



Município de Castro Daire
Restaurante
Semana de 18 a 22 de novembro de 2024
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Juliana de legumes	192	45	1,0	0,2	7,4	0,7	1,2	0,1
Prato	Hambúrguer de aves com arroz primavera ^{1,6,12}	765	182	6,6	1,8	16,7	0,5	14,0	0,2
Vegetariana	Empadão de arroz com legumes e seitan ^{1,6}	689	163	2,4	0,5	26,0	0,8	8,3	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
Terça									
Sopa	Sopa de nabos	213	50	1,0	0,1	8,6	0,9	1,3	0,1
Prato	Medalhões de pescada assados com molho verde e batata alourada ^{2,4,12}	451	107	3,7	0,5	11,2	0,8	6,8	0,2
Vegetariana	Soja estufada com legumes (brócolos, couve-flor, abóbora) com batata cozida ^{1,6,8,11}	537	127	1,2	0,2	16,2	3,2	10,8	0,2
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	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de brócolos	209	50	1,2	0,2	8,0	0,8	1,2	0,1
Prato	Carne de vaca estufada com esparguete ^{1,6,10}	1003	239	11,0	3,7	19,5	1,4	15,2	0,3
Vegetariana	Esparguete com feijão, cogumelos e legumes ^{1,6}	836	198	2,7	0,5	32,6	1,6	10,2	0,2
Salada	Cogumelos, ervilhas e cenoura	595	144	12,9	1,9	3,1	1,6	2,2	0,8
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão catarino	277	66	1,3	0,2	10,9	0,7	2,3	0,1
Prato	Arroz de atum ⁴	1115	266	10,4	1,5	31,0	0,4	11,5	1,0
Vegetariana	Seitan estufado com arroz de legumes ^{1,6}	798	189	4,1	0,7	26,2	0,7	11,3	0,4
Salada	Salada de alface, cenoura e milho	213	50	1,4	0,0	4,6	1,2	4,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de cenoura	214	51	1,0	0,1	8,7	0,8	1,3	0,1
Prato	Assado de peru com alecrim e batata assada	556	132	6,1	1,4	10,3	0,7	8,6	0,3
Vegetariana	Pataniscas de legumes (milho, cenoura e pimento) com batata ¹	607	144	3,8	0,5	23,1	1,4	3,3	0,3
Salada	Brócolos e couve-flor	137	33	0,5	0,1	2,3	1,9	3,5	0,6
Sobremesa	Fruta da época	188	44	0,1	0,0	8,7	8,7	0,7	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido 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 25 a 29 de novembro de 2024
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de alho-francês	211	50	1,0	0,1	8,5	0,8	1,3	0,1
Prato	Filete de cavala (conserva) com molho de tomate e massa espiral ^{1,4,6,10}	962	229	8,8	1,1	24,6	2,2	12,2	0,5
Vegetariana	Estufado de lentilhas, curgete, beringela, cenoura e arroz com arroz branco ^{1,6,8,10,11}	1000	238	3,5	0,5	41,4	1,3	11,1	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	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa primavera	211	50	0,9	0,1	8,2	0,9	1,5	0,1
Prato	Coxinhas de frango com arroz de cenoura	805	191	4,0	0,7	24,4	0,4	13,8	0,3
Vegetariana	Estufado de legumes com castanhas e arroz de cenoura ⁸	889	211	3,3	0,5	39,9	3,6	3,6	0,4
Salada	Repolho	116	28	0,4	0,1	3,5	0,0	1,4	0,6
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de nabijas	204	48	1,1	0,2	7,8	0,8	1,2	0,1
Prato	Meia desfeita de bacalhau ^{3,4,12}	560	133	4,7	0,8	12,9	0,9	8,9	1,1
Vegetariana	Salada de lentilhas, batata, cenoura e couve-flor ^{1,6,10,11}	543	128	1,4	0,2	22,2	1,3	5,7	0,3
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	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de couve-flor	215	51	1,0	0,1	8,6	1,0	1,3	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa com macedónia de legumes ^{1,3}	871	207	8,1	2,5	21,9	0,9	11,2	0,3
Vegetariana	Stir fry de tofu com legumes e esparguete ^{1,6}	882	209	5,8	1,4	28,1	1,8	10,4	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
Sexta									
Sopa	Sopa de couve penca	206	49	1,1	0,2	7,9	0,7	1,2	0,1
Prato	Abrótea assada com arroz branco ⁴	750	178	4,0	0,6	24,0	0,3	11,1	0,3
Vegetariana	Arroz de legumes com tofu ^{1,6}	818	195	5,2	1,2	27,3	0,6	8,2	0,4
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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido 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 2 a 6 de dezembro de 2024
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve portuguesa	206	49	1,1	0,2	7,9	0,7	1,2	0,1
Prato	Almôndegas de vaca estufadas com puré de batata ^{1,6,7,12}	435	103	3,6	1,2	11,4	0,7	5,7	0,5
Vegetariana	Mistura de vegetais estufados (cenoura, ervilhas e feijão-verde, curgete e batata)	357	85	2,0	0,3	13,6	1,3	2,2	0,3
Salada	Cenoura e feijão-verde	117	28	0,1	0,0	4,1	2,2	1,2	1,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Creme de cebola	215	51	1,0	0,1	8,6	1,0	1,3	0,1
Prato	Lombinhos de pescada guisados com massa cotovelinhos ^{1,2,4,6,10}	693	165	3,6	0,6	19,5	1,4	12,9	0,4
Vegetariana	Soja estufada com molho de tomate e massa cotovelinhos ^{1,6,8,11}	1113	264	6,6	1,1	27,9	5,7	20,6	0,3
Salada	Salada de alface, beterraba e pepino	78	19	0,3	0,1	1,8	1,5	1,4	0,0
Sobremesa	Gelatina	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Quarta									
Sopa	Sopa de espinafres	205	49	1,2	0,2	7,8	0,7	1,2	0,2
Prato	Bifinhos de frango grelhado com arroz de açafrão	871	206	2,1	0,4	30,8	0,1	15,3	0,3
Vegetariana	Feijoada de legumes (brócolos, nabo, abóbora e couve lombardo) com arroz	1072	255	3,7	0,5	46,0	0,4	8,6	0,3
Salada	Legumes da época	110	26	0,2	0,0	3,9	2,1	1,0	1,3
Sobremesa	Fruta da época	188	44	0,1	0,0	8,7	8,7	0,7	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão branco	272	65	1,2	0,2	10,2	0,7	2,2	0,1
Prato	Douradinhos com batatinha aos cubos no forno ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1025	247	16,6	2,2	18,9	1,0	4,7	0,4
Vegetariana	Tortilha de legumes (curgete, cenoura, cogumelos, batata e ovo) ^{3,5,6}	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	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Aveludado de legumes ⁷	211	50	1,3	0,2	8,0	0,8	1,2	0,1
Prato	Tirinhas de peru estufadas com esparguete ^{1,6,10}	695	164	2,7	0,5	16,5	1,2	17,9	0,3
Vegetariana	Grão-de-bico estufado com cenoura, feijão verde, alho francês e curgete	688	164	4,3	0,6	20,4	1,7	7,7	0,2
Salada	Couve-de-bruxelas e cenoura baby	157	37	0,7	0,1	4,2	2,0	2,0	0,7
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:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremçoço, ¹⁴Moluscos. 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 dezembro de 2024
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de abóbora	210	50	1,2	0,2	8,3	0,8	1,1	0,1
Prato	Empadão de arroz com salmão e legumes ^{4,7}	1065	255	14,8	3,3	18,7	0,6	11,2	0,3
Vegetariana	Hambúrguer de espinafres com arroz de alho ^{1,2,3,4,6,7,14}	1102	262	7,8	0,9	38,8	5,6	7,4	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
Terça									
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 alourada ^{1,6,10,12}	541	129	5,4	2,1	13,3	1,2	6,1	0,5
Vegetariana	Salada de grão com batata cozida e ovo ^{3,12}	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
Quarta									
Sopa	Creme de curgete	201	48	1,1	0,2	7,8	0,7	1,2	0,1
Prato	Bolonhesa de atum ^{1,4,6,10}	987	234	8,2	1,2	25,6	2,3	13,9	1,0
Vegetariana	Estufado de feijão branco com cenoura e esparguete ^{1,6}	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
Quinta									
Sopa	Sopa de abóbora	203	48	1,1	0,2	8,1	0,8	1,1	0,1
Prato	Arroz de pato ^{1,6,7,12}	921	219	8,3	2,8	22,9	0,4	13,0	0,6
Vegetariana	Chili de soja com arroz ^{1,6,8,11}	1215	288	2,8	0,4	43,8	3,7	19,2	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
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão-verde	208	49	1,2	0,2	8,1	0,8	1,1	0,1
Prato	Migas de paloco com batata a murro ⁴	468	111	2,5	0,4	13,9	1,1	7,7	0,6
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:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. 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 dezembro de 2024
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve-lombarda	203	48	1,1	0,2	7,8	0,7	1,2	0,1
Prato	Costeletas de porco guisadas com macedónia de legumes e lacinhos ¹	891	212	9,2	2,9	19,3	1,0	12,8	1,3
Vegetariana	Massada de tofu, ervilhas e cogumelos ^{1,6}	739	176	6,3	1,4	19,4	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
Terça									
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 ⁴	725	172	4,5	0,7	22,0	0,5	10,6	0,3
Vegetariana	Strogonoff de beringela com arroz ^{1,6}	273	65	3,5	0,4	4,3	1,0	3,1	0,6
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
Quarta									
Sopa	Creme de ervilhas	223	53	1,0	0,1	8,8	0,9	1,5	0,1
Prato	Frango assado com batata assada	499	118	3,9	0,7	9,1	0,7	11,4	0,3
Vegetariana	Fritatta de legumes ^{3,7}	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
Quinta									
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, abrótea e salmão) ^{1,3,4,6,10}	893	212	7,9	1,4	20,7	0,7	13,7	0,2
Vegetariana	Salteado de tofu com esparguete ^{1,6}	1124	266	6,7	1,7	37,9	2,1	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	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Sexta									
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)	757	180	5,1	1,4	16,9	0,5	14,3	0,2
Vegetariana	Feijoada de legumes (brócolos, nabo, abóbora e couve lombardo)	951	227	3,4	0,4	38,7	0,5	9,7	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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. 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 janeiro de 2025
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
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) ^{1,4,6,10}	1088	259	11,0	1,4	27,5	2,4	11,8	0,4
Vegetariana	Massada com tofu com tofu estufado ^{1,6}	965	229	6,4	1,6	30,7	1,8	11,4	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
Terça									
Sopa	Sopa de feijão catarino	277	66	1,3	0,2	10,9	0,7	2,3	0,1
Prato	Carne de porco assada no tacho com arroz primavera	943	224	9,1	2,5	23,8	0,2	11,4	0,3
Vegetariana	Strogonoff de curgete e legumes com arroz ^{1,6}	533	127	4,0	0,6	18,9	0,8	2,9	0,6
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
Quarta									
Sopa	Sopa de cebola	204	48	1,1	0,2	7,8	0,9	1,3	0,1
Prato	Bacalhau à gomes de sá ^{3,4}	466	111	3,9	0,7	11,9	0,8	6,5	1,0
Vegetariana	Estufado de lentilhas e legumes acompanha com batata ^{1,6,8,10,11}	584	139	1,3	0,2	24,9	1,4	7,0	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
Quinta									
Sopa	Juliana de repolho	215	51	1,0	0,1	8,7	0,8	1,2	0,1
Prato	Nuggets de frango no forno com massa de feijão, couve e cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1088	259	6,7	1,1	33,6	2,4	12,4	0,9
Vegetariana	Couscous com legumes, soja e ervas ^{1,6,8,10,11,12}	1205	285	1,9	0,4	32,2	7,5	29,7	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
Sexta									
Sopa	Canja ^{1,3,6,10}	206	49	0,5	0,1	6,8	0,2	4,0	0,2
Prato	Abrótea assada à rosa do adro com arroz ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	916	218	6,9	1,0	27,7	0,5	10,7	0,4
Vegetariana	Croquetes de cogumelos com arroz de sementes ^{1,2,3,4,6,7,11,14}	1220	292	14,3	2,2	35,3	4,0	4,6	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:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremçoço, ¹⁴Moluscos. 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 13 a 17 de janeiro de 2025
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
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 ^{1,6,7,12}	458	109	4,2	1,4	8,1	0,4	9,3	0,2
Vegetariana	Salada de batata e rebentos de soja ⁶	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
Terça									
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 ^{1,2,4,6,10}	693	165	3,6	0,6	19,5	1,4	12,9	0,4
Vegetariana	Quinoa estufada com legumes e acompanha com massa espiral ^{1,6,11}	952	226	5,1	0,9	35,8	2,8	7,9	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
Quarta									
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	755	179	4,3	0,8	20,0	0,3	14,5	0,4
Vegetariana	Pataniscas de feijão preto com legumes (milho, ervilhas e cenoura) e arroz ^{1,3,6,12}	1100	262	11,4	2,3	30,5	0,9	8,6	0,3
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
Quinta									
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 ^{3,4}	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
Sexta									
Sopa	Creme de abóbora	210	50	1,2	0,2	8,3	0,8	1,1	0,1
Prato	Guisado de entrecosto com esparguete ^{1,6,10}	920	220	9,9	3,0	16,6	1,2	15,5	0,3
Vegetariana	Almôndegas de tofu com esparguete de legumes ^{1,5,6,8,9,10,11}	849	201	4,3	1,2	31,3	2,4	8,6	0,5
Salada	Legumes salteados	665	161	15,3	2,2	3,8	1,8	1,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 20 a 24 de janeiro de 2025
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Aveludado de couve-flor ⁷	211	50	1,3	0,2	8,0	0,8	1,2	0,1
Prato	Lombinhos de pescada assados com arroz de tomate ⁴	688	163	3,8	0,6	20,8	0,4	11,1	0,3
Vegetariana	Arroz com seitan, cenoura e milho ^{1,6}	777	184	3,0	0,6	27,1	1,2	11,4	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
Terça									
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
Quarta									
Sopa	Creme de curgete	201	48	1,1	0,2	7,8	0,7	1,2	0,1
Prato	Mistura de peixe lascado com cotovelinhos ^{1,4,6,10,14}	956	227	6,2	0,9	30,0	2,0	12,0	0,2
Vegetariana	Esparguete com cogumelos, cenoura e curgetes salteados ^{1,6}	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	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Quinta									
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, enchido arroz) ^{1,6,7,9,10,12}	852	203	6,5	1,9	22,6	0,7	12,9	0,5
Vegetariana	Seitan estufado com arroz de ervilhas ^{1,6}	851	202	4,6	0,8	26,6	0,4	12,7	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
Sexta									
Sopa	Sopa de nabos	213	50	1,0	0,1	8,6	0,9	1,3	0,1
Prato	Salmão no forno com batata a murro ⁴	778	186	12,6	2,3	9,0	0,6	8,8	0,2
Vegetariana	Soja estufada com legumes (brócolos, couve-flor, abóbora) com batata a murro ^{1,6,8,11}	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:¹Cereais que contêm glúten, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. 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