



C.M.SEIXAL
Semana de 31 De Dezembro a 04 de Janeiro de 2019
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura	162	39	1,5	0,2	5,2	1,2	0,7	0,1
Prato	Douradinhos no forno com arroz de lombardo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	828	197	4,7	0,6	30,4	1,9	7,0	0,5
Salada	Alface, couve roxa	89	21	0,1	0,0	2,5	2,2	1,6	0,0
Vegetariana	Arroz de soja e legumes ^{3,5,6,7}	1020	242	5,4	2,1	29,0	2,6	18,3	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa		354	84	1,9	0,2	11,8	1,6	3,6	0,1
Prato		952	226	9,1	2,9	21,2	1,3	14,8	0,3
Salada		208	49	1,5	0,0	4,7	0,2	3,9	0,0
Vegetariana		424	101	2,6	0,2	13,0	1,0	4,7	0,2
Sobremesa		697	164	1,1	0,6	34,4	18,2	3,7	0,1

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes	156	37	1,3	0,2	4,9	1,2	0,9	0,1
Prato	Hamburguer com massa espiral ⁴	693	166	9,6	1,8	11,4	0,7	7,9	0,2
Salada	Beterraba e tomate	284	68	3,4	0,5	4,9	2,8	2,5	0,3
Vegetariana	Hamburguer de queijo com massa espiral	309	74	4,2	1,7	3,6	1,2	4,8	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de galinha	151	36	1,3	0,2	4,5	1,1	1,0	0,2
Prato	Empadão de atum com arroz ^{1,7,8}	673	159	3,0	1,0	20,3	2,7	12,6	0,2
Salada	Cenoura e milho	229	54	1,5	0,0	5,2	1,8	4,2	0,1
Vegetariana	Salada de arroz com legumes e soja ⁸	403	95	1,3	0,2	16,9	1,3	3,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	248	59	0,1	0,0	12,9	12,9	1,4	0,5

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa juliana	152	36	1,2	0,2	4,8	1,3	1,0	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{3,4}	530	126	2,6	0,5	14,6	1,2	9,6	1,0
Salada	Legumes salteados (erv, cen e feijão verde)	251	59	1,8	0,0	5,1	1,1	5,1	0,0
Vegetariana	Massa esparguete com cubinhos de soja e macedonia	1230	292	7,8	0,9	44,0	1,1	8,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



C.M.SEIXAL
Semana de 07 a 11 de Janeiro de 2019
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho francês	143	34	1,2	0,2	4,3	0,8	1,1	0,1
Prato	Massa à carbonara ^{1,3}	1021	243	10,5	3,6	21,9	1,0	14,8	0,3
Salada	Brócolos ^{3,6}	116	28	0,4	0,1	2,2	1,9	2,5	0,0
Vegetariana	Soja à bolonhesa ^{1,3,6}	1075	254	2,5	0,3	37,2	1,8	19,5	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa camponesa	347	83	1,5	0,1	12,6	1,0	4,3	0,1
Prato	Filetes no forno com arroz de cenoura ^{1,3,4,5}	775	184	4,8	0,5	24,4	0,5	9,7	0,5
Salada	Salada de alface e tomate	84	20	0,4	0,1	2,4	0,6	1,2	0,0
Vegetariana	Soja estufada com legumes e arroz ^{1,6,8,11}	911	215	1,9	0,2	39,1	0,8	9,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa nabiças	154	37	1,3	0,2	4,9	1,3	0,9	0,1
Prato	Frango assado com ervas aromáticas e massa espiral ^{1,2}	842	199	3,0	0,7	23,5	1,3	19,5	0,3
Salada	Salada de cenoura e couve roxa	108	25	0,1	0,0	3,9	2,2	1,1	0,1
Vegetariana	Legumes gratinados com espirais ^{1,5,6,7}	647	154	4,6	1,7	22,4	2,9	5,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	De couve flor ^{1,3}	364	86	3,0	0,5	9,6	0,0	4,9	0,2
Prato	Arroz de abrotea à marinheiro(arroz,delicia mar, abrótea)	384	91	2,3	0,5	9,5	0,6	7,5	0,3
Salada	Legumes salteados (erv,cen e feijão verde)	162	37	0,3	0,0	6,0	0,0	1,8	0,0
Vegetariana	Rolo de tofu com arroz de legumes ³	358	85	2,5	0,5	10,6	1,1	4,2	0,2
Sobremesa	Leite creme ^{1,3,7,8,12}	290	68	0,1	0,0	15,2	12,3	1,8	0,1

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde	163	39	1,1	0,2	5,4	1,5	1,3	0,1
Prato	Massinha de carnes(peru e porco)	571	135	3,7	0,9	14,5	1,1	10,4	0,1
Salada	Salada de alface e cenoura	92	22	0,2	0,0	3,3	1,5	0,9	0,1
Vegetariana	Massinha com cubos de soja e legumes ^{1,3,5,6}	568	136	8,4	1,1	9,8	1,6	4,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

C.M.SEIXAL
Semana de 14 a 18 de Janeiro de 2019
Almoço



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão-verde	154	37	1,2	0,2	5,0	1,5	0,9	0,1
Prato	Arroz de atum ^{1,3,4,5,6,7,8}	585	139	3,8	0,6	14,5	1,0	11,3	0,6
Salada	Salada de alface e cenoura	69	16	0,3	0,1	1,5	1,5	1,4	0,0
Vegetariana	Arroz de legumes c/soja ^{1,3,5,6,7,8,12}	385	92	1,6	0,4	13,9	2,1	3,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa ervilhas	185	44	1,2	0,2	5,6	1,3	1,7	0,1
Prato	Hambúrguer mistos c/ macarrão ¹	933	222	9,7	3,5	19,1	1,2	14,4	0,2
Salada	Salada de cenoura e couve roxa	104	25	0,0	0,0	3,4	3,1	1,4	0,1
Vegetariana	Hambúrguer de soja com macarrão ⁶	575	136	1,2	0,1	18,3	1,2	11,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa agrião	156	37	1,3	0,2	4,9	1,2	0,9	0,1
Prato	Bacalhau c/ natas ^{1,4,5,6,7}	420	100	3,2	1,4	9,2	1,3	8,0	1,5
Salada	Salada de alface e cenoura	92	22	0,1	0,0	3,2	3,1	1,0	0,1
Vegetariana	Gratinado de legumes (alho francês, curgete, brócolos, ^{1,3,6,7}	317	155	10,4	3,7	9,6	1,6	4,5	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa cenoura ^{1,6,8,11}	266	63	1,4	0,2	9,0	1,1	2,9	0,1
Prato	Salada de frango c/ massa espiral e cogumelos ^{1,3}	663	157	4,5	1,4	16,6	1,3	12,2	0,3
Salada	Legumes salteados (ervilha, cen, feijão verde)	116	28	0,2	0,0	3,3	2,8	1,7	0,1
Vegetariana	Rolo de seitan com massa espirais ^{1,5,6,7,8,11}	425	101	4,3	1,4	10,0	1,7	4,7	0,3
Sobremesa	Pudim caramelo ⁷	412	97	1,4	0,8	18,3	14,7	2,9	0,2

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa legumes	152	36	1,2	0,2	4,8	1,3	1,0	0,1
Prato	Pescada no forno c/batata salteada ⁴	403	95	1,6	0,2	11,6	0,7	8,2	0,2
Salada	Salada de alface e beterraba	92	22	0,2	0,0	3,3	1,5	0,9	0,1
Vegetariana	Estufado de legumes c/ soja fina e batata ⁶	492	116	1,0	0,1	16,0	1,1	9,8	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

C.M.SEIXAL
Semana de 21 a 25 de Janeiro de 2019
Almoço



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Cenoura	239	57	1,9	0,3	7,9	2,0	1,9	0,2
Prato	Esparguete á bolonhêsa 1,3,6,7,9,10	700	168	5,9	1,8	15,3	0,8	8,1	0,7
Vegetariana	Legumes gratinados com espirais 1,5,6,7	1114	267	19,1	4,9	17,1	0,8	6,2	1,4
Salada	Alface e cenoura	72	17	0,1	0,0	3,4	3,2	0,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Tipo 2	Pão de mistura 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de espinafres	416	100	2,5	0,4	14,6	2,0	4,5	0,4
Prato	Pescada à Gomes Sá 4,5,6	386	92	2,2	0,3	9,8	0,6	7,8	0,3
Vegetariana	Salada de grão com batata	331	79	1,3	0,2	14,2	1,0	2,2	0,2
Salada	Couve-flor e cenoura cozida	95	23	0,1	0,0	4,0	3,7	1,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Tipo 2	Pão de mistura 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho francês	251	60	2,0	0,3	8,7	2,3	1,6	0,2
Prato	Rancho (porco, frango, grão, cenoura e massa) 5,6,7	1018	243	3,9	0,6	32,7	0,5	18,8	0,2
Vegetariana	Salada de massinha, com soja e legumes 3,6	1386	329	6,0	0,9	50,3	1,0	17,6	0,8
Salada	Cenoura e couve rouxa	78	19	0,1	0,0	2,8	2,4	1,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Tipo 2	Pão de mistura 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão-verde	251	60	2,0	0,3	8,7	2,3	1,6	0,2
Prato	Tintureira estufada c/batata cozida, brócolos, 3,4,5,6,7,8	1018	243	3,9	0,6	32,7	0,5	18,8	0,2
Vegetariana	Rolo de tofu c/estufado de legumes	1386	329	6,0	0,9	50,3	1,0	17,6	0,8
Salada	Tomate e beterraba	78	19	0,1	0,0	2,8	2,4	1,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Tipo 2	Pão de mistura 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Abóbora	242	58	1,9	0,3	9,0	2,1	1,4	0,2
Prato	Ovo mexido com salsicha e arroz 5,6,7	1054	252	10,5	3,5	25,7	0,1	13,0	0,6
Vegetariana	Hambúrguer cogumelos c/arroz feijão	1023	243	3,7	0,5	34,5	1,2	15,4	0,5
Salada	Alface e cenoura	76	18	0,2	0,0	3,1	2,9	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Tipo 2	Pão de mistura 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

C M SEIXAL

Semana de 28 Janeiro a 01 de Fevereiro de 2019

Almoço



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes ^{1,6,8,11}	555	132	3,2	0,4	19,9	1,7	5,3	0,3
Prato	Salmão de tomatada com macarronete	498	119	3,7	0,8	12,4	0,9	8,8	0,3
Vegetariana	Salada quente de cogumelos/ervilhas e macarronete	776	186	15,3	5,2	3,4	0,7	8,5	2,2
Salada	Feijão-verde cozido	69	16	0,4	0,1	2,2	2,1	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta epoca	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Tipo 2	Pão de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Cenoura com couve	267	64	2,2	0,3	9,3	2,5	1,7	0,2
Prato	Frango estufado c/arroz simples	878	210	5,4	1,1	28,9	0,4	10,5	0,3
Vegetariana	Massa esparguete com alho francês, cenoura e ervilhas ¹	780	186	4,4	0,6	32,1	3,6	3,7	0,7
Salada	Alface e beterraba	104	25	0,3	0,1	3,8	2,8	1,9	0,0
Sobremesa	Fruta epoca	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Tipo 2	Pão de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	De espinafres	532	127	3,5	0,5	18,6	2,0	4,8	0,3
Prato	Pescada no forno com batata salteada	1335	319	15,9	2,9	29,2	0,0	13,8	0,3
Vegetariana	Salada de batata, ervilhas, milho e couve-flor. ³	783	187	4,2	0,7	30,1	1,4	6,4	0,5
Salada	Couve coração e cenoura	84	20	0,4	0,1	2,9	2,8	1,5	0,0
Sobremesa	Fruta epoca	346	83	0,1	0,0	20,6	20,6	0,2	0,0
Tipo 2	Pão de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão-verde	317	76	2,7	0,4	10,9	2,2	1,7	0,2
Prato	Chilli c/feijão e arroz branco	862	206	3,4	0,5	29,0	0,7	14,3	0,3
Vegetariana	Chili com soja e arroz	1113	265	2,7	0,3	36,7	1,0	20,8	0,3
Tipo 1	Brcocolos e cenoura	95	23	0,1	0,0	4,0	3,7	1,6	0,1
Sobremesa	Fruta epoca	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Tipo 2	Pão de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes ^{1,6,8,11}	286	68	2,3	0,3	9,9	1,9	1,8	0,2
Prato	Barrinhas de peixe no forno c/arroz cenoura	492	117	3,7	1,4	13,1	1,4	7,6	0,3
Vegetariana	Salteado de batata com cogumelos e feijão-verde	403	96	3,7	0,8	10,6	1,3	4,5	0,3
Salada	Feijão-verde cozido	76	18	0,2	0,0	3,1	2,9	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta epoca	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Tipo 2	Pão de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

C M SEIXAL

Semana de 04 Fevereiro a 08 de Fevereiro de 2019

Almoço



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes ^{1,6,8,11}	555	132	3,2	0,4	19,9	1,7	5,3	0,3
Prato	Hamburguer misto com esparguete	498	119	3,7	0,8	12,4	0,9	8,8	0,3
Vegetariana	Bolonhesa de soja e legumes	776	186	15,3	5,2	3,4	0,7	8,5	2,2
Salada	Couve roxa e tomate	69	16	0,4	0,1	2,2	2,1	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta epoca	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Tipo 2	Pão de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Cenoura com couve	267	64	2,2	0,3	9,3	2,5	1,7	0,2
Prato	Salada russa de peixe (abrétea,batata, ervilha, cenoura, freijão verde)	878	210	5,4	1,1	28,9	0,4	10,5	0,3
Vegetariana	Batata salteada com courgete, milho, cenoura e feijão	780	186	4,4	0,6	32,1	3,6	3,7	0,7
Salada	Lombardo e cenoura salteados	104	25	0,3	0,1	3,8	2,8	1,9	0,0
Sobremesa	Fruta epoca	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Tipo 2	Pão de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	De espinafres	532	127	3,5	0,5	18,6	2,0	4,8	0,3
Prato	Arroz de aves(perú e frango) no forno	1335	319	15,9	2,9	29,2	0,0	13,8	0,3
Vegetariana	Arroz com alho francês, cenoura e ervilhas ^{1,3}	783	187	4,2	0,7	30,1	1,4	6,4	0,5
Salada	Cenoura e alface	84	20	0,4	0,1	2,9	2,8	1,5	0,0
Sobremesa	Fruta epoca	346	83	0,1	0,0	20,6	20,6	0,2	0,0
Tipo 2	Pão de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão-verde	317	76	2,7	0,4	10,9	2,2	1,7	0,2
Prato	Massada de corvina c/delícias do mar	862	206	3,4	0,5	29,0	0,7	14,3	0,3
Vegetariana	Salada de macarronete com legumes e frutos secos ⁸	1113	265	2,7	0,3	36,7	1,0	20,8	0,3
Tipo 1	Alface e couve roxa	95	23	0,1	0,0	4,0	3,7	1,6	0,1
Sobremesa	Fruta epoca	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Tipo 2	Pão de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Puré de abóbora com couve lombarda	286	68	2,3	0,3	9,9	1,9	1,8	0,2
Prato	Carne porco assada com arroz alegre	492	117	3,7	1,4	13,1	1,4	7,6	0,3
Vegetariana	Arroz com estufado de feijão e brócolos	403	96	3,7	0,8	10,6	1,3	4,5	0,3
Salada	Salada de cenoura, tomate e beterraba	76	18	0,2	0,0	3,1	2,9	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta epoca	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Tipo 2	Pão de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1129	270	1,4	0,3	53,8	2,0	9,0	1,5

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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