



## Câmara Municipal da Moita

SEMANA 1  
18-09 A 22-09-2023  
ALMOÇO

### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora com feijão-verde laminado	209	50	1,1	8,2	0,9	1,2	0,2	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa <sup>1,3</sup>	1014	242	13,4	23,8	1	10,1	3,2	0,2
Vegetariana	Bolonhesa de soja <sup>6</sup>	1030	244	9,4	39,4	3	4,7	0,9	0,3
Salada	Salada de cenoura, pepino e tomate	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	Creme de curgete	201	48	1,2	7,8	0,8	1,1	0,2	0,1
Prato	Saladina de salmão com batata, cenoura, brócolos e couve-flor <sup>4</sup>	623	149	7,8	1,4	13,4	0,9	5,7	0,2
Vegetariana	Salteado de cogumelos com pimentos, cenoura, feijão-verde e cebola com batata	725	172	4	0,6	29,5	0,8	3,5	0,5
Salada	Salada de 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

### Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat (g)	Sal (g)
Sopa	Aveludado de brócolos	171	41	0,8	4,9	0,5	1,9	0,3	0,3
Prato	Frango assado com arroz branco	764	182	13,8	16,8	0,2	6,5	1,4	0,3
Vegetariana	Feijoada de cogumelos com couve lombarda e arroz branco <sup>12</sup>	537	128	7	14,3	0,7	3,2	0,5	0,4
Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	93	22	1,5	2,6	2,5	0,2	0	0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,2	13,4	13,4	0,5	0,1	0

### Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de macedónia (ervilhas, cenoura e feijão-verde)	207	49	1,2	8,1	0,8	1,1	0,2	0,1
Prato	Migas de paloco com ovo ralado, grão e batata cozida <sup>3,4</sup>	1033	245	10,6	40,3	2,4	3,4	0,7	0,7
Vegetariana	Rolinho de tofu salteado com batata e juliana de legumes	1385	327	23,9	50,5	1	2,6	0,4	0,5
Salada	Cenoura, ervilhas e feijão-verde cozidos	127	30	2,1	3,8	3,2	0,2	0	0,8
Sobremesa	Gelatina de tutti-frutti <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	441	104	2,5	23,4	23,3	0	0	0,9

### Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura com couve lombarda ripada	159	38	0,9	4,5	0,7	1,6	0,3	0,2
Prato	Bifinhos de porco estufados com macarronete <sup>1,3</sup>	847	201	16,3	18,8	0,7	6,4	1,9	0,4
Vegetariana	Moussaka de lentilhas com macarronete <sup>1,6,8,10,11</sup>	741	176	7,3	23,4	2,5	5,3	1,8	0,3
Salada	Salada de beterraba, 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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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. VF - Valor energético. Prot. - Proteínas. HC - Hidratos de Carbono. Líp. - Lípidos. AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados



## Câmara Municipal da Moita

SEMANA 2  
25-09 a 29-09-2023  
ALMOÇO

### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora e coentros	210	50	1,1	8,3	0,8	1,2	0,2	0,1
Prato	Arroz de carnes (frango, porco e salsichas) <sup>1,6,9</sup>	1014	305	19,3	14	0,4	10,2	3,2	0,9
Vegetariana	Estufado de seitan, cenoura e brócolos com arroz <sup>6</sup>	1164	276	14,6	33,1	1,5	9,3	3,6	1,1
Salada	Salada de 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	Sopa de nabijas	204	48	1,2	7,8	1	1,1	0,2	0,1
Prato	Massinha (cotovelinhos) de maruca com ervilhas <sup>1,3,4</sup>	681	162	12,7	20,9	0,2	2,6	0,4	0,3
Vegetariana	Massinha gratinada com feijão preto cenoura e brócolos <sup>1,3</sup>	936	242	13,4	23,8	1	10,1	3,2	0,2
Salada	Salada de couve roxa, cenoura e tomate	96	23	0,9	3,5	3,5	0,1	0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	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	Creme de curgete	201	48	1,2	7,8	0,8	1,1	0,2	0,1
Prato	Novilho lascado estufado com cenoura, arroz e batata frita pala pala	1153	276	11,4	19,2	0,4	17	5,3	0,6
Vegetariana	Wrap de legumes (lentilhas, cenoura, milho e curgete) <sup>1,6,8,10,11</sup>	882	209	8,6	33	2,2	4	2,1	1,3
Salada	Salada de alface, cenoura e milho	152	36	2,6	3,2	2,7	0,8	0,1	0,8
Sobremesa	Fruta da época	398	94	3,2	16,6	14,2	1,5	0,9	0,2

### Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão e cenoura ralada	277	66	2,3	10,9	0,8	1,3	0,2	0,1
Prato	Saladina de pescada, batata, cenoura, feijão-verde e ervilhas <sup>4</sup>	731	174	11,9	21,4	0,3	4,3	0,6	0,4
Vegetariana	Saladina de batata, cenoura, feijão-verde, curgete e ervilhas	871	208	4	31	0,3	7	1	0,6
Salada	Salada de feijão-verde, cenoura e ervilhas	86	20	1,1	2,6	2,6	0,4	0	0
Sobremesa	Pudim de caramelo <sup>1,3,7,8</sup>	199	47	0,3	9,4	9,4	0,4	0	0

### Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde	212	50	1,3	8,1	0,6	1,2	0,2	0,2
Prato	Massinha alegre (farfalle) de peru com ervilhas, cenoura e milho <sup>1,3</sup>	847	201	16,3	18,8	0,7	6,4	1,9	0,4
Vegetariana	Croquetes de soja com esparguete <sup>1,3,6</sup>	1053	249	5,5	47,8	0,3	3,6	0,5	0,3
Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa	289	70	1,4	3,3	2,7	5,2	0,8	0,7
Sobremesa	Fruta da época	398	94	3,2	16,6	14,2	1,5	0,9	0,2

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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. VF - Valor energético. Prot. - Proteínas. HC - Hidratos de Carbono. Líp. - Lípidos. AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados



## Câmara Municipal da Moita

SEMANA 3  
02-10 a 06-10-2023  
ALMOÇO

### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de curgete com nabo	197	47	1,1	7,6	0,7	1,1	0,2	0,1
Prato	Empadão (de arroz) com carne de vaca e cenoura	910	217	11	20,4	0,5	10	2,5	0,4
Vegetariana	Paella vegetariana (arroz, tofu, cenoura e lombardo) <sup>1,3,6,7</sup>	1012	240	8,5	44	0,5	3	0,4	0,6
Salada	Salada de 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 e cenoura	208	49	1,1	8,1	0,9	1,2	0,2	0,1
Prato	Cavala lascada com batata cozida aos cubos	518	176	10,9	12,9	0,3	3,3	1,1	0,3
Vegetariana	Jardineira vegetariana (batata, ervilhas, cenoura, feijão-verde e cebola)	360	85	2,3	14,9	1,6	1,4	0,2	0,1
Salada	Couve-flor, brócolos e cenoura	83	20	1,2	2,5	2,2	0,2	0	0
Sobremesa	Gelatina de morango <sup>1,3,7,8</sup>	199	47	0,3	9,4	9,4	0,4	0	0

### Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão	231	55	1,6	8,3	0,8	1,4	0,2	0,1
Prato	Frango assado com massa espiral <sup>1,3</sup>	791	188	16,8	19,4	0,9	4,5	0,9	0,4
Vegetariana	Estufado de feijão vermelho, cenoura e brócolos com massa espiral <sup>1,3</sup>	647	154	6,5	20,2	0,8	4,7	1	0,4
Salada	Salada de tomate, couve roxa e nabo ralado	366	89	1,8	2,8	2,4	7,4	1,1	1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	1,6	21,8	19,6	0,4	0,1	0

### Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat (g)	Sal (g)
Sopa		208	49	1,2	8,1	0,9	1,2	0,2	0,1
Prato		494	123	7,3	13,4	0,8	0,9	0,1	0,3
Vegetariana	<b>FERIADO</b>	796	189	7,5	28,3	1,7	4	0,6	0,6
Salada		87	20	1,1	2,8	2,7	0,2	0	0,1
Sobremesa		403	95	2,9	17,7	14,3	1,4	0,8	0,2

### Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura com espinafres	199	47	1,2	7,6	0,8	1,1	0,2	0,1
Prato	Febras de cebolada com esparguete <sup>1,3</sup>	791	188	16,8	19,4	0,9	4,5	0,9	0,4
Vegetariana	Patties de abóbora e feijão com arroz de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,9,10,11</sup>	541	128	8	17,5	1,6	2	0,5	0,5
Salada	Salada de alface, cenoura e pepino	114	27	1,1	3,8	3,3	0,2	0	1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	1,6	21,8	19,6	0,4	0,1	0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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  
09-10 a 13-10-2022  
ALMOÇO

### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de ervilhas e cenoura	210	50	1,1	8,3	0,8	1,2	0,2	0,1
Prato	Strogonoff de frango com cogumelos e massa espiral <sup>1,3,7</sup>	949	226	10,9	24	1,2	9	2,1	0,6
Vegetariana	Salteado de cogumelos, couve e pimentos com massa espiral <sup>1,3</sup>	1012	240	8,5	44	0,5	3	0,4	0,6
Salada	Salada de 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	Creme de couve flor e cenoura	204	48	1,2	7,8	1	1,1	0,2	0,1
Prato	Empadão (de arroz) de atum com cenoura ralada <sup>4</sup>	936	242	13,4	23,8	1	10,1	3,2	0,2
Vegetariana	Seitan de cebolada com arroz de ervilhas	1012	240	8,5	44	0,5	3	0,4	0,6
Salada	Salada de tomate, couve roxa e nabo ralado	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 vaca	1014	305	19,3	14	0,4	10,2	3,2	0,9
Vegetariana	Jardineira de legumes (ervilhas, cenoura, feijão verde e tofu)	1012	240	8,5	44	0,5	3	0,4	0,6
Salada	Salada macedónia (feijão-verde, ervilhas e cenoura)	152	36	2,6	3,2	2,7	0,8	0,1	0,8
Sobremesa	Pudim flan <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	404	104	3,2	23,3	14,2	0	0	0,2

### Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora com coentros	212	50	1,3	8,1	0,6	1,2	0,2	0,2
Prato	Calamares no forno com arroz de ervilhas <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	872	209	11,4	27	1,1	5,9	0,7	0,4
Vegetariana	Pataniscas de legumes com arroz de ervilhas e cenoura	420	100	6,7	11,7	0,8	2,6	0,4	0,3
Salada	Salada de alface, cenoura e pepino	100	24	1,1	3,1	3	0,2	0	1,7
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,3	9,4	9,4	0,4	0	0

### Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres	212	50	1,3	8,1	0,6	1,2	0,2	0,2
Prato	Coxinha de peru com molho de cenoura e macarronete <sup>1,3</sup>	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 <sup>1,3</sup>	1012	240	8,5	44	0,5	3	0,4	0,6
Salada	Salada de alface, tomate e cenoura	213	50	4,1	4,6	1,5	1,4	0	0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,3	9,4	9,4	0,4	0	0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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. VF - Valor energético. Prot. - Proteínas. HC - Hidratos de Carbono. Líp. - Lípidos. AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados



## Câmara Municipal da Moita

SEMANA 5  
16-10 a 20-10-2023  
ALMOÇO

### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora e espinafres	207	49	1,2	8	0,8	1,2	0,2	0,2
Prato	Hamburguer de cebolada com esparguete <sup>1,3</sup>	787	187	12,3	21,5	0,5	5,6	1,4	0,4
Vegetariana	Bolinhas de legumes com feijão encarnado, lombardo, cenoura e curgete e esparguete <sup>1,3</sup>	872	209	11,4	27	1,1	5,9	0,7	0,4
Salada	Salada de 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

### 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	Arinca à Delícia no forno (Alho-francês e batata palha)	318	76	4,9	6,6	0,3	3,3	1,1	0,3
Vegetariana	Patties de abóbora e ervilhas com arroz branco	728	173	9,7	23,4	1,3	4,1	0,8	0,6
Salada	Salada beterrada ,couve -roxa e cenoura	101	24	2,1	2,2	2,1	0,2	0	0,6
Sobremesa	Salada fruta	473	112	2,7	24,6	24,5	0,3	0	0,9

### 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	Tirinhas de Porco estufadas com batata corada	847	201	16,3	18,8	0,7	6,4	1,9	0,4
Vegetariana	Seitan de cebolada com batata corada	1201	284	11,4	48	2,4	3,7	0,5	0,5
Salada	Salada de 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

### Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas, cenoura e nabo	184	44	1	5,3	0,6	1,9	0,3	0,3
Prato	Bolonhesa de atum com cenoura ralada <sup>1,4,6,8,11</sup>	401	378	24,7	38,6	0,9	15,2	0,9	0,2
Vegetariana	Bolonhesa de soja <sup>1,6,8,11</sup>	401	378	24,7	38,6	0,9	15,2	0,9	0,2
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	127	30	2,6	2,9	2,6	0,4	0	0,5
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	Sopa de couve coração e abóbora	200	47	1,1	7,9	1	1,1	0,2	0,1
Prato	Strogonoff de peru com arroz de cenoura <sup>1,3,7,12</sup>	742	176	13,1	19	1	5,1	1,6	0,4
Vegetariana	Estufado de lentilhas com cenoura, courgette e arroz <sup>1,3</sup>	380	90	2,5	16,6	1,5	1,1	0,2	0,1
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e tomate	86	20	1,2	2,7	2,6	0,1	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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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  
23-10 a 27-10-2023  
ALMOÇO

### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de curgete	201	48	1,2	7,8	0,8	1,1	0,2	0,1
Prato	Almôndegas de vaca estufadas com esparguete <sup>1,3</sup>	872	209	11,4	27	1,1	5,9	0,7	0,4
Vegetariana	Falafel de grão com esparguete <sup>1,3</sup>	653	156	6,7	19,3	1,3	4,6	6	0,2
Salada	Salada de 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	Sopa de feijão-verde	208	49	1,1	8,1	0,9	1,2	0,2	0,1
Prato	Paloco à Brás <sup>1,3,4,7</sup>	489	118	1	2,6	2	11,4	1,6	1,6
Vegetariana	Legumes à Brás <sup>1,3,7</sup>	849	202	5,7	32,3	0,8	5	0,7	0,4
Salada	Salada de cenoura ralada, couve lombarda e couve roxa	113	27	1,1	4,2	3,8	0	0	0,1
Sobremesa	Pudim de Caramelo <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	1131	266	7	59,1	47,7	0,2	0,1	0,3

### Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alface	206	49	1,2	7,9	0,8	1,1	0,2	0,1
Prato	Massinha (fusilli) de peru com cenoura e ervilhas	395	93	7,3	11,8	0,8	1,6	0,2	0,3
Vegetariana	Massa (fusili) de tomatada com curgete e tofu <sup>1,3,6,7</sup>	1252	310	9,4	38,9	0,5	10,4	2,2	0,7
Salada	Cenoura, curgete 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

### Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão branco com nabiças	234	55	1,8	8,7	0,9	1,1	0,2	0,1
Prato	Saladinha de pescada com batata ,feijão-frade e cenoura	420	100	6,7	11,7	0,8	2,6	0,5	0,3
Vegetariana	Abóbora assada, feijão-preto, maçã assada com batata ao alinho (aos cubos)	816	194	8,7	21,8	1,3	7,1	1,5	0,5
Salada	Ervilhas ,cenoura e feijão -verde	86	20	1,2	2,7	2,6	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	Juliana de legumes (alho-francês, cenoura e feijão-verde)	208	49	1,1	8,1	0,9	1,2	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, pimento e curgete)	786	187	4,2	33,9	1	3,3	0,5	0,2
Salada	Salada de alface, tomate e pepino	125	30	2	3,2	2,6	0,4	0,1	0,6
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,2	13,4	13,4	0,5	0,1	0



Segunda



## Câmara Municipal da Moita

SEMANA 7  
30-10 a 03-11-2023  
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcc ar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas	382	91	2	0,3	14,5	1,6	2,4	0,2
Prato	Strogonoff de porco com arroz branco	1128	269	11,2	3,1	31,3	0,2	10,3	0,3
Vegetariana	Rolo de tofu salteado com pimentos e arroz branco <sup>1,6</sup>	1024	242	4	0,6	30,8	1,9	19,3	0,5
Salada	Salada de 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
<b>Terça</b>									
Sopa	Caldo verde	403	96	2,3	0,6	15,2	1,2	2,8	0,3
Prato	Saladinha de salmão com batata, cenoura, feijão-verde e ervilhas <sup>4</sup>	623	149	7,8	1,4	13,4	0,9	5,7	0,2
Vegetariana	Salteado de cogumelos com pimentos, cenoura, feijão-verde e cebola com batata	725	172	4	0,6	29,5	0,8	3,5	0,5
Salada	Cenoura as rodela, curgete e lombarda juliana	100	24	0,1	0	3	2,3	1,5	0,5
Sobremesa	Fruta da época	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Quarta</b>									
Sopa		382	91	2,2	0,3	14,9	1,3	2,1	0,2
Prato		841	199	3,6	0,6	26,2	1,1	14,8	0,3
Vegetariana	FERIADO	848	201	4,3	0,6	34,3	0,6	5	0,4
Salada		80	19	0,3	0	2,3	2,3	1,1	0
Sobremesa		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de abóbora e curgete	326	77	1,8	0,3	12,9	1,2	1,9	0,2
Prato	Pescada no forno com coentros com arroz de cenoura <sup>4</sup>	718	170	4,3	0,6	20,9	0,5	11,5	0,3
Vegetariana	Seitan salteado com cenoura e couve-flor e arroz de cenoura	528	125	1,8	0,2	21,5	1,2	5,2	0,2
Salada	Brócolos, cenoura e couve-flor	131	31	0,4	0	2,7	2,3	3	0,5
Sobremesa	Gelatina de morango <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Juliana de legumes	325	77	1,1	0,1	13,8	1,7	2,1	0,1
Prato	Rancho (lombardo, cenoura, abóbora, grão e macarronete, frango, porco) <sup>1,3</sup>	700	166	3	0,5	27,1	2,3	5,5	0,1
Vegetariana	Rancho vegetariano (lombardo, cenoura, abóbora, grão e macarronete) <sup>1,3</sup>	700	166	3	0,5	27,1	2,3	5,5	0,1
Salada	Salada de 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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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  
06-11 a 10-11-2023  
ALMOÇO

### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de curgete com nabo	197	47	1,1	7,6	0,7	1,1	0,2	0,1
Prato	Febras com molho de tomate com arroz de feijão	791	188	16,8	19,4	0,9	4,5	0,9	0,4
Vegetariana	Estufado de feijão vermelho com arroz de cenoura e brócolos	1012	240	8,5	44	0,5	3	0,4	0,6
Salada	Brócolos, cenoura e couve-de-bruxelas cozidos	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								
Prato	Filetes de Cavala com massa tricolor 4,1,3								
Vegetariana	Repolho ,ervilhas e feijão -verde								
Salada	Paella vegetariana (arroz, tofu, cenoura e lombardo) 6								
Sobremesa	Fruta da época								

### Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão	231	55	1,6	8,3	0,8	1,4	0,2	0,1
Prato	Frango guisado com esparguete <sup>1,3</sup>	791	188	16,8	19,4	0,9	4,5	0,9	0,4
Vegetariana	Falafel de grão e abóbora com esparguete <sup>1,3,6</sup>	647	154	6,5	20,2	0,8	4,7	1	0,4
Salada	Cenoura, couve-flor e courgete cozido	366	89	1,8	2,8	2,4	7,4	1,1	1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	1,6	21,8	19,6	0,4	0,1	0

### Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho - francês	208	49	1,2	8,1	0,9	1,2	0,2	0,1
Prato	Empadão de atum com cenoura ralada (c/arroz) <sup>4</sup>	494	123	7,3	13,4	0,8	0,9	0,1	0,3
Vegetariana	Empadão de soja com arroz e cenoura <sup>1,3,6,7,12</sup>	360	85	2,3	14,9	1,6	1,4	0,2	0,1
Salada	Salada de alface, cenoura e tomate	87	20	1,1	2,8	2,7	0,2	0	0,1
Sobremesa	Pudim flan <sup>1,3,7,8</sup>	199	47	0,3	9,4	9,4	0,4	0	0

### Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat (g)	Sal (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 molho cenoura e batata corada	949	226	10,9	24	1,2	9	2,1	0,6
Vegetariana	Caril de grão, abóbora e courgette com batata corada <sup>1,3,12</sup>	796	189	7,5	28,3	1,7	4	0,6	0,6
Salada	Salada de alface, couve roxa e milho	114	27	1,1	3,8	3,3	0,2	0	1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	1,6	21,8	19,6	0,4	0,1	0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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. VF - Valor energético. Prot. - Proteínas. HC - Hidratos de Carbono. Líp. - Lípidos. AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados





## Câmara Municipal da Moita

SEMANA 1  
13-11 a 17-11-2023  
ALMOÇO

### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora com feijão-verde laminado	209	50	1,1	8,2	0,9	1,2	0,2	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa <sup>1,3</sup>	1014	242	13,4	23,8	1	10,1	3,2	0,2
Vegetariana	Bolonhesa de soja <sup>6</sup>	1030	244	9,4	39,4	3	4,7	0,9	0,3
Salada	Salada de cenoura, pepino e tomate	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	Creme de curgete	201	48	1,2	7,8	0,8	1,1	0,2	0,1
Prato	Saladinha de salmão com batata, cenoura, brócolos e couve-flor <sup>4</sup>	623	149	7,8	1,4	13,4	0,9	5,7	0,2
Vegetariana	Salteado de cogumelos com pimentos, cenoura, feijão-verde e cebola com batata	725	172	4	0,6	29,5	0,8	3,5	0,5
Salada	Salada de 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

### Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat (g)	Sal (g)
Sopa	Aveludado de brócolos	171	41	0,8	4,9	0,5	1,9	0,3	0,3
Prato	Frango assado com arroz branco	764	182	13,8	16,8	0,2	6,5	1,4	0,3
Vegetariana	Feijoada de cogumelos com couve lombarda e arroz branco <sup>12</sup>	537	128	7	14,3	0,7	3,2	0,5	0,4
Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	93	22	1,5	2,6	2,5	0,2	0	0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,2	13,4	13,4	0,5	0,1	0

### Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de macedónia (ervilhas, cenoura e feijão-verde)	207	49	1,2	8,1	0,8	1,1	0,2	0,1
Prato	Migas de paloco com ovo ralado, grão e batata cozida <sup>3,4</sup>	1033	245	10,6	40,3	2,4	3,4	0,7	0,7
Vegetariana	Rolinho de tofu salteado com batata e juliana de legumes	1385	327	23,9	50,5	1	2,6	0,4	0,5
Salada	Cenoura, ervilhas e feijão-verde cozidos	127	30	2,1	3,8	3,2	0,2	0	0,8
Sobremesa	Gelatina de tutti-frutti <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	441	104	2,5	23,4	23,3	0	0	0,9

### Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura com couve lombarda ripada	159	38	0,9	4,5	0,7	1,6	0,3	0,2
Prato	Bifinhos de porco estufados com macarronete <sup>1,3</sup>	847	201	16,3	18,8	0,7	6,4	1,9	0,4
Vegetariana	Moussaka de lentilhas com macarronete <sup>1,6,8,10,11</sup>	741	176	7,3	23,4	2,5	5,3	1,8	0,3
Salada	Salada de beterraba, 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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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. VF - Valor energético. Prot. - Proteínas. HC - Hidratos de Carbono. Líp. - Lípidos. AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados



## Câmara Municipal da Moita

SEMANA 2  
20-11 a 24-11-2023  
ALMOÇO

### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora e coentros	210	50	1,1	8,3	0,8	1,2	0,2	0,1
Prato	Arroz de carnes (frango, porco e salsichas) <sup>1,6,9</sup>	1014	305	19,3	14	0,4	10,2	3,2	0,9
Vegetariana	Estufado de seitan, cenoura e brócolos com arroz <sup>6</sup>	1164	276	14,6	33,1	1,5	9,3	3,6	1,1
Salada	Salada de 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	Sopa de nabijas	204	48	1,2	7,8	1	1,1	0,2	0,1
Prato	Massinha (cotovelinhos) de maruca com ervilhas <sup>1,3,4</sup>	681	162	12,7	20,9	0,2	2,6	0,4	0,3
Vegetariana	Massinha gratinada com feijão preto cenoura e brócolos <sup>1,3</sup>	936	242	13,4	23,8	1	10,1	3,2	0,2
Salada	Salada de couve roxa, cenoura e tomate	96	23	0,9	3,5	3,5	0,1	0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	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	Creme de curgete	201	48	1,2	7,8	0,8	1,1	0,2	0,1
Prato	Novilho lascado estufado com cenoura, arroz e batata frita pala pala	1153	276	11,4	19,2	0,4	17	5,3	0,6
Vegetariana	Wrap de legumes (lentilhas, cenoura, milho e curgete) <sup>1,6,8,10,11</sup>	882	209	8,6	33	2,2	4	2,1	1,3
Salada	Salada de alface, cenoura e milho	152	36	2,6	3,2	2,7	0,8	0,1	0,8
Sobremesa	Fruta da época	398	94	3,2	16,6	14,2	1,5	0,9	0,2

### Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão e cenoura ralada	277	66	2,3	10,9	0,8	1,3	0,2	0,1
Prato	Saladina de pescada, batata, cenoura, feijão-verde e ervilhas <sup>4</sup>	731	174	11,9	21,4	0,3	4,3	0,6	0,4
Vegetariana	Saladina de batata, cenoura, feijão-verde, curgete e ervilhas	871	208	4	31	0,3	7	1	0,6
Salada	Salada de feijão-verde, cenoura e ervilhas	86	20	1,1	2,6	2,6	0,4	0	0
Sobremesa	Pudim de caramelo <sup>1,3,7,8</sup>	199	47	0,3	9,4	9,4	0,4	0	0

### Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde	212	50	1,3	8,1	0,6	1,2	0,2	0,2
Prato	Massinha alegre (farfalle) de peru com ervilhas, cenoura e milho <sup>1,3</sup>	847	201	16,3	18,8	0,7	6,4	1,9	0,4
Vegetariana	Croquetes de soja com esparguete <sup>1,3,6</sup>	1053	249	5,5	47,8	0,3	3,6	0,5	0,3
Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa	289	70	1,4	3,3	2,7	5,2	0,8	0,7
Sobremesa	Fruta da época	398	94	3,2	16,6	14,2	1,5	0,9	0,2

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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. VF - Valor energético. Prot. - Proteínas. HC - Hidratos de Carbono. Líp. - Lípidos. AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados



## Câmara Municipal da Moita

SEMANA 3  
27-11 a 01-12-2023  
ALMOÇO

### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Líp. (g)	AG Sat (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de curgete com nabo	197	47	1,1	7,6	0,7	1,1	0,2	0,1
Prato	Empadão (de arroz) com carne de vaca e cenoura	910	217	11	20,4	0,5	10	2,5	0,4
Vegetariana	Paella vegetariana (arroz, tofu, cenoura e lombardo) <sup>1,3,6,7</sup>	1012	240	8,5	44	0,5	3	0,4	0,6
Salada	Salada de 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)	Açúcares (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	Cavala lascada com batata cozida aos cubos	518	176	10,9	12,9	0,3	3,3	1,1	0,3
Vegetariana	Jardineira vegetariana (batata, ervilhas, cenoura, feijão-verde e cebola)	360	85	2,3	14,9	1,6	1,4	0,2	0,1
Salada	Couve-flor, brócolos e cenoura	83	20	1,2	2,5	2,2	0,2	0	0
Sobremesa	Gelatina de morango <sup>1,3,7,8</sup>	199	47	0,3	9,4	9,4	0,4	0	0

### Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Líp. (g)	AG Sat (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão	231	55	1,6	8,3	0,8	1,4	0,2	0,1
Prato	Frango assado com massa espiral <sup>1,3</sup>	791	188	16,8	19,4	0,9	4,5	0,9	0,4
Vegetariana	Estufado de feijão vermelho, cenoura e brócolos com massa espiral <sup>1,3</sup>	647	154	6,5	20,2	0,8	4,7	1	0,4
Salada	Salada de tomate, couve roxa e nabo ralado	366	89	1,8	2,8	2,4	7,4	1,1	1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	1,6	21,8	19,6	0,4	0,1	0

### Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Líp. (g)	AG Sat (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho-francês	208	49	1,2	8,1	0,9	1,2	0,2	0,1
Prato	Pescada á Gomes de Sá (batata aos cubos, cebola e ovo laminado)	494	123	7,3	13,4	0,8	0,9	0,1	0,3
Vegetariana	Massinha com grão, cogumelos e curgete <sup>1,3,12</sup>	796	189	7,5	28,3	1,7	4	0,6	0,6
Salada	Salada de cenoura, ervilhas e feijão verde	87	20	1,1	2,8	2,7	0,2	0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	403	95	2,9	17,7	14,3	1,4	0,8	0,2

### Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Líp. (g)	AG Sat (g)	Sal (g)
Sopa		199	47	1,2	7,6	0,8	1,1	0,2	0,1
Prato		791	188	16,8	19,4	0,9	4,5	0,9	0,4
Vegetariana	FERIADO	541	128	8	17,5	1,6	2	0,5	0,5
Salada		114	27	1,1	3,8	3,3	0,2	0	1
Sobremesa		441	104	1,6	21,8	19,6	0,4	0,1	0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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  
04-12 a 08-12-2023  
ALMOÇO

### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de ervilhas e cenoura	210	50	1,1	8,3	0,8	1,2	0,2	0,1
Prato	Strogonoff de frango com cogumelos e massa espiral <sup>1,3,7</sup>	949	226	10,9	24	1,2	9	2,1	0,6
Vegetariana	Salteado de cogumelos, couve e pimentos com massa espiral <sup>1,3</sup>	1012	240	8,5	44	0,5	3	0,4	0,6
Salada	Salada de 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	Creme de couve flor	204	48	1,2	7,8	1	1,1	0,2	0,1
Prato	Empadão (de arroz) de atum com cenoura ralada <sup>4</sup>	936	242	13,4	23,8	1	10,1	3,2	0,2
Vegetariana	Seitan de cebolada com arroz de ervilhas	1012	240	8,5	44	0,5	3	0,4	0,6
Salada	Salada de tomate, couve roxa e nabo e nabo ralado	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 vaca	1014	305	19,3	14	0,4	10,2	3,2	0,9
Vegetariana	Jardineira de legumes (ervilhas, cenoura, feijão verde e tofu)	1012	240	8,5	44	0,5	3	0,4	0,6
Salada	Salada mácedónia (feijão -verde, ervilhas e cenoura)	152	36	2,6	3,2	2,7	0,8	0,1	0,8
Sobremesa	Pudim flan <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	404	104	3,2	23,3	14,2	0	0	0,2

### Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora com coentros	212	50	1,3	8,1	0,6	1,2	0,2	0,2
Prato	Douradinhos no forno com arroz de ervilhas e cenoura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	872	209	11,4	27	1,1	5,9	0,7	0,4
Vegetariana	Pataniscas de legumes com arroz de ervilhas e cenoura	420	100	6,7	11,7	0,8	2,6	0,4	0,3
Salada	Salada de alface, cenoura e pepino	100	24	1,1	3,1	3	0,2	0	1,7
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,3	9,4	9,4	0,4	0	0

### Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat (g)	Sal (g)
Sopa		212	50	1,3	8,1	0,6	1,2	0,2	0,2
Prato		420	100	6,7	11,7	0,8	2,6	0,4	0,3
Vegetariana	FERIADO	1012	240	8,5	44	0,5	3	0,4	0,6
Salada		213	50	4,1	4,6	1,5	1,4	0	0
Sobremesa		199	47	0,3	9,4	9,4	0,4	0	0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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. VF - Valor energético. Prot. - Proteínas. HC - Hidratos de Carbono. Líp. - Lípidos. AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados



## Câmara Municipal Moita

SEMANA 5  
11-12 a 15-12-2023  
ALMOÇO

### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora e espinafres	207	49	1,2	8	0,8	1,2	0,2	0,2
Prato	Hamburguer de cebolada com esparguete <sup>1,3</sup>	787	187	12,3	21,5	0,5	5,6	1,4	0,4
Vegetariana	Bolinhas de legumes com feijão encarnado, lombardo, cenoura e curgete e esparguete <sup>1,3</sup>	872	209	11,4	27	1,1	5,9	0,7	0,4
Salada	Salada de 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

### 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	Arinca à Delícia no forno (Alho-francês e batata palha)	318	76	4,9	6,6	0,3	3,3	1,1	0,3
Vegetariana	Seitan de cebolada com batata corada <sup>3,6,7</sup>	728	173	9,7	23,4	1,3	4,1	0,8	0,6
Salada	Salada de beterraba ,couve roxa e cenoura.	101	24	2,1	2,2	2,1	0,2	0	0,6
Sobremesa	Gelatina de ananas <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	473	112	2,7	24,6	24,5	0,3	0	0,9

### 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	Tirinhas de Porco estufadas com bartata corada	847	201	16,3	18,8	0,7	6,4	1,9	0,4
Vegetariana	Patties de abóbora e ervilhas com batata corada <sup>1,3</sup>	1201	284	11,4	48	2,4	3,7	0,5	0,5
Salada	Salada de 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

### Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas, cenoura e nabo	184	44	1	5,3	0,6	1,9	0,3	0,3
Prato	Bolonhesa de atum com cenoura ralada <sup>1,4,6,8,11</sup>	401	378	24,7	38,6	0,9	15,2	0,9	0,2
Vegetariana	Bolonhesa de soja <sup>1,6,8,11</sup>	401	378	24,7	38,6	0,9	15,2	0,9	0,2
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	127	30	2,6	2,9	2,6	0,4	0	0,5
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	Sopa de couve coração e abóbora	200	47	1,1	7,9	1	1,1	0,2	0,1
Prato	Strogonoff de peru com arroz de cenoura <sup>1,3,7,12</sup>	742	176	13,1	19	1	5,1	1,6	0,4
Vegetariana	Estufado de lentilhas com cenoura, courgette e arroz <sup>1,3</sup>	380	90	2,5	16,6	1,5	1,1	0,2	0,1
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e tomate	86	20	1,2	2,7	2,6	0,1	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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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  
18-12 a 22-12-2023  
ALMOÇO

### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de curgete	201	48	1,2	7,8	0,8	1,1	0,2	0,1
Prato	Almôndegas de vaca estufadas com esparguete <sup>1,3</sup>	872	209	11,4	27	1,1	5,9	0,7	0,4
Vegetariana	Falafel de grão com esparguete <sup>1,3</sup>	653	156	6,7	19,3	1,3	4,6	6	0,2
Salada	Salada de 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	Sopa de feijão-verde	208	49	1,1	8,1	0,9	1,2	0,2	0,1
Prato	Paloco à Brás <sup>1,3,4,7</sup>	489	118	1	2,6	2	11,4	1,6	1,6
Vegetariana	Legumes à Brás <sup>1,3,7</sup>	849	202	5,7	32,3	0,8	5	0,7	0,4
Salada	Salada de cenoura ralada, couve lombarda e couve roxa	113	27	1,1	4,2	3,8	0	0	0,1
Sobremesa	Pudim de Caramelo <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	1131	266	7	59,1	47,7	0,2	0,1	0,3

### Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alface	206	49	1,2	7,9	0,8	1,1	0,2	0,1
Prato	Massinha (fusilli) de peru com cenoura e ervilhas	395	93	7,3	11,8	0,8	1,6	0,2	0,3
Vegetariana	Massa (fusili) de tomatada com curgete e tofu <sup>1,3,6,7</sup>	1252	310	9,4	38,9	0,5	10,4	2,2	0,7
Salada	Cenoura, curgete 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

### Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão branco com nabiças	234	55	1,8	8,7	0,9	1,1	0,2	0,1
Prato	Saladinha de pescada com batata ,feijão-frade e cenoura	420	100	6,7	11,7	0,8	2,6	0,5	0,3
Vegetariana	Abóbora assada, feijão-preto, maçã assada com batata ao alinho (aos cubos)	816	194	8,7	21,8	1,3	7,1	1,5	0,5
Salada	Ervilhas ,cenoura e feijão -verde	86	20	1,2	2,7	2,6	0,1	0	0,1
Sobremesa	Fruta 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	Juliana de legumes (alho-francês, cenoura e feijão-verde)	208	49	1,1	8,1	0,9	1,2	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, pimento e curgete)	786	187	4,2	33,9	1	3,3	0,5	0,2
Salada	Salada de alface, tomate e pepino	125	30	2	3,2	2,6	0,4	0,1	0,6
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,2	13,4	13,4	0,5	0,1	0



Segunda



## Câmara Municipal da Moita

SEMANA 7  
25-12 a 29-12-2023

### ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açú- c ar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa		382	91	2	0,3	14,5	1,6	2,4	0,2
Prato		1128	269	11,2	3,1	31,3	0,2	10,3	0,3
Vegetariana	<b>FERIADO</b>	1024	242	4	0,6	30,8	1,9	19,3	0,5
Salada		213	50	1,4	0	4,6	1,5	4,1	0
Sobremesa		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
<b>Terça</b>									
		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açú- c ar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde	403	96	2,3	0,6	15,2	1,2	2,8	0,3
Prato	Saladina de salmão com batata, cenoura, feijão-verde e ervilhas <sup>4</sup>	623	149	7,8	1,4	13,4	0,9	5,7	0,2
Vegetariana	Salteado de cogumelos com pimentos, cenoura, feijão-verde e cebola com batata	725	172	4	0,6	29,5	0,8	3,5	0,5
Salada	Cenoura as rodela, curgete e lombarda juliana	100	24	0,1	0	3	2,3	1,5	0,5
Sobremesa	Fruta da época	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Quarta</b>									
		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açú- c ar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura	382	91	2,2	0,3	14,9	1,3	2,1	0,2
Prato	Peito peru estufado com esparguete <sup>1,3</sup>	841	199	3,6	0,6	26,2	1,1	14,8	0,3
Vegetariana	Favas estufadas com cogumelos e esparguete <sup>1,3</sup>	848	201	4,3	0,6	34,3	0,6	5	0,4
Salada	Salada de alface, nabo ralado e tomate	80	19	0,3	0	2,3	2,3	1,1	0
Sobremesa 1	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
<b>Quinta</b>									
		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açú- c ar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e curgete	326	77	1,8	0,3	12,9	1,2	1,9	0,2
Prato	Pescada no forno com coentros com arroz de cenoura <sup>4</sup>	718	170	4,3	0,6	20,9	0,5	11,5	0,3
Vegetariana	Seitan salteado com cenoura e couve-flor e arroz de cenoura	528	125	1,8	0,2	21,5	1,2	5,2	0,2
Salada	Brócolos, cenoura e couve-flor	131	31	0,4	0	2,7	2,3	3	0,5
Sobremesa	Gelatina de morango <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
<b>Sexta</b>									
		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açú- c ar (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, abóbora, grão e macarronete, frango, porco) <sup>1,3</sup>	700	166	3	0,5	27,1	2,3	5,5	0,1
Vegetariana	Rancho vegetariano (lombardo, cenoura, abóbora, grão e macarronete) <sup>1,3</sup>	700	166	3	0,5	27,1	2,3	5,5	0,1
Salada	Salada de 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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rijas, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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