



Câmara Municipal da Moita

SEMANA 7  
02-09-2024 a 06-09-2024  
ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	çúcc (g)	Líp. (g)	AG Sat (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão -verde e cenoura	209	50	1,1	8,2	0,9	1,2	0,2	0,1
Prato	Strogonoff (porco) com arroz cenoura <sup>1,3</sup>	1014	242	13,4	23,8	1	10,1	3,2	0,2
Vegetariana	Gratinado de legumes (cenoura, alho-francês, couve-flor e ervilhas)	1030	244	9,4	39,4	3	4,7	0,9	0,3
Salada	Brócolos ,couve -bruxelas e curgete	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)	çúcc (g)	Líp. (g)	AG Sat (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres	201	48	1,2	7,8	0,8	1,1	0,2	0,1
Prato	Arinca à Delícia no forno (alho francês e batata palha) <sup>1,4,7</sup>	872	209	11,4	27	1,1	5,9	0,7	0,4
Vegetariana	Legumes à Brás (alho franês ,lentilhas,cenoura e curgete) <sup>3</sup>	420	100	6,7	11,7	0,8	2,6	0,4	0,3
Salada	Cenoura, ervilhas e feijão -verde	100	24	1,1	3,1	3	0,2	0	1,7
Sobremesa	Gelatina de morango <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	441	104	2,5	23,4	23,3	0	0	0,9

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	çúcc (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	Frango estufado com cenoura e esparguete <sup>1,3</sup>	1014	242	13,4	23,8	1	10,1	3,2	0,2
Vegetariana	Curgete e tofu com molho de tomate e esparguete <sup>1,3,6</sup>	1030	244	9,4	39,4	3	4,7	0,9	0,3
Salada	Alface ,cenoura e couve roxa	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

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	çúcc (g)	Líp. (g)	AG Sat (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de lombardo com feijão catarino	207	49	1,2	8,1	0,8	1,1	0,2	0,1
Prato	Filete de Cavala c/massa tricolor <sup>1,3,4</sup>	1033	245	10,6	40,3	2,4	3,4	0,7	0,7
Vegetariana	Favas estufadas com molho de tomate e massa tricolor <sup>1,3,6</sup>	1385	327	23,9	50,5	1	2,6	0,4	0,5
Salada	Feijão -verde, cenoura 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

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	çúcc (g)	Líp. (g)	AG Sat (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura com nabo	159	38	0,9	4,5	0,7	1,6	0,3	0,2
Prato	Jardineira de vaca c/batata aos cubos e cenoura	847	201	16,3	18,8	0,7	6,4	1,9	0,4
Vegetariana	Jardineira vegetariana (seitán,batata,abóbora,ervilhas feijão -verde) <sup>1.3.6.7.8.11</sup>	741	176	7,3	23,4	2,5	5,3	1,8	0,3
Salada	Cenoura, ervilhas e feijão -verde	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>Maluscos. 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 inofensivos. 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

09-09-2024 a 13-09-2024

ALMOÇO

### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura c/espinafres	209	50	1,1	8,2	0,9	1,2	0,2	0,1
Prato	Empadão (vaca)com arroz <sup>12</sup>	1014	242	13,4	23,8	1	10,1	3,2	0,2
Vegetariana	Estufado de grão -de-bico (cenoura,tomate,brócolos,pimento)com arroz	1030	244	9,4	39,4	3	4,7	0,9	0,3
Salada	Salada couve-roxa,tomate e cenoura	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									
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 alho -francês	209	50	1,1	8,2	0,9	1,2	0,2	0,1
Prato	Hamburguer aves c/arroz de ervilhas <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	1014	242	13,4	23,8	1	10,1	3,2	0,2
Vegetariana	Hamburguer de cogumelos com arroz <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	1030	244	9,4	39,4	3	4,7	0,9	0,3
Salada	Salada de alface, cenoura 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

### Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres	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	Salada quente de grão-de-bico com lombardo, cenoura e feijão-verde								
Salada	Cenoura, ervilhas e feijão-verde cozidos	127	30	2,1	3,8	3,2	0,2	0	0,8
Sobremesa	Pudim baunilha <sup>1,3,6,7</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	Creme de Legumes	159	38	0,9	4,5	0,7	1,6	0,3	0,2
Prato	Coxa de peru estufada c/massa espiral	847	201	16,3	18,8	0,7	6,4	1,9	0,4
Vegetariana	Rolinho de tofu salteado com batata e juliana de legumes <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	1385	327	23,9	50,5	1	2,6	0,4	0,5
Salada	Salada de alface ,couve roxa e milho	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>Tremçoço, <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 1

16-09-2024 a 20-09-2024

ALMOÇO

### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora com feijão-verde laminado	209	50	1,1	8,2	0,9	1,2	0,2	0,1
Prato	Esparguete à bolonesa <sup>1,3</sup>	1014	242	13,4	23,8	1	10,1	3,2	0,2
Vegetariana	Bolonhesa de soja 1,3,6	1030	244	9,4	39,4	3	4,7	0,9	0,3
Salada	brócolos, cenoura e couve-flor	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>	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	Cenoura, brócolos e couve-flor	100	24	1,1	3,1	3	0,2	0	1,7
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

### Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos	209	50	1,1	8,2	0,9	1,2	0,2	0,1
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	Salada de alface, couve roxa 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

### Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa Juliana de legumes	207	49	1,2	8,1	0,8	1,1	0,2	0,1
Prato	Calamares c/arroz de cenoura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12</sup>	1033	245	10,6	40,3	2,4	3,4	0,7	0,7
Vegetariana	Arroz com pimento ,milho cenoura e ervilhas	1385	327	23,9	50,5	1	2,6	0,4	0,5
Salada	Beterraba ,cenoura e milho	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

### Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura com couve lombardo	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>1,3</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>Tremçoço, <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 inofensivos. 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

23-09-2024 a 27-09-2024

ALMOÇO

### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve-flor e cenoura	210	50	1,1	8,3	0,8	1,2	0,2	0,1
Prato	Arroz de carnes à Salsicheiro (frango, porco e salsichas) <sup>1,3,4,5,6,8,9,10,11,12,13</sup>	1014	305	19,3	14	0,4	10,2	3,2	0,9
Vegetariana	Arroz salteado com cogumelos, curgete e ervilhas	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	Gratinado de cotovelinhos 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	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	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, couve lombardo, 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	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 e cenoura ralada	277	66	2,3	10,9	0,8	1,3	0,2	0,1
Prato	Salada "russa" de pescada (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	Salada "russa" de seitan (cubinhos de seitan, batata, ervilhas, cenoura e feijão-verde) <sup>1,3,6,8,10,11</sup>	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	Pudim de caramelo <sup>1,3,7,8</sup>	398	94	3,2	16,6	14,2	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	Sopa de grelos com cenoura ripada	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 farfalle <sup>1,3,6,8,11</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	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 inofensivos. 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  
30-09-2024 a 04-10-2024

ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	çúcc (g)	Líp. (g)	AG Sa (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura e 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, grão-de-bico, cenoura e lombardo) <sup>1,3,6,8,11</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)	çúcc (g)	Líp. (g)	AG Sa (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 4	518	176	10,9	12,9	0,3	3,3	1,1	0,3
Vegetariana	Jardineira vegetariana (batata, ervilhas, cenoura, feijão-verde e tofu) <sup>1,3,6,8,11</sup>	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>1,3,6,7,8,12</sup>	269	64	0,2	13,4	13,4	0,5	0,1	0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	çúcc (g)	Líp. (g)	AG Sa (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	269	64	0,2	13,4	13,4	0,5	0,1	0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	çúcc (g)	Líp. (g)	AG Sa (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	Patties de abóbora e feijão com arroz de legumes <sup>1,3</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	Salada de frutas	473	112	2,7	24,6	24,5	0,3	0	0,9

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	çúcc (g)	Líp. (g)	AG Sa (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	Massinha com grão, cogumelos e curgete <sup>1,3,12</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	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



## Câmara Municipal da Moita

SEMANA 4

07-10-2024 a 11-10-2024

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 farfalle <sup>1,3,7</sup>	949	226	10,9	24	1,2	9	2,1	0,6
Vegetariana	Feijão catarino com couve lombardo e 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 curgete	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 <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	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	Pudim flan <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	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) <sup>6</sup>	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	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 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	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 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	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>Maluscos. 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 inofensivos. 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

14-10-2024 a 18-10-2024

ALMOÇO

### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de abóbora e espinafres	207	49	1,2	8	0,8	1,2	0,2	0,2
Prato	Hamburguer (aves) de cebolada com esparquete <sup>1,3,5,6,7,8,10,11,12</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 curaete e esparaquete <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) <sup>1,4,7</sup>	401	378	24,7	38,6	0,9	15,2	0,9	0,2
Vegetariana	Gratinado de legumes (cenoura, curgete, alho-francês e batata palha) <sup>1,7</sup>	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 de frutas <sup>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 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	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	Crema 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>1,3,4</sup>	401	378	24,7	38,6	0,9	15,2	0,9	0,2
Vegetariana	Bolonhesa de soja <sup>1,3,6,8,11</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 feijão vermelho	200	47	1,1	7,9	1	1,1	0,2	0,1
Prato	Frango guisado com batata , cenoura ,alho frances e curgete	742	176	13,1	19	1	5,1	1,6	0,4
Vegetariana	Jardineira de legumes (ervilhas, cenoura, feijão verde e tofu)	380	90	2,5	16,6	1,5	1,1	0,2	0,1
Salada	Salada mácedónia (feijão -verde,ervilhas e cenoura)	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>Tremçoço, <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 inofensivos. 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

21-10-2024 a 25-10-2024

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 aves estufadas com esparguete <sup>1,3,7,6,8,12</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>3,4</sup>	489	118	1	2,6	2	11,4	1,6	1,6
Vegetariana	Legumes à Brás <sup>3</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 <sup>1,3</sup>	395	93	7,3	11,8	0,8	1,6	0,2	0,3
Vegetariana	Fusili com tomatada de curgete, cenoura e lentilhas <sup>1,3</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 <sup>4</sup>	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	Ervilhas ,cenoura e feijão -verde	86	20	1,2	2,7	2,6	0,1	0	0,1
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	Juliana de legumes	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

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 inofensivos. 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





Segunda



## Câmara Municipal da Moita

SEMANA 7

28-10-2024 a 01-11-2024

ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúç 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 <sup>1,7</sup>	1128	269	11,2	3,1	31,3	0,2	10,3	0,3
Vegetariana	patties de legumes e arroz branco	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	Sopa de abóbora com grelos	403	96	2,3	0,6	15,2	1,2	2,8	0,3
Prato	Saladinha de salmão com batata ,cenoura,brócolos e couve-flor 4	623	149	7,8	1,4	13,4	0,9	5,7	0,2
Vegetariana	Sallteado de cogumelos com pimentos ,cenoura,feijão-verde e ervilhas com batata	725	172	4	0,6	29,5	0,8	3,5	0,5
Salada	Salada de cenoura ,feijão -verde e ervilhas	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	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>									
Sopa	Sopa de abóbora e curgete	326	77	1,8	0,3	12,9	1,2	1,9	0,2
Prato	Douradinhos no forno com arroz de cenoura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</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 <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	528	125	1,8	0,2	21,5	1,2	5,2	0,2
Salada	Alface,couve-roxa e cenoura	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									
Prato									
Vegetariana	Feriado								
Salada									
Sobremesa									

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>Amendoados, <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 inofensivos. 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

04-11-2024 a 08-11-2024

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	1012	240	8,5	44	0,5	3	0,4	0,6
Vegetariana	Estufado de feijão vermelho com arroz de cenoura e brócolos	791	188	16,8	19,4	0,9	4,5	0,9	0,4
Salada	Brócolos, cenoura e couve-de-bruxelas	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	Filetes de Cavala com massa tricolor <sup>1,3,4</sup>	847	201	16,3	18,8	0,7	6,4	1,9	0,4
Vegetariana	Falafel de grão e abóbora com massa tricolor <sup>1,3</sup>	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

### Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas	231	55	1,6	8,3	0,8	1,4	0,2	0,1
Prato	Frango (perna) tomatada com arroz branco	791	188	16,8	19,4	0,9	4,5	0,9	0,4
Vegetariana	Paella vegetariana (arroz, ervilhas, cenoura, brócolos e lombardo)	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	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 espinafres	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	Salada quente de grão-de-bico com lombardo, cenoura e feijão-verde	647	154	6,5	20,2	0,8	4,7	1	0,4
Salada	Cenoura, ervilhas e feijão-verde cozidos	127	30	2,1	3,8	3,2	0,2	0	0,8
Sobremesa	Pudim baunilha <sup>1,3,6,7</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	Creme de Legumes	159	38	0,9	4,5	0,7	1,6	0,3	0,2
Prato	Coxa de peru estufada c/batata corada	847	201	16,3	18,8	0,7	6,4	1,9	0,4
Vegetariana	Rolinho de tofu salteado com batata e juliana de legumes <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	1385	327	23,9	50,5	1	2,6	0,4	0,5
Salada	Salada de alface, couve roxa e milho	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 inofensivos. 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

11-11-2024 a 15-11-2024

ALMOÇO

### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa 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 1,3,6	1030	244	9,4	39,4	3	4,7	0,9	0,3
Salada	bróculos, cenoura e couve-flor	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, bróculos e couve-flor <sup>4</sup>	872	209	11,4	27	1,1	5,9	0,7	0,4
Vegetariana	Salteado de lentilhas com pimento, cenoura, bróculos e couve-flor com batata	420	100	6,7	11,7	0,8	2,6	0,4	0,3
Salada	Cenoura, bróculos e couve-flor	100	24	1,1	3,1	3	0,2	0	1,7
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

### Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de bróculos	209	50	1,1	8,2	0,9	1,2	0,2	0,1
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	Salada de alface, couve roxa 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

### Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa Juliana de legumes	207	49	1,2	8,1	0,8	1,1	0,2	0,1
Prato	Calamares c/arroz de cenoura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12</sup>	1033	245	10,6	40,3	2,4	3,4	0,7	0,7
Vegetariana	Arroz com pimento, milho, cenoura e ervilhas	1385	327	23,9	50,5	1	2,6	0,4	0,5
Salada	Beterraba, cenoura e milho	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

### Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura com couve lombardo	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>1,3</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>Tremçoço, <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 inofensivos. 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

18-11-2024 a 22-11-2024

ALMOÇO

### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve-flor e cenoura	210	50	1,1	8,3	0,8	1,2	0,2	0,1
Prato	Arroz de carnes à Salsicheiro (frango, porco e salsichas) <sup>1,3,4,5,6,8,9,10,11,12,13</sup>	1014	305	19,3	14	0,4	10,2	3,2	0,9
Vegetariana	Arroz salteado com cogumelos, curgete e ervilhas	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	Gratinado de cotovelinhos 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	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	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, couve lombardo, 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	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 e cenoura ralada	277	66	2,3	10,9	0,8	1,3	0,2	0,1
Prato	Salada "russa" de pescada (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	Salada "russa" de seitan (cubinhos de seitan, batata, ervilhas, cenoura e feijão-verde) <sup>1,3,6,8,10,11</sup>	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	Pudim de caramelo <sup>1,3,7,8</sup>	398	94	3,2	16,6	14,2	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	Sopa de grelos com cenoura ripada	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 farfalle <sup>1,3,6,8,11</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	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 inofensivos. 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

25-11-2024 a 29-11-2024

ALMOÇO

### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de cenoura e 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, grão-de-bico, cenoura e lombardo) 1,3,6,8,11	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 4	518	176	10,9	12,9	0,3	3,3	1,1	0,3
Vegetariana	Jardineira vegetariana (batata, ervilhas, cenoura, feijão-verde e tofu) <sup>1,3,6,8,11</sup>	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 1,3,6,7,8,12	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 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	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	Crema 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	Patties de abóbora e feijão com arroz de legumes <sup>1,3</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	Salada de frutas	473	112	2,7	24,6	24,5	0,3	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 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	Massinha com grão, cogumelos e curgete <sup>1,3,12</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	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



## Câmara Municipal da Moita

SEMANA 4

02-12-2024 a 06-12-2024

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 farfalle <sup>1,3,7</sup>	949	226	10,9	24	1,2	9	2,1	0,6
Vegetariana	Feijão catarino com couve lombardo e 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 curgete	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 <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	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	Pudim flan <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	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) <sup>6</sup>	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	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 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	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 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	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 inofensivos. 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

09-12-2024 a 13-12-2024

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 (aves) de cebolada com esparguete <sup>1,3,5,6,7,8,10,11,12</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 curaete e esparaquete <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) <sup>1,4,7</sup>	401	378	24,7	38,6	0,9	15,2	0,9	0,2
Vegetariana	Gratinado de legumes (cenoura, curgete, alho-francês e batata palha) <sup>1,7</sup>	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 de frutas <sup>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 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	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>1,3,4</sup>	401	378	24,7	38,6	0,9	15,2	0,9	0,2
Vegetariana	Bolonhesa de soja <sup>1,3,6,8,11</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 feijão vermelho	200	47	1,1	7,9	1	1,1	0,2	0,1
Prato	Frango guisado com batata , cenoura ,alho frances e curgete	742	176	13,1	19	1	5,1	1,6	0,4
Vegetariana	Jardineira de legumes (ervilhas, cenoura, feijão verde e tofu)	380	90	2,5	16,6	1,5	1,1	0,2	0,1
Salada	Salada mácedónia (feijão -verde,ervilhas e cenoura)	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>Tremçoço, <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 inofensivos. 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

16-12-2024 a 20-12-2024

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 aves estufadas com esparguete <sup>1,3,7,6,8,12</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>3,4</sup>	489	118	1	2,6	2	11,4	1,6	1,6
Vegetariana	Legumes à Brás <sup>3</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 <sup>1,3</sup>	395	93	7,3	11,8	0,8	1,6	0,2	0,3
Vegetariana	Fusili com tomatada de curgete, cenoura e lentilhas <sup>1,3</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 <sup>4</sup>	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	Ervilhas ,cenoura e feijão -verde	86	20	1,2	2,7	2,6	0,1	0	0,1
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	Juliana de legumes	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

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 inofensivos. 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



Segunda



## Câmara Municipal da Moita

SEMANA 7

23-12-2024 a 27-12-2024

ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúç 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 <sup>1,7</sup>	1128	269	11,2	3,1	31,3	0,2	10,3	0,3
Vegetariana	patties de legumes e arroz branco	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	Sopa de abóbora com grelos	403	96	2,3	0,6	15,2	1,2	2,8	0,3
Prato	Saladinha de salmão com batata ,cenoura,brócolos e couve-flor 4	623	149	7,8	1,4	13,4	0,9	5,7	0,2
Vegetariana	Sallteado de cogumelos com pimentos ,cenoura,feijão-verde e ervilhas com batata	725	172	4	0,6	29,5	0,8	3,5	0,5
Salada	Salada de cenoura ,feijão -verde e ervilhas	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	<b>NATAL</b>	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 1		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	Douradinhos no forno com arroz de cenoura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</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 <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	528	125	1,8	0,2	21,5	1,2	5,2	0,2
Salada	Alface,couve-roxa e cenoura	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,abobora,grão e macarronete, trango, porco) <sup>1,3</sup>	700	166	3	0,5	27,1	2,3	5,5	0,1
Vegetariana	Rancho vegetariano (seitan,lombardo,cenoura,abobora,grão e macarronete) <sup>1,3</sup>	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: <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 inofensivos. 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

30-12-2024 a 31-12-2024

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	1012	240	8,5	44	0,5	3	0,4	0,6
Vegetariana	Estufado de feijão vermelho com arroz de cenoura e brócolos	791	188	16,8	19,4	0,9	4,5	0,9	0,4
Salada	Brócolos, cenoura e couve-de-bruxelas	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	Filetes de Cavala com massa tricolor <sup>1,3,4</sup>	847	201	16,3	18,8	0,7	6,4	1,9	0,4
Vegetariana	Falafel de grão e abóbora com massa tricolor <sup>1,3</sup>	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

### Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa		231	55	1,6	8,3	0,8	1,4	0,2	0,1
Prato		791	188	16,8	19,4	0,9	4,5	0,9	0,4
Vegetariana		647	154	6,5	20,2	0,8	4,7	1	0,4
Salada		366	89	1,8	2,8	2,4	7,4	1,1	1
Sobremesa		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		207	49	1,2	8,1	0,8	1,1	0,2	0,1
Prato		1033	245	10,6	40,3	2,4	3,4	0,7	0,7
Vegetariana		647	154	6,5	20,2	0,8	4,7	1	0,4
Salada		127	30	2,1	3,8	3,2	0,2	0	0,8
Sobremesa		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		159	38	0,9	4,5	0,7	1,6	0,3	0,2
Prato		847	201	16,3	18,8	0,7	6,4	1,9	0,4
Vegetariana		1385	327	23,9	50,5	1	2,6	0,4	0,5
Salada		225	53	3,9	5,5	2,4	1,4	0	0,1
Sobremesa		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>Tremçoço, <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 inofensivos. 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