



C.M.SEIXAL
Semana de 31 De Dezembro a 04 de Janeiro 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	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		354	84	1,9	0,2	11,8	1,6	3,6	0,1
Prato		952	226	9,1	2,9	21,2	1,3	14,8	0,3
Salada		208	49	1,5	0,0	4,7	0,2	3,9	0,0
Vegetariana		424	101	2,6	0,2	13,0	1,0	4,7	0,2
Sobremesa		697	164	1,1	0,6	34,4	18,2	3,7	0,1
Quarta									
Sopa	Creme de legumes	156	37	1,3	0,2	4,9	1,2	0,9	0,1
Prato	Hamburguer com massa espiral ⁴	693	166	9,6	1,8	11,4	0,7	7,9	0,2
Salada	Beterraba e tomate	284	68	3,4	0,5	4,9	2,8	2,5	0,3
Vegetariana	Hamburguer de queijo com massa espiral	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	Canja de galinha	151	36	1,3	0,2	4,5	1,1	1,0	0,2
Prato	Empadão de atum com arroz ^{1,7,8}	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	Salada de arroz com legumes e soja ⁸	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
Sexta									
Sopa	Sopa juliana	152	36	1,2	0,2	4,8	1,3	1,0	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{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	Massa esparguete 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 07 a 11 de Janeiro 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	Massa à carbonara ^{1,3}	1021	243	10,5	3,6	21,9	1,0	14,8	0,3
Salada	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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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 e tomate	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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa nabíças	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 cenoura e couve roxa	108	25	0,1	0,0	3,9	2,2	1,1	0,1
Vegetariana	Legumes gratinados com espirais ^{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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	De couve flor ^{1,3}	364	86	3,0	0,5	9,6	0,0	4,9	0,2
Prato	Arroz de abrotea à marinheiro(arroz,delicia mar, abrótea)	384	91	2,3	0,5	9,5	0,6	7,5	0,3
Salada	Legumes salteados (erv,cen e feijão verde)	162	37	0,3	0,0	6,0	0,0	1,8	0,0
Vegetariana	Rolo de tofu com arroz de legumes 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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde	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 e cenoura	92	22	0,2	0,0	3,3	1,5	0,9	0,1
Vegetariana	Massinha com cubos de soja 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 14 a 18 de Janeiro de 2019
Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	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 e cenoura	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 cenoura e couve roxa	104	25	0,0	0,0	3,4	3,1	1,4	0,1
Vegetariana	Hambúrguer de soja com macarrão 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 e cenoura	92	22	0,1	0,0	3,2	3,1	1,0	0,1
Vegetariana	Gratinado de legumes (alho francês, curgete, brócolos, ^{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	Rolo de seitan com massa espirais ^{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 e beterraba	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 21 a 25 de Janeiro 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 á bolonhêsa 1,3,6,7,9,10	700	168	5,9	1,8	15,3	0,8	8,1	0,7
Vegetariana	Legumes gratinados com espirais 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	Creme 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	Salada de grão com batata	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	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	1018	243	3,9	0,6	32,7	0,5	18,8	0,2
Vegetariana	Salada de massinha, com soja e 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	Tintureira estufada c/batata cozida, brócolos 3,4,5,6,7,8	1018	243	3,9	0,6	32,7	0,5	18,8	0,2
Vegetariana	Rolo de tofu c/estufado de legumes	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	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	Ovo mexido com salsicha e arroz 5,6,7	1054	252	10,5	3,5	25,7	0,1	13,0	0,6
Vegetariana	Hambúrguer cogumelos c/arroz feijão	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

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 28 Janeiro a 01 de Fevereiro 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	Salmão de tomatada com macarronete	498	119	3,7	0,8	12,4	0,9	8,8	0,3
Vegetariana	Salada quente de cogumelos/ervilhas e macarronete	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	Frango estufado c/arroz simples	878	210	5,4	1,1	28,9	0,4	10,5	0,3
Vegetariana	Massa esparguete com alho francês, cenoura e ervilhas ¹	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 no forno com batata salteada	1335	319	15,9	2,9	29,2	0,0	13,8	0,3
Vegetariana	Salada de batata, ervilhas, milho e couve-flor. 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	Chili com soja e arroz	1113	265	2,7	0,3	36,7	1,0	20,8	0,3
Tipo 1	Brcocolos e cenoura	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									
Sopa	Creme de legumes ^{1,6,8,11}	286	68	2,3	0,3	9,9	1,9	1,8	0,2
Prato	Barrinhas de peixe no forno c/arroz cenoura	492	117	3,7	1,4	13,1	1,4	7,6	0,3
Vegetariana	Salteado de batata com cogumelos e feijão-verde	403	96	3,7	0,8	10,6	1,3	4,5	0,3
Salada	Feijão-verde cozido	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 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 04 Fevereiro a 08 de Fevereiro 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	Hamburguer misto com esparguete	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	Couve roxa e tomate	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	Salada russa de peixe (abrótea, batata, ervilha, cenoura, feijão verde)	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	Lombardo e cenoura salteados	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	Arroz de aves (perú e frango) no forno	1335	319	15,9	2,9	29,2	0,0	13,8	0,3
Vegetariana	Arroz com alho francês, cenoura e ervilhas ^{1,3}	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 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	Massada de corvina c/delícias do mar	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 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	Carne porco assada com arroz alegre	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 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, 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 11 a 15 de Fevereiro 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	162	39	1,5	0,2	5,2	1,2	0,7	0,1
Prato	Filetes de peixe panado no forno com arroz de ervilhas ^{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	Juliana de legumes salteados	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	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
Quarta									
Sopa	Camponesa	156	37	1,3	0,2	4,9	1,2	0,9	0,1
Prato	Arroz de peixe á marinheiro(abrótea) ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,}	693	166	9,6	1,8	11,4	0,7	7,9	0,2
Salada	Brócolos e cenoura cozidos	284	68	3,4	0,5	4,9	2,8	2,5	0,3
Vegetariana	Empadão de vegetais, ^{1,2,3,4}	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	Canja de galinha	151	36	1,3	0,2	4,5	1,1	1,0	0,2
Prato	Almondegas 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
Sexta									
Sopa	Sopa juliana	152	36	1,2	0,2	4,8	1,3	1,0	0,1
Prato	Salmão com molho de limão e batata cozida ^{3,4,5,6,}	530	126	2,6	0,5	14,6	1,2	9,6	1,0
Salada	Legumes salteados (erv,cen e feijão verde) ^{4,5,6,7}	251	59	1,8	0,0	5,1	1,1	5,1	0,0
Vegetariana	Salada mexicana (batata,ervilh,feijão e cenoura)	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., 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 18 a 22 de Fevereiro de 2019
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	Hambúrguer misto com arroz alegre ^{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
Terça									
Sopa	Camponesa	347	83	1,5	0,1	12,6	1,0	4,3	0,1
Prato	Massada de corvina com delicias do mar ^{3,4,5,6,7,8}	775	184	4,8	0,5	24,4	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	Soja estufada 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	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
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
Quinta									
Sopa	Couve-flor	364	86	3,0	0,5	9,6	0,0	4,9	0,2
Prato	Pescada no forno c/arroz tomate ^{3,4,5,6,7,8,9}	384	91	2,3	0,5	9,5	0,6	7,5	0,3
Salada	Alface e cenoura	162	37	0,3	0,0	6,0	0,0	1,8	0,0
Vegetariana	Rolo de tofu com arroz ^{3,4,5,6,7}	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	Caldo verde	163	39	1,1	0,2	5,4	1,5	1,3	0,1
Prato	Jardineira (porco/chouriço e legumes) ^{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

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 25 de Fevereiro a 01 de Marco de 2019
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	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	Barrinhas de peixe com arroz de tomate ^{1,3,4,5,6,7,8}	585	139	3,8	0,6	14,5	1,0	11,3	0,6
Salada	Tomate e cenoura	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	Esparguete á bolonhêsa ^{1,3,4,5,6,7,8,9,10}	933	222	9,7	3,5	19,1	1,2	14,4	0,2
Salada	Salada de cenoura e couve roxa	104	25	0,0	0,0	3,4	3,1	1,4	0,1
Vegetariana	Rolo seitã e tofu com esparguete ^{1,3,5,6,7}	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	Brocolos	92	22	0,1	0,0	3,2	3,1	1,0	0,1
Vegetariana	Gratinado de legumes (alho francês, curgete, brócolos, ^{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	Arroz de aves (pato e peru) ^{1,3,4,5,6,7,8}	663	157	4,5	1,4	16,6	1,3	12,2	0,3
Salada	Cenoura	116	28	0,2	0,0	3,3	2,8	1,7	0,1
Vegetariana	Rolo de seitan com massa espirais ^{1,5,6,7,8,11}	425	101	4,3	1,4	10,0	1,7	4,7	0,3
Sobremesa	Pudim caramelo ^{1,5,6,7}	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 ^{1,3,4,5,6}	403	95	1,6	0,2	11,6	0,7	8,2	0,2
Salada	Feijão verde	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 04 a 08 de Março 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	Rolo carne com esparguete ^{1,3,6,7,9,10,11,12}	718	172	6,9	1,8	18,3	0,8	8,1	0,7
Vegetariana	Massa c/soja e legumes ^{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)
---------	-----------	----------	-------------	--------	------------	-----------	---------

DIA DE CARNAVAL

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	Perú estufado c/ massa espiral e legumes salteados ^{1,3,6,7,9,10}	1018	243	3,9	0,6	32,7	0,5	18,8	0,2
Vegetariana	Couscous de legumes ^{3,6,7,8}	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	Meia desfeita de bacalhau (bacalhau fresco, grão, batata) ^{1,3,6,7,9,10,11,12}	1018	243	3,9	0,6	32,7	0,5	18,8	0,2
Vegetariana	Jardineira de soja ^{1,2,3,4,5}	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 assado c/arroz alegre ^{5,6,7,8,9,10}	1054	252	10,5	3,5	25,7	0,1	13,0	0,6
Vegetariana	Tofu c/ legumes ^{1,2,3,4}	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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

C M SEIXAL
Semana de 11 a 15 de Março 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	Barrinhas de peixe c/arroz cenoura 1,2,3,4,5,6,8	498	119	3,7	0,8	12,4	0,9	8,8	0,3
Vegetariana	Bolonhosa 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	Carne porco estufada com esparguete 1,2,3,4,5,6,8,9,10	878	210	5,4	1,1	28,9	0,4	10,5	0,3
Vegetariana	Hambúguer c/cogumelos e massa	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	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 ^B	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) 1,3,4,5,6,7,8,9,10	492	117	3,7	1,4	13,1	1,4	7,6	0,3
Vegetariana	Salada de legumes c/salsicha tofu 2,3,4,5,6,7,8,9	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 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 18 a 22 de Março de 2019
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	Creme de espinafres								
Prato	Massinha de corvina c/ Delicias do mar ^{1,3,5,6,7,8,9}								
Vegetariana	Saladinha de grão com batata e soja ^{1,3,6,7,8,12}								
Salada	Cenoura e couve roxa								
Sobremesa	Fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}								
Tipo 2	Pão de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}								

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Camponesa	282	68	2,2	0,4	10,4	2,0	1,6	0,2
Prato	Arroz de carnes (porco e frango) ^{1,3,6,7,8,12}	547	131	2,6	0,6	16,2	0,6	10,1	1,2
Vegetariana	Bolonhesa de soja ^{1,3,6,7,8}	621	148	9,4	2,3	4,4	0,3	11,6	0,3
Tipo 1	Salada de alface e couve roxa	256	60	1,5	0,0	6,8	0,0	4,3	0,0
Sobremesa	Fruta época	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	Nabiças com nabo	350	84	1,9	0,3	12,2	2,0	4,1	0,2
Prato	Pescada c/ salada russa (batata, ervilha, cenoura e feijão verde e ovo cozido) ^{1,3,6,7,8,9,10,11,12}	1001	238	8,7	3,4	27,2	1,4	12,3	0,6
Vegetariana	Salada russa c/ courgete ^{1,2,3,4,5}	1023	242	5,8	0,9	35,3	2,2	11,4	0,9
Salada	Salada de tomate e cenoura	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	Couve lombarda com cenoura	239	57	1,9	0,3	7,9	2,0	1,9	0,2
Prato	Ovos mexidos com salsichas e arroz ^{1,3,6,7,9,10}	718	172	6,9	1,8	18,3	0,8	8,1	0,7
Vegetariana	Guizado de feijão c/ legumes ^{1,3,5,6,7,9,10}	1114	267	19,1	4,9	17,1	0,8	6,2	1,4
Salada	Salada de alface e cenoura	72	17	0,1	0,0	3,4	3,2	0,9	0,1
Sobremesa	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, 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 25 a 29 de Março de 2019
Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Cenoura	239	57	1,9	0,3	7,9	2,0	1,9	0,2
Prato	Esparguete á bolonhêsa 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									
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									
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	1018	243	3,9	0,6	32,7	0,5	18,8	0,2
Vegetariana	Salada de grão com batata e 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
Quinta									
Sopa	Feijão-verde	251	60	2,0	0,3	8,7	2,3	1,6	0,2
Prato	Tintureira estufada c/batata cozida, brócolos	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									
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

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 01 a 5 de Abril de 2019
Almoço



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (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	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 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)	Lip. (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	Arroz de peru no forno com chouriço	878	210	5,4	1,1	28,9	0,4	10,5	0,3
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos c/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 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)	Lip. (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 no forno com batata salteada	1335	319	15,9	2,9	29,2	0,0	13,8	0,3
Vegetariana	Salada de soja batata, ervilhas, milho e couve-flor. 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)	Lip. (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	Chilli com soja e arroz	1113	265	2,7	0,3	36,7	1,0	20,8	0,3
Tipo 1	Brocolos e cenoura	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 FESTA FINAL PERIODO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde ^{1,6,8,11}	286	68	2,3	0,3	9,9	1,9	1,8	0,2
Prato	Frango assado com batata pala -pala	492	117	3,7	1,4	13,1	1,4	7,6	0,3
Vegetariana	Salteado de macarronete com cogumelos e feijão-verde	403	96	3,7	0,8	10,6	1,3	4,5	0,3
Salada	Alface, cenoura e tomate	76	18	0,2	0,0	3,1	2,9	1,1	0,1
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

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 08 a 12 de Abril de 2019
Almoço



FERIAS PASCOA

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (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	Hamburguer misto com arroz	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 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)	Lip. (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)	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	Lombardo e cenoura salteados	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)	Lip. (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 arroz cenoura	1335	319	15,9	2,9	29,2	0,0	13,8	0,3
Vegetariana	Esparguete com alho francês, cenoura e ervilhas ^{1,3}	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 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)	Lip. (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	Massada de red fish c/delícias do mar	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 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)	Lip. (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 arroz alegre	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 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 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 15 a 19 de Abril de 2019
Almoço



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Camponesa	162	39	1,5	0,2	5,2	1,2	0,7	0,1
Prato	Arroz de peixe à marinheiro (Abrotea, arroz, delicia mar) 1,2,3,4,5,6,7,8,9,	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

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de galinha	151	36	1,3	0,2	4,5	1,1	1,0	0,2
Prato	Almondegas 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

Sexta feriado sexta-feira santa

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

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