



Município de Castro Daire  
Restaurante  
Semana de 16 a 20 de fevereiro de 2026  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Carnaval	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de espinafres	205	49	1,2	0,2	7,8	0,7	1,2	0,2
Prato	Bolonhesa de atum <sup>1,4,6,10</sup>	987	234	8,2	1,2	25,6	2,3	13,9	1,0
Vegetariana	Feijoada de legumes (brócolos, nabo, abóbora e couve lombardo) com massa <sup>1,6,10</sup>	1132	268	2,9	0,5	49,3	1,7	10,9	0,2
Salada	Legumes da época	110	26	0,2	0,0	3,9	2,1	1,0	1,3
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de feijão branco	272	65	1,2	0,2	10,2	0,7	2,2	0,1
Prato	Bife de frango grelhado com arroz branco	795	188	2,5	0,5	24,0	0,4	17,0	0,4
Vegetariana	Grão-de-bico estufado com cenoura, feijão verde, alho francês e curgete com arroz <sup>1,6,10</sup>	952	225	3,5	0,7	37,1	2,4	9,4	0,3
Salada	Legumes incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Aveludado de legumes <sup>7</sup>	214	51	1,3	0,3	8,0	0,8	1,2	0,1
Prato	Douradinhos de peixe com batata ao cubo no forno <sup>1,2,3,4,5,6,7,9,10</sup>	897	216	13,2	1,7	19,4	0,2	4,4	0,2
Vegetariana	Tortilha de legumes (curgete, cenoura, cogumelos, batata e ovo) <sup>3,5,6</sup>	498	120	5,5	0,6	13,8	0,2	3,2	0,2
Salada	Salada de alface, couve roxa e milho	235	56	1,6	0,0	4,8	0,0	4,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	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>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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



Município de Castro Daire  
Restaurante  
Semana de 23 a 27 de fevereiro de 2026  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de abóbora	210	50	1,2	0,2	8,3	0,8	1,1	0,1
Prato	Empadão de atum com arroz <sup>4,7</sup>	1141	272	12,0	2,9	27,6	0,7	13,1	1,0
Vegetariana	Hambúrguer de espinafres com arroz de alho <sup>1,2,3,4,6,7,14</sup>	1111	264	7,9	1,0	38,9	6,0	7,8	0,8
Salada	Salada de alface, cebola e cenoura	84	20	0,1	0,0	2,7	2,0	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de couve branca	204	48	1,1	0,2	8,0	0,7	1,1	0,1
Prato	Rolo de carne com ervas aromáticas e batata corada <sup>1,6,10,12</sup>	549	131	5,7	2,3	12,8	1,2	6,6	0,6
Vegetariana	Salada de grão com batata cozida e ovo <sup>3,12</sup>	623	148	3,7	0,7	20,2	1,3	6,9	0,1
Salada	Couve-flor e feijão verde	139	33	0,2	0,0	3,4	2,1	3,2	0,4
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de curgete	201	48	1,1	0,2	7,8	0,7	1,2	0,1
Prato	Massada de peixe <sup>1,4,6,10</sup>	844	200	5,4	0,8	24,3	1,6	13,1	0,2
Vegetariana	Estufado de feijão branco com cenoura e esparguete <sup>1,6,10</sup>	1217	288	3,7	0,9	48,5	2,6	12,1	0,5
Salada	Salada de alface, cebola e tomate	84	20	0,2	0,0	2,7	2,2	1,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de abóbora	203	48	1,1	0,2	8,1	0,8	1,1	0,1
Prato	Arroz de pato <sup>1,3,6,7</sup>	802	190	7,1	2,2	16,9	0,6	14,7	0,6
Vegetariana	Chili de soja com arroz <sup>1,6,8,11</sup>	1225	290	3,0	0,4	43,9	4,1	19,6	0,2
Salada	Brócolos e cenoura	121	29	0,4	0,1	2,8	2,5	2,1	0,6
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde	208	49	1,2	0,2	8,1	0,8	1,1	0,1
Prato	Salmão no forno com batata a murro <sup>2,4,14</sup>	778	186	12,6	2,3	9,0	0,6	8,8	0,2
Vegetariana	Estufado de cogumelos, ervilhas e batata	398	94	2,2	0,3	15,2	1,0	2,6	0,4
Salada	Salada de alface, couve roxa e milho	235	56	1,6	0,0	4,8	0,0	4,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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



Município de Castro Daire  
Restaurante  
Semana de 2 a 6 de março de 2026  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de couve-lombarda	203	48	1,1	0,2	7,8	0,7	1,2	0,1
Prato	Esparguete à bolonesa <sup>1,6,10</sup>	1042	248	9,7	3,1	25,7	1,9	13,9	0,2
Vegetariana	Massada de tofu, ervilhas e cogumelos <sup>1,6,10</sup>	739	176	6,3	1,4	19,5	1,3	9,3	0,5
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa saloia	202	48	0,9	0,1	8,1	0,8	1,3	0,1
Prato	Filete de peixe-gato com arroz de tomate <sup>4</sup>	732	174	4,6	0,7	22,0	0,7	10,9	0,3
Vegetariana	Strogonoff de beringela com arroz <sup>1,6</sup>	273	65	3,5	0,4	4,3	1,0	3,1	0,5
Salada	Salada de alface, cebola e beterraba	74	18	0,1	0,0	1,7	1,2	1,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de ervilhas	223	53	1,0	0,1	8,8	0,9	1,5	0,1
Prato	Perna de frango assada com batata assada	471	112	3,0	0,5	12,3	0,8	8,4	0,2
Vegetariana	Fritatta de legumes <sup>3,7</sup>	528	127	8,9	2,6	1,6	1,1	9,2	0,5
Salada	Cenoura e repolho	110	26	0,2	0,0	3,9	2,1	1,0	1,3
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de cenoura	214	51	1,0	0,1	8,7	0,8	1,3	0,1
Prato	Feijoada à portuguesa (carnes, enchidos, legumes, feijão branco)	759	180	5,5	1,4	16,7	0,6	14,0	0,3
Vegetariana	Feijoada de legumes (brócolos, nabo, abóbora e couve lombardo)	957	228	3,5	0,4	38,7	0,7	10,0	0,2
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de grão-de-bico	280	66	1,4	0,2	10,5	0,8	2,1	0,1
Prato	Massada de peixe (cotovelinhos, pescada, abrotea e salmão) <sup>1,2,4,6,10,14</sup>	892	212	7,9	1,4	21,0	1,5	13,6	0,2
Vegetariana	Salteado de tofu com esparguete <sup>1,6,10</sup>	1125	267	6,7	1,7	38,0	2,2	13,0	0,5
Salada	Salada de alface, milho e pepino	215	51	1,7	0,0	4,0	0,4	4,6	0,0
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	1620	381	0,0	0,0	85,9	85,3	9,2	3,2

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>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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



Município de Castro Daire  
Restaurante  
Semana de 9 a 13 de março de 2026  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa camponesa	233	55	1,1	0,2	9,1	0,8	1,7	0,1
Prato	Medalhões de pescada estufados com puré de batata <sup>2,4,7,12</sup>	376	89	2,0	0,4	9,1	0,6	8,3	0,2
Vegetariana	Legumes estufados com feijão (curgete, cogumelos, abóbora, tomate e cebola) e puré de batata <sup>7,12</sup>	538	128	1,9	0,4	18,6	0,8	6,0	0,3
Salada	Salada de alface, couve roxa e pepino	89	21	0,2	0,1	2,1	0,4	1,8	0,0
Sobremesa	Gelatina de morango <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	1620	381	0,0	0,0	85,9	85,3	9,2	3,2
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de brócolos	209	50	1,2	0,2	8,0	0,8	1,2	0,1
Prato	Ranchinho (macarronete, grão, porco, frango, cenoura, repolho) <sup>1,6,10</sup>	831	197	5,6	1,4	22,3	1,8	13,3	0,2
Vegetariana	Rancho vegetariano com soja (massa, grão, soja, cenoura, couve branca) <sup>1,6,8,10,11</sup>	1033	245	4,0	0,8	35,7	4,0	14,0	0,2
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Caldo verde	212	50	1,2	0,2	8,2	0,5	1,2	0,1
Prato	Filete de alabote com molho de limão e arroz branco <sup>4,7</sup>	738	175	5,6	1,4	18,2	0,5	12,6	0,5
Vegetariana	Salada de arroz com legumes assados	690	163	3,9	0,5	27,2	1,3	4,0	0,1
Salada	Salada de alface, cebola e tomate	84	20	0,2	0,0	2,7	2,2	1,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de legumes	248	59	0,9	0,1	10,7	0,8	1,5	0,1
Prato	Carne de peru à alentejana <sup>5,6,14</sup>	718	173	10,1	1,3	9,6	0,2	10,7	0,2
Vegetariana	Jardineira vegetariana (batata, cenoura, ervilhas, feijão-verde e cebola)	348	82	1,3	0,2	14,5	1,5	2,3	0,1
Salada	Cenoura e couve-de-bruxelas	161	38	0,8	0,2	4,1	1,8	2,2	1,2
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de couve coração	204	48	1,1	0,2	8,0	0,7	1,1	0,1
Prato	Macarronete com cavala e molho de tomate <sup>1,4,6,9,10,11</sup>	1032	246	11,5	1,4	22,0	1,7	13,2	0,4
Vegetariana	Salada de três feijões com legumes e macarronete <sup>1,6,10</sup>	1047	248	4,9	0,8	37,6	1,7	11,7	0,3
Salada	Salada de alface, cenoura e pepino	82	19	0,2	0,1	2,3	1,8	1,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<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>14</sup>Moluscos. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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



Município de Castro Daire  
Restaurante  
Semana de 16 a 20 de março de 2026  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Juliana de legumes	192	45	1,0	0,2	7,4	0,7	1,2	0,1
Prato	Arroz de aves	767	182	5,9	1,6	16,3	0,4	15,8	0,3
Vegetariana	Croquetes de espinafres com arroz de tomate <sup>1,2,3,4,6,7,14</sup>	924	220	5,9	0,8	36,4	4,4	4,1	0,7
Salada	Brócolos e cenoura	121	29	0,4	0,1	2,8	2,5	2,1	0,6
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de alho-francês	208	49	1,2	0,2	8,1	0,7	1,2	0,1
Prato	Lombinhos de salmão com molho de citrinos e batata alourada <sup>4</sup>	632	151	8,3	1,5	12,2	1,1	6,2	0,3
Vegetariana	Beringela com molho de limão, manjeriço e tofu <sup>1,6,7</sup>	464	112	8,4	2,4	1,5	1,3	6,1	0,6
Salada	Salada de alface, cebola e couve roxa	94	22	0,1	0,0	2,6	0,5	1,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de lentilhas	276	66	1,3	0,2	10,4	0,9	2,3	0,1
Prato	Almôndegas de vaca estufadas com esparguete e mistura de vegetais <sup>1,6,10,12</sup>	720	171	5,3	1,7	19,4	1,9	10,5	1,0
Vegetariana	Canelones de espinafres e cogumelos <sup>1,3,6,7</sup>	734	174	5,8	2,4	23,0	2,6	6,8	0,5
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde	208	49	1,2	0,2	8,1	0,8	1,1	0,1
Prato	Jardineira de carnes (porco e frango)	462	110	3,4	0,9	11,1	1,0	8,0	0,1
Vegetariana	Jardineira de legumes (cenoura, repolho, curgete, brócolos e milho)	345	82	1,0	0,1	14,7	1,3	2,5	0,1
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de espinafres	205	49	1,2	0,2	7,8	0,7	1,2	0,2
Prato	Peixe vermelho assado com arroz de cenoura <sup>4</sup>	891	211	4,7	0,7	31,9	1,0	9,9	0,4
Vegetariana	Arroz camponês de tofu (tofu, cogumelos, milho, cenoura) <sup>1,6</sup>	738	175	5,3	1,1	23,0	0,9	7,9	0,3
Salada	Salada de alface e tomate	78	19	0,2	0,0	2,1	1,7	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	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>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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



Município de Castro Daire  
Restaurante  
Semana de 23 a 27 de março de 2026  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de legumes	202	48	0,9	0,1	8,1	0,8	1,3	0,1
Prato	Bolonhesa de filete de cavala (conserva) <sup>1,4,6,10</sup>	1088	259	11,0	1,4	27,5	2,4	11,8	0,4
Vegetariana	Massada com tofu com tofu estufado <sup>1,6,10</sup>	964	229	6,4	1,6	30,7	1,9	11,3	0,4
Salada	Salada de alface, beterraba e milho	245	58	1,8	0,0	4,9	0,8	5,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de feijão catarino	277	66	1,3	0,2	10,9	0,7	2,3	0,1
Prato	Pá de porco assada no tacho com arroz primavera	950	226	9,2	2,5	23,8	0,5	11,6	0,3
Vegetariana	Strogonoff de curgete e legumes com arroz <sup>1,6</sup>	539	128	4,1	0,6	18,9	1,0	3,1	0,5
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Canja <sup>1,6,10</sup>	206	49	0,5	0,1	6,9	0,3	4,0	0,2
Prato	Bacalhau à gomes de sá <sup>3,4</sup>	466	111	3,9	0,7	11,9	0,8	6,5	1,0
Vegetariana	Estufado de lentilhas e legumes acompanha com batata	575	137	1,8	0,2	22,4	1,6	6,0	0,2
Salada	Salada de alface, cebola e cenoura	84	20	0,1	0,0	2,7	2,0	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de cebola	204	48	1,1	0,2	7,8	0,9	1,3	0,1
Prato	Nuggets de frango no forno com massa de feijão, couve e cenoura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	1088	259	6,7	1,1	33,6	2,4	12,4	0,9
Vegetariana	Couscous com legumes, soja e ervas <sup>1,6,8,10,11,12</sup>	1211	287	2,0	0,4	32,3	7,3	30,0	0,2
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de repolho em juliana	215	51	1,0	0,1	8,7	0,8	1,2	0,1
Prato	Pescada à rosa do adro com arroz <sup>1,2,3,4,6,7,8,11,12,13</sup>	841	200	5,2	0,8	24,8	0,6	12,9	0,4
Vegetariana	Croquetes de cogumelos com arroz de sementes <sup>1,2,3,4,6,7,11,14</sup>	1226	293	14,4	1,6	35,5	4,2	4,8	0,6
Salada	Salada de alface, cebola e couve roxa	94	22	0,1	0,0	2,6	0,5	1,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<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. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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



Município de Castro Daire  
Restaurante  
Semana de 30 de março a 3 de abril de 2026  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de nabijas	215	51	1,0	0,1	8,7	0,9	1,3	0,1
Prato	Hambúrguer de vaca estufado com legumes e puré de batata <sup>1,6,7,12</sup>	468	112	4,4	1,5	7,5	0,7	10,1	0,2
Vegetariana	Salada de batata e rebentos de soja <sup>6</sup>	337	79	0,1	0,0	16,7	1,1	2,4	0,2
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de feijão vermelho	298	71	1,0	0,1	12,2	0,8	2,8	0,1
Prato	Lombinhos de pescada guisados com massa espiral <sup>1,2,4,6,10</sup>	693	165	3,6	0,6	19,5	1,4	12,9	0,4
Vegetariana	Quinoa estufada com legumes e acompanha com massa espiral <sup>1,6,8,10,11</sup>	949	225	5,2	0,9	34,5	2,8	8,4	0,4
Salada	Salada de alface, cenoura e pepino	82	19	0,2	0,1	2,3	1,8	1,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de espinafres	205	49	1,2	0,2	7,8	0,7	1,2	0,2
Prato	Coxinhas de frango no forno com arroz de ervilhas	761	180	4,4	0,8	20,0	0,5	14,8	0,3
Vegetariana	Pataniscas de feijão preto com legumes (milho, ervilhas e cenoura) e arroz <sup>1,3,6</sup>	1096	261	11,2	2,2	30,6	1,0	8,6	0,4
Salada	Cenoura e couve-flor	128	30	0,1	0,0	3,7	3,3	2,5	0,7
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de couve-lombarda	203	48	1,1	0,2	7,8	0,7	1,2	0,1
Prato	Salada de feijão-frade com atum, ovo e batata ao cubo <sup>3,4</sup>	603	143	3,6	0,6	18,1	0,9	8,6	0,5
Vegetariana	Salada de batata, grão, brócolos e abóbora	573	136	1,0	0,1	23,9	1,5	5,7	0,1
Salada	Salada de alface, cebola e milho	244	58	1,9	0,0	4,8	0,5	5,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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



Município de Castro Daire  
Restaurante  
Semana de 6 a 10 de abril de 2026  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Aveludado de couve-flor <sup>7</sup>	214	51	1,3	0,3	8,0	0,8	1,2	0,1
Prato	Douradinhos no forno com arroz de tomate <sup>1,2,3,4,6,7,9,10</sup>	869	206	2,9	0,4	36,2	0,9	8,1	0,4
Vegetariana	Arroz com seitan, cenoura e milho <sup>1,6</sup>	784	186	3,1	0,6	27,1	1,5	11,7	0,4
Salada	Salada de alface, milho e pepino	215	51	1,7	0,0	4,0	0,4	4,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de feijão-frade	303	72	1,0	0,2	12,0	0,8	2,8	0,1
Prato	Bifinhos de peru estufados com batata cozida	429	102	1,4	0,2	11,3	0,7	10,5	0,2
Vegetariana	Salada de batata, grão, brócolos e abóbora	573	136	1,0	0,1	23,9	1,5	5,7	0,1
Salada	Cenoura e feijão-verde	117	28	0,1	0,0	4,1	2,2	1,2	1,0
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de curgete	201	48	1,1	0,2	7,8	0,7	1,2	0,1
Prato	Salmão lascado com cotovelinhos com massa cotovelinhos <sup>1,2,4,6,10,14</sup>	1104	264	14,9	2,7	19,6	1,4	12,4	0,2
Vegetariana	Esparguete de curgete e cogumelos <sup>1,6,10</sup>	628	148	2,4	0,6	25,7	2,1	5,4	0,5
Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa	96	23	0,1	0,0	2,9	1,3	1,5	0,1
Sobremesa	Gelatina de ananás <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	1617	380	0,0	0,0	85,9	85,3	9,2	3,2
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de couve penca	206	49	1,1	0,2	7,9	0,7	1,2	0,1
Prato	Arroz à salsicheiro (porco, frango, salsichas, enchidos e arroz) <sup>1,6,7,9,10</sup>	896	213	7,8	2,3	23,2	1,0	12,2	0,5
Vegetariana	Seitan estufado com arroz de ervilhas <sup>1,6</sup>	859	204	4,7	0,8	26,6	0,8	13,0	0,4
Salada	Cenoura e couve-lombarda	107	25	0,1	0,0	3,2	2,1	1,5	0,9
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de nabos	213	50	1,0	0,1	8,6	0,9	1,3	0,1
Prato	Peixe vermelho com batata corada <sup>4</sup>	455	108	3,1	0,5	13,7	0,9	5,8	0,2
Vegetariana	Soja estufada com legumes (brócolos, couve-flor, abóbora) com batata a murro <sup>1,6,8,11</sup>	593	141	2,5	0,4	15,6	3,5	11,8	0,2
Salada	Salada de alface, cebola e beterraba	74	18	0,1	0,0	1,7	1,2	1,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <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>14</sup>Moluscos. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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