

CM SEIXAL
Semana de 1 a 5 de fevereiro de 2021
Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme abóbora c/ feijão-verde	155	37	0,2	0,0	6,9	2,1	1,3	0,1
Prato	Empadão de carne c/ arroz	972	232	12,3	3,9	16,7	0,5	13,4	0,1
Salada	Couve-flor, brócolos e cenoura	102	24	0,1	0,0	2,4	2,2	2,1	0,0
Vegetariana	Bolonhesa de soja c/ esparguete ^{1,3,6}	874	207	3,6	0,5	25,5	2,2	16,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5
Terça									
Sopa	Sopa macedónia (ervilhas, f.verde e cenoura)	219	52	0,7	0,1	8,3	2,3	2,2	0,1
Prato	Abrotea c/salada russa (batata, cenoura,ervilhas, f.verde) ⁴	319	76	1,7	0,2	7,5	1,4	6,9	0,1
Salada	Ervilhas, cenoura e feijão-verde	162	37	0,3	0,0	6,0	0,0	1,8	0,0
Vegetariana	Seitan de cebolada com batata cozida ^{1,5,6,8,9,10}	610	146	7,2	0,8	11,2	1,1	8,2	0,6
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5
Quarta									
Sopa	Sopa espinafres	151	36	0,6	0,1	5,7	2,4	1,2	0,2
Prato	Bife de peru com esparguete ^{1,3,5,6}	688	163	5,0	0,7	15,5	1,5	13,3	0,1
Salada	Salada couve lombardo, milho e couve roxa	210	50	1,3	0,0	4,5	1,8	4,1	0,0
Vegetariana	Paella vegetariana	330	79	1,7	0,3	10,5	2,0	3,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5
Quinta									
Sopa	Creme courgette	147	35	0,6	0,1	5,5	2,7	1,1	0,1
Prato	Salmão no forno com batata corada ⁴	574	137	7,9	1,4	10,5	1,5	5,4	0,2
Salada	Legumes salteados (alho frances, f.verde, brócolos)	296	70	2,4	0,0	5,8	0,8	6,1	0,0
Vegetariana	Gratinado de legumes com molho branco (sem leite) ^{1,6,8,11}	667	158	4,4	0,5	18,4	2,1	9,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5
Sexta									
Sopa	Sopa nabijas	169	40	0,7	0,1	6,1	2,8	1,3	0,1
Prato	Frango estufado c/ arroz de feijão	879	208	3,5	0,6	27,7	0,1	16,2	0,1
Salada	Couve lombarda, couve roxa e cenoura	105	25	0,1	0,0	3,1	2,8	1,7	0,0
Vegetariana	Estufado de feijão c/ lombardo e macarronete ^{1,3}	818	195	2,7	0,2	30,7	1,2	11,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

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

CM SEIXAL
Semana de 8 a 12 de fevereiro de 2021
Almoço



		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Segunda									
Sopa	Sopa grão c/ abóbora	231	55	0,6	0,1	9,4	2,7	2,0	0,1
Prato	Atum estufado com cenoura e massinha (cotovelinhos) ^{1,3,4}	750	179	8,0	1,2	14,7	1,4	10,9	0,8
Salada	Alface, cenoura, couve roxa	107	25	0,0	0,0	3,4	3,0	1,5	0,1
Vegetariana	Massa gratinada com feijão, cenoura e brocolos ^{1,3}	897	214	2,6	0,2	34,2	1,1	12,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5
Terça									
Sopa	Sopa couve-flor c/ cenoura	155	37	0,2	0,0	6,5	2,7	1,4	0,1
Prato	Arroz de carnes (porco, frango)	801	191	7,7	2,0	18,1	0,7	12,0	0,2
Salada	Salada alface, tomate, beterraba	89	21	0,1	0,0	2,9	2,9	1,1	0,1
Vegetariana	Hamburguer de cogumelos com arroz de ervilhas ^{1,3,6,9,10}	778	185	6,1	1,3	20,0	1,7	10,1	0,6
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5
Quarta									
Sopa	Creme de brócolos	172	41	0,7	0,1	5,8	2,5	1,7	0,1
Prato	Tranches de pescada no forno c/ batata corada ⁴	305	72	2,0	0,3	6,5	0,9	6,4	0,1
Salada	Cenoura, couve-flor e brocolos	126	30	0,4	0,0	2,8	2,5	2,5	0,1
Vegetariana	Rolo de tofu com legumes salteados (alho francês, cenoura e courgette) ^{1,5,6,8,9,10}	731	176	11,8	1,2	9,9	1,3	6,6	0,8
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5
Quinta									
Sopa	Sopa juliana de legumes (lombardo, cenoura e alho frances ripados)	150	36	0,4	0,1	5,7	2,3	1,5	0,1
Prato	Bifinho de frango estufado c/ massa esparguete ^{1,3}	436	104	3,2	0,5	7,3	1,5	10,4	0,2
Salada	Feijão-verde, brocolos e milho	298	71	1,3	0,0	8,6	1,1	5,4	0,0
Vegetariana	Croquetes de soja c/ cenoura e massa espiral ^{1,3,6,8,11,12,13}	934	221	3,5	0,6	26,2	2,0	18,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5
Sexta									
Sopa	Legumes c/ feijão	346	83	1,9	0,2	11,4	2,2	4,0	0,1
Prato	Calamares (argolas de lulas panadas) c/ arroz de ervilhas ^{1,2,3,4,7,9,14}	651	154	4,0	0,6	18,8	0,1	10,6	0,4
Salada	Tomate, alface e beterraba	89	21	0,1	0,0	2,9	2,9	1,1	0,1
Vegetariana	Rolo de seitan com ervas e batata corada ^{1,3,5,6,8,9,10}	562	134	6,1	0,7	11,0	1,3	7,9	0,6
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Pão	Pão mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

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

CM SEIXAL
Semana de 15 a 19 de fevereiro de 2021
Almoço



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão-verde	158	37	0,1	0,0	6,7	3,0	1,3	0,1
Prato	Bolonhesa de vitela com esparguete ^{1,3}	894	214	11,7	3,7	13,3	1,2	13,3	0,1
Salada	Cenoura, lombardo e alho francês salteados	178	43	2,1	0,3	3,0	2,5	1,7	0,0
Vegetariana	Estufado de cenoura, brocolos e feijão	974	231	2,1	0,4	33,5	2,1	13,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura	155	37	0,6	0,1	5,8	3,1	1,1	0,1
Prato	Salada russa de atum (sem ovo) ⁴	597	142	8,2	1,0	7,3	0,3	9,3	0,6
Salada	Cenoura ,feijão verde e couve flor	122	29	0,2	0,0	4,0	3,4	1,6	0,1
Vegetariana	Jardineira vegetariana (soja, batata,cenoura,ervilhas,feijão verde) ⁶	529	125	2,0	0,3	15,0	1,6	10,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa repolho ripado c/ feijão branco	155	37	0,6	0,1	5,8	3,1	1,1	0,1
Prato	Carne de porco estufada c/ arroz	863	206	9,7	2,8	17,3	0,7	12,0	0,2
Salada	Couve-flor,milho e couve roxa	232	55	1,3	0,0	5,3	2,2	4,6	0,0
Vegetariana	Estufado de grão e milho c/ esparguete ^{1,3}	1001	238	5,9	0,7	32,9	2,3	10,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho francês	166	39	0,6	0,1	6,2	2,8	1,3	0,1
Prato	Pescada corada com massa cotovelinhos ^{1,3,4}	474	113	3,9	0,6	7,3	1,0	11,5	0,3
Salada	Couve lombardo, cenoura e feijão-verde	116	28	0,2	0,0	3,3	2,9	1,7	0,1
Vegetariana	Tofu à brás (s/ovo, c/ batata palha, cebola) ^{1,5,6,8,9,10}	1367	330	25,7	6,2	15,6	0,7	8,5	1,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa abobora c/ espinafres	407	97	3,0	0,4	14,7	1,4	2,1	0,1
Prato	Feijoada de frango (frango, cenoura, feijão e arroz branco) ⁶	640	152	4,7	1,5	17,8	1,7	9,1	0,3
Salada	Courgette, beterraba e alho francês	97	23	0,2	0,1	2,8	2,5	1,5	0,1
Vegetariana	Soja estufada c/ macarronete, ervilhas e cenoura ^{1,3,6}	615	146	2,0	0,3	17,0	0,9	13,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

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

CM SEIXAL
Semana de 22 a 26 de fevereiro de 2021
Almoço



		VE (kj)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa nabiças	169	40	0,7	0,1	6,1	2,8	1,3	0,1
Prato	Empadão de arroz c/atum e cenoura raspada ^{1,3,4,5,6,7,8,12}	980	233	9,0	1,1	26,6	0,9	11,0	0,7
Salada	Ervilhas, feijão-verde e cenoura	203	48	0,3	0,0	7,5	2,2	3,0	0,0
Vegetariana	Empadão de soja (c/ arroz) ⁶	909	215	3,2	0,4	29,8	1,6	15,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5
Terça									
Sopa	Sopa couve portuguesa e cenoura	170	40	0,6	0,1	6,6	2,6	1,5	0,1
Prato	Perna de frango assada c/ massa espiral ^{1,3}	614	146	4,4	0,8	14,3	1,3	11,4	0,3
Salada	Lombardo, couve roxa e alho francês	115	27	0,2	0,0	3,0	2,5	2,0	0,0
Vegetariana	Almondegas de soja com arroz de alho ^{1,6,8,11,12,13}	941	223	3,1	0,4	32,0	1,5	15,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5
Quarta									
Sopa	Sopa espinafres c/ grão	239	57	0,9	0,1	8,4	2,6	2,3	0,2
Prato	Douradinhos no forno c/ arroz de cenoura ^{1,3,4,7,14}	725	173	5,9	0,5	24,4	1,1	1,6	0,2
Salada	Ervilhas, courgette e cenoura salteados	89	21	0,2	0,1	2,8	2,7	1,1	0,1
Vegetariana	Hamburguer de cogumelos c/ batata e lentilhas salteadas ^{1,6,8,9,10,11}	717	170	3,9	0,8	19,5	1,6	11,4	0,5
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5
Quinta									
Sopa	Sopa de alho francês	157	37	0,5	0,1	6,2	2,5	1,2	0,1
Prato	Arroz de aves (frango e peru) no forno	720	171	5,5	1,2	18,4	0,7	11,6	0,2
Salada	Salada de milho, cenoura e couve roxa	211	50	1,1	0,0	5,3	2,6	3,7	0,1
Vegetariana	Massinha fusilli c/ feijão encarnado e cenoura ^{1,3}	1049	250	2,7	0,3	41,6	1,0	14,4	0,1
Sobremesa	Pudim chocolate/ fruta da época ^{1,3,7}	653	154	1,5	0,8	31,6	26,1	3,1	0,2
Pão	Pão de mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5
Sexta									
Sopa	Sopa repolho e cenoura	155	37	0,6	0,1	5,8	3,1	1,1	0,1
Prato	Bacalhau fresco à brás (bacalhau fresco, batata palha, cebola) ^{1,3,4,5,6,7,9,10}	1114	267	16,7	6,7	19,0	0,6	9,9	0,3
Salada	Brocolos, cenoura e feijão-verde	126	30	0,4	0,1	3,1	2,6	2,1	0,0
Vegetariana	Jardineira vegetariana (batata, cenoura, erv., cebola, f.verde)	294	70	1,7	0,3	8,2	1,9	3,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

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



CM SEIXAL
Semana de 1 a 5 de março de 2021
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão-verde	176	42	0,6	0,1	6,7	2,9	1,3	0,1
Prato	Almondégas c/ esparguete ^{1,3,6}	968	232	15,1	6,8	13,7	1,6	10,4	0,4
Salada	Cenoura, lombardo e alho francês salteados	109	26	0,2	0,0	3,0	2,6	1,7	0,0
Vegetariana	Estufado de cenoura, brócolos e feijão ^{1,3}	848	202	0,9	0,1	35,1	1,4	12,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Pão	Pão mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa nabijas	175	41	0,7	0,1	6,3	2,7	1,4	0,1
Prato	Pescada no forno c/ batata corada ^{4,9,12}	379	90	2,6	0,4	8,1	0,5	8,1	0,2
Salada	Feijão verde, couve flor e ervilhas	223	53	0,3	0,0	7,8	1,7	3,9	0,0
Vegetariana	Hamburguer de cogumelos com lentilhas e batatas salteadas ^{1,3,6,7,8,9,10,11}	642	153	4,9	1,0	15,2	1,9	9,4	0,6
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa repolho ripado com feijão branco	194	46	0,6	0,1	7,2	3,1	1,6	0,1
Prato	Jardineira de frango (frango, batata, ervilhas e cenoura)	384	91	2,8	0,5	7,7	1,5	7,7	0,2
Salada	Couve-flor, milho e couve roxa	232	55	1,3	0,0	5,3	2,2	4,6	0,0
Vegetariana	Estufado de grão e milho com esparguete ^{1,3}	996	236	5,9	0,7	32,7	2,3	10,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme alho francês	157	37	0,5	0,1	6,2	2,5	1,2	0,1
Prato	Badejo estufado com arroz simples ⁴	695	165	3,7	0,6	21,4	0,4	10,9	0,2
Salada	Couve lombarda, cenoura e feijão-verde	116	28	0,2	0,0	3,3	2,9	1,7	0,1
Vegetariana	Tofu à brás (sem ovo, batata palha, cebola) ^{1,5,6,7,9,10}	1214	292	20,0	7,0	17,4	0,5	9,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa abobora c/ espinafres	157	37	0,7	0,1	5,7	2,2	1,4	0,2
Prato	Ranchinho (porco, frango, cotovelinhos, lombardo) ^{1,3,6}	674	161	6,5	1,7	14,9	2,3	9,1	0,4
Salada	Courgette, beterraba e alho francês	97	23	0,2	0,1	2,8	2,5	1,5	0,1
Vegetariana	Soja estufada com macarronete, ervilhas e cenoura ^{1,3,6}	615	146	2,0	0,3	17,0	0,9	13,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

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



CM SEIXAL
Semana de 8 a 12 de março de 2021
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijao verde c/cenoura	157	37	1,4	0,0	5,4	2,5	1,1	0,1
Prato	Massada de atum ^{1,3,4,5,6}	875	209	10,2	1,0	13,3	0,7	15,3	0,7
Salada	Ervilhas, feijão-verde e cenoura	203	48	0,3	0,0	7,5	2,2	3,0	0,0
Vegetariana	Empadão de soja c/ arroz ⁶	1122	266	4,0	0,5	36,6	1,1	19,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa couve portuguesa e cenoura	170	40	0,6	0,1	6,6	2,6	1,5	0,1
Prato	Perna de frango assada com arroz de cenoura	583	138	3,3	0,6	15,9	1,2	10,5	0,3
Salada	Lombardo, couve roxa e alho francês	115	27	0,2	0,0	3,0	2,5	2,0	0,0
Vegetariana	Rolo de seitan c/ arroz de alho ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	840	201	8,9	1,0	19,2	1,5	10,0	0,8
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa espinafres c/ grão	207	49	0,8	0,1	7,3	2,5	1,8	0,2
Prato	Filetes de pescada no forno com batata cozida ⁴	405	96	2,9	0,4	8,0	0,8	9,0	0,2
Salada	Ervilhas, courgette e cenoura salteadas	281	67	3,5	0,5	5,9	1,9	2,5	0,0
Vegetariana	Hamburguer de cogumelos com batata e lentilhas salteadas ^{1,3,6,7,8,9,10,11}	642	153	4,9	1,0	15,2	1,9	9,4	0,6
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa alho francês	166	39	0,6	0,1	6,2	2,8	1,3	0,1
Prato	Arroz de carnes (frango e porco) ⁶	871	208	9,9	2,8	17,2	0,7	12,2	0,5
Salada	Milho, cenoura e couve roxa	211	50	1,1	0,0	5,3	2,6	3,7	0,1
Vegetariana	Massinha fusilli com feijão encarnado e cenoura ^{1,3}	1049	250	2,7	0,4	41,8	1,5	14,4	0,1
Sobremesa	Pudim chocolate/fruta da época ^{1,3,7}	653	154	1,5	0,8	31,6	26,1	3,1	0,2
Pão	Pão de mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa repolho e cenoura	155	37	0,6	0,1	5,8	3,1	1,1	0,1
Prato	Bacalhau fresco assado no forno com batata assada ⁴	400	95	2,5	0,4	8,0	0,8	9,7	1,8
Salada	Brócolos, cenoura e feijão-verde	126	30	0,4	0,1	3,1	2,6	2,1	0,0
Vegetariana	Jardineira vegetariana (batata, cenoura, ervilhas, cebola e feijão verde)	299	71	2,2	0,3	9,7	2,0	2,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,6,7,11}	993	234	0,0	0,7	47,7	2,7	8,3	1,5

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



CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL
RESTAURANTE
Semana de 15 a 19 de março de 2021
ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas com hortelã ^{1,3,5,6,7,8,12}	585	140	5,5	0,9	17,7	2,1	3,2	0,8
Prato	Empadão de arroz com atum ^{4,7}	1083	258	9,6	2,4	29,4	0,4	13,1	1,1
Vegetariana	Empadão de lentilhas com arroz ^{1,6,10,11}	1367	324	5,7	0,8	56,6	0,1	10,5	0,4
Salada	Alface, cenoura e milho	213	50	1,4	0,0	4,6	1,5	4,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	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	Espinafres e grão de bico ^{1,3,5,6,7,8,12}	735	176	6,7	1,0	21,9	1,8	4,9	0,9
Prato	Febras de cebolada com esparguete ^{1,3}	813	193	6,5	1,3	21,5	1,3	11,6	0,4
Vegetariana	Bolonhesa de cogumelos e soja com esparguete ^{1,3,6}	1074	255	4,9	0,7	32,9	1,4	17,0	0,5
Salada	Cenoura, pepino e tomate	98	23	0,2	0,0	3,6	3,4	0,8	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana de legumes (couve lombardo, cenoura e nabo) ^{1,3,5,6,7,8,12}	416	99	4,3	0,7	12,2	2,2	1,9	0,6
Prato	Pescada cozida com batata ⁴	370	87	0,5	0,1	12,3	0,8	7,9	0,2
Vegetariana	Salada de quinoa com tofu ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11}	1342	322	19,4	1,8	22,5	1,7	13,0	1,6
Salada	Cenoura, couve-flor e brócolos cozidos	131	31	0,6	0,1	2,1	1,8	3,1	0,6
Sobremesa	Arroz doce ^{3,5,6,7}	1053	250	7,2	3,2	39,3	17,1	6,0	0,3

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	601	144	6,6	1,1	18,0	2,3	2,2	0,9
Prato	Frango estufado com arroz de ervilhas	816	194	4,3	0,7	26,0	0,4	11,9	0,3
Vegetariana	Estufado de beringela com arroz de ervilhas	922	219	5,1	0,7	38,6	1,0	3,8	0,4
Salada	Lombardo, tomate e beterraba	415	100	8,9	1,3	2,5	2,3	1,5	0,6
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão branco e nabiças ^{1,3,5,6,7,8,12}	684	163	5,8	0,9	20,3	1,7	5,0	0,8
Prato	Salmão com ervas aromáticas e massa espiral ^{1,3,4}	1131	270	13,5	2,6	24,8	1,1	11,7	0,3
Vegetariana	Guisado de ervilhas	321	77	4,3	0,6	4,9	2,3	2,8	0,3
Salada	Legumes salteados (cenoura, ervilhas e feijão-verde)	592	143	13,4	1,9	3,7	3,2	1,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Dia do Pai



Dia do Pai

Existem duas histórias sobre a origem do Dia do Pai:

A primeira diz que o Dia do Pai teve origem nos Estados Unidos da América, em 1909. Sonora Luise, filha de um militar resolveu criar o Dia dos Pais motivada pela admiração que sentia pelo seu pai, William Jackson Smart. A festa foi ficando conhecida em todo o país e em 1972, o presidente americano Richard Nixon oficializou o Dia dos Pais. A segunda diz que na Babilónia, em 2000 A.C. um jovem rapaz de nome Elmesu escreveu numa placa de argila uma mensagem para o seu pai, desejando-lhe saúde felicidade e muitos anos de vida.

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, 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



CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL
RESTAURANTE
Semana de 22 a 26 de março de 2021
ALMOÇO

Segunda

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	447	107	4,5	0,7	13,0	2,7	2,6	0,6
Prato	1022	244	12,0	3,3	22,2	1,2	11,3	0,3
Vegetariana	1233	292	4,0	0,6	44,5	1,4	18,1	0,4
Salada	214	51	1,7	0,0	4,0	0,7	4,6	0,0
Sobremesa	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	564	135	6,3	1,0	16,1	1,6	2,5	1,0
Prato	353	83	0,0	0,0	12,7	0,8	7,5	0,2
Vegetariana	577	137	3,4	0,5	21,2	1,3	4,2	0,2
Salada	109	26	0,1	0,0	3,2	2,9	1,8	0,0
Sobremesa	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quarta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	520	124	5,5	0,9	15,1	2,7	2,3	0,8
Prato	1170	278	7,5	2,0	39,9	0,4	12,4	0,2
Vegetariana	1194	283	5,0	0,7	45,6	0,6	13,0	0,3
Salada	118	28	0,0	0,0	3,6	3,2	1,8	0,6
Sobremesa	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Quinta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	654	156	5,5	0,8	21,0	2,3	4,7	0,7
Prato	376	89	1,2	0,3	14,1	1,1	4,7	0,2
Vegetariana	542	128	0,8	0,2	18,6	2,3	8,8	0,6
Salada	126	30	0,4	0,1	3,2	2,6	2,0	0,3
Sobremesa	1620	381	0,0	0,0	85,9	85,3	9,2	3,2

Sexta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	683	164	7,8	1,3	19,6	1,9	2,6	1,1
Prato	792	188	6,8	1,8	19,5	0,5	11,9	0,2
Vegetariana	914	218	6,7	1,3	30,8	0,5	7,4	0,3
Salada	86	20	0,1	0,0	2,7	2,6	1,2	0,1
Sobremesa	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0



Dia Mundial do Teatro

O Dia Mundial do Teatro é celebrado anualmente no dia 27 de março e tem como objetivo a celebração do valor e a importância do teatro e atua como uma chamada de alerta do valor do teatro como uma forma de arte imprescindível.

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. 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



CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL RESTAURANTE

Semana de 29 de março a 2 de abril de 2021

ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão verde e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	578	139	6,3	1,0	17,0	2,4	2,3	0,9
Prato	Hambúrguer de aves no forno com arroz alegre (cenoura, ervilhas e milho) ^{1,6,12}	853	203	6,2	0,4	24,1	0,2	12,2	0,3
Vegetariana	Hambúrguer de grão com arroz alegre (cenoura, ervilhas e milho) ¹	1234	293	6,3	0,8	46,0	1,1	10,0	0,2
Salada	Salada de alface, tomate e cenoura	91	22	0,1	0,0	3,2	3,0	1,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	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	Espinafres e grão ^{1,3,5,6,7,8,12}	735	176	6,7	1,0	21,9	1,8	4,9	0,9
Prato	Salmão com massa espiral e legumes salteados (cenoura e couve lombardo) ^{1,3,4}	1085	260	15,4	2,7	20,6	1,7	8,8	0,4
Vegetariana	Ervilhas estufadas com massa espiral ^{1,3}	1086	258	7,0	1,2	40,2	1,8	7,0	0,6
Salada	Brócolos, cenoura e curgete	247	59	4,4	0,7	2,5	1,7	1,7	0,4
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Agrião ^{1,3,5,6,7,8,12}	683	164	7,8	1,3	19,6	1,9	2,6	1,1
Prato	Escalopes de porco de cebolada com arroz de feijão	777	185	7,0	1,4	19,0	0,6	11,3	0,4
Vegetariana	Guisado de lentilhas com abóbora e arroz de feijão ^{1,6,10,11}	1233	292	5,2	0,7	49,5	0,2	11,1	0,6
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e pepino	112	26	0,1	0,0	3,6	3,2	1,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	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	Creme de alho francês e abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	456	109	4,7	0,8	14,1	1,6	1,9	0,7
Prato	Bacalhau fresco com batata ⁴	386	91	1,1	0,2	13,7	0,9	6,0	0,2
Vegetariana	Seitan de cebolada aromatizado com alecrim e batata ^{1,6}	474	113	2,8	0,5	15,3	1,2	5,6	0,3
Salada	Cenoura, feijão verde cozido e couve de bruxelas cozida	170	41	0,9	0,2	4,0	3,3	2,5	0,4
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Vegetariana	f e r i a d o	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0



Pão de Ló

O pão-de-ló, também chamado bolo esponjoso, é um doce típico da Páscoa. A sua receita original era feita com ovos, açúcar e farinha de trigo sem fermento.

Este bolo tem várias versões um pouco por todo o Mundo mas em Portugal também encontramos versões modificadas desta receita e que se tomaram símbolos das regiões onde são feitos, como o pão de ló de Alfeizerão, Ovar, Margaride e Arouca.

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. 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



CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL
RESTAURANTE
Semana de 5 a 9 de abril de 2021
ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	585	140	5,5	0,9	17,7	2,1	3,2	0,8
Prato	Massada de atum ^{1,3,4}	1012	241	9,3	1,4	26,1	1,2	12,6	1,1
Vegetariana	Massada de lentilhas ^{1,4,6,10,11}	960	229	9,8	1,3	19,4	0,3	15,3	0,9
Salada	Salada de alface, cenoura e pepino	88	21	0,2	0,0	2,8	2,6	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	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	Espinafres e grão de bico ^{1,3,5,6,7,8,12}	735	176	6,7	1,0	21,9	1,8	4,9	0,9
Prato	Febras de cebolada com arroz branco	824	196	6,8	1,3	23,1	0,6	10,3	0,3
Vegetariana	Bolonhesa de cogumelos e soja com arroz branco ⁶	1014	241	5,0	0,7	32,1	0,5	14,4	0,4
Salada	Salada de alface, pepino e couve roxa	110	26	0,2	0,0	3,6	3,2	1,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana de legumes (couve lombardo, cenoura e nabo) ^{1,3,5,6,7,8,12}	416	99	4,3	0,7	12,2	2,2	1,9	0,6
Prato	Pescada cozida com batata ⁴	370	87	0,5	0,1	12,3	0,8	7,9	0,2
Vegetariana	Salada de quinoa com tofu ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11}	1342	322	19,4	1,8	22,5	1,7	13,0	1,6
Salada	Brócolos, cenoura e couve flor cozidos	131	31	0,6	0,1	2,1	1,8	3,1	0,6
Sobremesa	Arroz doce ^{3,5,6,7}	1053	250	7,2	3,2	39,3	17,1	6,0	0,3

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	601	144	6,6	1,1	18,0	2,3	2,2	0,9
Prato	Arroz á valenciana (frango, porco e salsicha) ^{1,6,7,9,10}	790	188	6,6	1,8	20,4	0,5	11,1	0,3
Vegetariana	Estufado de beringela com arroz de ervilhas	835	198	4,4	0,7	34,3	1,1	4,0	0,3
Salada	Lombardo, tomate e beterraba	415	100	8,9	1,3	2,5	2,3	1,5	0,6
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão branco e nabiças ^{1,3,5,6,7,8,12}	684	163	5,8	0,9	20,3	1,7	5,0	0,8
Prato	Salmão no forno com ervas aromática e batata assada ⁴	625	149	7,8	1,4	13,3	0,9	5,9	0,2
Vegetariana	Guisado de ervilhas com curgete	293	70	3,8	0,6	4,5	2,0	2,7	0,3
Salada	Cenoura, ervilhas e feijão verde	592	143	13,4	1,9	3,7	3,2	1,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



Dia Mundial da Atividade Física

Sabia que no dia 6 de abril é celebrado o dia Mundial da Atividade Física?

Esta data pretende promover a prática da atividade física, assim como sublinhar os benefícios da realização regular de exercício físico. É uma iniciativa da Organização Mundial da Saúde e nasceu como forma de luta contra o sedentarismo, um dos principais fatores de risco de morte em todo o mundo.

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, 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



CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL
RESTAURANTE
Semana de 12 a 16 de abril de 2021
ALMOÇO

Segunda

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	607	145	6,8	1,1	17,2	1,9	2,7	0,9
Prato	1156	274	6,4	1,0	41,8	2,0	11,3	0,7
Vegetariana	1223	290	6,2	1,0	50,1	2,6	7,3	0,5
Salada	97	23	0,1	0,0	3,6	3,4	0,9	0,1
Sobremesa	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	909	215	2,2	0,5	29,9	0,0	17,7	1,0
Prato	1024	246	15,7	5,5	13,1	0,4	12,6	0,3
Vegetariana	1271	304	14,6	5,2	30,3	0,5	9,0	0,5
Salada	96	23	0,1	0,0	2,9	2,6	1,5	0,1
Sobremesa	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Terça

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	520	124	5,5	0,9	15,1	2,7	2,3	0,8
Prato	611	145	4,6	0,7	13,1	0,5	12,4	0,4
Vegetariana	1354	324	14,4	1,5	38,5	0,1	9,1	1,1
Salada	88	21	0,1	0,0	2,8	2,8	1,2	0,1
Sobremesa	1735	409	1,0	0,0	90,1	90,0	9,8	3,2

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	608	145	5,0	0,7	19,5	2,5	4,6	0,7
Prato	1084	258	10,0	2,8	27,2	1,2	14,0	0,4
Vegetariana	1199	285	8,0	2,5	39,6	3,0	11,9	1,4
Salada	91	21	0,2	0,1	3,0	2,8	1,1	0,1
Sobremesa	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	683	164	7,8	1,3	19,6	1,9	2,6	1,1
Prato	413	98	2,8	0,4	11,1	0,9	6,7	0,2
Vegetariana	855	203	5,2	0,8	30,9	2,2	6,3	0,3
Salada	124	30	0,4	0,1	3,1	2,6	2,0	0,8
Sobremesa	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0



Dia Mundial da Arte

????Sabia que no dia 15 de abril se celebra o dia Mundial da Arte? Trata-se de uma comemoração recente, aprovada apenas em 2012 pela IAA (International Art Association).
?????Segundo Leonardo da Vinci "A arte diz o indizível; exprime o inexprimível, traduz o intraduzível."
In: <http://www.turismodeportugal.pt/pt/Agenda/Paginas/dia-mundial-artes.aspx>

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. 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



CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL
RESTAURANTE
Semana de 19 a 23 de abril de 2021
ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	515	124	5,7	0,9	14,5	2,0	2,4	0,9
Prato	Hambúrguer de aves com esparguete ^{1,3,6,12}	1089	258	5,7	0,4	37,2	1,3	13,9	0,3
Vegetariana	Hambúrguer de grão com esparguete ^{1,3}	1513	359	5,8	0,8	61,4	2,5	12,2	0,2
Salada	Salada de alface, milho e tomate	209	49	1,5	0,0	4,3	1,3	4,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	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	Lavrador (feijão vermelho, abóbora, couve lombardo e cenoura) ^{1,3,5,6,7,8,12}	608	145	5,0	0,7	19,5	2,5	4,6	0,7
Prato	Arroz de peixe (bacalhau fresco) com coentros ⁴	712	169	3,7	0,5	22,2	0,3	11,3	0,3
Vegetariana	Salada de seitan com salada (abóbora e curgete) e batata ^{1,6}	410	97	2,5	0,5	12,3	1,3	5,7	0,5
Salada	Salada de feijão verde, cenoura e brócolos	128	31	0,5	0,1	2,6	2,1	2,5	0,5
Sobremesa	Arroz doce ^{3,5,6,7}	1053	250	7,2	3,2	39,3	17,1	6,0	0,3

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Nabo, alho-francês e curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	393	94	4,1	0,7	11,4	1,6	1,9	0,5
Prato	Jardineira de frango ^{1,3,6,7}	422	100	2,6	0,7	11,3	1,2	7,2	0,3
Vegetariana	Jardineira de legumes com (cenoura, ervilhas e feijão-verde)	331	78	1,4	0,2	12,9	1,6	2,6	0,1
Salada	Cenoura, ervilhas e feijão-verde	154	37	0,2	0,1	4,7	2,9	2,2	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	514	123	5,5	0,9	15,1	2,7	2,0	0,8
Prato	Filetes de peixe com arroz de cenoura ⁴	611	145	4,6	0,7	13,1	0,5	12,4	0,4
Vegetariana	Arroz de cogumelos com cenoura	967	229	3,1	0,5	44,7	0,6	4,4	0,5
Salada	Salada de alface, couve roxa e beterraba	95	22	0,1	0,0	3,0	2,9	1,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	602	144	6,8	1,1	17,5	1,4	2,3	0,9
Prato	Empadão de vitela (batata) ^{1,3,5,6,7,8,12}	1020	244	12,3	4,1	18,3	0,1	14,7	0,5
Vegetariana	Empadão de soja (batata) ^{1,3,5,6,7,8,12}	1118	265	5,6	1,6	30,9	1,3	21,7	0,5
Salada	Salada de cenoura, beterraba e tomate	99	23	0,1	0,0	3,8	3,7	0,8	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



Revolução de abril

Sabia que o regime do Estado Novo foi um dos mais longos regimes autoritários da Europa até à data?

O 25 de abril marcou o início de uma nova era para Portugal, um país que depois de 48 longos anos tornou-se finalmente numa república democrática.

O cravo tornou-se o símbolo da revolução, tendo sido dado aos soldados como forma de agradecimento pela liberdade.

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, 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



CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL
RESTAURANTE
Semana de 26 a 30 de abril de 2021
ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Nabiças ^{1,3,5,6,7,8,12}	498	119	5,3	0,9	14,2	2,3	2,4	0,7
Prato	Douradinhos de peixe com arroz alegre (milho doce; ervilhas e cenoura) ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	884	210	4,9	0,6	32,8	1,7	7,4	0,6
Vegetariana	Arroz alegre com cogumelos e pimentos	646	153	2,8	0,4	26,7	0,9	4,2	0,5
Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa	96	23	0,1	0,0	2,9	2,6	1,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	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	Creme de ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	585	140	5,5	0,9	17,7	2,1	3,2	0,8
Prato	Carne porco guisada com massa espiral ^{1,3}	959	229	10,5	3,0	19,3	0,8	13,8	0,4
Vegetariana	Guisado de tofu com massa espiral ^{1,3,6}	836	200	8,3	1,6	20,7	1,2	8,9	0,6
Salada	Ervilha, cenoura e feijão verde	297	72	3,6	0,6	5,0	2,6	2,6	0,7
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Hortaliça (lombardo) ^{1,3,5,6,7,8,12}	415	99	4,2	0,6	11,7	2,4	2,5	0,6
Prato	Caldeirada de peixe (pescada, bacalhau e tintureira) ⁴	362	86	1,1	0,2	12,3	1,0	6,1	0,2
Vegetariana	Estufado de legumes (cenoura, brócolos e couve flor) com feijão encarnado.	879	209	5,5	0,7	27,7	1,1	11,7	0,6
Salada	Brócolos, cenoura e couve-flor	128	30	0,4	0,0	3,0	2,6	2,7	0,8
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	515	123	5,5	0,9	15,0	1,8	2,2	0,8
Prato	Salsichas com ovos e arroz de cenoura ^{1,3,5,6,7,9,10}	774	185	9,2	2,3	15,4	0,8	9,1	0,7
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos com arroz de cenoura ^{1,3,6,7,9,10}	902	215	7,1	1,5	24,0	2,2	10,6	1,0
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	86	20	0,4	0,0	2,6	2,6	1,1	0,0
Sobremesa	Pudim de caramelo ⁷	403	95	1,4	0,8	17,7	14,3	2,9	0,2

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	578	139	6,3	1,0	17,0	2,4	2,3	0,9
Prato	Badejo com natas (batata palha) ^{4,7}	1349	323	20,6	2,6	23,4	0,5	10,1	0,6
Vegetariana	Legumes à brás (batata palha, alho francês, cenoura e curgete) ^{1,3,5,6,7,9,10}	957	230	16,0	5,5	13,9	0,7	6,7	0,6
Salada	Salada de beterraba, couve-roxa e milho	232	55	1,4	0,0	5,4	2,2	4,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



Dia do trabalhador

Sabia que antes do dia do trabalhador, as pessoas chegavam a trabalhar 12 a 18 horas por dia? Foi com o objetivo de lutar pelas 8 horas diárias de trabalho que milhares de pessoas se juntaram em Chicago para protestar contra as condições de trabalho. Os danos foram tantos que originaram a expressão "Mártires de Chicago" e foi em sua homenagem que o Congresso Internacional em Paris decidiu que o 1 de maio passaria a ser o Dia do Trabalhador.

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. 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



CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL
RESTAURANTE
Semana de 3 a 7 de maio de 2021
ALMOÇO

Segunda

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	479	115	4,9	0,8	13,8	2,6	2,8	0,7
Prato	889	212	9,0	3,0	22,9	1,6	9,3	0,7
Vegetariana	1233	292	4,0	0,6	44,5	1,4	18,1	0,4
Salada	214	51	1,7	0,0	4,0	0,7	4,6	0,0
Sobremesa	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Terça

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	564	135	6,3	1,0	16,1	1,6	2,5	1,0
Prato	324	77	0,1	0,0	11,3	0,8	6,9	0,2
Vegetariana	659	156	3,2	0,4	23,9	1,4	5,9	0,3
Salada	112	26	0,1	0,0	3,3	2,9	1,8	0,0
Sobremesa	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	520	124	5,5	0,9	15,1	2,7	2,3	0,8
Prato	1024	246	15,7	5,5	13,1	0,4	12,6	0,3
Vegetariana	847	201	2,8	0,4	35,5	0,7	7,8	0,2
Salada	119	28	0,1	0,0	3,9	3,5	1,5	0,6
Sobremesa	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quinta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	654	156	5,5	0,8	21,0	2,3	4,7	0,7
Prato	625	149	7,8	1,4	13,3	0,9	5,9	0,2
Vegetariana	648	153	0,9	0,3	22,9	2,4	10,4	0,5
Salada	124	30	0,4	0,1	3,1	2,6	2,0	0,8
Sobremesa	1620	381	0,0	0,0	85,9	85,3	9,2	3,2

Sexta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	683	164	7,8	1,3	19,6	1,9	2,6	1,1
Prato	807	192	5,8	1,4	22,4	0,3	12,2	0,2
Vegetariana	914	218	6,7	1,3	30,8	0,5	7,4	0,3
Salada	86	20	0,1	0,0	2,7	2,6	1,2	0,1
Sobremesa	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



Sabia que foi instituído o dia Mundial da Língua Portuguesa?

O Dia Mundial da Língua Portuguesa comemora-se a 5 de maio. Foi instituído em novembro de 2019 e comemorado pela 1ª vez em 2020.

A escolha do dia está articulada com a resolução de 2009 do Conselho de Ministros da Comunidade dos Países de Língua Portuguesa (CPLP) sobre a Instituição do Dia da Língua Portuguesa e da Cultura na CPLP. Devido à pandemia da COVID-19, os eventos programados por todo o mundo decorreram (quando possível) pela Internet e pela comunicação social.

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, 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 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



CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL
RESTAURANTE
Semana de 10 a 14 de maio de 2021
ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão verde e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	578	139	6,3	1,0	17,0	2,4	2,3	0,9
Prato	Chili de carne com arroz branco	998	238	7,7	2,0	27,4	0,4	14,6	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de grão com branco ¹	1485	352	6,3	0,9	61,7	0,9	9,5	0,2
Salada	Salada de alface, tomate e cenoura	87	20	0,2	0,0	2,8	2,7	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espinafres e grão ^{1,3,5,6,7,8,12}	735	176	6,7	1,0	21,9	1,8	4,9	0,9
Prato	Massinha de peixe (abrótea) ^{1,3,4}	749	178	4,1	0,6	22,0	0,3	12,4	0,2
Vegetariana	Ervilhas estufadas com massa espiral ^{1,3}	1086	258	7,0	1,2	40,2	1,8	7,0	0,6
Salada	Brócolos, cenoura e curgete	112	27	0,4	0,1	2,6	2,0	2,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Agrião ^{1,3,5,6,7,8,12}	683	164	7,8	1,3	19,6	1,9	2,6	1,1
Prato	Escalopes de porco de cebolada com arroz de feijão	777	185	7,0	1,4	19,0	0,6	11,3	0,4
Vegetariana	Guisado de lentilhas com abóbora e arroz de feijão ^{1,6,10,11}	1246	296	7,4	1,0	46,3	0,3	10,4	0,5
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e pepino	112	26	0,1	0,0	3,6	3,2	1,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	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	Creme de alho francês e abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	539	129	5,8	1,0	16,2	1,4	2,2	0,8
Prato	Bacalhau fresco com batata e ovo ^{3,4}	383	91	0,8	0,2	13,4	0,8	6,8	0,2
Vegetariana	Seitan de cebolada aromatizado com alecrim e batata ^{1,6}	473	113	3,9	0,6	13,7	1,3	5,0	0,3
Salada	Cenoura, feijão verde cozido e couve de bruxelas cozida	170	41	0,9	0,2	4,0	3,3	2,5	0,4
Sobremesa	Pudim de caramelo ⁷	403	95	1,4	0,8	17,7	14,3	2,9	0,2

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	680	163	7,8	1,4	18,7	0,9	3,3	1,2
Prato	Rancho (macarronete, grão, porco, frango, cenoura e lombardo) ^{1,3}	826	196	6,2	1,5	19,9	0,7	14,1	0,2
Vegetariana	Rancho vegetariano (macarronete, grão, batata, cenoura, lombardo e curgete) ^{1,3}	550	130	2,4	0,4	21,5	1,7	4,1	0,2
Salada	Salada de tomate, cebola e alface	81	19	0,2	0,0	2,4	2,3	1,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



Tomate e licopeno

Sabia que o pigmento que dá a cor vermelha ao tomate se designa licopeno?

O licopeno é um fitonutriente é um carotenoide e é um poderoso antioxidante. Neutraliza radicais livres (responsáveis por atacar células saudáveis do organismo), ajudando assim a prevenir doenças degenerativas como cancro e doenças cardiovasculares.

A absorção de licopeno é maior quando o tomate é consumido cozinhado, uma vez que como perde água, os níveis de licopeno ficam mais concentrados.

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. 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



CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL
RESTAURANTE
Semana de 17 a 21 de maio de 2021
ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	585	140	5,5	0,9	17,7	2,1	3,2	0,8
Prato	Massada de atum ^{1,3,4}	1039	247	8,1	1,3	29,0	1,1	12,8	0,9
Vegetariana	Massada de lentilhas ^{1,3,6,10,11}	1383	327	6,1	0,9	52,0	1,1	13,8	0,5
Salada	Salada de alface, cenoura e pepino	82	19	0,2	0,1	2,3	2,1	1,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espinafres e grão ^{1,3,5,6,7,8,12}	735	176	6,7	1,0	21,9	1,8	4,9	0,9
Prato	Febras de cebolada com arroz branco	824	196	6,8	1,3	23,1	0,6	10,3	0,3
Vegetariana	Estufado de cogumelos e soja com arroz branco ⁶	1365	323	5,2	0,7	49,0	0,4	18,9	0,4
Salada	Salada de alface, couve roxa e pepino	93	22	0,1	0,0	2,5	2,3	1,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	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	Juliana de legumes (couve lombardo, cenoura e nabo) ^{1,3,5,6,7,8,12}	372	89	3,8	0,6	11,0	2,3	1,7	0,5
Prato	Pescada cozida com batata ⁴	370	87	0,5	0,1	12,3	0,8	7,9	0,2
Vegetariana	Salada de quinoa com tofu ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11}	1168	280	17,7	1,8	18,6	1,3	10,4	1,4
Salada	Brócolos, couve flor e cenoura	131	31	0,4	0,0	2,7	2,3	3,0	0,0
Sobremesa	Arroz doce ^{3,5,6,7}	969	230	5,5	2,3	37,6	11,0	6,5	0,2

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	593	142	6,5	1,0	17,5	2,0	2,4	0,9
Prato	Arroz á valenciana (frango, porco e salsicha) ^{1,6,7,9,10}	790	188	6,6	1,8	20,4	0,5	11,1	0,3
Vegetariana	Estufado de beringela com arroz de ervilhas	835	198	4,4	0,7	34,3	1,1	4,0	0,3
Salada	Lombardo, tomate e beterraba	106	25	0,2	0,0	2,4	2,3	2,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão branco e nabiças ^{1,3,5,6,7,8,12}	684	163	5,8	0,9	20,3	1,7	5,0	0,8
Prato	Salmão no forno c/batata corada ⁴	582	139	6,3	1,1	15,3	1,0	4,5	0,2
Vegetariana	Guisado de ervilhas com curgete	489	118	7,4	1,1	7,9	0,7	3,5	0,5
Salada	Cenoura, ervilhas e feijão verde	196	47	0,3	0,1	5,5	2,5	3,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



Dia Mundial da Internet

Dia Mundial da Sociedade da Informação, conhecido como Dia Mundial da Internet, foi instituído no dia 17 de maio de 2005, após uma Assembleia Geral das Nações Unidas, realizada na Tunísia. A Cimeira Mundial sobre a Sociedade da Informação, propôs à ONU a criação de uma data comemorativa para a inclusão digital. Uma das metas da CMSI era diminuir a exclusão digital e interligar, a partir da internet, países desenvolvidos e subdesenvolvidos, garantindo o acesso mundial à rede.

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, 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



CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL
RESTAURANTE
Semana de 24 a 28 de maio de 2021
ALMOÇO

Segunda

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	607	145	6,8	1,1	17,2	1,9	2,7	0,9
Prato	689	163	3,7	0,5	24,7	1,4	6,8	0,4
Vegetariana	1233	291	3,6	0,5	38,5	1,6	24,7	0,2
Salada	88	21	0,2	0,0	2,8	2,6	1,1	0,1
Sobremesa	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	909	215	2,2	0,5	29,9	0,0	17,7	1,0
Prato	731	174	5,3	1,0	13,7	0,7	16,0	0,4
Vegetariana	731	174	4,8	0,8	27,7	2,4	4,1	0,4
Salada	96	23	0,1	0,0	2,9	2,6	1,5	0,1
Sobremesa	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	520	124	5,5	0,9	15,1	2,7	2,3	0,8
Prato	745	177	4,5	0,7	22,0	0,3	11,5	0,3
Vegetariana	1163	278	12,2	1,3	33,2	0,6	7,8	0,9
Salada	88	21	0,1	0,0	2,8	2,8	1,2	0,1
Sobremesa	1735	409	1,0	0,0	90,1	90,0	9,8	3,2

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	635	152	5,2	0,8	20,2	1,8	4,9	0,7
Prato	1011	241	11,7	3,8	18,7	0,8	14,4	0,3
Vegetariana	1157	275	9,3	3,0	32,8	3,1	12,3	1,7
Salada	93	22	0,2	0,0	3,2	2,4	1,0	0,1
Sobremesa	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	683	164	7,8	1,3	19,6	1,9	2,6	1,1
Prato	411	97	1,5	0,2	14,4	0,9	5,8	0,2
Vegetariana	550	130	2,4	0,4	21,5	1,7	4,1	0,2
Salada	124	30	0,4	0,1	3,1	2,6	2,0	0,8
Sobremesa	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



Cuidados no supermercado

No momento da escolha de produtos alimentares, deve preferir aqueles que têm uma data de validade mais longa; avaliar o estado da embalagem; averiguar as condições de utilização e conservação (e respeitá-las em casa); analisar a lista de ingredientes e preferir aqueles alimentos cuja lista não começa com gorduras ou açúcares.

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, 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



CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL
RESTAURANTE
Semana de 31 de maio a 4 de junho de 2021
ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	515	124	5,7	0,9	14,5	2,0	2,4	0,9
Prato	Massa carbonara com cogumelos, fiambre e molho branco ^{1,3,6,7}	845	201	7,7	3,4	24,7	1,3	7,6	0,9
Vegetariana	Massa carbonara de legumes ^{1,3,5,6,7}	813	193	6,6	1,9	28,2	2,1	4,4	0,8
Salada	Alface, milho e tomate	209	49	1,5	0,0	4,3	1,3	4,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	503	120	5,4	0,8	14,3	2,1	2,4	0,7
Prato	Hambúrguer de aves no forno com batata pala pala ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1092	261	14,3	3,0	18,2	0,0	14,9	0,4
Vegetariana	Hambúrguer de soja e legumes ^{1,6,11}	1010	239	5,5	0,9	26,9	1,3	16,3	0,3
Salada	Alface, couve roxa e beterraba	102	24	0,1	0,0	2,9	2,6	1,8	0,0
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	1620	381	0,0	0,0	85,9	85,3	9,2	3,2

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Nabo, alho-francês e curgete	326	77	1,8	0,3	12,5	1,1	2,0	0,2
Prato	Filetes de peixe com arroz de cenoura ⁴	645	153	5,0	0,7	14,8	0,5	11,8	0,4
Vegetariana	Arroz de cogumelos com cenoura	967	229	3,1	0,5	44,7	0,6	4,4	0,5
Salada	Cenoura, ervilhas e feijão-verde	196	47	0,3	0,1	5,5	2,5	3,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quinta

Salada	f e r i a d o	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
--------	---------------	---	---	-----	-----	-----	-----	-----	-----

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	602	144	6,8	1,1	17,5	1,4	2,3	0,9
Prato	Empadão de vitela (batata) ^{1,3,5,6,7,8,12}	1003	240	13,1	4,5	14,2	0,1	16,2	0,4
Vegetariana	Empadão de soja (batata) ^{1,3,5,6,7,8,12}	1118	265	5,6	1,6	30,9	1,3	21,7	0,5
Salada	Cenoura, beterraba e tomate	99	23	0,1	0,0	3,8	3,7	0,8	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



Dia das crianças

O Dia das Crianças é uma data comemorativa celebrada anualmente em homenagem às crianças. Em 1925, foi proclamado em Genebra este dia durante a Conferência Mundial para o bem-estar da criança, tendo sido adotado desde então em muitos países.

Por outro lado, a ONU reconhece o dia 20 de novembro como sendo o dia Mundial da Criança por ter sido a data em que foi aprovada a Declaração Universal dos Direitos da Criança em 1959 e a Convenção dos Direitos da Criança em 1989.

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. 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



CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL
RESTAURANTE
Semana de 7 a 11 de junho de 2021
ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Nabiças ^{1,3,5,6,7,8,12}	498	119	5,3	0,9	14,2	2,3	2,4	0,7
Prato	Douradinhos de peixe com massa espiral ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1226	293	14,1	1,7	31,6	2,3	8,5	0,7
Vegetariana	Cogumelos e pimentos com massa espiral ^{1,3}	722	171	2,4	0,5	30,8	1,8	5,3	0,8
Salada	Alface, cenoura e couve roxa	96	23	0,1	0,0	2,9	2,6	1,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	515	123	5,5	0,9	15,0	1,8	2,2	0,8
Prato	Salsichas com ovos e arroz de cenoura ^{1,3,6,7,9,10}	774	185	7,3	1,9	20,1	0,9	8,5	0,6
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos com arroz de cenoura ^{1,3,6,7,9,10}	902	215	7,1	1,5	24,0	2,2	10,6	1,0
Salada	Alface, pepino e tomate	86	20	0,4	0,0	2,6	2,6	1,1	0,0
Sobremesa	Pudim de caramelo ⁷	403	95	1,4	0,8	17,7	14,3	2,9	0,2

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Hortaliça (lombardo) ^{1,3,5,6,7,8,12}	503	120	5,4	0,8	14,3	2,1	2,4	0,7
Prato	Caldeirada de peixe (pescada, bacalhau e tintureira) ⁴	361	85	1,0	0,2	12,1	1,0	6,3	0,2
Vegetariana	Estufado de legumes (cenoura, brócolos e couve flor) com feijão encarnado	745	178	4,6	0,6	23,1	1,2	10,3	0,3
Salada	Brócolos, cenoura e couve-flor	131	31	0,4	0,0	2,7	2,3	3,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Salada	f e r i a d o	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	578	139	6,3	1,0	17,0	2,4	2,3	0,9
Prato	Badejo com natas (batata palha) ^{4,7}	1349	324	20,6	2,6	23,4	0,5	10,1	0,6
Vegetariana	Legumes à brás (batata palha, alho francês, cenoura e curgete) ^{1,3,5,6,7,9,10}	968	233	15,9	5,7	14,7	0,8	6,9	0,4
Salada	Beterraba, couve roxa e milho	232	55	1,4	0,0	5,4	2,2	4,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0



Festas de Sto. António

O cheirinho a sardinha assada e o som de música popular portuguesa dão vida aos arraiais. As sardinhas, muito típicas desta altura do ano, são uma boa fonte de proteínas, ferro, fósforo, magnésio e vitaminas A, B, D, E e K. Para além disso, são ricas em ômega 3, importantes na prevenção de doenças cardiovasculares.

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. 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

CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL
RESTAURANTE
Semana de 14 a 18 de junho de 2021
ALMOÇO



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	479	115	4,9	0,8	13,8	2,6	2,8	0,7
Prato	Almôndegas de aves estufadas com molho de tomate e esparguete ^{1,3,6,12}	889	212	9,0	3,0	22,9	1,6	9,3	0,7
Vegetariana	Almôndegas de soja com molho de tomate e esparguete ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	1233	292	4,0	0,6	44,5	1,4	18,1	0,4
Salada	Alface, milho e pepino	214	51	1,7	0,0	4,0	0,7	4,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora e espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	564	135	6,3	1,0	16,1	1,6	2,5	1,0
Prato	Abrótea cozida com batata e brócolos ⁴	324	77	0,1	0,0	11,3	0,8	6,9	0,2
Vegetariana	Grão-de-bico estufado com batata e gurgete	659	156	3,2	0,4	23,9	1,4	5,9	0,3
Salada	Alface, tomate e couve roxa	112	26	0,1	0,0	3,3	2,9	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	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	Couve portuguesa e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	520	124	5,5	0,9	15,1	2,7	2,3	0,8
Prato	Chili de carne (carne de vaca picada com feijão vermelho) e arroz	1170	278	7,5	2,0	39,9	0,4	12,4	0,2
Vegetariana	Chilli vegetariano (feijão vermelho, soja) com arroz branco ^{9,10,11}	847	201	2,8	0,4	35,5	0,7	7,8	0,2
Salada	Cenoura, couve lombardo e couve roxa	119	28	0,1	0,0	3,9	3,5	1,5	0,6
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Lombardo	223	54	3,4	0,5	4,3	2,7	0,9	0,4
Prato	Salmão com ervas aromáticas e batata assada ⁴	580	138	6,2	1,1	15,3	1,0	4,5	0,2
Vegetariana	Salada primaveril com feijão frade (feijão verde, milho e ervilhas)	648	153	0,9	0,3	22,9	2,4	10,4	0,5
Salada	Feijão verde, brócolos e cenoura	124	30	0,4	0,1	3,1	2,6	2,0	0,8
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	1620	381	0,0	0,0	85,9	85,3	9,2	3,2

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Agrião ^{1,3,5,6,7,8,12}	683	164	7,8	1,3	19,6	1,9	2,6	1,1
Prato	Perú estufado com arroz de tomate	811	193	5,8	1,4	22,5	0,4	12,3	0,2
Vegetariana	Estufado de tofu com arroz de tomate ^{1,6}	914	218	6,7	1,3	30,8	0,5	7,4	0,3
Salada	Alface beterraba e cenoura	86	20	0,1	0,0	2,7	2,6	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



Nêspera

A nêspera é uma fruta rica em fibra solúvel, sobretudo pectina, ácido fólico e potássio. Uma porção de nêsperas, correspondente a 5 a 6 nêsperas, fornece cerca de 25% da Dose Diária Recomendada de potássio. A pectina é um importante regulador do colesterol.

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, 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 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



CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL
RESTAURANTE
Semana de 21 a 25 de junho de 2021
ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos	220	53	3,3	0,5	3,8	2,0	1,6	0,3
Prato	Bolonhesa de atum com esparguete ^{1,3,4}	1156	274	6,4	1,0	41,8	2,0	11,3	0,7
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja ^{1,3,6}	1233	291	3,6	0,5	38,5	1,6	24,7	0,2
Salada	Cenoura ralada, alface e pepino	82	19	0,2	0,1	2,3	2,1	1,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Lombardo	219	53	3,3	0,5	4,0	2,4	1,2	0,4
Prato	Arroz de aves (frango e peru)	814	193	3,4	0,6	23,8	0,2	16,4	0,2
Vegetariana	Estufado de curgete com cogumelos, abóbora e arroz branco	717	171	5,2	0,8	27,0	1,0	3,1	0,5
Salada	Tomate, couve roxa e milho	178	42	0,8	0,0	4,6	2,7	3,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho francês e abóbora	230	55	3,6	0,6	4,5	2,0	1,0	0,4
Prato	Bacalhau fresco cozido com batata ⁴	386	91	1,1	0,2	13,7	0,9	6,0	0,2
Vegetariana	Seitan estufado aromatizado com alecrim e batata ^{1,6}	421	100	1,3	0,3	15,6	1,2	5,7	0,3
Salada	Cenoura, feijão verde cozido e couve de bruxelas cozida	143	34	0,5	0,1	3,9	3,1	2,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	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	Caldo verde ¹	270	65	4,2	0,6	2,8	2,1	3,0	0,5
Prato	Rancho (macarronete, grão, porco, frango, chouriço, cenoura e lombardo) ^{1,3}	826	196	6,2	1,5	19,9	0,7	14,1	0,2
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão, macarrão, batata, cenoura, repolho e brócolos) ^{1,3}	550	130	2,4	0,4	21,5	1,7	4,1	0,2
Salada	Salada de tomate, cebola e alface	80	19	0,2	0,0	2,4	2,1	1,2	0,0
Sobremesa	Pudim de caramelo ⁷	403	95	1,4	0,8	17,7	14,3	2,9	0,2

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Agrião	233	56	3,3	0,5	3,3	2,8	2,2	0,4
Prato	Tintureira de cebolada com coentros no forno e batata assada ⁴	446	106	3,7	0,5	12,4	1,0	5,3	0,2
Vegetariana	Salada primaveril com feijão frade (feijão verde, milho e ervilhas) ¹²	705	168	4,0	0,7	20,7	2,3	9,4	0,2
Salada	Brócolos, cenoura, e feijão-verde	124	30	0,4	0,1	3,1	2,6	2,0	0,8
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



Festas de S. João

O São João do Porto é uma festa popular que acontece na noite de 23 para 24 de junho.

Oficialmente trata-se de uma festividade católica em que se celebra o nascimento de São João Batista mas a festa de S. João tem origem no solstício de verão e inicialmente tratava-se de uma festa pagã. As pessoas festejavam a fertilidade, associada à alegria das colheitas e da abundância. Mais tarde, a igreja cristianizou essa festa pagã e atribuiu-lhe o S. João como padroeiro.

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



CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL
RESTAURANTE
Semana de 28 de junho a 2 de julho de 2021
ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho-francês	221	53	3,4	0,5	4,4	1,8	1,0	0,4
Prato	Douradinhos no forno com arroz alegre (cenoura;ervilhas e milho) ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	884	210	4,9	0,6	32,8	1,7	7,4	0,6
Vegetariana	Arroz alegre com cogumelos e pimentos	646	153	2,8	0,4	26,7	0,9	4,2	0,5
Salada	Salada de alface, cenoura e pepino	82	19	0,2	0,1	2,3	2,1	1,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Terça

Salada	feriado municipal	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
--------	-------------------	---	---	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão verde e cenoura	235	57	3,7	0,6	4,5	2,6	1,0	0,4
Prato	Hambúrguer de aves no forno com esparguete ^{1,3,6,12}	1089	258	5,7	0,4	37,2	1,3	13,9	0,3
Vegetariana	Hambúrguer de soja com esparguete ^{1,3,6,7,8,9,10}	1199	285	8,0	2,5	39,6	3,0	11,9	1,4
Salada	Alface, tomate e cenoura	87	20	0,2	0,0	2,8	2,7	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Nabiças	221	53	3,4	0,5	4,1	2,5	1,2	0,4
Prato	Salmão no forno com batata corada ⁴	582	139	6,3	1,1	15,3	1,0	4,5	0,2
Vegetariana	Guisado de ervilhas com curgete	489	118	7,4	1,1	7,9	0,7	3,5	0,5
Salada	Cenoura, ervilhas e feijão verde	196	47	0,3	0,1	5,5	2,5	3,1	0,1
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	1620	381	0,0	0,0	85,9	85,3	9,2	3,2

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espinafres	223	54	3,5	0,5	3,9	2,3	1,2	0,4
Prato	Frango estufado com cenoura, ervilhas e massa espiral ^{1,3}	682	162	4,2	0,8	17,1	1,2	13,4	0,4
Vegetariana	Estufado de feijão com cenoura e massa espiral ^{1,3}	1333	317	6,4	0,9	51,2	1,5	12,8	0,5
Salada	Alface, cenoura e couve roxa	96	23	0,1	0,0	2,9	2,6	1,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



Açúcar escondido

Sabia que existe açúcar escondido em alguns alimentos?

Mesmo alimentos que não têm um sabor doce, como o ketchup e alguns tipos de pães (habitualmente usados em fastfood, como pão de hambúrguer e cachorro) têm açúcar na sua composição.

Dica: na lista de ingredientes do rótulo, podemos encontrar as palavras sacarose, glicose, glucose, dextrose, frutose, maltose, maltodextrinas, mel, xarope de glicose e xarope de milho. Todos eles são açúcares.

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. 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



CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL
RESTAURANTE
Semana de 12 a 16 de julho de 2021
ALMOÇO

Segunda

		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	479	115	4,9	0,8	13,8	2,6	2,8	0,7
Prato	Almôndegas de aves estufadas com molho de tomate e esparguete ^{1,3,6,12}	889	212	9,0	3,0	22,9	1,6	9,3	0,7
Vegetariana	Almôndegas de soja com molho de tomate e esparguete ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	1233	292	4,0	0,6	44,5	1,4	18,1	0,4
Salada	Alface, milho e pepino	214	51	1,7	0,0	4,0	0,7	4,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Terça

		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora e espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	564	135	6,3	1,0	16,1	1,6	2,5	1,0
Prato	Abrótea cozida com batata e brócolos ⁴	324	77	0,1	0,0	11,3	0,8	6,9	0,2
Vegetariana	Grão-de-bico estufado com batata e curgete	659	156	3,2	0,4	23,9	1,4	5,9	0,3
Salada	Alface, tomate e couve roxa	112	26	0,1	0,0	3,3	2,9	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	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	Couve portuguesa e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	520	124	5,5	0,9	15,1	2,7	2,3	0,8
Prato	Chili de carne (carne de vaca picada com feijão vermelho) e arroz	1170	278	7,5	2,0	39,9	0,4	12,4	0,2
Vegetariana	Chilli vegetariano (feijão vermelho, soja) com arroz branco ^{9,10,11}	847	201	2,8	0,4	35,5	0,7	7,8	0,2
Salada	Cenoura, couve lombardo e couve roxa	119	28	0,1	0,0	3,9	3,5	1,5	0,6
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quinta

		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Agrião	378	90	2,2	0,3	14,6	1,3	2,2	0,2
Prato	Salmão com ervas aromáticas e batata assada ⁴	580	138	6,2	1,1	15,3	1,0	4,5	0,2
Vegetariana	Salada primaveril com feijão frade (feijão verde, milho e ervilhas)	648	153	0,9	0,3	22,9	2,4	10,4	0,5
Salada	Feijão verde, brócolos e cenoura	124	30	0,4	0,1	3,1	2,6	2,0	0,8
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	1620	381	0,0	0,0	85,9	85,3	9,2	3,2

Sexta

		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Lombardo	223	54	3,4	0,5	4,3	2,7	0,9	0,4
Prato	Perú estufado com arroz de tomate	811	193	5,8	1,4	22,5	0,4	12,3	0,2
Vegetariana	Estufado de tofu com arroz de tomate ^{1,6}	914	218	6,7	1,3	30,8	0,5	7,4	0,3
Salada	Alface beterraba e cenoura	86	20	0,1	0,0	2,7	2,6	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



Dia Mundial do Rock

Sabia que a 13 de julho é comemorado o dia Mundial do Rock?

A data celebra anualmente o rock e foi escolhida em homenagem ao Live Aid, evento que aconteceu nesse dia em 1985. A celebração é uma referência a um desejo expressado por Phil Collins, participante do evento, que gostaria que aquele fosse considerado o "dia mundial do rock". O evento também ficou conhecido por contar com grandes artistas, como Queen, Mick Jagger, Keith Richards, Ronnie Wood, Elton John, Paul McCartney, David Bowie, U2, Kiss entre outros.

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, 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 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



CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL
RESTAURANTE
Semana de 19 a 23 de julho de 2021
ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos	220	53	3,3	0,5	3,8	2,0	1,6	0,3
Prato	Bolonhesa de atum com esparguete ^{1,3,4}	1156	274	6,4	1,0	41,8	2,0	11,3	0,7
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja ^{1,3,6}	1233	291	3,6	0,5	38,5	1,6	24,7	0,2
Salada	Cenoura ralada, alface e pepino	82	19	0,2	0,1	2,3	2,1	1,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Lombardo	219	53	3,3	0,5	4,0	2,4	1,2	0,4
Prato	Arroz de aves (frango e peru)	814	193	3,4	0,6	23,8	0,2	16,4	0,2
Vegetariana	Estufado de curgete com cogumelos, abóbora e arroz branco	717	171	5,2	0,8	27,0	1,0	3,1	0,5
Salada	Tomate, couve roxa e milho	178	42	0,8	0,0	4,6	2,7	3,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho francês e abóbora	230	55	3,6	0,6	4,5	2,0	1,0	0,4
Prato	Bacalhau fresco cozido com batata ⁴	386	91	1,1	0,2	13,7	0,9	6,0	0,2
Vegetariana	Seitan estufado aromatizado com alecrim e batata ^{1,6}	421	100	1,3	0,3	15,6	1,2	5,7	0,3
Salada	Cenoura, feijão verde cozido e couve de bruxelas cozida	143	34	0,5	0,1	3,9	3,1	2,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	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	Caldo verde ¹	270	65	4,2	0,6	2,8	2,1	3,0	0,5
Prato	Rancho (macarronete, grão, porco, frango, chouriço, cenoura e lombardo) ^{1,3}	826	196	6,2	1,5	19,9	0,7	14,1	0,2
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão, macarrão, batata, cenoura, repolho e brócolos) ^{1,3}	550	130	2,4	0,4	21,5	1,7	4,1	0,2
Salada	Salada de tomate, cebola e alface	80	19	0,2	0,0	2,4	2,1	1,2	0,0
Sobremesa	Pudim de caramelo ⁷	403	95	1,4	0,8	17,7	14,3	2,9	0,2

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Agrião	233	56	3,3	0,5	3,3	2,8	2,2	0,4
Prato	Tintureira de cebolada com coentros no forno e batata assada ⁴	446	106	3,7	0,5	12,4	1,0	5,3	0,2
Vegetariana	Salada primaveril com feijão frade (feijão verde, milho e ervilhas) ¹²	705	168	4,0	0,7	20,7	2,3	9,4	0,2
Salada	Brócolos, cenoura, e feijão-verde	124	30	0,4	0,1	3,1	2,6	2,0	0,8
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



Sal e saúde

Sabia que, em Portugal, a ingestão excessiva de sal é o comportamento alimentar que mais contribui para a perda de anos de vida saudável?

Substituir o sal por ervas aromáticas e/ou especiarias é uma solução que permite às populações adotarem um estilo de vida mais saudável.

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

CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL
RESTAURANTE
Semana de 26 a 30 de julho de 2021
ALMOÇO



		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de alho-francês	221	53	3,4	0,5	4,4	1,8	1,0	0,4
Prato	Douradinhos no forno com arroz alegre (cenoura;ervilhas e milho) ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	884	210	4,9	0,6	32,8	1,7	7,4	0,6
Vegetariana	Arroz alegre com cogumelos e pimentos	646	153	2,8	0,4	26,7	0,9	4,2	0,5
Salada	Salada de alface, cenoura e pepino	82	19	0,2	0,1	2,3	2,1	1,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Canja ^{1,3}	909	215	2,2	0,5	29,9	0,0	17,7	1,0
Prato	Frango estufado com cenoura, ervilhas e massa espiral ^{1,3}	682	162	4,2	0,8	17,1	1,2	13,4	0,4
Vegetariana	Estufado de feijão com cenoura e massa espiral ^{1,3}	1333	317	6,4	0,9	51,2	1,5	12,8	0,5
Salada	Alface, cenoura e couve roxa	96	23	0,1	0,0	2,9	2,6	1,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Feijão verde e cenoura	235	57	3,7	0,6	4,5	2,6	1,0	0,4
Prato	Salmão no forno com batata corada ⁴	582	139	6,3	1,1	15,3	1,0	4,5	0,2
Vegetariana	Guisado de ervilhas com curgete	489	118	7,4	1,1	7,9	0,7	3,5	0,5
Salada	Alface, tomate e cenoura	87	20	0,2	0,0	2,8	2,7	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Nabiças	221	53	3,4	0,5	4,1	2,5	1,2	0,4
Prato	Hambúrguer de aves grelhado com esparguete ^{1,3,6,12}	873	207	5,5	0,2	23,1	0,7	15,9	0,2
Vegetariana	Esparguete com feijão encarnado e legumes ¹	864	205	3,2	0,6	33,3	1,8	10,0	0,2
Salada	Cenoura, ervilhas e feijão verde	196	47	0,3	0,1	5,5	2,5	3,1	0,1
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	1620	381	0,0	0,0	85,9	85,3	9,2	3,2
Sexta									
Sopa	Espinafres	223	54	3,5	0,5	3,9	2,3	1,2	0,4
Prato	Arroz de peixe com coentros ⁴	772	183	3,6	0,5	25,5	0,3	11,8	0,3
Vegetariana	Arroz com soja e legumes (cenoura, abóbora, brócolos e pimento verde) no forno ⁶	986	233	2,7	0,4	34,6	1,0	16,7	0,2
Salada	Alface, beterraba e nabo	78	19	0,2	0,0	2,0	2,0	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



Dia Mundial dos Avós

Sabia que a 26 de julho é celebrado o dia Mundial dos Avós?

O Dia Mundial dos Avós visa reverenciar todos os avós, pela sua dedicação e importância para a família. A data comemorativa, assinalada anualmente, é uma homenagem ao dia de São Joaquim e Santa Ana, pais de Maria e avós de Jesus Cristo, considerados os padroeiros dos avós.

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. 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