

Município Almeirim
Semana de 28 de outubro-1 de novembro de 2024



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de abóbora	636	151	2,1	0,3	27,8	2,7	3,8	0,3
Jl/ 1º ciclo	Barrinhas de peixe no forno com arroz de ervilhas e salada de alface	1073	254	3,4	0,5	48,8	0,4	5,6	0,2
2º/ 3º/ sec	Barrinhas de peixe no forno com arroz de ervilhas e salada mista (3 variedades)	1069	253	3,4	0,5	48,9	0,6	5,3	0,2
Vegetariana	Seitan estufado c/ pimento e tomate com arroz de ervilhas e salada mista (3 variedades) ^{1,6}	1589	378	7,6	1,4	54,8	3,0	19,8	0,8
Sobremesa	Fruta da época	208	49	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de grão-de-bico c/ couve coração	614	146	2,6	0,4	23,8	2,0	4,8	0,2
Jl/ 1º ciclo	Perninhas de frango assadas com massa espiral tricolor e salada de cenoura ralada ^{1,3}	1322	313	7,2	1,4	36,4	2,5	24,4	0,6
2º/ 3º/ sec	Frango assado (pedaços inteiros) com massa espiral tricolor e salada mista (3 variedades) ^{1,3,12}	1573	373	10,0	1,8	35,9	1,9	31,3	0,7
Vegetariana	Salsichas vegetarianas com massa espiral tricolor e salada mista (3 variedades) ^{1,3,6}	1197	416	22,6	2,8	42,2	1,5	9,8	1,3
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de espinafres	637	151	2,3	0,3	26,7	2,6	4,2	0,3
Jl/ 1º ciclo	Arroz de atum com salada de alface e tomate ⁴	1436	342	13,4	1,9	40,0	0,6	14,8	1,3
2º/ 3º/ sec	Arroz de atum com salada mista (3 variedades) ⁴	1440	343	13,4	1,9	40,1	0,7	14,9	1,3
Vegetariana	Arroz de feijão c/ brócolos, cenoura e cogumelos com salada mista (3 variedades)	1045	248	2,8	0,4	46,6	1,5	7,4	0,7
Sobremesa	Fruta da época	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão-verde	451	107	2,1	0,3	18,2	1,9	2,6	0,2
Jl/ 1º ciclo	Carne de porco em cubos estufada com esparguete e salada de alface ^{1,3}	2177	518	22,2	6,6	45,6	1,8	32,7	0,6
2º/ 3º/ sec	Carne de porco em cubos estufada com esparguete e salada mista (3 variedades) ^{1,3}	2173	517	22,2	6,6	45,7	2,1	32,5	0,6
Vegetariana	Tiras de tofu estufadas c/ cenoura e massa esparguete com salada mista (3 variedades) ^{1,3,6}	1468	349	10,8	2,2	45,4	2,6	15,3	0,5
Sobremesa	Fruta da época	92	22	0,2	0,0	4,6	4,6	0,3	0,0
Sexta - feriado									

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, 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 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.

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

Município Almeirim
Semana de 4-8 de novembro de 2024



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de frango c/ massinhas (c/ hortelã) ^{1,6,10}	214	50	0,5	0,1	7,1	0,5	5,3	0,2
Sopa veg	Sopa de cenoura	640	151	2,1	0,3	27,3	2,8	4,0	0,3
Jl/ 1º ciclo	Hambúrguer misto estufado c/ tomate com arroz de cenoura e salada mista (3 variedades) ^{1,6,12}	2512	600	29,1	12,0	55,5	4,5	28,0	2,5
2º/ 3º/ sec	Hambúrguer misto estufado c/ tomate com salada mista (3 variedades) ^{1,6,12}	1493	359	25,8	11,5	7,6	3,7	23,8	2,2
Vegetariana	Hambúrguer de legumes com arroz de cenoura e salada mista (3 variedades)	1030	244	3,3	0,5	48,2	1,0	4,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época	208	49	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês	637	151	2,1	0,3	27,2	2,4	4,0	0,3
Jl/ 1º ciclo	Salmão c/ massa lacinhos, brócolos, cenoura e milho com salada de alface ^{1,4,6}	2156	516	33,4	6,4	23,8	1,9	29,4	0,7
2º/ 3º/ sec	Salmão c/ massa lacinhos, brócolos, cenoura e milho com salada mista (3 variedades) ^{1,4,6}	2152	515	33,4	6,4	24,0	2,1	29,1	0,7
Vegetariana	Massa lacinhos c/ grão, curgete, cenoura e milho com salada mista (3 variedades) ^{1,6}	1142	271	6,6	1,0	38,4	3,5	11,7	0,7
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura	640	151	2,1	0,3	27,3	2,8	4,0	0,3
Jl/ 1º ciclo	Jardineira de frango desfiado c/ batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde com salada de alface ^{6,12}	1499	356	9,0	2,5	39,1	3,3	27,2	0,8
2º/ 3º/ sec	Jardineira de frango (pedaços inteiros) c/ batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde com salada mista (3 variedades) ^{6,12}	1496	355	9,0	2,5	39,2	3,6	26,9	0,8
Vegetariana	Jardineira vegetariana (batata c/ estufado de feijão, tomate, cenoura, ervilhas, feijão-verde e couve) com salada mista (3 variedades)	1876	447	8,7	0,9	67,9	4,3	20,6	0,5
Sobremesa	Pudim (alternativa: fruta da época) ⁷	337	79	1,2	0,7	15,0	9,2	2,3	0,1

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão vermelho	648	154	2,2	0,3	26,4	1,7	6,0	0,2
Jl/ 1º ciclo	Arroz de maruca c/ coentros com salada de alface e couve roxa ⁴	758	180	3,3	0,5	24,3	0,5	12,8	0,4
2º/ 3º/ sec	Arroz de maruca c/ coentros com salada mista (3 variedades) ⁴	761	180	3,3	0,5	24,4	0,7	12,8	0,4
Vegetariana	Arroz de legumes (grão, cogumelos, cenoura, pimentos) com salada mista (3 variedades)	1442	342	4,8	0,7	61,6	2,2	10,0	0,5
Sobremesa	Fruta da época	92	22	0,2	0,0	4,6	4,6	0,3	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de agrião	309	73	2,0	0,3	11,4	1,2	1,6	0,2
Jl/ 1º ciclo	Bife de peru grelhado com massa espiral e salada de alface e tomate ^{1,3}	1032	243	1,9	0,5	35,3	1,6	20,4	0,5
2º/ 3º/ sec	Bife de peru grelhado com massa espiral e salada mista (3 variedades) ^{1,3}	1036	244	1,9	0,5	35,5	1,7	20,4	0,5
Vegetariana	Seitan estufado c/ curgete, couve, cenoura e massa espiral com salada mista (3 variedades) ^{1,3,6}	1244	295	5,1	1,2	40,8	3,2	19,5	1,0
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	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, ⁷Leite, ¹⁰Mostarda, 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 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.

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

Município Almeirim
Semana de 11-15 de novembro de 2024



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de ervilhas	686	163	2,2	0,3	28,3	2,8	5,0	0,3
Jl/ 1º ciclo	Bolonhesa de cavala c/ massa esparguete com salada de alface e tomate ^{1,4,6,10}	1450	345	14,6	1,9	36,6	3,3	15,8	0,5
2º/ 3º/ sec	Bolonhesa de cavala c/ massa esparguete com salada mista (3 variedades) ^{1,4,6,10}	1453	346	14,6	1,9	36,7	3,4	15,8	0,5
Vegetariana	Bolonhesa de soja c/ massa esparguete com salada mista (3 variedades) ^{1,3,6,8,10,11,12}	1702	404	4,7	0,8	48,1	10,2	35,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve-flor	658	156	2,1	0,3	27,6	3,3	4,8	0,3
Jl/ 1º ciclo	Rolo de carne no forno com arroz branco e salada de alface e beterraba ^{1,6,12}	2342	559	23,7	10,3	56,6	2,4	28,5	2,4
2º/ 3º/ sec	Rolo de carne no forno com arroz branco e salada mista (3 variedades) ^{1,6,12}	2348	561	23,8	10,3	56,9	2,5	28,5	2,4
Vegetariana	Tofu estufado c/ curgete, cenoura, couve e arroz branco com salada mista (3 variedades) ^{1,6}	1574	375	11,9	2,3	50,9	1,1	13,8	0,8
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	10,0	10,0	0,7	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão branco	641	152	2,3	0,3	24,5	1,7	5,6	0,3
Jl/ 1º ciclo	Pescada estufada desfiada com batata e salada de alface e tomate ⁴	1577	374	6,9	1,0	47,1	3,2	28,9	0,8
2º/ 3º/ sec	Medalhões de pescada estufados com batata e salada mista (3 variedades) ⁴	1581	374	6,9	1,0	47,2	3,3	28,9	0,8
Vegetariana	Legumes estufados (lentilhas, curgete, cenoura, feijão-verde) c/ batata com salada mista (3 variedades) ^{1,6,10,11}	1878	444	6,9	0,9	73,9	3,4	18,5	0,7
Sobremesa	Gelatina (alternativa: fruta da época) ^{1,3,6,7,8,12}	194	46	0,0	0,0	10,3	10,2	1,1	0,4
Quinta									
Sopa	Sopa de cenoura	640	151	2,1	0,3	27,3	2,8	4,0	0,3
Jl/ 1º ciclo	Rancho de frango (frango desfiado, massa cotovelos, grão, couve lombarda e cenoura) com salada de alface ^{1,3}	1823	432	7,2	1,3	59,1	3,0	29,5	0,4
2º/ 3º/ sec	Rancho de frango (pedaços inteiros, massa cotovelos, grão, couve lombarda e cenoura) com salada mista (3 variedades) ^{1,3}	1819	431	7,1	1,3	59,2	3,3	29,2	0,4
Vegetariana	Rancho vegetariano (massa cotovelos, grão, couve lombarda e cenoura) com salada mista (3 variedades) ^{1,3}	1350	320	4,8	0,8	54,9	3,7	10,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época	390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de espinafres	637	151	2,3	0,3	26,7	2,6	4,2	0,3
Jl/ 1º ciclo	Bacalhau espiritual com salada de alface e cenoura ralada ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	1402	346	20,9	3,0	27,0	1,4	10,9	1,8
2º/ 3º/ sec	Bacalhau espiritual com salada mista (3 variedades) ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	1405	347	20,9	3,0	27,1	1,4	11,0	1,8
Vegetariana	Legumes c/ batata palha gratinados com salada mista (3 variedades) ^{1,6,7}	418	100	6,7	2,7	6,2	0,9	3,4	0,5
Sobremesa	Fruta da época	208	49	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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 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.

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

Município Almeirim
Semana de 18-22 de novembro de 2024



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês	637	151	2,1	0,3	27,2	2,4	4,0	0,3
Jl/ 1º ciclo	Chili de feijão c/ carne picada mista (porco e vaca) c/ arroz branco com salada de alface ¹²	1398	334	12,7	3,8	33,7	0,7	20,7	0,3
2º/ 3º/ sec	Chili de feijão c/ carne picada mista (porco e vaca) c/ arroz branco com salada mista (3 variedades) ¹²	1394	333	12,7	3,8	33,9	0,9	20,5	0,3
Vegetariana	Chilli de feijão c/ arroz branco com salada mista (3 variedades)	1027	244	4,1	0,5	41,9	1,1	9,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de peixe c/ coentros ^{1,4,6,7,8,12}	649	152	5,8	0,8	16,3	2,1	7,1	0,3
Jl/ 1º ciclo	Atum c/ massa macarronete com salada de alface e tomate ^{1,3,4,6,10}	1010	239	4,6	0,7	35,2	1,2	12,9	0,8
2º/ 3º/ sec	Atum c/ massa macarronete com salada mista (3 variedades) ^{1,3,4,6,10}	1014	240	4,6	0,7	35,3	1,3	13,0	0,8
Vegetariana	Seitan estufado c/ feijão, massa macarronete com salada mista (3 variedades) ^{1,3,6,10}	1603	380	5,6	1,1	54,2	2,6	26,1	1,0
Sobremesa	Fruta da época	390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de lentilhas ^{1,6,10,11}	661	156	2,3	0,3	26,3	1,7	6,4	0,2
Jl/ 1º ciclo	Peru estufado desfiado com arroz e salada de cenoura ralada	1916	454	10,2	1,6	51,7	1,4	37,9	0,7
2º/ 3º/ sec	Peru assado fatiado com arroz e salada mista (3 variedades)	2025	479	8,9	1,5	47,9	0,6	51,2	0,7
Vegetariana	Tofu estufado c/ curgete, cenoura e couve, arroz com salada mista (3 variedades) ^{1,6}	1574	375	11,9	2,3	50,9	1,1	13,8	0,8
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora	636	151	2,1	0,3	27,8	2,7	3,8	0,3
Jl/ 1º ciclo	Salada russa de salmão (salmão, batata, cenoura, feijão-verde e ervilhas) com salada de alface ⁴	2504	597	31,4	6,0	46,3	2,7	30,0	0,7
2º/ 3º/ sec	Salada russa de salmão (salmão, batata, cenoura, feijão-verde e ervilhas) com salada mista (3 variedades) ⁴	2500	596	31,4	6,0	46,5	3,0	29,7	0,7
Vegetariana	Salada russa de legumes (batata, grão, cenoura, feijão-verde, ervilhas e couve) com salada mista	1490	352	4,5	0,6	61,0	4,3	12,3	0,7
Sobremesa	Gelatina (alternativa: fruta da época) ^{1,3,6,7,8,12}	194	46	0,0	0,0	10,3	10,2	1,1	0,4

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabiças	638	151	2,2	0,3	27,0	2,8	4,1	0,3
Jl/ 1º ciclo	Carne de porco em cubos estufada com massa espiral e salada de alface e pepino ^{1,3}	1989	474	21,0	6,5	38,6	1,7	31,5	0,6
2º/ 3º/ sec	Costeletas de porco estufadas com massa espiral e salada mista (3 variedades) ^{1,3}	1405	334	12,3	3,5	38,7	1,8	16,3	0,5
Vegetariana	Seitan estufado c/ cogumelos com massa espiral e salada mista (3 variedades) ^{1,3,6}	1236	293	5,2	1,2	40,1	2,9	19,7	1,0
Sobremesa	Fruta da época	289	68	0,4	0,1	15,3	15,3	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, 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 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.

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

Município Almeirim
Semana de 25-29 de novembro de 2024



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de brócolos	452	107	2,2	0,3	17,9	2,1	2,9	0,2
Jl/ 1º ciclo	Filetes de pescada panados no forno com arroz de cenoura e salada de alface	1033	245	3,3	0,5	48,1	0,8	4,6	0,2
2º/ 3º/ sec	Filetes de pescada panados no forno com arroz de cenoura e salada mista (3 variedades)	1030	244	3,3	0,5	48,2	1,0	4,4	0,2
Vegetariana	Soja estufada c/ tomate com arroz de cenoura e salada mista (3 variedades) ^{1,6,8,11}	1906	452	6,8	1,0	61,7	8,5	30,7	0,5
Sobremesa	Fruta da época	208	49	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve-flor e espinafres	465	110	2,2	0,3	18,1	2,3	3,3	0,3
Jl/ 1º ciclo	Frango estufado desfiado com esparguete e salada de cenoura ralada ^{1,3}	1557	368	7,8	1,4	45,6	2,9	27,8	0,7
2º/ 3º/ sec	Frango assado (pedaços inteiros) com esparguete e salada mista (3 variedades) ^{1,3,12}	1711	405	10,3	1,8	42,9	2,3	31,9	0,7
Vegetariana	Feijão estufado c/ curgete e cogumelos c/ massa esparguete com salada mista (3 variedades) ^{1,3}	1522	361	6,2	0,9	60,4	3,2	14,3	0,7
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de abóbora	636	151	2,1	0,3	27,8	2,7	3,8	0,3
Jl/ 1º ciclo	Salada de grão c/ atum (batata e cenoura) com salada de alface ⁴	1998	474	6,9	0,8	72,1	5,1	24,4	0,9
2º/ 3º/ sec	Salada de grão c/ atum (batata e cenoura) com salada mista (3 variedades) ⁴	1995	473	6,8	0,8	72,3	5,3	24,2	0,9
Vegetariana	Salada de grão c/ batata e cenoura com salada mista (3 variedades) ^{1,2}	1675	397	5,3	0,7	67,5	4,8	14,5	0,3
Sobremesa	Pudim (alternativa: fruta da época) ⁷	398	94	1,3	0,7	17,8	10,4	2,7	0,2
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão branco	641	152	2,3	0,3	24,5	1,7	5,6	0,3
Jl/ 1º ciclo	Carne de porco com arroz e salada de alface e couve roxa	1484	352	9,3	1,9	47,8	0,3	18,6	0,5
2º/ 3º/ sec	Lombo de porco assado com arroz e salada mista (3 variedades)	1486	353	9,3	1,9	47,9	0,6	18,6	0,5
Vegetariana	Tofu estufado com cenoura e curgete, arroz e salada mista (3 variedades) ^{1,6}	1774	423	17,0	3,0	51,6	1,7	13,9	0,8
Sobremesa	Fruta da época	390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de agrião	309	73	2,0	0,3	11,4	1,2	1,6	0,2
Jl/ 1º ciclo	Massada de peixe (pescada, coentros e massa cotovelos) com salada de alface ^{1,3,4,6,10}	923	219	4,8	0,7	24,6	0,9	18,4	0,4
2º/ 3º/ sec	Massada de peixe (pescada, coentros e massa cotovelos) com salada de alface ^{1,3,4,6,10}	923	219	4,8	0,7	24,6	0,9	18,4	0,4
Vegetariana	Massada de legumes (massa cotovelos, grão, cogumelos, cenoura, milho e pimento) com salada de alface ^{1,3,6,10}	1518	360	9,2	1,2	51,4	3,3	14,2	0,8
Sobremesa	Fruta da época	119	28	0,1	0,0	5,4	5,4	0,5	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Soja, ⁷Leite, 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 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.

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

Município Almeirim
Semana de 2-6 de dezembro de 2024



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de frango c/ massinhas ^{1,6,10}	213	50	0,5	0,1	7,1	0,5	4,1	0,2
Sopa veg	Sopa de cenoura	640	151	2,1	0,3	27,3	2,8	4,0	0,3
Jl/ 1º ciclo	Bolonhesa de carne picada mista (vaca/ porco) c/ esparguete com salada de alface ^{1,3,12}	1693	403	16,8	5,5	38,7	1,7	23,4	0,3
2º/ 3º/ sec	Lasanha de carne picada mista (vaca/ porco) com salada mista (3 variedades) ^{1,3,12}	1689	402	16,8	5,5	38,9	1,9	23,1	0,3
Vegetariana	Bolonhesa/Lasanha de soja com salada mista (3 variedades) ^{1,3,6,7,8,11}	1670	406	10,8	4,3	47,4	5,4	26,3	0,6
Sobremesa	Fruta da época	322	76	0,0	0,0	17,4	17,4	0,7	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão manteiga	639	152	2,2	0,3	24,2	1,7	5,9	0,2
Jl/ 1º ciclo	Bacalhau à gomes de sá (batata, ovo cozido) com salada de alface e tomate ^{3,4}	1468	349	11,0	1,9	40,9	3,0	19,6	2,9
2º/ 3º/ sec	Bacalhau à gomes de sá (batata, ovo cozido) com salada mista (3 variedades) ^{3,4}	1472	350	11,0	1,9	41,0	3,1	19,7	2,9
Vegetariana	Salteado de grão, cenoura e curgete c/ batata com salada mista (3 variedades)	862	206	9,8	1,3	19,5	1,8	7,2	0,4
Sobremesa	Fruta da época	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde	451	107	2,1	0,3	18,2	1,9	2,6	0,2
Jl	Peru estufado desfiado com arroz e salada de alface e milho	1915	454	10,4	1,6	51,1	0,4	38,3	0,6
Prato	Peru assado fatiado com arroz e salada mista (3 variedades)	2025	479	8,9	1,5	47,9	0,6	51,2	0,7
Vegetariana	Tofu estufado com arroz e salada mista (3 variedades) ^{1,6}	1549	369	11,9	2,3	50,2	0,8	13,4	0,5
Sobremesa	Fruta da época	208	49	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres	637	151	2,3	0,3	26,7	2,6	4,2	0,3
Jl/ 1º ciclo	Filetes de pescada gratinados no forno com batata assada e salada de alface ⁴	1391	330	8,9	1,3	43,8	2,8	16,7	0,6
2º/ 3º/ sec	Filetes de pescada gratinados no forno com batata assada e salada mista (3 variedades) ⁴	1388	329	8,9	1,3	43,9	3,0	16,4	0,6
Vegetariana	Gratinado de feijão e legumes no forno c/ batata assada com salada mista (3 variedades) ⁶	1392	330	7,1	1,2	48,5	2,5	14,1	0,3
Sobremesa	Gelatina (alternativa: fruta da época) ^{1,3,6,7,8,12}	194	46	0,0	0,0	10,3	10,2	1,1	0,4

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura	640	151	2,1	0,3	27,3	2,8	4,0	0,3
Jl/ 1º ciclo	Feijoada de carne (carne de porco, feijão, cenoura e couve lombarda) c/ arroz branco com salada de alface	1242	296	11,3	3,2	25,7	0,4	19,3	0,4
2º/ 3º/ sec	Feijoada de carne (carne de porco, feijão, cenoura e couve lombarda) c/ arroz branco com salada mista (3 variedades)	1238	295	11,3	3,2	25,8	0,7	19,1	0,4
Vegetariana	Feijoada de seitan (feijão, cenoura e couve lombarda) c/ arroz branco com salada mista (3 variedades) ^{1,6}	1530	363	5,0	1,0	45,9	2,3	26,6	0,6
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	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, ⁷Leite, 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 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.

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