



Município de Castro Daire
Primária
Semana de 2 a 6 de fevereiro de 2026
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de alho-francês	205	49	1,1	0,2	7,9	0,7	1,2	0,1
Prato	Cavala estufada com molho de tomate e massa espiral ^{1,4,6,10}	999	237	8,1	1,0	28,8	2,5	11,6	0,4
Vegetariana	Estufado de lentilhas, curgete, beringela, cenoura e arroz com arroz branco	987	235	4,3	0,6	37,0	1,7	9,6	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	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Terça									
Sopa	Sopa primavera	203	48	1,1	0,2	7,6	0,8	1,4	0,1
Prato	Coxinhas de frango com arroz de cenoura	814	193	4,8	0,8	24,0	0,8	13,1	0,4
Vegetariana	Estufado de legumes com castanhas e arroz de cenoura ⁸	839	199	3,7	0,6	36,3	4,2	3,6	0,4
Salada	Repolho	116	28	0,4	0,1	3,5	0,0	1,4	0,9
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}	505	120	2,0	0,3	15,9	1,0	8,5	1,0
Vegetariana	Salada de lentilhas, batata, cenoura e couve-flor	516	122	1,5	0,2	21,3	1,5	4,5	0,2
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	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de couve-flor	207	49	1,1	0,2	8,0	0,8	1,2	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa com macedónia de legumes ^{1,6,8,10,11}	902	214	6,1	1,7	28,5	2,1	10,3	0,3
Vegetariana	Stir fry de tofu com legumes e esparguete ^{1,6,10}	843	200	5,8	1,2	25,6	1,9	10,7	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
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	802	190	4,5	0,7	26,3	0,6	10,9	0,3
Vegetariana	Arroz de legumes com tofu ^{1,6}	828	197	5,7	1,3	26,7	1,0	8,5	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	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, 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