

Câmara Municipal da Moita

SEMANA 1

31-08-2026 a 04-09-2026

ALMOÇO

Segunda

Sopa

Prato

Vegetariana

Salada

Sobremesa

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

Terça

Sopa Creme de curgete e cenoura

Prato Cavala lascada com massa farfalle cozida1,4,6,10

Vegetariana Tofu salteado com massa farfalle1,6,10

Salada Cenoura, ervilhas e feijão -verde

Sobremesa Fruta da época

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

201	48	1.2	7.8	0.8	1.1	0.2	0.1
518	176	10.9	12.9	0.3	3.3	1.1	0.3
360	85	2.3	14.9	1.6	1.4	0.2	0.1
83	20	1.2	2.5	2.2	0.2	0	0
269	64	0.2	13.4	13.4	0.5	0.1	0

Quarta

Sopa Sopa de feijão vermelho e lombardo

Prato Perna de porco estufada com arroz e batata frita pala pala

Vegetariana Wrap de legumes (lentilhas, couve lombardo, cenoura, milho) 1,6,8,10,11

Salada Alface, tomate e pepino

Sobremesa Fruta da época

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

277	66	2.3	10.9	0.8	1.3	0.2	0.1
1153	276	11.4	19.2	0.4	17	5.3	0.6
882	209	8.6	33	2.2	4	2.1	1.3
152	36	2.6	3.2	2.7	0.8	0.1	0.8
269	64	0.2	13.4	13.4	0.5	0.1	0

Câmara Municipal da Moita

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabijas	204	48	1.2	7.8	1	1.1	0.2	0.1
Prato	Filetes pescada no forno c/batata cozida	681	162	12.7	20.9	0.2	2.6	0.4	0.3
Vegetariana	Gratinado de cotovelinhos com feijão preto cenoura e brócolos1,6,10	936	242	13.4	23.8	1	10.1	3.2	0.2
Salada	Brócolos, cenura e nabo	96	23	0.9	3.5	3.5	0.1	0	0.1
Sobremesa	Pudim de caramelo7	363	76	3.1	12.6	8.7	1.5	0.9	0.2
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de ervilhas								
Prato	Tiririnhas de peru com arroz de feijão	787	187	12.3	21.5	0.5	5.6	1.4	0.4
Vegetariana	Seitan de cebolada com arroz de feijão1,6	872	209	11.4	27	1.1	5.9	0.7	0.4
Salada	Alface, cenoura e milho	163	38	2.3	4.5	2.6	0.9	0	0.9
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0.2	13.4	13.4	0.5	0.1	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, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados

Câmara Municipal da Moita

SEMANA 2

07-09-2026 a 11-09-2026

ALMOÇO

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora com coentros	209	50	1.1	8.2	0.9	1.2	0.2	0.1
Prato	Bolonhesa de bovino com esparguete 1,6,10,12	1014	242	13.4	23.8	1	10.1	3.2	0.2
Vegetariana	Bolonhesa de soja com esparguete 1,6	1030	244	9.4	39.4	3	4.7	0.9	0.3
Salada	Alface ,beterraba e milho	98	23	0.8	3.6	3.4	0.2	0	0.1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0.2	13.4	13.4	0.5	0.1	0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde e cenoura	208	49	1.1	8.1	0.9	1.2	0.2	0.1
Prato	Escamudo de cebolada com batata assada 4	401	378	24.7	38.6	0.9	15.2	0.9	0.2
Vegetariana	Legumes no forno (cenoura, curgete, alho-francês) com tofu e batata 6	728	173	9.7	23.4	1.3	4.1	0.8	0.6
Salada	Couve -flor , cenoura e couve -bruxelas	101	24	2.1	2.2	2.1	0.2	0	0.6
Sobremesa	Gelatina de tutti-frutti 1,3,6,7,8,12	321	76	2.5	18.5	18	0	0	0.5
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura com couve coração	159	38	0.9	4.5	0.7	1.6	0.3	0.2
Prato	Frango assado com arroz branco	1014	242	13.4	23.8	1	10.1	3.2	0.2
Vegetariana	Feijoada de cogumelos com couve lombarda e arroz branco	1030	244	9.4	39.4	3	4.7	0.9	0.3
Salada	Alface, pepino e tomate	98	23	0.8	3.6	3.4	0.2	0	0.1

Câmara Municipal da Moita

Sobremesa	Fruta da época	269	64	0.2	13.4	13.4	0.5	0.1	0
Quinta		VE	VE	Prot.	HC	Açúcar	Líp.	AG Sat.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa Juliana de legumes	207	49	1.2	8.1	0.8	1.1	0.2	0.1
Prato	Massinha (cotovelinhos) com Salmão, ervilhas e delícias-do-mar 1,2,3,4,6,10,12	1328	314	2.7	0.5	49	2.3	21.6	0.9
Vegetariana	Sallteado de cogumelos com pimentos ,cenoura,feijão-verde e ervilhas com cotovelinhos 1,6,10	725	172	4	0.6	29.5	0.8	3.5	0.5
Salada	Cenoura, ervilhas e feijão verde	100	24	1.1	3.1	3	0.2	0	1.7
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0.2	13.4	13.4	0.5	0.1	0
Sexta		VE	VE	Prot.	HC	Açúcar	Líp.	AG Sat.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Creme de brócolos	209	50	1.1	8.2	0.9	1.2	0.2	0.1
Prato	Bifinhos de porco estufados com arroz de cenoura	847	201	16.3	18.8	0.7	6.4	1.9	0.4
Vegetariana	Moussaka de lentilhas com arroz de cenoura	741	176	7.3	23.4	2.5	5.3	1.8	0.3
Salada	Couve -rouxa, cenoura e alface	225	53	3.9	5.5	2.4	1.4	0	0.1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0.2	13.4	13.4	0.5	0.1	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, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados

Câmara Municipal da Moita

SEMANA 3

14-09-2026 a 18-09-2026

ALMOÇO

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grelos com cenoura ripada	212	50	1.3	8.1	0.6	1.2	0.2	0.2
Prato	Strogonoff de frango com cogumelos e massa espiral 1,6,7,10	949	226	10.9	24	1.2	9	2.1	0.6
Vegetariana	Feijão catarino com couve lombardo e massa espiral 1,6,10	1012	240	8.5	44	0.5	3	0.4	0.6
Salada	Alface, beterraba e milho	98	23	0.8	3.6	3.4	0.2	0	0.1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0.2	13.4	13.4	0.5	0.1	0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão e nabijas	231	55	1.6	8.3	0.8	1.4	0.2	0.1
Prato	Pescada á Gomes de Sá (batata aos cubos e ovo laminado) 3,4	494	123	7.3	13.4	0.8	0.9	0.1	0.3
Vegetariana	Lentilhas com molho de tomate e esmagada de batata	647	154	6.5	20.2	0.8	4.7	1	0.4
Salada	Brócolos, Cenoura e Nabo	87	20	1.1	2.8	2.7	0.2	0	0.1
Sobremesa	Gelatina de morango 1,3,7,8,12	321	76	2.5	18.5	18	0	0	0.5
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de alho-francês	208	49	1.1	8.1	0.9	1.2	0.2	0.1
Prato	Arroz de carne à Salsicheiro (porco e frango, salsicha, cenoura, ervilhas e milho) 1,6,7,9,10	1363	324	11.5	3.2	32.1	0.7	22.4	0.5
Vegetariana	Salteado de cogumelos com pimentos, espinafres e ervilhas com arroz branco	802	190	3.4	0.5	34.1	0.9	4.4	0.5
Salada	Cenoura, ervilhas e milho	366	89	1.8	2.8	2.4	7.4	1.1	1

Câmara Municipal da Moita

Sobremesa	Fruta da época	269	64	0.2	13.4	13.4	0.5	0.1	0
Quinta		VE	VE	Prot.	HC	Açúcar	Líp.	AG Sat	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa de feijão-verde e cenoura	212	50	1.3	8.1	0.6	1.2	0.2	0.2
Prato	Calamares no forno com arroz de cenoura 1,2,3,4,6,7,10,12,14	872	209	11.4	27	1.1	5.9	0.7	0.4
Vegetariana	Pataniscas de legumes com arroz de cenoura 1,3	420	100	6.7	11.7	0.8	2.6	0.4	0.3
Salada	Alface, cenoura e pepino	100	24	1.1	3.1	3	0.2	0	1.7
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0.2	13.4	13.4	0.5	0.1	0
Sexta		VE	VE	Prot.	HC	Açúcar	Líp.	AG Sat	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa de cenoura com espinafres	199	47	1.2	7.6	0.8	1.1	0.2	0.1
Prato	Peru estufado com fusilli 1,6,10	791	188	16.8	19.4	0.9	4.5	0.9	0.4
Vegetariana	Patties de abóbora e feijão com fusilli 1,3,6,10	796	189	7.5	28.3	1.7	4	0.6	0.6
Salada	Alface, cenoura e tomate	114	27	1.1	3.8	3.3	0.2	0	1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0.2	13.4	13.4	0.5	0.1	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, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados

Câmara Municipal da Moita

SEMANA 4
21-09-2026 a 25-09-2026
ALMOÇO

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de lombardo e cenoura	210	50	1.1	8.3	0.8	1.2	0.2	0.1
Prato	Hambúrguer de aves c/esparguete 1,6,12	1014	305	19.3	14	0.4	10.2	3.2	0.9
Vegetariana	Salteado de ervilhas e cogumelos com arroz	1164	276	14.6	33.1	1.5	9.3	3.6	1.1
Salada	Alface, cenoura e milho	213	50	4.1	4.6	1.5	1.4	0	0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0.2	13.4	13.4	0.5	0.1	0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas	204	48	1.2	7.8	1	1.1	0.2	0.1
Prato	Empadão (arroz) de atum com cenoura ralada4,7,12	936	242	13.4	23.8	1	10.1	3.2	0.2
Vegetariana	Seitan de cebolada com esmagada de batata 1,6	1012	240	8.5	44	0.5	3	0.4	0.6
Salada	Couve roxa,tomate e cenoura	96	23	0.9	3.5	3.5	0.1	0	0.1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0.2	13.4	13.4	0.5	0.1	0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão com couve portuguesa	201	48	1.2	7.8	0.8	1.1	0.2	0.1
Prato	Jardineira de porco	1014	305	19.3	14	0.4	10.2	3.2	0.9
Vegetariana	Jardineira de legumes (ervilhas, cenoura, feijão verde e tofu)1,6	1012	240	8.5	44	0.5	3	0.4	0.6
Salada	Feijão -verde,ervilhas e cenoura	152	36	2.6	3.2	2.7	0.8	0.1	0.8

Câmara Municipal da Moita

Sobremesa	Fruta da época	269	64	0.2	13.4	13.4	0.5	0.1	0
Quinta		VE	VE	Prot.	HC	Açúcar	Líp.	AG Sat.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Creme de abóbora com coentros	212	50	1.3	8.1	0.6	1.2	0.2	0.2
Prato	Arroz de peixe (escamudo) 4	401	378	24.7	38.6	0.9	15.2	0.9	0.2
Vegetariana	Legumes no forno (cenoura, curgete, alho-francês) com tofu e arroz1,6	728	173	9.7	23.4	1.3	4.1	0.8	0.6
Salada	Couve-flor, cenoura e brócolos	101	24	2.1	2.2	2.1	0.2	0	0.6
Sobremesa	Pudim flan 1,3,6,7,8,12	363	76	3.1	12.6	8.7	1.5	0.9	0.2
Sexta		VE	VE	Prot.	HC	Açúcar	Líp.	AG Sat.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa de espinafres	212	50	1.3	8.1	0.6	1.2	0.2	0.2
Prato	Coxa de peru com molho de cenoura e macarronete1,6,10	420	100	6.7	11.7	0.8	2.6	0.4	0.3
Vegetariana	Estufado de legumes (couve em juliana e cenoura) com grão e macarronete 1,6,10	1012	240	8.5	44	0.5	3	0.4	0.6
Salada	Alface, beterraba e pepino	213	50	4.1	4.6	1.5	1.4	0	0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0.2	13.4	13.4	0.5	0.1	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, 13Tremço, 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, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados

Câmara Municipal da Moita

SEMANA 5

28-09-2026 a 02-10-2026

ALMOÇO

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de cenoura e espinafres	207	49	1.2	8	0.8	1.2	0.2	0.2
Prato	Tiririnhas de peru com arroz branco	787	187	12.3	21.5	0.5	5.6	1.4	0.4
Vegetariana	Seitan de cebolada com arroz branco1,6	872	209	11.4	27	1.1	5.9	0.7	0.4
Salada	Alface, cenoura e beterraba	163	38	2.3	4.5	2.6	0.9	0	0.9
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0.2	13.4	13.4	0.5	0.1	0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve coração e nabo	204	49	1.1	8	1	1.1	0.2	0.1
Prato	Paloco à Brás 3,4	489	118	1	2.6	2	11.4	1.6	1.6
Vegetariana	Legumes à Brás 3	849	202	5.7	32.3	0.8	5	0.7	0.4
Salada	Cenoura, couve roxa e milho	113	27	1.1	4.2	3.8	0	0	0.1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0.2	13.4	13.4	0.5	0.1	0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de agrião	210	50	1.2	8.2	0.8	1.2	0.2	0.1
Prato	Frango guisado com cenoura e fusilli1,6,10	742	176	13.1	19	1	5.1	1.6	0.4
Vegetariana	Salteado de cogumelos e tofu com esparguete1,6,10	380	90	2.5	16.6	1.5	1.1	0.2	0.1
Salada	Cenoura, brócolos e couve-flor	100	24	1.1	3.1	3	0.2	0	1.7

Câmara Municipal da Moita

Sobremesa	Fruta da época	269	64	0.2	13.4	13.4	0.5	0.1	0
Quinta		VE	VE	Prot.	HC	Açúcar	Líp.	AG Sat.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Creme de ervilhas, cenoura e nabo	184	44	1	5.3	0.6	1.9	0.3	0.3
Prato	Filetes pescada no forno c/arroz alegre (cenoura, feijão-verde, ervilhas)4	872	209	11.4	27	1.1	5.9	0.7	0.4
Vegetariana	Salteado de lentilhas com pimento, cenoura,brócolos e couve-flor com batata	420	100	6.7	11.7	0.8	2.6	0.4	0.3
Salada	Feijão-verde, cenoura e ervilhas	152	36	2.6	3.2	2.7	0.8	0.1	0.8
Sobremesa	Salada de frutas 12	473	112	2.7	24.6	24.5	0.3	0	0.9
Sexta		VE	VE	Prot.	HC	Açúcar	Líp.	AG Sat.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa de couve coração e feijão vermelho	200	47	1.1	7.9	1	1.1	0.2	0.1
Prato	Almôndegas de aves estufadas com esparguete 1,3,7,6,8,12	872	209	11.4	27	1.1	5.9	0.7	0.4
Vegetariana	Grão-de-bico estufado com esparguete1,6,10	653	156	6.7	19.3	1.3	4.6	6	0.2
Salada	Cenoura, beterraba e tomate	366	89	1.8	2.8	2.4	7.4	1.1	1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0.2	13.4	13.4	0.5	0.1	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, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados

Câmara Municipal da Moita

SEMANA 6

05-10-2026 a 09-10-2026

ALMOÇO

Segunda

Sopa

Prato

Vegetariana

Salada

Sobremesa

Feriado

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

Terça

Sopa

Sopa de feijão-verde

Prato

Filetes de Cavala com fusilli4,1,6,10

Vegetariana

Lentilhas de tomatada com fusilli1,6,10

Salada

Ervilhas , feijão-verde e cenoura

Sobremesa

Fruta da época

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

208	49	1.1	8.1	0.9	1.2	0.2	0.1
847	201	16.3	18.8	0.7	6.4	1.9	0.4
541	128	8	17.5	1.6	2	0.5	0.5
144	34	2.9	2.5	2.1	0.8	0.1	0.9
363	76	3.1	12.6	8.7	1.5	0.9	0.2

Quarta

Sopa

Creme de cenoura e curgete

Prato

Arroz de aves (frango e peru)

Vegetariana

Favas estufadas com tomate e cenoura com arroz

Salada

Alface, tomate e pepino

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

206	49	1.2	7.9	0.8	1.1	0.2	0.1
1182	280	8.1	2	31.9	0.5	19.4	0.4
1515	360	7.3	1.1	60	1.3	10.4	0.6
125	30	2	3.2	2.6	0.4	0.1	0.6

Câmara Municipal da Moita

Sobremesa	Fruta da época	269	64	0.2	13.4	13.4	0.5	0.1	0
Quinta		VE	VE	Prot.	HC	Açúcar	Líp.	AG Sat.	Sal
		(kj)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa de feijão branco com espinafres	234	55	1.8	8.7	0.9	1.1	0.2	0.1
Prato	Saladinha de pescada com batata ,feijão-frade e cenoura 4	420	100	6.7	11.7	0.8	2.6	0.5	0.3
Vegetariana	Abóbora assada, feijão-preto e maçã com batata ao alinho (aos cubos)	816	194	8.7	21.8	1.3	7.1	1.5	0.5
Salada	Couve -flor ,cenoura e nabo	86	20	1.2	2.7	2.6	0.1	0	0.1
Sobremesa	Pudim de Caramelo7	199	47	0.3	9.4	9.4	0.4	0	0
Sexta		VE	VE	Prot.	HC	Açúcar	Líp.	AG Sat.	Sal
		(kj)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Juliana de legumes	208	49	1.1	8.1	0.9	1.2	0.2	0.1
Prato	Massinha (fusilli) de peru com cenoura, ervilhas e feijão-verde 1,6,10	395	93	7.3	11.8	0.8	1.6	0.2	0.3
Vegetariana	Fusili com tomatada de curgete, cenoura, ervilhas e milho 1,6,10	1252	310	9.4	38.9	0.5	10.4	2.2	0.7
Salada	Cenoura, feijão-verde e ervilhas	127	30	2.1	3.8	3.2	0.2	0	0.8
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0.2	13.4	13.4	0.5	0.1	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, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados

Câmara Municipal da Moita

SEMANA 7
12-10-2026 a 16-10-2026
ALMOÇO

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas	382	91	2	0.3	14.5	1.6	2.4	0.2
Prato	Tirinhas de peru c/cogumelos e arroz branco 7	1128	269	11.2	3.1	31.3	0.2	10.3	0.3
Vegetariana	Patties de legumes e arroz branco1,3	1024	242	4	0.6	30.8	1.9	19.3	0.5
Salada	Alface, cenoura e milho	213	50	1.4	0	4.6	1.5	4.1	0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0.5	0.1	13.4	13.4	0.2	0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora com grelos	403	96	2.3	0.6	15.2	1.2	2.8	0.3
Prato	Salada "russa "de atum (batata, cenoura, feijão-verde e ervilhas)4	731	174	11.9	21.4	0.3	4.3	0.6	0.4
Vegetariana	Salada "russa"de seitan(cubinhos de seitan,batata,ervilhas cenoura e feijão-verde)1,6	871	208	4	31	0.3	7	1	0.6
Salada	Feijão-verde, cenoura e ervilhas	86	20	1.1	2.6	2.6	0.4	0	0
Sobremesa	Gelatina de morango 1,3,6,7,8,12/Fruta da época	321	76	2.5	18.5	18	0	0	0.5
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura	382	91	2.2	0.3	14.9	1.3	2.1	0.2
Prato	Coxa de peru estufada com massa farfalle1,6,10	841	199	3.6	0.6	26.2	1.1	14.8	0.3
Vegetariana	Favas estufadas com cogumelos e massa farfalle1,6,10	848	201	4.3	0.6	34.3	0.6	5	0.4
Salada	Alface, nabo ralado e beterraba	80	19	0.3	0	2.3	2.3	1.1	0

Câmara Municipal da Moita

Sobremesa 1	Fruta da época	269	64	0.5	0.1	13.4	13.4	0.2	0
Quinta		VE	VE	Líp.	AG	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	Sat.	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa de grão e nabijas	231	55	1.6	8.3	0.8	1.4	0.2	0.1
Prato	Barrinhas pescada c/arroz de cenoura1,2,3,4,6,7,9,10,14	872	209	11.4	27	1.1	5.9	0.7	0.4
Vegetariana	Tofu salteado com arroz de cenoura1,6	360	85	2.3	14.9	1.6	1.4	0.2	0.1
Salada	Beterraba ,alface e cenoura	83	20	1.2	2.5	2.2	0.2	0	0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0.5	0.1	13.4	13.4	0.2	0
Sexta		VE	VE	Líp.	AG	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	Sat.	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Juliana de legumes	325	77	1.1	0.1	13.8	1.7	2.1	0.1
Prato	Rancho (lombardo,cenoura,abobora,grão e macarronete, frango, porco)1,6,10	700	166	3	0.5	27.1	2.3	5.5	0.1
Vegetariana	Rancho vegetariano (lombardo,cenoura,abobora,grão e macarronete)1,6,10	700	166	3	0.5	27.1	2.3	5.5	0.1
Salada	Couve lombardo, cenoura e nabo	86	20	0.1	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

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

Câmara Municipal da Moita

SEMANA 8
19-10-2026 a 23-10-2026
ALMOÇO

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de cenoura	197	47	1.1	7.6	0.7	1.1	0.2	0.1
Prato	Empadão (arroz) com carne de vaca e cenoura1,6,12	910	217	11	20.4	0.5	10	2.5	0.4
Vegetariana	Paella vegetariana (arroz, grão-de-bico, cenoura e lombardo)	1012	240	8.5	44	0.5	3	0.4	0.6
Salada	Alface, cenoura e milho	144	34	2.9	2.5	2.1	0.8	0.1	0.9
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0.2	13.4	13.4	0.5	0.1	0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão verde, ervilhas e cenoura	231	55	1.6	8.3	0.8	1.4	0.2	0.1
Prato	Migas de paloco com ovo ralado, grão e batata cozida 3,4	1033	245	10.6	40.3	2.4	3.4	0.7	0.7
Vegetariana	Salada quente de grão-de-bico com lombardo, cenoura e batata	647	154	6.5	20.2	0.8	4.7	1	0.4
Salada	Brócolos, cenoura e couve-flor	127	30	2.1	3.8	3.2	0.2	0	0.8
Sobremesa	Pudim baunilha7	363	76	3.1	12.6	8.7	1.5	0.9	0.2
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabijas	204	48	1.2	7.8	1	1.1	0.2	0.1
Prato	Frango assado com arroz de cenoura	791	188	16.8	19.4	0.9	4.5	0.9	0.4
Vegetariana	Empadão de legumes (arroz, alho-francês, ervilhas, cenoura e curgete)	786	187	4.2	33.9	1	3.3	0.5	0.2
Salada	Alface, pepino e couve-roxa								

Câmara Municipal da Moita

Sobremesa	Fruta da época	269	64	0.2	13.4	13.4	0.5	0.1	0
Quinta		VE	VE	Prot.	HC	Açúcar	Líp.	AG Sat.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa de espinafres com feijão vermelho	207	49	1.2	8.1	0.8	1.1	0.2	0.1
Prato	Massinha (cotovelinhos) de escamudo com cenoura 1,4,7	401	378	24.7	38.6	0.9	15.2	0.9	0.2
Vegetariana	Salada quente de grão-de-bico com cenoura, nabo, alho-francês e batata	728	173	9.7	23.4	1.3	4.1	0.8	0.6
Salada	Couve-de-bruxelas, cenoura, curgete	101	24	2.1	2.2	2.1	0.2	0	0.6
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0.2	13.4	13.4	0.5	0.1	0
Sexta		VE	VE	Prot.	HC	Açúcar	Líp.	AG Sat.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Creme de Legumes	159	38	0.9	4.5	0.7	1.6	0.3	0.2
Prato	Tirinhas de Porco estufadas com arroz de feijão	847	201	16.3	18.8	0.7	6.4	1.9	0.4
Vegetariana	Feijão preto com brócolos e arroz	1201	284	11.4	48	2.4	3.7	0.5	0.5
Salada	Alface, cenoura e pepino	213	50	4.1	4.6	1.5	1.4	0	0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0.2	13.4	13.4	0.5	0.1	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, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados

Câmara Municipal da Moita

SEMANA 1
26-10-2026 a 30-10-2026
ALMOÇO

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grelos com cenoura ripada	212	50	1.3	8.1	0.6	1.2	0.2	0.2
Prato	Hamburguer bovino c/esparguete1,6,8,10,12	1014	305	19.3	14	0.4	10.2	3.2	0.9
Vegetariana	Salteado de cogumelos ,curgete e ervilhas com esparguete1,6,10	1164	276	14.6	33.1	1.5	9.3	3.6	1.1
Salada	Alface, cenoura e couve-roxa	213	50	4.1	4.6	1.5	1.4	0	0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0.2	13.4	13.4	0.5	0.1	0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de curgete e cenoura	201	48	1.2	7.8	0.8	1.1	0.2	0.1
Prato	Escamudo de cebolada com batata assada 4	401	378	24.7	38.6	0.9	15.2	0.9	0.2
Vegetariana	Legumes no forno (cenoura, curgete, alho-francês) com tofu e batata	728	173	9.7	23.4	1.3	4.1	0.8	0.6
Salada	Ervilhas, cenoura e feijão-verde	101	24	2.1	2.2	2.1	0.2	0	0.6
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0.2	13.4	13.4	0.5	0.1	0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão vermelho e lombardo	277	66	2.3	10.9	0.8	1.3	0.2	0.1
Prato	Perna de porco estufada com arroz e batata frita pala pala	1153	276	11.4	19.2	0.4	17	5.3	0.6
Vegetariana	Wrap de legumes (lentilhas, couve lombardo, cenoura, milho) 1,6,8,10,11	882	209	8.6	33	2.2	4	2.1	1.3
Salada	Alface, tomate e pepino	152	36	2.6	3.2	2.7	0.8	0.1	0.8
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0.2	13.4	13.4	0.5	0.1	0

Câmara Municipal da Moita

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabijas	204	48	1.2	7.8	1	1.1	0.2	0.1
Prato	Filetes pescada no forno c/batata cozida	681	162	12.7	20.9	0.2	2.6	0.4	0.3
Vegetariana	Gratinado de cotovelinhos com feijão preto cenoura e brócolos1,6,10	936	242	13.4	23.8	1	10.1	3.2	0.2
Salada	Brócolos, cenura e nabo	96	23	0.9	3.5	3.5	0.1	0	0.1
Sobremesa	Pudim de caramelo7	363	76	3.1	12.6	8.7	1.5	0.9	0.2
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de ervilhas								
Prato	Tiririnhas de peru com arroz de feijão	787	187	12.3	21.5	0.5	5.6	1.4	0.4
Vegetariana	Seitan de cebolada com arroz de feijão1,6	872	209	11.4	27	1.1	5.9	0.7	0.4
Salada	Alface, cenoura e milho	163	38	2.3	4.5	2.6	0.9	0	0.9
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0.2	13.4	13.4	0.5	0.1	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, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados

Câmara Municipal da Moita

SEMANA 2

02-11-2026 a 06-11-2026

ALMOÇO

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora com coentros	209	50	1.1	8.2	0.9	1.2	0.2	0.1
Prato	Bolonhesa de bovino com esparguete 1,6,10,12	1014	242	13.4	23.8	1	10.1	3.2	0.2
Vegetariana	Bolonhesa de soja com esparguete 1,6	1030	244	9.4	39.4	3	4.7	0.9	0.3
Salada	Alface ,beterraba e milho	98	23	0.8	3.6	3.4	0.2	0	0.1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0.2	13.4	13.4	0.5	0.1	0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde e cenoura	208	49	1.1	8.1	0.9	1.2	0.2	0.1
Prato	Escamudo de cebolada com batata assada 4	401	378	24.7	38.6	0.9	15.2	0.9	0.2
Vegetariana	Legumes no forno (cenoura, curgete, alho-francês) com tofu e batata 6	728	173	9.7	23.4	1.3	4.1	0.8	0.6
Salada	Couve -flor , cenoura e couve -bruxelas	101	24	2.1	2.2	2.1	0.2	0	0.6
Sobremesa	Gelatina de tutti-frutti 1,3,6,7,8,12	321	76	2.5	18.5	18	0	0	0.5
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura com couve coração	159	38	0.9	4.5	0.7	1.6	0.3	0.2
Prato	Frango assado com arroz branco	1014	242	13.4	23.8	1	10.1	3.2	0.2
Vegetariana	Feijoada de cogumelos com couve lombarda e arroz branco	1030	244	9.4	39.4	3	4.7	0.9	0.3
Salada	Alface, pepino e tomate	98	23	0.8	3.6	3.4	0.2	0	0.1

Câmara Municipal da Moita

Sobremesa	Fruta da época	269	64	0.2	13.4	13.4	0.5	0.1	0
Quinta		VE	VE	Prot.	HC	Açúcar	Líp.	AG Sat.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa Juliana de legumes	207	49	1.2	8.1	0.8	1.1	0.2	0.1
Prato	Massinha (cotovelinhos) com Salmão, ervilhas e delícias-do-mar 1,2,3,4,6,10,12	1328	314	2.7	0.5	49	2.3	21.6	0.9
Vegetariana	Sallteado de cogumelos com pimentos ,cenoura,feijão-verde e ervilhas com cotovelinhos 1,6,10	725	172	4	0.6	29.5	0.8	3.5	0.5
Salada	Cenoura, brócolos e couve-flor	100	24	1.1	3.1	3	0.2	0	1.7
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0.2	13.4	13.4	0.5	0.1	0
Sexta		VE	VE	Prot.	HC	Açúcar	Líp.	AG Sat.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Creme de brócolos	209	50	1.1	8.2	0.9	1.2	0.2	0.1
Prato	Bifinhos de porco estufados com arroz de cenoura	847	201	16.3	18.8	0.7	6.4	1.9	0.4
Vegetariana	Moussaka de lentilhas com arroz de cenoura	741	176	7.3	23.4	2.5	5.3	1.8	0.3
Salada	Couve -rouxa, cenoura e alface	225	53	3.9	5.5	2.4	1.4	0	0.1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0.2	13.4	13.4	0.5	0.1	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, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados

Câmara Municipal da Moita

SEMANA 3

09-11-2026 a 13-11-2026

ALMOÇO

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grelos com cenoura ripada	212	50	1.3	8.1	0.6	1.2	0.2	0.2
Prato	Strogonoff de frango com cogumelos e massa espiral 1,6,7,10	949	226	10.9	24	1.2	9	2.1	0.6
Vegetariana	Feijão catarino com couve lombardo e massa espiral 1,6,10	1012	240	8.5	44	0.5	3	0.4	0.6
Salada	Alface, beterraba e milho	98	23	0.8	3.6	3.4	0.2	0	0.1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0.2	13.4	13.4	0.5	0.1	0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão e nabijas	231	55	1.6	8.3	0.8	1.4	0.2	0.1
Prato	Pescada á Gomes de Sá (batata aos cubos e ovo laminado) 3,4	494	123	7.3	13.4	0.8	0.9	0.1	0.3
Vegetariana	Lentilhas com molho de tomate e esmagada de batata	647	154	6.5	20.2	0.8	4.7	1	0.4
Salada	Cenoura, brócolos e nabo	87	20	1.1	2.8	2.7	0.2	0	0.1
Sobremesa	Gelatina de morango 1,3,7,8,12	321	76	2.5	18.5	18	0	0	0.5
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho-francês	208	49	1.1	8.1	0.9	1.2	0.2	0.1
Prato	Arroz de carne à Salsicheiro (porco e frango, salsicha, cenoura, ervilhas e milho) 1,6,7,9,10	1363	324	11.5	3.2	32.1	0.7	22.4	0.5
Vegetariana	Salteado de cogumelos com pimentos, espinafres e ervilhas com arroz branco	802	190	3.4	0.5	34.1	0.9	4.4	0.5
Salada	Cenoura ,ervilhas e milho	366	89	1.8	2.8	2.4	7.4	1.1	1

Câmara Municipal da Moita

Sobremesa	Fruta da época	269	64	0.2	13.4	13.4	0.5	0.1	0
Quinta		VE	VE	Prot.	HC	Açúcar	Líp.	AG Sat	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa de feijão-verde e cenoura	212	50	1.3	8.1	0.6	1.2	0.2	0.2
Prato	Calamares no forno com arroz de cenoura 1,2,3,4,6,7,10,12,14	872	209	11.4	27	1.1	5.9	0.7	0.4
Vegetariana	Pataniscas de legumes com arroz de cenoura1,3	420	100	6.7	11.7	0.8	2.6	0.4	0.3
Salada	Alface, cenoura e pepino	100	24	1.1	3.1	3	0.2	0	1.7
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0.2	13.4	13.4	0.5	0.1	0
Sexta		VE	VE	Prot.	HC	Açúcar	Líp.	AG Sat	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa de cenoura com espinafres	199	47	1.2	7.6	0.8	1.1	0.2	0.1
Prato	Peru estufado com fusilli1,6,10	791	188	16.8	19.4	0.9	4.5	0.9	0.4
Vegetariana	Patties de abóbora e feijão com fusilli1,3,6,10	796	189	7.5	28.3	1.7	4	0.6	0.6
Salada	Alface, couve-roxa e beterraba	114	27	1.1	3.8	3.3	0.2	0	1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0.2	13.4	13.4	0.5	0.1	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, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados

Câmara Municipal da Moita

SEMANA 4
21-09-2026 a 25-09-2026
ALMOÇO

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de lombardo e cenoura	210	50	1.1	8.3	0.8	1.2	0.2	0.1
Prato	Hambúrguer de aves c/esparguete 1,6,12	1014	305	19.3	14	0.4	10.2	3.2	0.9
Vegetariana	Salteado de ervilhas e cogumelos com arroz	1164	276	14.6	33.1	1.5	9.3	3.6	1.1
Salada	Alface, cenoura e milho	213	50	4.1	4.6	1.5	1.4	0	0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0.2	13.4	13.4	0.5	0.1	0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas	204	48	1.2	7.8	1	1.1	0.2	0.1
Prato	Empadão (arroz) de atum com cenoura ralada4,7,12	936	242	13.4	23.8	1	10.1	3.2	0.2
Vegetariana	Seitan de cebolada com esmagada de batata 1,6	1012	240	8.5	44	0.5	3	0.4	0.6
Salada	Couve roxa,tomate e cenoura	96	23	0.9	3.5	3.5	0.1	0	0.1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0.2	13.4	13.4	0.5	0.1	0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão com couve portuguesa	201	48	1.2	7.8	0.8	1.1	0.2	0.1
Prato	Jardineira de porco	1014	305	19.3	14	0.4	10.2	3.2	0.9
Vegetariana	Jardineira de legumes (ervilhas, cenoura, feijão verde e tofu)1,6	1012	240	8.5	44	0.5	3	0.4	0.6
Salada	Feijão -verde,ervilhas e cenoura	152	36	2.6	3.2	2.7	0.8	0.1	0.8

Câmara Municipal da Moita

Sobremesa	Fruta da época	269	64	0.2	13.4	13.4	0.5	0.1	0
Quinta		VE	VE	Prot.	HC	Açúcar	Líp.	AG Sat.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Creme de abóbora com coentros	212	50	1.3	8.1	0.6	1.2	0.2	0.2
Prato	Arroz de peixe (escamudo) 4	401	378	24.7	38.6	0.9	15.2	0.9	0.2
Vegetariana	Legumes no forno (cenoura, curgete, alho-francês) com tofu e arroz1,6	728	173	9.7	23.4	1.3	4.1	0.8	0.6
Salada	Couve-flor, cenoura e brócolos	101	24	2.1	2.2	2.1	0.2	0	0.6
Sobremesa	Pudim flan 1,3,6,7,8,12	363	76	3.1	12.6	8.7	1.5	0.9	0.2
Sexta		VE	VE	Prot.	HC	Açúcar	Líp.	AG Sat.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa de espinafres	212	50	1.3	8.1	0.6	1.2	0.2	0.2
Prato	Coxa de peru com molho de cenoura e macarronete1,6,10	420	100	6.7	11.7	0.8	2.6	0.4	0.3
Vegetariana	Estufado de legumes (couve em juliana e cenoura) com grão e macarronete 1,6,10	1012	240	8.5	44	0.5	3	0.4	0.6
Salada	Alface, beterraba e pepino	213	50	4.1	4.6	1.5	1.4	0	0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0.2	13.4	13.4	0.5	0.1	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, 13Tremço, 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, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados

Câmara Municipal da Moita

SEMANA 5

23-11-2026 a 27-11-2026

ALMOÇO

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de cenoura e espinafres	207	49	1.2	8	0.8	1.2	0.2	0.2
Prato	Tiririnhas de peru com arroz branco	787	187	12.3	21.5	0.5	5.6	1.4	0.4
Vegetariana	Seitan de cebolada com arroz branco1,6	872	209	11.4	27	1.1	5.9	0.7	0.4
Salada	Alface, cenoura e beterraba	163	38	2.3	4.5	2.6	0.9	0	0.9
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0.2	13.4	13.4	0.5	0.1	0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve coração e nabo	204	49	1.1	8	1	1.1	0.2	0.1
Prato	Paloco à Brás 3,4	489	118	1	2.6	2	11.4	1.6	1.6
Vegetariana	Legumes à Brás 3	849	202	5.7	32.3	0.8	5	0.7	0.4
Salada	Cenoura, couve roxa e milho	113	27	1.1	4.2	3.8	0	0	0.1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0.2	13.4	13.4	0.5	0.1	0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de agrião	210	50	1.2	8.2	0.8	1.2	0.2	0.1
Prato	Frango guisado com cenoura e esparguete1,6,10	742	176	13.1	19	1	5.1	1.6	0.4
Vegetariana	Salteado de cogumelos e tofu com esparguete1,6,10	380	90	2.5	16.6	1.5	1.1	0.2	0.1
Salada	Cenoura, brócolos e couve-flor	100	24	1.1	3.1	3	0.2	0	1.7

Câmara Municipal da Moita

Sobremesa	Fruta da época	269	64	0.2	13.4	13.4	0.5	0.1	0
Quinta		VE	VE	Prot.	HC	Açúcar	Líp.	AG Sat.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Creme de ervilhas, cenoura e nabo	184	44	1	5.3	0.6	1.9	0.3	0.3
Prato	Filetes pescada no forno c/arroz alegre (cenoura, feijão -verde, ervilhas)4	872	209	11.4	27	1.1	5.9	0.7	0.4
Vegetariana	Salteado de lentilhas com pimento, cenoura, brócolos e couve-flor com batata	420	100	6.7	11.7	0.8	2.6	0.4	0.3
Salada	Feijão-verde, cenoura e ervilhas	152	36	2.6	3.2	2.7	0.8	0.1	0.8
Sobremesa	Salada de frutas 12	473	112	2.7	24.6	24.5	0.3	0	0.9
Sexta		VE	VE	Prot.	HC	Açúcar	Líp.	AG Sat.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa de couve coração e feijão vermelho	200	47	1.1	7.9	1	1.1	0.2	0.1
Prato	Almôndegas de aves estufadas com fusilli 1,3,7,6,8,12	872	209	11.4	27	1.1	5.9	0.7	0.4
Vegetariana	Grão-de-bico estufado com esparguete 1,6,10	653	156	6.7	19.3	1.3	4.6	6	0.2
Salada	Cenoura, beterraba e tomate	366	89	1.8	2.8	2.4	7.4	1.1	1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0.2	13.4	13.4	0.5	0.1	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, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados

Câmara Municipal da Moita

SEMANA 6

30-11-2026 a 04-12-2026

ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes	201	48	1.2	7.8	0.8	1.1	0.2	0.1
Prato	Bolonhesa de bovino com esparguete1,6,10,12	872	209	11.4	27	1.1	5.9	0.7	0.4
Vegetariana	Bolonhesa de soja com esparguete 1,6	653	156	6.7	19.3	1.3	4.6	6	0.2
Salada	Alface, cenoura e tomate	62	15	1.8	0.8	0.8	0.2	0	0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0.3	9.4	9.4	0.4	0	0

Terça

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

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura e curgete	206	49	1.2	7.9	0.8	1.1	0.2	0.1
Prato	Arroz de aves (frango e peru)	1182	280	8.1	2	31.9	0.5	19.4	0.4
Vegetariana	Favas estufadas com tomate e cenoura com arroz	1515	360	7.3	1.1	60	1.3	10.4	0.6
Salada	Alface, tomate e pepino	125	30	2	3.2	2.6	0.4	0.1	0.6

Câmara Municipal da Moita

Sobremesa	Fruta da época	269	64	0.2	13.4	13.4	0.5	0.1	0
Quinta		VE	VE	Prot.	HC	Açúcar	Líp.	AG Sat.	Sal
		(kj)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa de feijão branco com espinafres	234	55	1.8	8.7	0.9	1.1	0.2	0.1
Prato	Saladinha de pescada com batata ,feijão-frade e cenoura 4	420	100	6.7	11.7	0.8	2.6	0.5	0.3
Vegetariana	Abóbora assada, feijão-preto e maçã com batata ao alinho (aos cubos)	816	194	8.7	21.8	1.3	7.1	1.5	0.5
Salada	Couve -flor ,cenoura e nabo	86	20	1.2	2.7	2.6	0.1	0	0.1
Sobremesa	Pudim de Caramelo7	1131	266	7	59.1	47.7	0.2	0.1	0.3
Sexta		VE	VE	Prot.	HC	Açúcar	Líp.	AG Sat.	Sal
		(kj)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Juliana de legumes	208	49	1.1	8.1	0.9	1.2	0.2	0.1
Prato	Massinha (fusilli) de peru com cenoura, ervilhas e feijão -verde1,6,10	395	93	7.3	11.8	0.8	1.6	0.2	0.3
Vegetariana	Fusili com tomatada de curgete, cenoura, ervilhas e milho 1,6,10	1252	310	9.4	38.9	0.5	10.4	2.2	0.7
Salada	Cenoura, feijão-verde e ervilhas	127	30	2.1	3.8	3.2	0.2	0	0.8
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0.2	13.4	13.4	0.5	0.1	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, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados

ALMOÇO

[illegible]Página 29 de 36

Câmara Municipal da Moita

Sobremesa 1	Fruta da época	269	64	0.5	0.1	13.4	13.4	0.2	0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e lombardo	326	77	1.8	0.3	12.9	1.2	1.9	0.2
Prato	Barrinhas pescada c/arroz de cenoura1,2,3,4,6,7,9,10,14	872	209	11.4	27	1.1	5.9	0.7	0.4
Vegetariana	Tofu salteado com arroz de cenoura1,6	360	85	2.3	14.9	1.6	1.4	0.2	0.1
Salada	Beterraba ,alface e cenoura	83	20	1.2	2.5	2.2	0.2	0	0
Sobremesa	Gelatina de morango 1,3,6,7,8,12/Fruta da época	321	76	2.5	18.5	18	0	0	0.5
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana de legumes	325	77	1.1	0.1	13.8	1.7	2.1	0.1
Prato	Rancho (lombardo,cenoura,abobora,grão e macarronete, frango, porco)1,6,10	700	166	3	0.5	27.1	2.3	5.5	0.1
Vegetariana	Rancho vegetariano (lombardo,cenoura,abobora,grão e macarronete)1,6,10	700	166	3	0.5	27.1	2.3	5.5	0.1
Salada	Couve lombardo, cenoura e nabo	86	20	0.1	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

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

Câmara Municipal da Moita

SEMANA 8

14-12-2026 a 18-12-2026

ALMOÇO

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura	197	47	1.1	7.6	0.7	1.1	0.2	0.1
Prato	Empadão (arroz) com carne de vaca e cenoura1,6,12	910	217	11	20.4	0.5	10	2.5	0.4
Vegetariana	Paella vegetariana (arroz, grão-de-bico, cenoura e lombardo)	1012	240	8.5	44	0.5	3	0.4	0.6
Salada	Alface, cenoura e milho	144	34	2.9	2.5	2.1	0.8	0.1	0.9
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0.2	13.4	13.4	0.5	0.1	0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão verde, ervilhas e cenoura	231	55	1.6	8.3	0.8	1.4	0.2	0.1
Prato	Migas de paloco com ovo ralado, grão e batata cozida 3,4	1033	245	10.6	40.3	2.4	3.4	0.7	0.7
Vegetariana	Salada quente de grão-de-bico com lombardo, cenoura e batata	647	154	6.5	20.2	0.8	4.7	1	0.4
Salada	Brócolos ,cenoura e couve-flor	127	30	2.1	3.8	3.2	0.2	0	0.8
Sobremesa	Pudim baunilha7	441	104	2.5	23.4	23.3	0	0	0.9
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabiças	204	48	1.2	7.8	1	1.1	0.2	0.1
Prato	Frango assado com arroz de cenoura	791	188	16.8	19.4	0.9	4.5	0.9	0.4
Vegetariana	Empadão de legumes (arroz, alho-francês, ervilhas, cenoura e curgete)	786	187	4.2	33.9	1	3.3	0.5	0.2
Salada	Alface, pepino e couve-roxa								

Câmara Municipal da Moita

Sobremesa	Fruta da época	269	64	0.2	13.4	13.4	0.5	0.1	0
Quinta		VE	VE	Prot.	HC	Açúcar	Líp.	AG Sat.	Sal
		(kj)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa de espinafres com feijão vermelho	207	49	1.2	8.1	0.8	1.1	0.2	0.1
Prato	Filetes de Cavala com fusilli4,1,6,10	847	201	16.3	18.8	0.7	6.4	1.9	0.4
Vegetariana	Lentilhas de tomatada com fusilli1,6,10	541	128	8	17.5	1.6	2	0.5	0.5
Salada	Ervilhas , feijão-verde e cenoura	144	34	2.9	2.5	2.1	0.8	0.1	0.9
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0.2	13.4	13.4	0.5	0.1	0
Sexta		VE	VE	Prot.	HC	Açúcar	Líp.	AG Sat.	Sal
		(kj)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Creme de Legumes	159	38	0.9	4.5	0.7	1.6	0.3	0.2
Prato	Tirinhas de Porco estufadas com arroz de feijão	847	201	16.3	18.8	0.7	6.4	1.9	0.4
Vegetariana	Feijão preto com brócolos e arroz	1201	284	11.4	48	2.4	3.7	0.5	0.5
Salada	Alface, cenoura e pepino	213	50	4.1	4.6	1.5	1.4	0	0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0.2	13.4	13.4	0.5	0.1	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, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados

Câmara Municipal da Moita

SEMANA 1

21-12-2026 a 25-12-2026

ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grelos com cenoura ripada	212	50	1.3	8.1	0.6	1.2	0.2	0.2
Prato	Hamburguer bovino c/esparguete1,6,8,10,12	1014	305	19.3	14	0.4	10.2	3.2	0.9
Vegetariana	Salteado de cogumelos ,curgete e ervilhas com esparguete1,6,10	1164	276	14.6	33.1	1.5	9.3	3.6	1.1
Salada	Alface, cenoura e couve-roxa	213	50	4.1	4.6	1.5	1.4	0	0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0.2	13.4	13.4	0.5	0.1	0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de curgete e cenoura	201	48	1.2	7.8	0.8	1.1	0.2	0.1
Prato	Escamudo de cebolada com batata assada 4	401	378	24.7	38.6	0.9	15.2	0.9	0.2
Vegetariana	Legumes no forno (cenoura, curgete, alho-francês) com tofu e batata	728	173	9.7	23.4	1.3	4.1	0.8	0.6
Salada	Ervilhas, cenoura e feijão-verde	101	24	2.1	2.2	2.1	0.2	0	0.6
Sobremesa	Pudim de caramelo7	398	94	3.2	16.6	14.2	1.5	0.9	0.2

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão vermelho e lombardo	277	66	2.3	10.9	0.8	1.3	0.2	0.1
Prato	Perna de porco estufada com arroz e batata frita pala pala	1153	276	11.4	19.2	0.4	17	5.3	0.6
Vegetariana	Wrap de legumes (lentilhas, couve lombardo, cenoura, milho) 1,6,8,10,11	882	209	8.6	33	2.2	4	2.1	1.3
Salada	Alface, tomate e pepino	152	36	2.6	3.2	2.7	0.8	0.1	0.8
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0.2	13.4	13.4	0.5	0.1	0

Câmara Municipal da Moita

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabijas	204	48	1.2	7.8	1	1.1	0.2	0.1
Prato	Filetes pescada no forno c/batata cozida 4	681	162	12.7	20.9	0.2	2.6	0.4	0.3
Vegetariana	Gratinado de cotovelinhos com feijão preto cenoura e brócolos1,6,10	936	242	13.4	23.8	1	10.1	3.2	0.2
Salada	Brócolos, cenura e nabo	96	23	0.9	3.5	3.5	0.1	0	0.1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0.2	13.4	13.4	0.5	0.1	0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa									
Prato									
Vegetariana	Natal								
Salada									
Sobremesa									

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

Câmara Municipal da Moita

SEMANA 2

28-12-2026 a 01-01-2026

ALMOÇO

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora com coentros	209	50	1.1	8.2	0.9	1.2	0.2	0.1
Prato	Bolonhesa de bovino com esparguete 1,6,10,12	1014	242	13.4	23.8	1	10.1	3.2	0.2
Vegetariana	Bolonhesa de soja com esparguete 1,6	1030	244	9.4	39.4	3	4.7	0.9	0.3
Salada	Alface ,beterraba e milho	98	23	0.8	3.6	3.4	0.2	0	0.1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0.2	13.4	13.4	0.5	0.1	0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde e cenoura	208	49	1.1	8.1	0.9	1.2	0.2	0.1
Prato	Escamudo de cebolada com batata assada 4	401	378	24.7	38.6	0.9	15.2	0.9	0.2
Vegetariana	Legumes no forno (cenoura, curgete, alho-francês) com tofu e batata 6	728	173	9.7	23.4	1.3	4.1	0.8	0.6
Salada	Couve -flor , cenoura e couve -bruxelas	101	24	2.1	2.2	2.1	0.2	0	0.6
Sobremesa	Gelatina de tutti-frutti 1,3,6,7,8,12	321	76	2.5	18.5	18	0	0	0.5
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura com couve coração	159	38	0.9	4.5	0.7	1.6	0.3	0.2
Prato	Frango assado com arroz branco	1014	242	13.4	23.8	1	10.1	3.2	0.2
Vegetariana	Feijoada de cogumelos com couve lombarda e arroz branco	1030	244	9.4	39.4	3	4.7	0.9	0.3
Salada	Alface, pepino e tomate	98	23	0.8	3.6	3.4	0.2	0	0.1

Câmara Municipal da Moita

Sobremesa	Fruta da época	269	64	0.2	13.4	13.4	0.5	0.1	0
Quinta		VE	VE	Prot.	HC	Açúcar	Líp.	AG Sat.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa Juliana de legumes	207	49	1.2	8.1	0.8	1.1	0.2	0.1
Prato	Massinha (cotovelinhos) com Salmão, ervilhas e delícias-do-mar 1,2,3,4,6,10,12	1328	314	2.7	0.5	49	2.3	21.6	0.9
Vegetariana	Sallteado de cogumelos com pimentos ,cenoura,feijão-verde e ervilhas com cotovelinhos 1,6,10	725	172	4	0.6	29.5	0.8	3.5	0.5
Salada	Cenoura, brócolos e couve-flor	100	24	1.1	3.1	3	0.2	0	1.7
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0.2	13.4	13.4	0.5	0.1	0
Sexta		VE	VE	Prot.	HC	Açúcar	Líp.	AG Sat.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa									
Prato									
Vegetariana	Feriado								
Salada									
Sobremesa									

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