



CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL
SEMANA 4
Semana de 29 de maio a 2 de junho de 2023
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de brócolos	365	87	2,1	0,3	14,1	1,4	2,1	0,2
Prato	Bolonhesa de atum com esparguete ^{1,3,4}	905	215	8,5	1,2	21,9	1,5	12,1	1,0
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja ^{1,3,6}	1510	357	4,3	0,6	48,4	2,0	29,3	0,2
Salada	Cenoura ralada, alface e pepino	14	3	0,0	0,0	0,5	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão com lombardo	664	158	2,5	0,3	26,5	2,2	6,2	0,3
Prato	Carne de porco assada com espiral com massa espiral ^{1,3}	1324	316	15,1	4,3	24,9	1,2	19,3	0,5
Vegetariana	Hambúrguer de soja grelhado com espiral ^{1,3,6,7,8,9,10}	674	160	6,9	2,8	12,8	2,6	10,5	1,7
Salada	Cenoura, curgete e tomate	80	19	0,1	0,0	3,0	2,6	0,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve portuguesa e cenoura	373	88	2,1	0,3	14,5	1,8	2,1	0,2
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de cenoura ⁴	1096	261	9,2	1,3	28,8	1,1	15,0	0,6
Vegetariana	Arroz malandrinho estufado com cebola, tomate, alho e cubinhos de tofu ⁶	854	204	10,1	1,9	17,6	1,0	9,5	0,4
Salada	Salada de beterraba, tomate e alface	94	22	0,1	0,0	3,1	3,1	1,2	0,1
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5
Sobremesa 1	Gelatina vegetal de morango ^{1,3,6,7,8,12}	238	56	0,0	0,0	13,7	13,3	0,0	0,1
Pão	Pão de mistura	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja ^{1,3}	213	50	0,5	0,1	7,0	0,0	4,2	0,2
Prato	Ovos mexidos com salsichas e arroz ^{1,3,6,7,9,10}	591959	142200	8809,2	2751,8	1037,6	539,4	13205,9	385,9
Vegetariana	Legumes à brás ^{1,3,5,6,7,8,9,10,12}	1634	391	18,7	6,7	39,3	0,7	11,4	0,5
Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa	33	8	0,0	0,0	0,9	0,8	0,6	0,0
Sobremesa	logurte aroma tutti frutti ⁷	368	88	1,8	1,2	12,0	12,0	4,4	0,2
Pão	Pão de mistura	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Agrião	306	73	1,3	0,2	11,6	5,0	1,9	0,3
Prato	Tintureira estufada com batata ⁴	728	173	3,9	0,6	20,2	1,3	13,4	0,6
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão, macarrão, batata, cenoura, repolho e brócolos) ^{1,3}	1532	364	8,0	1,1	53,1	5,4	14,3	0,4
Salada	Brócolos, cenoura, e feijão-verde	66	16	0,2	0,0	1,9	1,6	0,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	166	40	0,2	0,0	7,4	7,4	0,9	0,0
Pão	Pão de mistura	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

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

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

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

FIT GE v1.1.65 15/05/2023 12:17

CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL
SEMANA 5
Semana de 5 a 9 de junho de 2023
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Feijão verde	368	87	2,0	0,3	14,3	1,6	2,0	0,2
Prato	Chili de carne com arroz branco ¹²	1261	300	6,2	1,6	45,7	0,5	15,0	1,1
Vegetariana	Hambúrguer de grão com arroz branco ¹	1598	379	6,8	0,9	66,4	1,0	10,3	0,2
Salada	Alface, tomate e cenoura	82	19	0,1	0,0	2,9	2,8	0,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Terça									
Sopa	Espinafres e grão ^{7,12}	335	80	2,7	0,4	10,1	0,9	2,7	0,3
Prato	Massada de peixe (pescada) ^{1,3,4}	963	228	3,7	0,6	30,2	0,1	17,4	0,4
Vegetariana	Ervilhas estufadas com massa espiral ^{1,3}	762	181	4,8	0,8	28,0	1,3	5,1	0,4
Salada	Brócolos, cenoura e curgete	49	12	0,2	0,0	1,2	0,8	0,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quarta									
Sopa	Agrião	306	73	1,3	0,2	11,6	5,0	1,9	0,3
Prato	Arroz de aves (pato e peru)	1030	245	8,1	2,0	27,7	0,2	14,9	0,3
Vegetariana	Guisado de lentilhas com abóbora e arroz de feijão ^{1,6,10,11}	1714	406	6,2	0,8	68,5	0,2	17,8	0,6
Salada	Cenoura, couve roxa e pepino	21	5	0,0	0,0	0,7	0,7	0,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	119	28	0,1	0,0	5,4	5,4	0,5	0,0
Pão	Pão de mistura	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quinta									
Sopa									
Prato									
Vegetariana									
Salada	Feriado								
Sobremesa									
Sobremesa									
1									
Pão		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sexta									
Sopa	Caldo verde ¹	363	86	2,1	0,3	13,8	1,1	2,2	0,3
Prato	Rancho (macarronete, grão, porco, frango, Cenoura e lombardo) ^{1,3}	1236	294	8,9	2,2	32,7	2,2	18,1	0,3
Vegetariana	Rancho vegetariano (macarronete, grão, batata, cenoura, lombardo e curgete) ^{1,3}	1532	364	8,0	1,1	53,1	5,4	14,3	0,4
Salada	Tomate, cebola e alface	15	3	0,0	0,0	0,5	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	166	40	0,2	0,0	7,4	7,4	0,9	0,0
Pão	Pão de mistura	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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



CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL
SEMANA 1
Semana de 12 a 16 de junho de 2023
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Couve-flor	612	145	2,1	0,3	26,1	2,5	4,0	0,3
Prato	Almôndegas de carne mistas (vaca/porco) com molho de tomate e esparguete ^{1,3,6,12}	1134	270	11,8	2,8	27,0	2,5	13,1	3,1
Vegetariana	Almôndegas de soja com molho de tomate e esparguete ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	28355	6806	405,4	125,8	95,0	25,9	625,4	19,9
Salada	Alface, milho e pepino	28	7	0,2	0,0	0,5	0,1	0,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	166	40	0,2	0,0	7,4	7,4	0,9	0,0
Pão	Pão de mistura	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Terça									
Sopa	Feijão branco com grelos de couve	333	79	1,4	0,2	11,0	1,1	3,7	0,2
Prato	Salmão estufado com batata ⁴	1276	305	18,7	3,4	19,2	1,3	14,4	0,5
Vegetariana	Estufado de legumes (cenoura, tomate, alho francês, feijão verde e lentilhas) ^{1,6,10,11}	398	95	3,4	0,5	10,6	1,5	4,6	0,4
Salada	Feijão verde, ervilhas e cenoura cozidas	50	12	0,1	0,0	1,4	0,8	0,8	0,0
Sobremesa	Gelatina de ananás ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5
Sobremesa 1	Gelatina vegetal de ananás ^{1,3,6,7,8,12}	240	56	0,0	0,0	13,9	13,6	0,0	0,1
Pão	Pão de mistura	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quarta									
Sopa	Abóbora	636	151	2,1	0,3	27,7	3,0	4,0	0,3
Prato	Frango estufado com arroz branco	1489	354	9,7	1,5	49,5	0,3	16,4	0,5
Vegetariana	Couscous de legumes com tofu ^{1,6}	829	198	6,0	1,2	21,8	1,9	11,5	0,4
Salada	Tomate; milho e alface	67	16	0,5	0,0	1,3	0,5	1,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0
Pão	Pão de mistura	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quinta									
Sopa	Feijão verde	368	87	2,0	0,3	14,3	1,6	2,0	0,2
Prato	Massada de bacalhau ^{1,3,4}	1622	384	5,7	1,0	60,5	1,2	20,8	0,5
Vegetariana	Massada de legumes(cotovelinhos, couve flor, curgete, alho francês e feijão frade) ^{1,3}	912	215	2,5	0,5	34,2	2,9	11,5	0,3
Salada	Curgete, cenoura e couve-flor	35	8	0,1	0,0	1,0	0,6	0,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sexta									
Sopa	Alho francês	462	109	2,1	0,3	18,3	1,9	3,0	0,2
Prato	Jardineira de porco (porco, legumes, batata) ^{6,12}	1651	393	17,1	5,5	34,9	2,8	23,0	0,8
Vegetariana	Jardineira de tofu (ervilhas cenoura, feijão verde e batata) ^{1,6}	600	144	5,1	1,2	8,1	3,3	11,9	0,6
Salada	Alface, beterraba e couve roxa	15	4	0,0	0,0	0,4	0,4	0,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	166	40	0,2	0,0	7,4	7,4	0,9	0,0
Pão	Pão de mistura	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contém glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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

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



CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL
SEMANA 2
Semana de 19 a 23 de junho de 2023
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Alho francês	462	109	2,1	0,3	18,3	1,9	3,0	0,2
Prato	Douradinhos de peixe com arroz alegre (milho doce; ervilhas e cenoura) ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1185	281	6,5	0,8	42,6	3,1	10,9	0,7
Vegetariana	Legumes assados no forno (soja, abóbora, beringela, cenoura e couve de bruxelas) ⁶	801	190	3,5	0,5	18,1	1,4	20,6	0,2
Salada	Tomate, cenoura e curgete	80	19	0,1	0,0	3,0	2,6	0,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Terça									
Sopa	Creme de abóbora	358	85	2,0	0,3	14,1	1,4	1,9	0,2
Prato	Strogonoff de frango com esparguete ^{1,3,7}	969	230	7,5	2,4	25,9	1,4	13,9	2,4
Vegetariana	Ratatouille de legumes (ervilhas, curgete, alho francês, cenoura e beringela) com esparguete ^{1,3}	639	152	4,8	0,7	22,7	2,3	3,7	2,2
Salada	Alface, pepino e couve roxa	21	5	0,0	0,0	0,6	0,5	0,4	0,0
Sobremesa	Pudim de caramelo ⁷	330	78	1,1	0,6	14,6	11,7	2,4	0,2
Sobremesa 1	Gelatina vegetal de ananás ^{1,3,6,7,8,12}	240	56	0,0	0,0	13,9	13,6	0,0	0,1
Pão	Pão de mistura	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quarta									
Sopa	Caldo verde ¹	363	86	2,1	0,3	13,8	1,1	2,2	0,3
Prato	Abrótea com batata cozida e ovo ^{3,4}	182515	43163	64,2	0,6	0,9	0,8	10598,6	97,8
Vegetariana	Hambúrguer de grão com migas de tomate e alho francês salteado ^{1,3,6,7,8,12}	1955	467	12,2	1,8	66,1	6,0	18,5	1,2
Salada	Cenoura, couve lombardo e feijão verde cozidos	37	9	0,1	0,0	1,1	0,9	0,5	0,4
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quinta									
Sopa	Agrião	306	73	1,3	0,2	11,6	5,0	1,9	0,3
Prato	Pá de porco estufada com massa espiral ^{1,3}	1389	331	15,2	4,3	27,9	1,2	20,0	0,5
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos com arroz de ervilhas ^{1,3,6,7,9,10}	1649	393	10,0	2,1	53,3	2,6	17,2	1,3
Salada	Milho, cenoura e alface	203	48	1,5	0,0	4,4	1,4	3,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	166	40	0,2	0,0	7,4	7,4	0,9	0,0
Pão	Pão de mistura	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sexta									
Sopa	Juliana de legumes	531	126	2,1	0,3	21,7	2,4	3,6	0,3
Prato	Caldeirada de peixe (chocos, pescada tintureira) e batata ^{4,14}	1331	315	6,2	0,9	36,8	3,2	26,2	0,9
Vegetariana	Caldeirada vegetariana (tofu com nabo, tomate, curgete e batata aos cubos)	713	169	3,2	0,5	28,5	2,8	4,8	0,3
Salada	Feijão verde, couve-flor e brócolos	134	32	2,2	0,3	1,3	1,1	1,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	166	40	0,2	0,0	7,4	7,4	0,9	0,0
Pão	Pão de mistura	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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

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



CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL
SEMANA 3
Semana de 26 a 30 de junho de 2023
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Brócolos e abóbora	312	74	2,1	0,3	11,2	1,4	1,9	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa com carne picada mista ^{1,3,12}	1159	276	9,6	3,9	32,3	1,5	14,7	0,4
Vegetariana	Hambúrguer de grão com arroz de cenoura ¹	1248	297	6,7	0,9	47,6	1,6	8,7	0,2
Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	19	4	0,0	0,0	0,6	0,6	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Terça									
Sopa	Creme de alface	364	86	2,0	0,3	14,1	1,5	2,1	0,2
Prato	Cavala com salada de batata e cenoura ^{4,6}	625	148	4,7	0,5	17,1	1,4	8,8	0,4
Vegetariana	Estufado de tomate com lentilhas e batata corada ^{1,6,10,11}	1669	396	8,9	1,2	59,4	2,5	17,3	0,4
Salada	Salada de alface e couve roxa	33	8	0,0	0,0	0,9	0,8	0,6	0,0
Sobremesa	Arroz doce ^{3,6,7}	844	200	4,3	1,7	33,7	10,2	5,8	0,2
Sobremesa 1	Arroz-doce (veg) ⁶	584	138	0,3	0,1	31,5	15,5	1,7	0,0
Pão	Pão de mistura	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quarta									
Sopa	Espinafres	457	108	2,2	0,3	17,9	2,1	3,0	0,3
Prato	Pernas de frango assadas em molho de cogumelos e massa macarronete ^{1,3,7}	1154	275	13,3	3,3	22,0	1,1	15,4	0,7
Vegetariana	Gratinado de legumes(cenoura, alho francês, couve flor e ervilhas)com arroz de cenoura ^{1,6}	1092	262	6,8	1,0	41,0	3,5	6,4	0,5
Salada	Alface, pepino e tomate	12	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quinta									
Sopa	Couve-flor	612	145	2,1	0,3	26,1	2,5	4,0	0,3
Prato	Abrótea cozida com aroma de coentros, alho e arroz de tomate ⁴	804	191	3,3	0,5	27,9	0,4	11,9	0,3
Vegetariana	Croquetes vegetarianos (espinafres e feijão encarnado) com arroz de tomate ^{1,2,3,4,6,7,14}	1622	897	24,5	3,4	60,9	6,4	10,0	1,1
Salada	Alface, beterraba e milho	225	53	1,4	0,0	5,1	2,2	4,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sexta									
Sopa	Feijão com lombardo	664	158	2,5	0,3	26,5	2,2	6,2	0,3
Prato	Pá de porco assada com esparguete ^{1,3}	1251	298	15,0	4,3	21,4	1,0	18,8	2,3
Vegetariana	Alheira vegetariana com estufadinho de favas e esparguete ^{1,3,6}	1485	354	13,6	2,2	37,0	3,0	18,2	3,5
Salada	Couve roxa, pepino e maçã	25	6	0,0	0,0	1,0	0,9	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	166	40	0,2	0,0	7,4	7,4	0,9	0,0
Pão	Pão de mistura	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal
FIT GE v1.1.65 23/05/2023 10:01



CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL
SEMANA 4
Semana de 3 a 7 de julho de 2023
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de brócolos	365	87	2,1	0,3	14,1	1,4	2,1	0,2
Prato	Bolonhesa de atum com esparguete ^{1,3,4}	905	215	8,5	1,2	21,9	1,5	12,1	1,0
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja ^{1,3,6}	1510	357	4,3	0,6	48,4	2,0	29,3	0,2
Salada	Cenoura ralada, alface e pepino	14	3	0,0	0,0	0,5	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Terça									
Sopa	Feijão com lombardo	664	158	2,5	0,3	26,5	2,2	6,2	0,3
Prato	Carne de porco assada com espiral com massa espiral ^{1,3}	1324	316	15,1	4,3	24,9	1,2	19,3	0,5
Vegetariana	Hambúrguer de soja grelhado com espiral ^{1,3,6,7,8,9,10}	674	160	6,9	2,8	12,8	2,6	10,5	1,7
Salada	Cenoura, curgete e tomate	80	19	0,1	0,0	3,0	2,6	0,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quarta									
Sopa	Couve portuguesa e cenoura	373	88	2,1	0,3	14,5	1,8	2,1	0,2
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de cenoura ⁴	1096	261	9,2	1,3	28,8	1,1	15,0	0,6
Vegetariana	Arroz malandrinho estufado com cebola, tomate, alho e cubinhos de tofu ⁶	854	204	10,1	1,9	17,6	1,0	9,5	0,4
Salada	Salada de beterraba, tomate e alface	94	22	0,1	0,0	3,1	3,1	1,2	0,1
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	243	57	0,0	0,0	12,9	12,8	1,4	0,5
Sobremesa 1	Gelatina vegetal de morango ^{1,3,6,7,8,12}	238	56	0,0	0,0	13,7	13,3	0,0	0,1
Pão	Pão de mistura	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quinta									
Sopa	Canja ^{1,3}	213	50	0,5	0,1	7,0	0,0	4,2	0,2
Prato	Ovos mexidos com salsichas e arroz ^{1,3,6,7,9,10}	591959	142200	8809,2	2751,8	1037,6	539,4	13205,9	385,9
Vegetariana	Legumes à brás ^{1,3,5,6,7,8,9,10,12}	1634	391	18,7	6,7	39,3	0,7	11,4	0,5
Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa	33	8	0,0	0,0	0,9	0,8	0,6	0,0
Sobremesa	logurte aroma tutti frutti ⁷	368	88	1,8	1,2	12,0	12,0	4,4	0,2
Pão	Pão de mistura	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sexta									
Sopa	Agrião	306	73	1,3	0,2	11,6	5,0	1,9	0,3
Prato	Tintureira estufada com batata ⁴	728	173	3,9	0,6	20,2	1,3	13,4	0,6
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão, macarrão, batata, cenoura, repolho e brócolos) ^{1,3}	1532	364	8,0	1,1	53,1	5,4	14,3	0,4
Salada	Brócolos, cenoura, e feijão-verde	66	16	0,2	0,0	1,9	1,6	0,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	166	40	0,2	0,0	7,4	7,4	0,9	0,0
Pão	Pão de mistura	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

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. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

FIT GE v1.1.65 23/05/2023 10:01



CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL
SEMANA 5
Semana de 10 a 14 de julho de 2023
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Feijão verde	368	87	2,0	0,3	14,3	1,6	2,0	0,2
Prato	Chili de carne com arroz branco ¹²	1261	300	6,2	1,6	45,7	0,5	15,0	1,1
Vegetariana	Hambúrguer de grão com arroz branco ¹	1598	379	6,8	0,9	66,4	1,0	10,3	0,2
Salada	Alface, tomate e cenoura	82	19	0,1	0,0	2,9	2,8	0,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Terça									
Sopa	Espinafres e grão ^{7,12}	335	80	2,7	0,4	10,1	0,9	2,7	0,3
Prato	Massada de peixe (pescada) ^{1,3,4}	963	228	3,7	0,6	30,2	0,1	17,4	0,4
Vegetariana	Ervilhas estufadas com massa espiral ^{1,3}	762	181	4,8	0,8	28,0	1,3	5,1	0,4
Salada	Brócolos, cenoura e curgete	49	12	0,2	0,0	1,2	0,8	0,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quarta									
Sopa	Agrião	306	73	1,3	0,2	11,6	5,0	1,9	0,3
Prato	Arroz de aves (pato e peru)	1030	245	8,1	2,0	27,7	0,2	14,9	0,3
Vegetariana	Guisado de lentilhas com abóbora e arroz de feijão ^{1,6,10,11}	1714	406	6,2	0,8	68,5	0,2	17,8	0,6
Salada	Cenoura, couve roxa e pepino	21	5	0,0	0,0	0,7	0,7	0,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	119	28	0,1	0,0	5,4	5,4	0,5	0,0
Pão	Pão de mistura	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de alho francês e abóbora	367	87	2,1	0,3	14,2	1,4	2,1	0,3
Prato	Bacalhau fresco com batata e ovo ^{3,4}	2380	569	33,6	8,2	16,7	1,0	49,4	1,5
Vegetariana	Seitan de cebolada aromatizado com alecrim e batata ^{1,6}	760	180	3,9	0,8	21,1	2,1	14,0	0,8
Salada	Cenoura, couve-de-bruxelas e feijão-verde	43	10	0,2	0,0	1,1	0,9	0,6	0,1
Sobremesa	Pudim de caramelo ⁷	330	78	1,1	0,6	14,6	11,7	2,4	0,2
Sobremesa 1	Gelatina vegetal de ananás ^{1,3,6,7,8,12}	240	56	0,0	0,0	13,9	13,6	0,0	0,1
Pão	Pão de mistura	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sexta									
Sopa	Caldo verde ¹	363	86	2,1	0,3	13,8	1,1	2,2	0,3
Prato	Rancho (macarronete, grão,porco,frango,cenoura e lombardo) ^{1,3}	1236	294	8,9	2,2	32,7	2,2	18,1	0,3
Vegetariana	Rancho vegetariano (macarronete,grão,batata,cenoura,lombardo e curgete) ^{1,3}	1532	364	8,0	1,1	53,1	5,4	14,3	0,4
Salada	Tomate, cebola e alface	15	3	0,0	0,0	0,5	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	166	40	0,2	0,0	7,4	7,4	0,9	0,0
Pão	Pão de mistura	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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