37 | 1,3 | 0,2 | 4,9 | 1,2 | 0,9 | 0,1 |
| Prato | Arroz de peixe à marinheiro (Abrotea, arroz, delicia mar) 1,2,3,4,5,6,7,8,9, | 693 | 166 | 9,6 | 1,8 | 11,4 | 0,7 | 7,9 | 0,2 |
| Salada | Alface e couve roxa | 284 | 68 | 3,4 | 0,5 | 4,9 | 2,8 | 2,5 | 0,3 |
| Vegetariana | Feijão c/arroz e legumes 8,9,10,11 | 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 |
| 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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



C.M.SEIXAL
Semana de 14 a 18 de Outubro de 2019
Almoço

Segunda

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa | Alho francês | 143 | 34 | 1,2 | 0,2 | 4,3 | 0,8 | 1,1 | 0,1 |
| Prato | Empadão de vitela em arroz ^{1,3,4,5,6} | 1021 | 243 | 10,5 | 3,6 | 21,9 | 1,0 | 14,8 | 0,3 |
| Salada | Alface e cenoura | 116 | 28 | 0,4 | 0,1 | 2,2 | 1,9 | 2,5 | 0,0 |
| Vegetariana | Arroz de soja com cogumelos ^{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 |
| 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 | Camponesa | 347 | 83 | 1,5 | 0,1 | 12,6 | 1,0 | 4,3 | 0,1 |
| Prato | Red-fish á pescador c/cotovelinhos ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9} | 750 | 170 | 4,6 | 0,5 | 21,4 | 0,5 | 9,7 | 0,5 |
| Salada | Couve-flor cozida | 84 | 20 | 0,4 | 0,1 | 2,4 | 0,6 | 1,2 | 0,0 |
| Vegetariana | Hambúrguer de tofu com legumes e massa ^{1,6,8,11} | 911 | 215 | 1,9 | 0,2 | 39,1 | 0,8 | 9,2 | 0,2 |
| Sobremesa | Fruta da época/leite- creme | 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} | 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 | Nabiças | 154 | 37 | 1,3 | 0,2 | 4,9 | 1,3 | 0,9 | 0,1 |
| Prato | Frango á brás ^{3,4,5,6,7,8,9,10} | 842 | 199 | 3,0 | 0,7 | 23,5 | 1,3 | 19,5 | 0,3 |
| Salada | Salada de cenoura e couve roxa | 108 | 25 | 0,1 | 0,0 | 3,9 | 2,2 | 1,1 | 0,1 |
| Vegetariana | Legumes á brás ^{5,6,7,8,9} | 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 |
| 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 | Sopa juliana | 364 | 86 | 3,0 | 0,5 | 9,6 | 0,0 | 4,9 | 0,2 |
| Prato | Salada russa de peixe (pescada, batata, macedonia) | 384 | 91 | 2,3 | 0,5 | 9,5 | 0,6 | 7,5 | 0,3 |
| Salada | Legumes salteados (erv, cen e feijão verde) ^{4,5,6,7} | 162 | 37 | 0,3 | 0,0 | 6,0 | 0,0 | 1,8 | 0,0 |
| Vegetariana | Salada mexicana (batata, ervilh, feijão e cenoura) | 358 | 85 | 2,5 | 0,5 | 10,6 | 1,1 | 4,2 | 0,2 |
| Sobremesa | Fruta da época/ gelatina | 290 | 68 | 0,1 | 0,0 | 15,2 | 12,3 | 1,8 | 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

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa | Legumes | 163 | 39 | 1,1 | 0,2 | 5,4 | 1,5 | 1,3 | 0,1 |
| Prato | Tirinhas de porco c/ arroz cenoura ^{3,4,5,6,7,8,9,10,11} | 714 | 169 | 3,7 | 1,0 | 20,3 | 0,2 | 13,3 | 0,4 |
| Salada | Salada de beterraba e tomate | 92 | 22 | 0,2 | 0,0 | 3,3 | 1,5 | 0,9 | 0,1 |
| Vegetariana | Estufado de legumes c/soja e batata ^{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 |
| 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, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço. 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 21 a 25 de Outubro de 2019
Almoço



| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|---|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Feijão-verde | 154 | 37 | 1,2 | 0,2 | 5,0 | 1,5 | 0,9 | 0,1 |
| Prato | Massinha de peixe (abrótea) c/ legumes | 585 | 139 | 3,8 | 0,6 | 14,5 | 1,0 | 11,3 | 0,6 |
| Salada | Brócolos e cenoura cozida | 69 | 16 | 0,3 | 0,1 | 1,5 | 1,5 | 1,4 | 0,0 |
| Vegetariana | Salada de macarronete com legumes e frutos secos ^B | 385 | 92 | 1,6 | 0,4 | 13,9 | 2,1 | 3,7 | 0,3 |
| Sobremesa | Fruta 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 | 1129 | 270 | 1,4 | 0,3 | 53,8 | 2,0 | 9,0 | 1,5 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa cenoura | 185 | 44 | 1,2 | 0,2 | 5,6 | 1,3 | 1,7 | 0,1 |
| Prato | Arroz de aves (pato e peru) 1,3,4,5,6,7,8 | 933 | 222 | 9,7 | 3,5 | 19,1 | 1,2 | 14,4 | 0,2 |
| Salada | Beterraba e alface | 104 | 25 | 0,0 | 0,0 | 3,4 | 3,1 | 1,4 | 0,1 |
| Vegetariana | Rolo de seitan com massa espirais ^{1,5,6,7,8,11} | 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 |
| 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 nabiça | 156 | 37 | 1,3 | 0,2 | 4,9 | 1,2 | 0,9 | 0,1 |
| Prato | Bacalhau c/natas 1,3,4,5,6,7,8 | 420 | 100 | 3,2 | 1,4 | 9,2 | 1,3 | 8,0 | 1,5 |
| Salada | Tomate e cenoura | 92 | 22 | 0,1 | 0,0 | 3,2 | 3,1 | 1,0 | 0,1 |
| Vegetariana | Arroz de legumes c/soja 1,3,5,6,7,8,12 | 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 |
| 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 | Alho francês | 266 | 63 | 1,4 | 0,2 | 9,0 | 1,1 | 2,9 | 0,1 |
| Prato | Jardineira (porco/chouriço e legumes) 3,4,5,6,7,8,9,10,11 | 663 | 157 | 4,5 | 1,4 | 16,6 | 1,3 | 12,2 | 0,3 |
| Salada | Alface e tomate | 116 | 28 | 0,2 | 0,0 | 3,3 | 2,8 | 1,7 | 0,1 |
| Vegetariana | Rolo de tofu c/batata corada e brocolos | 425 | 101 | 4,3 | 1,4 | 10,0 | 1,7 | 4,7 | 0,3 |
| Sobremesa | Fruta da época | 412 | 97 | 1,4 | 0,8 | 18,3 | 14,7 | 2,9 | 0,2 |
| 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 | Lombardo | 152 | 36 | 1,2 | 0,2 | 4,8 | 1,3 | 1,0 | 0,1 |
| Prato | Filetes no forno c/arroz de ervilhas 1,3,4,5,6 | 403 | 95 | 1,6 | 0,2 | 11,6 | 0,7 | 8,2 | 0,2 |
| Salada | beterraba e tomate | 92 | 22 | 0,2 | 0,0 | 3,3 | 1,5 | 0,9 | 0,1 |
| Vegetariana | Estufado de legumes c/soja e batata 1,3,5,6 | 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 |
| 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



CM SEIXAL
Semana de 28 de outubro a 1 de novembro de 2019
Almoço

| | | VE | VE | Líp. | AG Sat. | HC | Açúcar | Prot. | Sal |
|----------------|---|------|--------|------|---------|------|--------|-------|-----|
| | | (kJ) | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (g) | (g) | (g) |
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme legumes | 315 | 74 | 0,1 | 0,0 | 15,5 | 1,6 | 2,1 | 0,0 |
| Prato | Empadao de atum com arroz ⁴ | 997 | 239 | 13,6 | 1,6 | 13,5 | 0,4 | 15,2 | 0,9 |
| Vegetariana | Legumes estufados com cogumelos e arroz ^{5,6} | 382 | 92 | 7,0 | 0,8 | 3,6 | 2,3 | 2,2 | 0,1 |
| Salada | Legumes cozidos | 110 | 26 | 0,1 | 0,0 | 4,1 | 3,9 | 0,9 | 0,1 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Tipo 1 | Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13} | 1138 | 269 | 1,3 | 0,3 | 53,7 | 2,8 | 9,0 | 0,9 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa alho francês | 447 | 106 | 3,3 | 0,5 | 16,3 | 1,4 | 2,2 | 1,0 |
| Prato | Hamburguer aves c/ esparguete ^{1,3,5,6,12} | 1458 | 344 | 2,0 | 0,4 | 70,0 | 2,7 | 10,0 | 0,0 |
| Vegetariana | Chili vegetariano com arroz ⁶ | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Salada | Alface e pepino | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |
| Tipo 1 | Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13} | 1138 | 269 | 1,3 | 0,3 | 53,7 | 2,8 | 9,0 | 0,9 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa espinafres | 102 | 24 | 0,3 | 0,0 | 3,0 | 2,6 | 1,3 | 0,2 |
| Prato | Pescada no forno com batata salteada ⁴ | 414 | 98 | 1,9 | 0,3 | 12,8 | 0,9 | 6,9 | 0,1 |
| Vegetariana | Salteado de legumes (seitán,erv.,milho,c.flor,cogumelos) ^{1,6} | 414 | 98 | 2,2 | 0,4 | 2,8 | 0,4 | 16,0 | 0,1 |
| Salada | Cenoura e c.flor cozidas | 110 | 26 | 0,1 | 0,0 | 4,1 | 3,9 | 0,9 | 0,1 |
| Sobremesa | Arroz doce / fruta da época ^{1,3,7,8,12} | 1022 | 241 | 0,8 | 0,4 | 54,5 | 32,5 | 3,7 | 0,1 |
| Tipo 1 | Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13} | 1138 | 269 | 1,3 | 0,3 | 53,7 | 2,8 | 9,0 | 0,9 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12} | 337 | 80 | 1,6 | 0,3 | 13,3 | 2,2 | 2,0 | 0,2 |
| Prato | Febras estufadas com massa espiral ^{1,3} | 937 | 222 | 6,7 | 1,0 | 33,0 | 1,7 | 5,8 | 0,1 |
| Vegetariana | Hamburguer de cogumelos com esparguete ^{1,3,6,7,9,10} | 1107 | 263 | 7,6 | 1,6 | 32,8 | 2,7 | 12,6 | 0,6 |
| Salada | Couve roxa e cenoura ralada | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 441 | 104 | 0,4 | 0,1 | 21,8 | 19,6 | 1,6 | 0,0 |
| Tipo 1 | Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13} | 1138 | 269 | 1,3 | 0,3 | 53,7 | 2,8 | 9,0 | 0,9 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa nabiças ^{1,3,5,6,7,8,12} | 508 | 121 | 4,8 | 0,7 | 16,5 | 1,3 | 2,2 | 1,0 |
| Prato | Filetes no forno com arroz alegre ^{4,5,6} | 756 | 180 | 7,0 | 0,9 | 18,4 | 0,6 | 10,2 | 0,1 |
| Vegetariana | Soja estufada com legumes e massa ^{1,3,6} | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Salada | Alface e beterraba | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 201 | 48 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |
| Tipo 1 | Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13} | 1138 | 269 | 1,3 | 0,3 | 53,7 | 2,8 | 9,0 | 0,9 |

NOTA: A sobremesa fruta pode ser alterada de acordo com a sua sazonalidade

A ementa por motivos alheios à Gertal poder sofrer alterações.

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



CM SEIXAL
Semana de 4 a 8 de novembro de 2019
Almoço

| | | VE | VE | Líp. | AG Sat. | HC | Açúcar | Prot. | Sal |
|----------------|---|------|--------|------|---------|------|--------|-------|-----|
| | | (kJ) | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (g) | (g) | (g) |
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme cenoura | 424 | 100 | 1,8 | 0,3 | 17,9 | 1,3 | 2,3 | 0,6 |
| Prato | Esparguete à bolonhesa ^{1,3,5,6} | 1168 | 279 | 14,5 | 4,4 | 21,0 | 0,9 | 15,7 | 2,1 |
| Vegetariana | Arroz de soja com legumes ⁶ | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Salada | Couve roxa e tomate | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 253 | 60 | 0,5 | 0,1 | 10,9 | 10,9 | 1,1 | 0,0 |
| Tipo 1 | Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13} | 1138 | 269 | 1,3 | 0,3 | 53,7 | 2,8 | 9,0 | 0,9 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de lombardo com cenoura | 447 | 108 | 9,7 | 1,4 | 2,7 | 2,4 | 1,4 | 0,1 |
| Prato | Abrotea no forno com arroz primavera ⁴ | 627 | 149 | 2,4 | 0,3 | 17,5 | 0,1 | 13,9 | 0,1 |
| Vegetariana | Batata salteada com courgete, milho, cenora e feijão | 392 | 93 | 1,2 | 0,2 | 17,4 | 1,2 | 2,4 | 0,1 |
| Salada | Cenoura e ervilhas salteadas | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |
| Tipo 1 | Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13} | 1138 | 269 | 1,3 | 0,3 | 53,7 | 2,8 | 9,0 | 0,9 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa primavera | 515 | 123 | 5,2 | 0,8 | 15,1 | 1,3 | 2,7 | 0,0 |
| Prato | Frango estufado com arroz de cenoura | 743 | 176 | 3,4 | 0,6 | 22,2 | 0,6 | 13,8 | 0,1 |
| Vegetariana | Esparguete de legumes (cog, broc, cen, tom, mil) c/ tofu ^{1,3,6} | 544 | 129 | 3,9 | 0,5 | 18,0 | 1,9 | 4,4 | 0,1 |
| Salada | Alface e cenoura | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Tipo 1 | Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13} | 1138 | 269 | 1,3 | 0,3 | 53,7 | 2,8 | 9,0 | 0,9 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de couve portuguesa | 415 | 99 | 2,8 | 0,4 | 15,4 | 0,7 | 2,2 | 0,0 |
| Prato | Massada de corvina com delicias do mar ^{1,2,3,4,6} | 771 | 182 | 3,4 | 0,6 | 22,1 | 0,4 | 14,9 | 0,1 |
| Vegetariana | Salada macarronete com legumes e frutos secos ^{1,3,7,8,14} | 1483 | 354 | 13,6 | 1,3 | 45,7 | 15,9 | 10,5 | 0,0 |
| Salada | Alface e c.roxa | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Sobremesa | Gelatina de morango / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12} | 1620 | 381 | 0,0 | 0,0 | 85,9 | 85,3 | 9,2 | 3,2 |
| Tipo 1 | Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13} | 1138 | 269 | 1,3 | 0,3 | 53,7 | 2,8 | 9,0 | 0,9 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme abóbora com massinha ^{1,3,6,7,8,12} | 879 | 203 | 8,7 | 1,2 | 28,1 | 1,6 | 3,0 | 0,0 |
| Prato | Carne porco assada c/ arroz de ervilhas | 883 | 210 | 8,7 | 2,5 | 20,5 | 0,6 | 11,9 | 0,1 |
| Vegetariana | Arroz estufado de soja com cenoura e brocolos ⁶ | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Salada | Tomate, cenoura, beterraba | 100 | 23 | 0,2 | 0,0 | 3,9 | 3,8 | 0,7 | 0,1 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Tipo 1 | Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13} | 1138 | 269 | 1,3 | 0,3 | 53,7 | 2,8 | 9,0 | 0,9 |

NOTA: A sobremesa fruta pode ser alterada de acordo com a sua sazonalidade

A ementa por motivos alérgicos à Gertal poderar sofrer alterações.

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, 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 novembro de 2019
Almoço

| | | VE | VE | Líp. | AG Sat. | HC | Açúcar | Prot. | Sal |
|----------------|--|------|--------|------|---------|------|--------|-------|-----|
| | | (kJ) | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (g) | (g) | (g) |
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Crema cenoura | 424 | 100 | 1,8 | 0,3 | 17,9 | 1,3 | 2,3 | 0,6 |
| Prato | Esparguete à bolonesa (bov. e suino picada) ^{1,3} | 936 | 223 | 10,4 | 3,0 | 18,3 | 0,8 | 13,7 | 0,1 |
| Vegetariana | Esparguete de legumes gratinado ^{1,3,6} | 544 | 129 | 3,9 | 0,5 | 18,0 | 1,9 | 4,4 | 0,1 |
| Salada | Alface e cenoura | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |
| Tipo 1 | Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13} | 1138 | 269 | 1,3 | 0,3 | 53,7 | 2,8 | 9,0 | 0,9 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa espinafres | 102 | 24 | 0,3 | 0,0 | 3,0 | 2,6 | 1,3 | 0,2 |
| Prato | Pescada à gomes sá ^{3,4} | 405 | 96 | 2,6 | 0,4 | 9,4 | 0,8 | 8,3 | 0,1 |
| Vegetariana | Rolo de tofu com arroz branco ⁶ | 1407 | 334 | 6,8 | 1,0 | 61,5 | 0,3 | 5,6 | 0,0 |
| Salada | Couve flor e cenoura cozidas | 110 | 26 | 0,1 | 0,0 | 4,1 | 3,9 | 0,9 | 0,1 |
| Sobremesa | Fruta da época | 201 | 48 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |
| Tipo 1 | Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13} | 1138 | 269 | 1,3 | 0,3 | 53,7 | 2,8 | 9,0 | 0,9 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Crema abóbora | 387 | 92 | 2,2 | 0,3 | 15,2 | 1,6 | 2,1 | 0,0 |
| Prato | Coxinhas de frango estufado com cogumelos e arroz ^{5,6} | 175 | 42 | 1,2 | 0,2 | 2,7 | 0,1 | 3,8 | 0,8 |
| Vegetariana | Cuscus c/ rolo de seitan e ervas ^{1,3,5,6,7,8,9,10} | 1262 | 301 | 12,2 | 1,5 | 30,0 | 1,2 | 16,6 | 0,9 |
| Salada | Alface e cenoura | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 441 | 104 | 0,4 | 0,1 | 21,8 | 19,6 | 1,6 | 0,0 |
| Tipo 1 | Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13} | 1138 | 269 | 1,3 | 0,3 | 53,7 | 2,8 | 9,0 | 0,9 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12} | 337 | 80 | 1,6 | 0,3 | 13,3 | 2,2 | 2,0 | 0,2 |
| Prato | Abroteca no forno c/batata cozida e brócolos ⁴ | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Vegetariana | Jardineira de soja ⁶ | 639 | 151 | 1,5 | 0,2 | 20,0 | 1,1 | 13,2 | 0,0 |
| Salada | Tomate e beterraba | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Tipo 1 | Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13} | 1138 | 269 | 1,3 | 0,3 | 53,7 | 2,8 | 9,0 | 0,9 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa alho francês | 447 | 106 | 3,3 | 0,5 | 16,3 | 1,4 | 2,2 | 1,0 |
| Prato | Rancho (massa, c. porco, frango, grão e cenoura) ^{1,3,6,7,14} | 886 | 211 | 8,4 | 2,2 | 18,2 | 1,4 | 14,0 | 0,3 |
| Vegetariana | Salada de grão com batata e tofu ⁶ | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Salada | Tomate, cenoura e couve roxa | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 253 | 60 | 0,5 | 0,1 | 10,9 | 10,9 | 1,1 | 0,0 |
| Tipo 1 | Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13} | 1138 | 269 | 1,3 | 0,3 | 53,7 | 2,8 | 9,0 | 0,9 |

NOTA: A sobremesa fruta pode ser alterada de acordo com a sua sazonalidade

A ementa por motivos alheios à Gertal poder ser sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 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 18 a 22 de novembro de 2019
Almoço

| | | VE | VE | Líp. | AG Sat. | HC | Açúcar | Prot. | Sal |
|----------------|--|------|--------|------|---------|------|--------|-------|-----|
| | | (kJ) | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (g) | (g) | (g) |
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12} | 104 | 25 | 0,1 | 0,0 | 3,0 | 2,7 | 1,6 | 0,1 |
| Prato | Barrinhas de peixe no forno c/ arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14} | 903 | 215 | 5,3 | 0,7 | 33,5 | 1,8 | 7,0 | 0,4 |
| Vegetariana | Estufado de legumes c/ cogumelos e arroz ^{5,6} | 382 | 92 | 7,0 | 0,8 | 3,6 | 2,3 | 2,2 | 0,1 |
| Salada | Feijão verde e couve flor cozidos | 135 | 33 | 0,3 | 0,1 | 3,7 | 2,8 | 2,4 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 201 | 48 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |
| Tipo 1 | Pão mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13} | 1138 | 269 | 1,3 | 0,3 | 53,7 | 2,8 | 9,0 | 0,9 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa couve branca e cenoura | 403 | 96 | 2,7 | 0,4 | 14,9 | 1,7 | 2,1 | 0,0 |
| Prato | Carne porco estufada c/ esparguete ^{1,3} | 910 | 217 | 9,9 | 2,9 | 17,5 | 1,2 | 13,8 | 0,1 |
| Vegetariana | Estufado de legumes com soja e esparguete ^{1,3,6} | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Salada | Alface e beterraba | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |
| Tipo 1 | Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13} | 1138 | 269 | 1,3 | 0,3 | 53,7 | 2,8 | 9,0 | 0,9 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | De espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12} | 441 | 105 | 3,3 | 0,5 | 15,8 | 1,2 | 2,3 | 1,0 |
| Prato | Red-fish no forno com batata salteada ^{4,9,12} | 419 | 99 | 2,4 | 0,4 | 11,6 | 0,2 | 7,3 | 0,1 |
| Vegetariana | Salteado de legumes (seitan, ervilhas, milho e c.flor) ^{1,6} | 414 | 98 | 2,2 | 0,4 | 2,8 | 0,4 | 16,0 | 0,1 |
| Salada | Alface e couve roxa | 92 | 22 | 0,1 | 0,0 | 2,2 | 1,9 | 1,9 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Tipo 1 | Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13} | 1138 | 269 | 1,3 | 0,3 | 53,7 | 2,8 | 9,0 | 0,9 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12} | 337 | 80 | 1,6 | 0,3 | 13,3 | 2,2 | 2,0 | 0,2 |
| Prato | Arroz de peru no forno com chouriço ^{1,3,6,7} | 710 | 170 | 12,8 | 3,2 | 1,1 | 0,8 | 12,7 | 0,4 |
| Vegetariana | Hamburguer de cogumelos com esparguete ^{1,3,6,7,9,10} | 1107 | 263 | 7,6 | 1,6 | 32,8 | 2,7 | 12,6 | 0,6 |
| Salada | Tomate e alface | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 253 | 60 | 0,5 | 0,1 | 10,9 | 10,9 | 1,1 | 0,0 |
| Tipo 1 | Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13} | 1138 | 269 | 1,3 | 0,3 | 53,7 | 2,8 | 9,0 | 0,9 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,12} | 380 | 90 | 2,0 | 0,3 | 14,7 | 1,0 | 2,4 | 0,2 |
| Prato | Atum à camponesa (atum, massa e legumes) ^{1,4,5,6} | 1250 | 299 | 15,3 | 1,8 | 22,5 | 0,0 | 16,7 | 0,9 |
| Vegetariana | Chili de soja com feijão e arroz ⁶ | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Salada | Cenoura e couve-flor cozidos | 110 | 26 | 0,1 | 0,0 | 4,1 | 3,9 | 0,9 | 0,1 |
| Sobremesa | Leite creme / fruta da época ^{1,3,7,8,12} | 293 | 69 | 1,4 | 0,7 | 10,7 | 9,7 | 3,3 | 0,1 |
| Tipo 1 | Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13} | 1138 | 269 | 1,3 | 0,3 | 53,7 | 2,8 | 9,0 | 0,9 |

NOTA: A sobremesa fruta pode ser alterada de acordo com a sua sazonalidade

A ementa por motivos alérgicos à Gertal poder ser sofrer alterações.

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 25 a 29 de novembro de 2019
Almoço

| | | VE | VE | Líp. | AG Sat. | HC | Açúcar | Prot. | Sal |
|----------------|---|------|--------|------|---------|------|--------|-------|-----|
| | | (kJ) | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (g) | (g) | (g) |
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12} | 104 | 25 | 0,1 | 0,0 | 3,0 | 2,7 | 1,6 | 0,1 |
| Prato | Hamburguer aves no forno c/ arroz alegre ^{1,6} | 724 | 172 | 5,3 | 0,3 | 19,5 | 0,6 | 11,0 | 0,0 |
| Vegetariana | Arroz de soja e legumes ⁶ | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Salada | Tomate e couve roxa | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Tipo 1 | Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13} | 1138 | 269 | 1,3 | 0,3 | 53,7 | 2,8 | 9,0 | 0,9 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa couve e cenoura | 403 | 96 | 2,7 | 0,4 | 14,9 | 1,7 | 2,1 | 0,0 |
| Prato | Salada russa de peixe (abrotea, batata e macedonia) ⁴ | 412 | 98 | 2,0 | 0,3 | 16,8 | 0,2 | 2,3 | 0,0 |
| Vegetariana | Batata salteada c/ courgete, milho, cenoura e feijão | 647 | 154 | 2,1 | 0,2 | 26,1 | 0,0 | 7,1 | 0,0 |
| Salada | Ervilhas e cenouras salteadas | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |
| Tipo 1 | Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13} | 1138 | 269 | 1,3 | 0,3 | 53,7 | 2,8 | 9,0 | 0,9 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | De espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12} | 441 | 105 | 3,3 | 0,5 | 15,8 | 1,2 | 2,3 | 1,0 |
| Prato | Frango estufado c/ massa espiral ^{1,3} | 727 | 172 | 4,1 | 0,8 | 18,0 | 1,0 | 15,5 | 0,1 |
| Vegetariana | Esparguete salteado c/tofu, alho francês, cen. e ervilhas. ^{1,3,6} | 544 | 129 | 3,9 | 0,5 | 18,0 | 1,9 | 4,4 | 0,1 |
| Salada | Alface e cenoura | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 201 | 48 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |
| Tipo 1 | Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13} | 1138 | 269 | 1,3 | 0,3 | 53,7 | 2,8 | 9,0 | 0,9 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12} | 337 | 80 | 1,6 | 0,3 | 13,3 | 2,2 | 2,0 | 0,2 |
| Prato | Filetes pescada no forno c/ arroz de ervilhas ⁴ | 755 | 179 | 3,4 | 0,5 | 24,7 | 0,3 | 11,6 | 0,1 |
| Vegetariana | Salada de batata c/ legumes e frutos secos ^{1,3,7,8,14} | 1483 | 354 | 13,6 | 1,3 | 45,7 | 15,9 | 10,5 | 0,0 |
| Salada | Alface e couve roxa | 92 | 22 | 0,1 | 0,0 | 2,2 | 1,9 | 1,9 | 0,0 |
| Sobremesa | Gelatina / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12} | 1620 | 381 | 0,0 | 0,0 | 85,9 | 85,3 | 9,2 | 3,2 |
| Tipo 1 | Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13} | 1138 | 269 | 1,3 | 0,3 | 53,7 | 2,8 | 9,0 | 0,9 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme abóbora c/ couve lombardo | 400 | 95 | 3,3 | 0,5 | 13,6 | 0,8 | 2,0 | 0,0 |
| Prato | Carne porco assada c/ esparguete ^{1,3} | 857 | 204 | 10,3 | 3,0 | 14,1 | 1,1 | 13,4 | 0,1 |
| Vegetariana | Arroz estufado de feijão e brócolos ⁶ | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Salada | Tomate, cenoura e beterraba | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 441 | 104 | 0,4 | 0,1 | 21,8 | 19,6 | 1,6 | 0,0 |
| Tipo 1 | Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13} | 1138 | 269 | 1,3 | 0,3 | 53,7 | 2,8 | 9,0 | 0,9 |

NOTA: A sobremesa fruta pode ser alterada de acordo com a sua sazonalidade

A ementa por motivos alheios à Gertal poder ser sofrer alterações.

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, 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 2 a 6 de dezembro de 2019
Almoço

| | | VE | VE | Líp. | AG Sat. | HC | Açúcar | Prot. | Sal |
|----------------|--|------|--------|------|---------|------|--------|-------|-----|
| | | (kJ) | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (g) | (g) | (g) |
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa camponesa | 476 | 113 | 2,8 | 0,4 | 16,6 | 1,4 | 3,7 | 0,0 |
| Prato | Douradinhos de peixe c/ arroz primavera ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14} | 1078 | 257 | 10,2 | 1,3 | 33,1 | 1,8 | 7,1 | 0,5 |
| Vegetariana | Empadão de legumes | 815 | 193 | 3,7 | 0,6 | 34,8 | 1,1 | 3,9 | 0,0 |
| Salada | Brocolos e cenoura cozidos | 110 | 26 | 0,1 | 0,0 | 4,1 | 3,9 | 0,9 | 0,1 |
| Sobremesa | Fruta da época | 201 | 48 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |
| Tipo 1 | Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13} | 1138 | 269 | 1,3 | 0,3 | 53,7 | 2,8 | 9,0 | 0,9 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa couve flor ^{1,3,5,6,7,8,12} | 113 | 27 | 0,1 | 0,0 | 3,7 | 3,2 | 1,7 | 0,1 |
| Prato | Massinha de carne de porco, frango e salsicha ^{1,3,6,7,9,10,14} | 903 | 215 | 10,6 | 3,1 | 16,4 | 1,2 | 12,9 | 0,5 |
| Vegetariana | Hamburguer de cogumelos com massa ^{1,3,6,7,9,10} | 1107 | 263 | 7,6 | 1,6 | 32,8 | 2,7 | 12,6 | 0,6 |
| Salada | Tomate e beterraba | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Tipo 1 | Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13} | 1138 | 269 | 1,3 | 0,3 | 53,7 | 2,8 | 9,0 | 0,9 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa juliana ^{1,3,5,6,7,8,12} | 108 | 25 | 0,2 | 0,0 | 3,7 | 3,4 | 1,0 | 0,1 |
| Prato | Salmão com molho de limão e batata cozida ⁴ | 646 | 154 | 8,9 | 1,6 | 11,5 | 0,2 | 6,6 | 0,0 |
| Vegetariana | Salada mexicana (batata, cenoura, feijão e ervilha) | 690 | 164 | 4,2 | 0,5 | 24,4 | 0,7 | 6,6 | 0,0 |
| Salada | Legumes salteados | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 253 | 60 | 0,5 | 0,1 | 10,9 | 10,9 | 1,1 | 0,0 |
| Tipo 1 | Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13} | 1138 | 269 | 1,3 | 0,3 | 53,7 | 2,8 | 9,0 | 0,9 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Canja de galinha ^{1,3} | 794 | 188 | 5,8 | 1,0 | 20,0 | 1,1 | 13,2 | 0,4 |
| Prato | Almondegas de aves com cogumelos e esparguete ^{1,3,6,12} | 799 | 190 | 7,7 | 3,2 | 19,6 | 1,3 | 10,0 | 0,8 |
| Vegetariana | Puré de cenoura com legumes e soja salteados ⁶ | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Salada | Milho e cenoura | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |
| Tipo 1 | Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13} | 1138 | 269 | 1,3 | 0,3 | 53,7 | 2,8 | 9,0 | 0,9 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de cenoura ^{1,3} | 404 | 95 | 0,1 | 0,0 | 19,9 | 1,4 | 2,8 | 0,0 |
| Prato | Arroz de peixe à marinheiro com delicias do mar ^{1,2,3,4,5,6} | 962 | 229 | 6,5 | 0,7 | 32,6 | 0,4 | 9,4 | 0,2 |
| Vegetariana | Feijão com arroz e legumes | 913 | 217 | 4,1 | 0,5 | 37,9 | 1,1 | 6,4 | 0,0 |
| Salada | Alface e couve roxa | 92 | 22 | 0,1 | 0,0 | 2,2 | 1,9 | 1,9 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Tipo 1 | Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13} | 1138 | 269 | 1,3 | 0,3 | 53,7 | 2,8 | 9,0 | 0,9 |

NOTA: A sobremesa fruta pode ser alterada de acordo com a sua sazonalidade

A ementa por motivos alheios à Gertal poderar sofrer alterações.

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 9 a 13 de dezembro de 2019
Almoço

| | | VE | VE | Líp. | AG Sat. | HC | Açúcar | Prot. | Sal |
|----------------|--|------|--------|------|---------|------|--------|-------|-----|
| | | (kJ) | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (g) | (g) | (g) |
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa alho francês | 447 | 106 | 3,3 | 0,5 | 16,3 | 1,4 | 2,2 | 1,0 |
| Prato | Empadão de vitela com arroz ^{5,6} | 944 | 225 | 10,5 | 3,4 | 20,2 | 0,2 | 12,2 | 1,3 |
| Vegetariana | Arroz de soja com cogumelos ⁶ | 1407 | 334 | 6,8 | 1,0 | 61,5 | 0,3 | 5,6 | 0,0 |
| Salada | Alface e cenoura | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |
| Tipo 1 | Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13} | 1138 | 269 | 1,3 | 0,3 | 53,7 | 2,8 | 9,0 | 0,9 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa camponesa | 476 | 113 | 2,8 | 0,4 | 16,6 | 1,4 | 3,7 | 0,0 |
| Prato | Red-fish à pescador com massa cotovelinhos ^{1,3,4} | 662 | 156 | 2,5 | 0,4 | 22,5 | 0,8 | 10,1 | 0,2 |
| Vegetariana | Hamburguer de tofu e ervas com legumes e massa ^{1,3,5,6,7,8,9,10} | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Salada | Couve flor cozida | 142 | 34 | 0,2 | 0,0 | 3,3 | 2,8 | 3,7 | 0,0 |
| Sobremesa | Leite creme / fruta da época ^{1,3,7,8,12} | 293 | 69 | 1,4 | 0,7 | 10,7 | 9,7 | 3,3 | 0,1 |
| Tipo 1 | Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13} | 1138 | 269 | 1,3 | 0,3 | 53,7 | 2,8 | 9,0 | 0,9 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa nabiças ^{1,3,5,6,7,8,12} | 508 | 121 | 4,8 | 0,7 | 16,5 | 1,3 | 2,2 | 1,0 |
| Prato | Frango à brás ^{1,3,5,6,7,9,10} | 1376 | 330 | 22,8 | 5,2 | 20,3 | 0,2 | 10,9 | 0,6 |
| Vegetariana | Legumes à brás ^{5,6} | 382 | 92 | 7,0 | 0,8 | 3,6 | 2,3 | 2,2 | 0,1 |
| Salada | Cenoura ralada e couve roxa | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 201 | 48 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |
| Tipo 1 | Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13} | 1138 | 269 | 1,3 | 0,3 | 53,7 | 2,8 | 9,0 | 0,9 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa juliana ^{1,3,5,6,7,8,12} | 108 | 25 | 0,2 | 0,0 | 3,7 | 3,4 | 1,0 | 0,1 |
| Prato | Salada russa de paixe (pescada, macedonia e batata) ⁴ | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Vegetariana | Salada mexicana (feijão, batata, ervilha e cenoura) | 690 | 164 | 4,2 | 0,5 | 24,4 | 0,7 | 6,6 | 0,0 |
| Salada | Legumes salteados | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Sobremesa | Gelatina / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12} | 1620 | 381 | 0,0 | 0,0 | 85,9 | 85,3 | 9,2 | 3,2 |
| Tipo 1 | Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13} | 1138 | 269 | 1,3 | 0,3 | 53,7 | 2,8 | 9,0 | 0,9 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12} | 104 | 25 | 0,1 | 0,0 | 3,0 | 2,7 | 1,6 | 0,1 |
| Prato | Tirinhas de porco com arroz de cenoura | 720 | 171 | 4,8 | 1,2 | 18,0 | 0,7 | 13,5 | 0,1 |
| Vegetariana | Estufado de legumes ^{5,6} | 382 | 92 | 7,0 | 0,8 | 3,6 | 2,3 | 2,2 | 0,1 |
| Salada | Beterraba e tomate | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Sobremesa | Banana | 441 | 104 | 0,4 | 0,1 | 21,8 | 19,6 | 1,6 | 0,0 |
| Tipo 1 | Pão mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13} | 1138 | 269 | 1,3 | 0,3 | 53,7 | 2,8 | 9,0 | 0,9 |

NOTA: A sobremesa fruta pode ser alterada de acordo com a sua sazonalidade

A ementa por motivos alheios à Gertal poder sofrer alterações.

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



CM SEIXAL
Semana de 16 a 20 de dezembro de 2019
Almoço

| | | VE | VE | Líp. | AG Sat. | HC | Açúcar | Prot. | Sal |
|----------------|--|------|--------|------|---------|------|--------|-------|-----|
| | | (kJ) | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (g) | (g) | (g) |
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12} | 337 | 80 | 1,6 | 0,3 | 13,3 | 2,2 | 2,0 | 0,2 |
| Prato | Massinha de peixe (abrotea) com legumes ^{1,3,4} | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Vegetariana | Salada de macarronete com legumes e frutos secos ^{1,3,7,8,14} | 1483 | 354 | 13,6 | 1,3 | 45,7 | 15,9 | 10,5 | 0,0 |
| Salada | Brocolos e cenoura cozidos | 110 | 26 | 0,1 | 0,0 | 4,1 | 3,9 | 0,9 | 0,1 |
| Sobremesa | Fruta da época | 253 | 60 | 0,5 | 0,1 | 10,9 | 10,9 | 1,1 | 0,0 |
| Tipo 1 | Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13} | 1138 | 269 | 1,3 | 0,3 | 53,7 | 2,8 | 9,0 | 0,9 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de cenoura ^{1,3} | 404 | 95 | 0,1 | 0,0 | 19,9 | 1,4 | 2,8 | 0,0 |
| Prato | Arroz de aves (pato e peru) ^{5,6} | 997 | 237 | 7,4 | 1,6 | 30,7 | 0,2 | 11,5 | 1,8 |
| Vegetariana | Rolo de seitan c/ ervas e massa espiral ^{1,3,5,6,7,8,9,10} | 1262 | 301 | 12,2 | 1,5 | 30,0 | 1,2 | 16,6 | 0,9 |
| Salada | Beterraba e alface | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Tipo 1 | Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13} | 1138 | 269 | 1,3 | 0,3 | 53,7 | 2,8 | 9,0 | 0,9 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa nabiças ^{1,3,5,6,7,8,12} | 508 | 121 | 4,8 | 0,7 | 16,5 | 1,3 | 2,2 | 1,0 |
| Prato | Bacalhau c/ natas ^{1,4,5,6,7,9,10} | 1279 | 310 | 32,3 | 17,5 | 3,0 | 2,8 | 1,7 | 4,4 |
| Vegetariana | Arroz de legumes com soja ⁶ | 1407 | 334 | 6,8 | 1,0 | 61,5 | 0,3 | 5,6 | 0,0 |
| Salada | Tomate e cenoura | 100 | 23 | 0,2 | 0,0 | 3,9 | 3,8 | 0,7 | 0,1 |
| Sobremesa | Fruta da época | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |
| Tipo 1 | Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13} | 1138 | 269 | 1,3 | 0,3 | 53,7 | 2,8 | 9,0 | 0,9 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa alho francês | 447 | 106 | 3,3 | 0,5 | 16,3 | 1,4 | 2,2 | 1,0 |
| Prato | Jardineira (porco, chouriço e legumes) ^{5,6} | 629 | 150 | 8,2 | 2,0 | 10,2 | 0,9 | 8,3 | 0,1 |
| Vegetariana | Rolo de tofu com batata corada e brocolos ^{1,3,5,6,7,8,9,10} | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Salada | Tomate e alface | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Tipo 1 | Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13} | 1138 | 269 | 1,3 | 0,3 | 53,7 | 2,8 | 9,0 | 0,9 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de lombardo | 447 | 108 | 9,7 | 1,4 | 2,7 | 2,4 | 1,4 | 0,1 |
| Prato | Filetes de pescada no forno c/ arroz de ervilhas ⁴ | 675 | 160 | 3,4 | 0,5 | 20,6 | 0,2 | 11,1 | 7,8 |
| Vegetariana | Estufado de legumes com soja e batata ^{5,6} | 382 | 92 | 7,0 | 0,8 | 3,6 | 2,3 | 2,2 | 0,1 |
| Salada | Beterraba e tomate | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 308 | 73 | 0,3 | 0,0 | 14,6 | 13,7 | 1,3 | 0,0 |
| Tipo 1 | Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13} | 1138 | 269 | 1,3 | 0,3 | 53,7 | 2,8 | 9,0 | 0,9 |

NOTA: A sobremesa fruta pode ser alterada de acordo com a sua sazonalidade

A ementa por motivos alheios à Gertal poderar sofrer alterações.

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