



MUNICIPIO DE SANTA MARTA DE PENAGUIÃO
RESTAURANTE
Semana de 5 a 9 de novembro de 2018
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	474	114	5,4	0,9	12,9	2,0	2,2	0,7
Prato	Macarrão com estufadinho de carne picada de vaca ^{1,3}	861	205	9,7	2,8	17,9	1,5	10,3	0,3
Salada	Salada de cenoura e pepino	95	22	0,3	0,1	3,2	3,0	1,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Creme de alho-francês e couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	490	117	5,5	0,9	13,2	2,4	2,6	0,7
Prato	Filete de pescada panado no forno c/ salada de feijão-frade com batata ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	575	136	3,6	0,6	15,5	0,8	9,7	0,3
Salada	Salada de cebola e tomate	93	22	0,3	0,0	3,4	0,4	0,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão vermelho e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	579	139	5,7	0,8	16,7	2,0	4,2	0,7
Prato	Arroz de aves em cama de legumes (frango e peru)	782	185	3,0	0,5	23,1	0,2	15,9	0,2
Salada	Couve roxa em juliana	127	30	0,0	0,0	3,9	3,3	2,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de cenoura e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	493	118	5,7	0,9	13,6	2,4	1,9	0,8
Prato	Filete de cavala em conserva c/ massa espiral ^{1,3,4,6}	1131	268	7,6	0,9	34,9	1,3	14,3	0,5
Salada	Salada de cebola, cenoura e milho	180	42	0,9	0,0	5,1	2,8	2,6	0,1
Sobremesa	Gelatina de pêssego ^{1,3,6,7,8,12}	1735	409	1,0	0,0	90,1	90,0	9,8	3,2
Sexta									
Sopa	Caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	681	163	8,6	1,4	17,6	0,7	2,9	1,2
Prato	Rojõezinhos de porco c/ arroz branco	1003	239	10,7	3,0	22,4	0,2	12,8	0,4
Salada	Salada de alface e pimento	91	22	0,4	0,1	1,9	1,8	1,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	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, 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



MUNICÍPIO DE SANTA MARTA DE PENAGUIÃO
RESTAURANTE
Semana de 12 a 16 de novembro de 2018
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de favas com hortaliça ^{1,3,5,6,7,8,12}	497	119	5,2	0,8	13,6	2,1	3,0	0,7
Prato	Rolo de carne no forno c/ esparguete ^{1,3,6,12}	917	219	8,8	3,7	23,0	1,6	11,3	1,0
Salada	Salada de alface e cenoura	86	20	0,1	0,0	2,7	2,6	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	540	130	6,3	1,0	15,8	1,6	2,1	0,8
Prato	Paloco do pacifico à gomes de sá ^{3,4}	442	105	2,6	0,5	12,9	1,0	6,8	0,6
Salada	Salada de pepino e tomate	92	21	0,4	0,0	3,1	0,4	0,9	0,0
Sobremesa	Pudim ⁷	419	99	1,4	0,8	18,8	15,1	2,9	0,2
Quarta									
Sopa	Sopa de alface e feijão branco ^{1,3,5,6,7,8,12}	594	142	6,0	0,9	14,8	2,1	4,6	0,7
Prato	Feijoada de carnes (porco, frango, feijão branco, repolho e arroz)	830	198	5,7	1,3	23,0	0,5	12,9	0,4
Salada	Repolho e cenoura incorporados	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
Quinta									
Sopa	Creme de cenoura e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	530	127	6,2	1,0	14,9	2,8	1,7	0,9
Prato	Tirinhas de pota panadas c/ arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1084	260	14,0	1,7	25,3	1,1	7,1	0,6
Salada	Salada de alface e tomate	80	19	0,3	0,0	2,3	0,4	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de couve branca ^{1,3,5,6,7,8,12}	517	124	6,1	1,0	14,2	2,7	2,0	0,8
Prato	Coxa de peru estufada c/ cenoura e ervilhas e macarrão ^{1,3}	756	180	7,0	2,0	13,7	0,9	14,5	0,4
Salada	Cenoura e ervilhas incorporadas	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

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



MUNICÍPIO DE SANTA MARTA DE PENAGUIÃO
RESTAURANTE
Semana de 19 a 23 de novembro de 2018
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	485	116	5,4	0,8	12,9	2,4	2,9	0,7
Prato	Almôndegas de vaca estufadas c/ molho de tomate e massa cotovelos ^{1,3,6,12}	848	202	7,1	2,0	22,0	0,4	11,5	1,1
Salada	Salada de couve branca e couve roxa	122	29	0,2	0,0	3,7	3,3	1,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve branca e grão-de-bico ^{1,3,5,6,7,8,12}	592	142	6,2	0,9	15,7	2,9	3,9	0,7
Prato	Filetes de pescada no forno c/ pão ralado e arroz branco ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	770	183	4,3	0,6	23,8	0,2	11,7	0,4
Salada	Salada de alface e milho	286	68	2,3	0,0	5,3	0,3	6,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	509	122	6,0	0,9	13,2	1,9	2,6	0,8
Prato	Perna de frango corada c/ massa fusilli ^{1,3}	798	189	4,4	0,9	20,5	0,9	16,5	0,4
Salada	Salada de alface e cenoura	86	20	0,1	0,0	2,7	2,6	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão-verde com curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	474	114	5,4	0,9	12,9	2,0	2,2	0,7
Prato	Salada de atum (batata, cenoura, ervilhas e milho) ⁴	482	114	3,2	0,4	15,0	1,1	5,7	0,4
Salada	Cenoura, ervilhas e milho incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	1617	380	0,0	0,0	85,9	85,3	9,2	3,2
Sexta									
Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	487	117	5,6	0,9	13,2	2,1	2,1	0,8
Prato	Feijão catarino com carne de porco e legumes c/ arroz branco	899	215	9,9	2,6	17,1	0,6	14,1	0,3
Salada	Repolho e couve branca incorporado	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

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



MUNICIPIO DE SANTA MARTA DE PENAGUIÃO
RESTAURANTE
Semana de 26 a 30 de novembro de 2018
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de cenoura e feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	486	117	5,5	0,9	13,4	2,5	2,1	0,7
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3}	1014	242	10,1	3,2	23,8	1,0	13,4	0,2
Salada	Salada de alface e milho	286	68	2,3	0,0	5,3	0,3	6,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de abóbora e penca ^{1,3,5,6,7,8,12}	530	127	6,2	1,0	15,1	2,3	2,1	0,8
Prato	Douradinhos no forno c/ arroz de ervilhas ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1001	238	4,8	0,6	39,7	1,5	7,5	0,6
Salada	Salada de cenoura e couve roxa	114	27	0,0	0,0	4,2	3,8	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de favas e nabos ^{1,3,5,6,7,8,12}	555	133	6,2	1,0	15,0	2,2	2,8	0,8
Prato	Rancho (porco aos cubos, enchidos, grão, cenoura e repolho) ^{1,3}	867	207	8,9	2,6	17,2	1,3	13,0	0,2
Salada	Cenoura e repolho incorporado	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
Quinta									
Sopa	Sopa de couve lombarda e feijão vermelho ^{1,3,5,6,7,8,12}	618	148	6,1	0,9	17,3	1,9	5,0	0,7
Prato	Saladinha de pescada c/ delicias, batata, cenoura, feijão-verde e milho ^{1,2,3,4,6}	361	85	0,7	0,1	11,6	0,3	7,7	0,2
Salada	Salada de alface e cebola	75	18	0,2	0,0	2,1	1,6	1,3	0,0
Sobremesa	Aletria ^{1,3,5,6,7}	1064	253	7,6	3,2	37,0	17,1	7,6	0,3
Sexta									
Sopa	Sopa de abóbora e penca ^{1,3,5,6,7,8,12}	530	127	6,2	1,0	15,1	2,3	2,1	0,8
Prato	Perna de frango corada c/ batata ao cubo no forno ^{5,6}	747	180	11,3	1,2	9,5	0,1	9,7	0,3
Salada	Juliana de legumes salteados	505	122	10,9	1,6	3,9	3,2	1,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	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. 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



MUNICÍPIO DE SANTA MARTA DE PENAGUIÃO
RESTAURANTE
Semana de 3 a 7 de dezembro de 2018
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de ervilhas e legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	501	120	5,6	0,9	13,4	1,8	2,7	0,7
Prato	Hambúrguer de aves no forno c/ molho de cenoura e arroz branco ^{1,6}	942	225	8,3	0,7	25,0	0,4	11,9	0,4
Salada	Salada de alface e pepino	71	17	0,4	0,1	1,2	1,2	1,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	474	114	5,6	0,9	12,7	1,6	2,2	0,7
Prato	Migas de paloco à gomes de sá ^{3,4}	448	106	2,7	0,5	13,0	1,0	6,8	0,6
Salada	Salada de cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	1807	426	1,8	0,1	92,7	85,1	9,6	3,2
Quarta									
Sopa	Sopa de alho-francês e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	523	125	6,2	1,0	14,3	2,3	1,9	0,8
Prato	Massa à lavrador (carnes, legumes, feijão vermelho, macarrão) ^{1,3}	879	210	8,8	2,6	18,0	1,1	13,4	0,2
Salada	Repolho e cenoura incorporado	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
Quinta									
Sopa	Sopa de brócolos e feijão catarino ^{1,3,5,6,7,8,12}	576	138	5,8	0,8	15,4	1,8	5,0	0,7
Prato	Filete de pescada no forno c/ arroz de cenoura ⁴	724	172	3,7	0,5	23,6	0,6	10,4	0,4
Salada	Salada de alface e couve roxa	97	23	0,1	0,0	2,4	2,1	1,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de couve branca ^{1,3,5,6,7,8,12}	517	124	6,1	1,0	14,2	2,7	2,0	0,8
Prato	Perna de frango estufada c/ massa espiral salteada c/ ervilhas e milho cozidos ^{1,3}	773	183	4,2	0,8	20,3	0,9	15,4	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	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, 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



MUNICÍPIO DE SANTA MARTA DE PENAGUIÃO
RESTAURANTE
Semana de 10 a 14 de dezembro de 2018
Almoço

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Segunda									
Sopa	Sopa de cenoura e couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	475	114	5,4	0,8	12,9	2,3	2,4	0,7
Prato	Ovos mexidos com fiambre c/ arroz branco ^{1,3,5,6}	843	201	8,1	1,9	21,7	0,5	9,5	0,9
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	3,3	2,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de grão-de-bico e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	595	142	6,3	0,9	15,6	2,2	4,0	0,7
Prato	Lascas de atum c/ batata cubo, cenoura, ervilhas e feijão-verde ⁴	420	100	2,1	0,3	13,5	1,3	5,8	0,4
Salada	Ervilhas, cenoura e feijão-verde incorporado	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
Quarta									
Sopa	Creme de abóbora e couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	520	125	6,0	1,0	14,6	2,0	2,1	0,8
Prato	Rancho (porco aos cubos, enchidos, grão, cenoura e repolho) ^{1,3}	867	207	8,9	2,6	17,2	1,3	13,0	0,2
Salada	Cenoura e repolho incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de penca ^{1,3,5,6,7,8,12}	523	125	6,1	0,9	14,2	2,7	2,3	0,8
Prato	Tesourinhos de peixe no forno c/ arroz de legumes ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	911	216	3,9	0,5	37,7	1,8	6,4	0,4
Salada	Repolho e cenoura incorporado	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
Sexta									
Sopa	Sopa primavera ^{1,3,5,6,7,8,12}	511	123	5,7	0,9	13,9	2,3	2,5	0,7
Prato	Arroz de aves (frango e peru)	782	185	3,0	0,5	23,1	0,2	15,9	0,2
Salada	Salada de alface e cebola	75	18	0,2	0,0	2,1	1,6	1,3	0,0
Sobremesa	Pudim ⁷	414	98	1,5	0,9	17,6	14,9	3,2	0,2

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



MUNICÍPIO DE SANTA MARTA DE PENAGUIÃO
RESTAURANTE
Semana de 5 a 9 de novembro de 2018
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	474	114	5,4	0,9	12,9	2,0	2,2	0,7
Prato	Macarrão com estufadinho de carne picada de vaca ^{1,3}	861	205	9,7	2,8	17,9	1,5	10,3	0,3
Salada	Salada de cenoura e pepino	95	22	0,3	0,1	3,2	3,0	1,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Creme de alho-francês e couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	490	117	5,5	0,9	13,2	2,4	2,6	0,7
Prato	Filete de pescada panado no forno c/ salada de feijão-frade com batata ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	575	136	3,6	0,6	15,5	0,8	9,7	0,3
Salada	Salada de cebola e tomate	93	22	0,3	0,0	3,4	0,4	0,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão vermelho e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	579	139	5,7	0,8	16,7	2,0	4,2	0,7
Prato	Arroz de aves em cama de legumes (frango e peru)	782	185	3,0	0,5	23,1	0,2	15,9	0,2
Salada	Couve roxa em juliana	127	30	0,0	0,0	3,9	3,3	2,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de cenoura e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	493	118	5,7	0,9	13,6	2,4	1,9	0,8
Prato	Filete de cavala em conserva c/ massa espiral ^{1,3,4,6}	1131	268	7,6	0,9	34,9	1,3	14,3	0,5
Salada	Salada de cebola, cenoura e milho	180	42	0,9	0,0	5,1	2,8	2,6	0,1
Sobremesa	Gelatina de pêssego ^{1,3,6,7,8,12}	1735	409	1,0	0,0	90,1	90,0	9,8	3,2
Sexta									
Sopa	Caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	681	163	8,6	1,4	17,6	0,7	2,9	1,2
Prato	Rojõesinhos de porco c/ arroz branco	1003	239	10,7	3,0	22,4	0,2	12,8	0,4
Salada	Salada de alface e pimento	91	22	0,4	0,1	1,9	1,8	1,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	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, 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



MUNICÍPIO DE SANTA MARTA DE PENAGUIÃO
RESTAURANTE
Semana de 12 a 16 de novembro de 2018
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de favas com hortaliça ^{1,3,5,6,7,8,12}	497	119	5,2	0,8	13,6	2,1	3,0	0,7
Prato	Rolo de carne no forno c/ esparguete ^{1,3,6,12}	917	219	8,8	3,7	23,0	1,6	11,3	1,0
Salada	Salada de alface e cenoura	86	20	0,1	0,0	2,7	2,6	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	540	130	6,3	1,0	15,8	1,6	2,1	0,8
Prato	Paloco do pacifico à gomes de sá ^{3,4}	442	105	2,6	0,5	12,9	1,0	6,8	0,6
Salada	Salada de pepino e tomate	92	21	0,4	0,0	3,1	0,4	0,9	0,0
Sobremesa	Pudim ⁷	419	99	1,4	0,8	18,8	15,1	2,9	0,2
Quarta									
Sopa	Sopa de alface e feijão branco ^{1,3,5,6,7,8,12}	594	142	6,0	0,9	14,8	2,1	4,6	0,7
Prato	Feijoada de carnes (porco, frango, feijão branco, repolho e arroz)	830	198	5,7	1,3	23,0	0,5	12,9	0,4
Salada	Repolho e cenoura incorporados	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
Quinta									
Sopa	Creme de cenoura e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	530	127	6,2	1,0	14,9	2,8	1,7	0,9
Prato	Tirinhas de pota panadas c/ arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1084	260	14,0	1,7	25,3	1,1	7,1	0,6
Salada	Salada de alface e tomate	80	19	0,3	0,0	2,3	0,4	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de couve branca ^{1,3,5,6,7,8,12}	517	124	6,1	1,0	14,2	2,7	2,0	0,8
Prato	Coxa de peru estufada c/ cenoura e ervilhas e macarrão ^{1,3}	756	180	7,0	2,0	13,7	0,9	14,5	0,4
Salada	Cenoura e ervilhas incorporadas	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

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



MUNICÍPIO DE SANTA MARTA DE PENAGUIÃO
RESTAURANTE
Semana de 19 a 23 de novembro de 2018
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	485	116	5,4	0,8	12,9	2,4	2,9	0,7
Prato	Almôndegas de vaca estufadas c/ molho de tomate e massa cotovelos ^{1,3,6,12}	848	202	7,1	2,0	22,0	0,4	11,5	1,1
Salada	Salada de couve branca e couve roxa	122	29	0,2	0,0	3,7	3,3	1,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve branca e grão-de-bico ^{1,3,5,6,7,8,12}	592	142	6,2	0,9	15,7	2,9	3,9	0,7
Prato	Filetes de pescada no forno c/ pão ralado e arroz branco ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	770	183	4,3	0,6	23,8	0,2	11,7	0,4
Salada	Salada de alface e milho	286	68	2,3	0,0	5,3	0,3	6,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	509	122	6,0	0,9	13,2	1,9	2,6	0,8
Prato	Perna de frango corada c/ massa fusilli ^{1,3}	798	189	4,4	0,9	20,5	0,9	16,5	0,4
Salada	Salada de alface e cenoura	86	20	0,1	0,0	2,7	2,6	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão-verde com curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	474	114	5,4	0,9	12,9	2,0	2,2	0,7
Prato	Salada de atum (batata, cenoura, ervilhas e milho) ⁴	482	114	3,2	0,4	15,0	1,1	5,7	0,4
Salada	Cenoura, ervilhas e milho incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	1617	380	0,0	0,0	85,9	85,3	9,2	3,2
Sexta									
Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	487	117	5,6	0,9	13,2	2,1	2,1	0,8
Prato	Feijão catarino com carne de porco e legumes c/ arroz branco	899	215	9,9	2,6	17,1	0,6	14,1	0,3
Salada	Repolho e couve branca incorporado	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

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



MUNICIPIO DE SANTA MARTA DE PENAGUIÃO
RESTAURANTE
Semana de 26 a 30 de novembro de 2018
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de cenoura e feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	486	117	5,5	0,9	13,4	2,5	2,1	0,7
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3}	1014	242	10,1	3,2	23,8	1,0	13,4	0,2
Salada	Salada de alface e milho	286	68	2,3	0,0	5,3	0,3	6,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de abóbora e penca ^{1,3,5,6,7,8,12}	530	127	6,2	1,0	15,1	2,3	2,1	0,8
Prato	Douradinhos no forno c/ arroz de ervilhas ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1001	238	4,8	0,6	39,7	1,5	7,5	0,6
Salada	Salada de cenoura e couve roxa	114	27	0,0	0,0	4,2	3,8	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de favas e nabos ^{1,3,5,6,7,8,12}	555	133	6,2	1,0	15,0	2,2	2,8	0,8
Prato	Rancho (porco aos cubos, enchidos, grão, cenoura e repolho) ^{1,3}	867	207	8,9	2,6	17,2	1,3	13,0	0,2
Salada	Cenoura e repolho incorporado	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
Quinta									
Sopa	Sopa de couve lombarda e feijão vermelho ^{1,3,5,6,7,8,12}	618	148	6,1	0,9	17,3	1,9	5,0	0,7
Prato	Saladinha de pescada c/ delicias, batata, cenoura, feijão-verde e milho ^{1,2,3,4,6}	361	85	0,7	0,1	11,6	0,3	7,7	0,2
Salada	Salada de alface e cebola	75	18	0,2	0,0	2,1	1,6	1,3	0,0
Sobremesa	Aletria ^{1,3,5,6,7}	1064	253	7,6	3,2	37,0	17,1	7,6	0,3
Sexta									
Sopa	Sopa de abóbora e penca ^{1,3,5,6,7,8,12}	530	127	6,2	1,0	15,1	2,3	2,1	0,8
Prato	Perna de frango corada c/ batata ao cubo no forno ^{5,6}	747	180	11,3	1,2	9,5	0,1	9,7	0,3
Salada	Juliana de legumes salteados	505	122	10,9	1,6	3,9	3,2	1,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	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. 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



MUNICÍPIO DE SANTA MARTA DE PENAGUIÃO
RESTAURANTE
Semana de 3 a 7 de dezembro de 2018
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de ervilhas e legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	501	120	5,6	0,9	13,4	1,8	2,7	0,7
Prato	Hambúrguer de aves no forno c/ molho de cenoura e arroz branco ^{1,6}	942	225	8,3	0,7	25,0	0,4	11,9	0,4
Salada	Salada de alface e pepino	71	17	0,4	0,1	1,2	1,2	1,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	474	114	5,6	0,9	12,7	1,6	2,2	0,7
Prato	Migas de paloco à gomes de sá ^{3,4}	448	106	2,7	0,5	13,0	1,0	6,8	0,6
Salada	Salada de cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	1807	426	1,8	0,1	92,7	85,1	9,6	3,2
Quarta									
Sopa	Sopa de alho-francês e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	523	125	6,2	1,0	14,3	2,3	1,9	0,8
Prato	Massa à lavrador (carnes, legumes, feijão vermelho, macarrão) ^{1,3}	879	210	8,8	2,6	18,0	1,1	13,4	0,2
Salada	Repolho e cenoura incorporado	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
Quinta									
Sopa	Sopa de brócolos e feijão catarino ^{1,3,5,6,7,8,12}	576	138	5,8	0,8	15,4	1,8	5,0	0,7
Prato	Filete de pescada no forno c/ arroz de cenoura ⁴	724	172	3,7	0,5	23,6	0,6	10,4	0,4
Salada	Salada de alface e couve roxa	97	23	0,1	0,0	2,4	2,1	1,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de couve branca ^{1,3,5,6,7,8,12}	517	124	6,1	1,0	14,2	2,7	2,0	0,8
Prato	Perna de frango estufada c/ massa espiral salteada c/ ervilhas e milho cozidos ^{1,3}	773	183	4,2	0,8	20,3	0,9	15,4	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	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, 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



MUNICIPIO DE SANTA MARTA DE PENAGUIÃO
RESTAURANTE
Semana de 10 a 14 de dezembro de 2018
Almoço

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Segunda									
Sopa	Sopa de cenoura e couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	475	114	5,4	0,8	12,9	2,3	2,4	0,7
Prato	Ovos mexidos com fiambre c/ arroz branco ^{1,3,5,6}	843	201	8,1	1,9	21,7	0,5	9,5	0,9
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	3,3	2,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de grão-de-bico e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	595	142	6,3	0,9	15,6	2,2	4,0	0,7
Prato	Lascas de atum c/ batata cubo, cenoura, ervilhas e feijão-verde ⁴	420	100	2,1	0,3	13,5	1,3	5,8	0,4
Salada	Ervilhas, cenoura e feijão-verde incorporado	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
Quarta									
Sopa	Creme de abóbora e couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	520	125	6,0	1,0	14,6	2,0	2,1	0,8
Prato	Rancho (porco aos cubos, enchidos, grão, cenoura e repolho) ^{1,3}	867	207	8,9	2,6	17,2	1,3	13,0	0,2
Salada	Cenoura e repolho incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de penca ^{1,3,5,6,7,8,12}	523	125	6,1	0,9	14,2	2,7	2,3	0,8
Prato	Tesourinhos de peixe no forno c/ arroz de legumes ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	911	216	3,9	0,5	37,7	1,8	6,4	0,4
Salada	Repolho e cenoura incorporado	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
Sexta									
Sopa	Sopa primavera ^{1,3,5,6,7,8,12}	511	123	5,7	0,9	13,9	2,3	2,5	0,7
Prato	Arroz de aves (frango e peru)	782	185	3,0	0,5	23,1	0,2	15,9	0,2
Salada	Salada de alface e cebola	75	18	0,2	0,0	2,1	1,6	1,3	0,0
Sobremesa	Pudim ⁷	414	98	1,5	0,9	17,6	14,9	3,2	0,2

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



MUNICIPIO DE SANTA MARTA DE PENAGUIÃO
RESTAURANTE
Semana de 5 a 9 de novembro de 2018
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	474	114	5,4	0,9	12,9	2,0	2,2	0,7
Prato	Macarrão com estufadinho de carne picada de vaca ^{1,3}	861	205	9,7	2,8	17,9	1,5	10,3	0,3
Salada	Salada de cenoura e pepino	95	22	0,3	0,1	3,2	3,0	1,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Creme de alho-francês e couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	490	117	5,5	0,9	13,2	2,4	2,6	0,7
Prato	Filete de pescada panado no forno c/ salada de feijão-frade com batata ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	575	136	3,6	0,6	15,5	0,8	9,7	0,3
Salada	Salada de cebola e tomate	93	22	0,3	0,0	3,4	0,4	0,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão vermelho e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	579	139	5,7	0,8	16,7	2,0	4,2	0,7
Prato	Arroz de aves em cama de legumes (frango e peru)	782	185	3,0	0,5	23,1	0,2	15,9	0,2
Salada	Couve roxa em juliana	127	30	0,0	0,0	3,9	3,3	2,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de cenoura e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	493	118	5,7	0,9	13,6	2,4	1,9	0,8
Prato	Filete de cavala em conserva c/ massa espiral ^{1,3,4,6}	1131	268	7,6	0,9	34,9	1,3	14,3	0,5
Salada	Salada de cebola, cenoura e milho	180	42	0,9	0,0	5,1	2,8	2,6	0,1
Sobremesa	Gelatina de pêssego ^{1,3,6,7,8,12}	1735	409	1,0	0,0	90,1	90,0	9,8	3,2
Sexta									
Sopa	Caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	681	163	8,6	1,4	17,6	0,7	2,9	1,2
Prato	Rojõezinhos de porco c/ arroz branco	1003	239	10,7	3,0	22,4	0,2	12,8	0,4
Salada	Salada de alface e pimento	91	22	0,4	0,1	1,9	1,8	1,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	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, 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



MUNICIPIO DE SANTA MARTA DE PENAGUIÃO
RESTAURANTE
Semana de 12 a 16 de novembro de 2018
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de favas com hortaliça ^{1,3,5,6,7,8,12}	497	119	5,2	0,8	13,6	2,1	3,0	0,7
Prato	Rolo de carne no forno c/ esparguete ^{1,3,6,12}	917	219	8,8	3,7	23,0	1,6	11,3	1,0
Salada	Salada de alface e cenoura	86	20	0,1	0,0	2,7	2,6	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	540	130	6,3	1,0	15,8	1,6	2,1	0,8
Prato	Paloco do pacifico à gomes de sá ^{3,4}	442	105	2,6	0,5	12,9	1,0	6,8	0,6
Salada	Salada de pepino e tomate	92	21	0,4	0,0	3,1	0,4	0,9	0,0
Sobremesa	Pudim ⁷	419	99	1,4	0,8	18,8	15,1	2,9	0,2
Quarta									
Sopa	Sopa de alface e feijão branco ^{1,3,5,6,7,8,12}	594	142	6,0	0,9	14,8	2,1	4,6	0,7
Prato	Feijoada de carnes (porco, frango, feijão branco, repolho e arroz)	830	198	5,7	1,3	23,0	0,5	12,9	0,4
Salada	Repolho e cenoura incorporados	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
Quinta									
Sopa	Creme de cenoura e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	530	127	6,2	1,0	14,9	2,8	1,7	0,9
Prato	Tirinhas de pota panadas c/ arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1084	260	14,0	1,7	25,3	1,1	7,1	0,6
Salada	Salada de alface e tomate	80	19	0,3	0,0	2,3	0,4	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de couve branca ^{1,3,5,6,7,8,12}	517	124	6,1	1,0	14,2	2,7	2,0	0,8
Prato	Coxa de peru estufada c/ cenoura e ervilhas e macarrão ^{1,3}	756	180	7,0	2,0	13,7	0,9	14,5	0,4
Salada	Cenoura e ervilhas incorporadas	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

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



MUNICÍPIO DE SANTA MARTA DE PENAGUIÃO
RESTAURANTE
Semana de 19 a 23 de novembro de 2018
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	485	116	5,4	0,8	12,9	2,4	2,9	0,7
Prato	Almôndegas de vaca estufadas c/ molho de tomate e massa cotovelos ^{1,3,6,12}	848	202	7,1	2,0	22,0	0,4	11,5	1,1
Salada	Salada de couve branca e couve roxa	122	29	0,2	0,0	3,7	3,3	1,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve branca e grão-de-bico ^{1,3,5,6,7,8,12}	592	142	6,2	0,9	15,7	2,9	3,9	0,7
Prato	Filetes de pescada no forno c/ pão ralado e arroz branco ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	770	183	4,3	0,6	23,8	0,2	11,7	0,4
Salada	Salada de alface e milho	286	68	2,3	0,0	5,3	0,3	6,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	509	122	6,0	0,9	13,2	1,9	2,6	0,8
Prato	Perna de frango corada c/ massa fusilli ^{1,3}	798	189	4,4	0,9	20,5	0,9	16,5	0,4
Salada	Salada de alface e cenoura	86	20	0,1	0,0	2,7	2,6	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão-verde com curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	474	114	5,4	0,9	12,9	2,0	2,2	0,7
Prato	Salada de atum (batata, cenoura, ervilhas e milho) ⁴	482	114	3,2	0,4	15,0	1,1	5,7	0,4
Salada	Cenoura, ervilhas e milho incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	1617	380	0,0	0,0	85,9	85,3	9,2	3,2
Sexta									
Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	487	117	5,6	0,9	13,2	2,1	2,1	0,8
Prato	Feijão catarino com carne de porco e legumes c/ arroz branco	899	215	9,9	2,6	17,1	0,6	14,1	0,3
Salada	Repolho e couve branca incorporado	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

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



MUNICIPIO DE SANTA MARTA DE PENAGUIÃO
RESTAURANTE
Semana de 26 a 30 de novembro de 2018
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de cenoura e feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	486	117	5,5	0,9	13,4	2,5	2,1	0,7
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3}	1014	242	10,1	3,2	23,8	1,0	13,4	0,2
Salada	Salada de alface e milho	286	68	2,3	0,0	5,3	0,3	6,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de abóbora e penca ^{1,3,5,6,7,8,12}	530	127	6,2	1,0	15,1	2,3	2,1	0,8
Prato	Douradinhos no forno c/ arroz de ervilhas ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1001	238	4,8	0,6	39,7	1,5	7,5	0,6
Salada	Salada de cenoura e couve roxa	114	27	0,0	0,0	4,2	3,8	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de favas e nabos ^{1,3,5,6,7,8,12}	555	133	6,2	1,0	15,0	2,2	2,8	0,8
Prato	Rancho (porco aos cubos, enchidos, grão, cenoura e repolho) ^{1,3}	867	207	8,9	2,6	17,2	1,3	13,0	0,2
Salada	Cenoura e repolho incorporado	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
Quinta									
Sopa	Sopa de couve lombarda e feijão vermelho ^{1,3,5,6,7,8,12}	618	148	6,1	0,9	17,3	1,9	5,0	0,7
Prato	Saladinha de pescada c/ delicias, batata, cenoura, feijão-verde e milho ^{1,2,3,4,6}	361	85	0,7	0,1	11,6	0,3	7,7	0,2
Salada	Salada de alface e cebola	75	18	0,2	0,0	2,1	1,6	1,3	0,0
Sobremesa	Aletria ^{1,3,5,6,7}	1064	253	7,6	3,2	37,0	17,1	7,6	0,3
Sexta									
Sopa	Sopa de abóbora e penca ^{1,3,5,6,7,8,12}	530	127	6,2	1,0	15,1	2,3	2,1	0,8
Prato	Perna de frango corada c/ batata ao cubo no forno ^{5,6}	747	180	11,3	1,2	9,5	0,1	9,7	0,3
Salada	Juliana de legumes salteados	505	122	10,9	1,6	3,9	3,2	1,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	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. 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



MUNICÍPIO DE SANTA MARTA DE PENAGUIÃO
RESTAURANTE
Semana de 3 a 7 de dezembro de 2018
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de ervilhas e legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	501	120	5,6	0,9	13,4	1,8	2,7	0,7
Prato	Hambúrguer de aves no forno c/ molho de cenoura e arroz branco ^{1,6}	942	225	8,3	0,7	25,0	0,4	11,9	0,4
Salada	Salada de alface e pepino	71	17	0,4	0,1	1,2	1,2	1,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	474	114	5,6	0,9	12,7	1,6	2,2	0,7
Prato	Migas de paloco à gomes de sá ^{3,4}	448	106	2,7	0,5	13,0	1,0	6,8	0,6
Salada	Salada de cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	1807	426	1,8	0,1	92,7	85,1	9,6	3,2
Quarta									
Sopa	Sopa de alho-francês e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	523	125	6,2	1,0	14,3	2,3	1,9	0,8
Prato	Massa à lavrador (carnes, legumes, feijão vermelho, macarrão) ^{1,3}	879	210	8,8	2,6	18,0	1,1	13,4	0,2
Salada	Repolho e cenoura incorporado	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
Quinta									
Sopa	Sopa de brócolos e feijão catarino ^{1,3,5,6,7,8,12}	576	138	5,8	0,8	15,4	1,8	5,0	0,7
Prato	Filete de pescada no forno c/ arroz de cenoura ⁴	724	172	3,7	0,5	23,6	0,6	10,4	0,4
Salada	Salada de alface e couve roxa	97	23	0,1	0,0	2,4	2,1	1,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de couve branca ^{1,3,5,6,7,8,12}	517	124	6,1	1,0	14,2	2,7	2,0	0,8
Prato	Perna de frango estufada c/ massa espiral salteada c/ ervilhas e milho cozidos ^{1,3}	773	183	4,2	0,8	20,3	0,9	15,4	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	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, 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



MUNICÍPIO DE SANTA MARTA DE PENAGUIÃO
RESTAURANTE
Semana de 10 a 14 de dezembro de 2018
Almoço

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Segunda									
Sopa	Sopa de cenoura e couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	475	114	5,4	0,8	12,9	2,3	2,4	0,7
Prato	Ovos mexidos com fiambre c/ arroz branco ^{1,3,5,6}	843	201	8,1	1,9	21,7	0,5	9,5	0,9
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	3,3	2,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de grão-de-bico e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	595	142	6,3	0,9	15,6	2,2	4,0	0,7
Prato	Lascas de atum c/ batata cubo, cenoura, ervilhas e feijão-verde ⁴	420	100	2,1	0,3	13,5	1,3	5,8	0,4
Salada	Ervilhas, cenoura e feijão-verde incorporado	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
Quarta									
Sopa	Creme de abóbora e couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	520	125	6,0	1,0	14,6	2,0	2,1	0,8
Prato	Rancho (porco aos cubos, enchidos, grão, cenoura e repolho) ^{1,3}	867	207	8,9	2,6	17,2	1,3	13,0	0,2
Salada	Cenoura e repolho incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de penca ^{1,3,5,6,7,8,12}	523	125	6,1	0,9	14,2	2,7	2,3	0,8
Prato	Tesourinhos de peixe no forno c/ arroz de legumes ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	911	216	3,9	0,5	37,7	1,8	6,4	0,4
Salada	Repolho e cenoura incorporado	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
Sexta									
Sopa	Sopa primavera ^{1,3,5,6,7,8,12}	511	123	5,7	0,9	13,9	2,3	2,5	0,7
Prato	Arroz de aves (frango e peru)	782	185	3,0	0,5	23,1	0,2	15,9	0,2
Salada	Salada de alface e cebola	75	18	0,2	0,0	2,1	1,6	1,3	0,0
Sobremesa	Pudim ⁷	414	98	1,5	0,9	17,6	14,9	3,2	0,2

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