



MUNICÍPIO DE MATOSINHOS
RESTAURANTE
Semana de 12 a 16 de outubro de 2020
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de nabijas ^{1,3,5,6,7,8,12}	597	143	6,1	1,0	18,2	2,2	2,6	0,9
Prato	Empadão de carne e curgete (puré de batata e estufado de carne de vaca picada com curgete ralada) ^{1,3,5,6,7,8,12}	937	224	11,2	3,7	16,8	0,1	13,5	0,5
Vegetariana	Empadão de lentilhas (puré de batata e estufado de lentilhas, cenoura e curgete ralada) ^{1,3,5,6,7,8,10,11,12}	874	208	5,9	1,0	28,9	1,5	8,5	0,6
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão vermelho e couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	640	153	5,3	0,8	20,1	1,8	5,0	0,7
Prato	Salmão lascado salteado com pimento e massa espiral, molho de tomate e ervas aromáticas ^{1,3,4}	1083	259	15,2	2,8	18,2	0,3	11,5	0,3
Vegetariana	Almôndegas de grão (grão-de-bico, alho francês e pimento) com molho de tomate, ervas aromáticas e esparguete ¹	1289	306	7,4	1,3	46,1	3,0	11,5	0,3
Sobremesa	Gelatina / fruta da época ^{1,3,5,7,8,12}	1599	376	0,0	0,0	92,6	90,6	0,0	0,5
Quarta									
Sopa	Sopa de brócolos e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	481	115	5,1	0,8	13,7	2,3	2,4	0,7
Prato	Arroz de frango com alho-francês e cenoura gratinado (com queijo) ⁷	780	185	5,6	1,5	18,9	0,5	14,4	0,4
Vegetariana	Feijoada vegetariana (feijão branco, cogumelos, alho-francês e cenoura) com arroz	1094	261	9,0	1,3	32,2	0,6	8,7	0,7
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de feijão branco e espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	714	171	6,2	1,0	20,9	1,4	5,2	0,9
Prato	Filetes de solha panados no forno com esparguete e feijão-verde salteado ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	799	190	5,3	0,8	21,9	1,1	13,0	0,6
Vegetariana	Massa penne salteada com feijão catarino, brócolos e feijão-verde ¹	1170	279	8,8	1,4	38,6	2,0	10,9	0,6
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de abóbora e brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	466	112	4,9	0,8	13,8	2,0	2,3	0,7
Prato	Pá de porco assada com arroz de ervilhas e cenoura raspada	931	222	10,1	2,8	19,7	0,5	12,5	0,4
Vegetariana	Arroz com ervilhas com cenoura e curgete	565	134	2,3	0,4	23,4	1,5	3,5	0,2
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, 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 de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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



MUNICÍPIO DE MATOSINHOS
RESTAURANTE
Semana de 19 a 23 de outubro de 2020
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve-flor e curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	452	108	4,6	0,7	12,9	1,9	2,8	0,4
Prato	Douradinhos com arroz de tomate e cenoura raspada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	952	226	4,5	0,6	38,1	1,8	6,9	0,4
Vegetariana	Arroz de tomate com feijão vermelho, cenoura e espinafres	997	237	2,6	0,4	44,4	0,7	8,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	578	139	6,3	1,0	17,0	2,4	2,3	0,9
Prato	Cubos de peru salteados com alho-francês, brócolos, azeitonas e esparguete ^{1,3}	736	175	6,3	1,0	15,8	0,7	13,0	0,6
Vegetariana	Hambúrguer de feijão frade com esparguete salteada e brócolos e azeitonas ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	1096	259	4,1	0,9	42,8	2,5	11,3	0,7
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de grão e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	801	192	7,2	1,1	25,4	2,0	4,9	0,9
Prato	Ovos mexidos com arroz de cenoura e feijão-verde salteado ^{3,5,6}	863	206	9,3	1,9	21,6	0,8	7,9	0,6
Vegetariana	Tofu mexido com cenoura, feijão-verde e arroz ^{1,6}	862	205	7,0	1,4	26,1	0,8	8,1	0,6
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	612	146	6,8	1,1	17,8	1,4	2,4	0,9
Prato	Massa de frango desfiado com couve-flor e molho de tomate ^{1,3}	661	157	5,1	0,8	14,8	1,0	12,2	0,3
Vegetariana	Estufado de lentilhas com couve-flor, curgete e tomate ^{1,6,10,11}	609	145	6,3	0,9	14,8	1,4	6,6	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de cenoura e feijão catarino ^{1,3,5,6,7,8,12}	860	206	6,1	0,9	29,1	1,8	7,7	0,8
Prato	Arroz colorido de cavala, ervilhas e milho ^{4,6}	987	235	7,3	0,8	30,6	0,2	10,8	0,4
Vegetariana	Arroz colorido de ervilhas, milho, cenoura e pimento	961	228	3,4	0,4	42,9	0,5	5,4	0,5
Sobremesa	logurte / fruta da época ⁷	307	73	1,5	1,0	10,0	10,0	3,7	0,1

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



MUNICÍPIO DE MATOSINHOS
RESTAURANTE
Semana de 26 a 30 de outubro de 2020
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de alho-francês e couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	458	110	4,6	0,7	13,1	1,9	2,8	0,6
Prato	Esparguete à bolonhesa com couve branca ^{1,3}	993	237	10,6	2,8	24,2	1,6	10,6	0,4
Vegetariana	Bolonhesa de soja com esparguete e couve branca ^{1,6}	1121	265	4,9	0,8	33,7	2,1	20,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de grão e espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	735	176	6,7	1,0	21,9	1,8	4,9	0,9
Prato	Filetes de pescada no forno com alho e orégãos, arroz e cenoura raspada ⁴	708	168	3,6	0,5	22,8	0,6	10,5	0,4
Vegetariana	Estufado de feijão branco com cenoura, nabiças e arroz branco	731	174	4,2	0,6	24,8	2,8	6,0	0,3
Sobremesa	logurte / fruta da época ⁷	307	73	1,5	1,0	10,0	10,0	3,7	0,1
Quarta									
Sopa	Creme de curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	622	149	6,5	1,1	19,0	0,9	2,6	0,9
Prato	Massada de frango com feijão catarino e repolho ^{1,3}	754	179	3,0	0,5	20,6	0,5	16,3	0,2
Vegetariana	Massada de feijão catarino com alho francês e repolho ¹	1059	252	3,1	0,5	43,0	1,9	12,5	0,2
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de lentilhas e abóbora ^{1,3,5,6,7,8,10,11,12}	890	212	5,9	0,9	30,3	1,4	8,4	0,8
Prato	Migas de bacalhau gratinado com molho branco (bacalhau, batata ao cubo, alho francês e molho branco) ^{1,4,5,6,7,9,10,11}	665	160	8,1	2,2	14,6	0,2	6,8	1,0
Vegetariana	Salteado de grão com cogumelos, espinafres e batata ao cubo ^{5,6}	798	192	8,8	0,9	21,5	0,6	5,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	579	139	6,4	1,0	16,3	1,9	2,7	0,9
Prato	Perna de peru assada com arroz de açafrão e feijão-verde salteado	748	178	5,3	0,8	18,4	0,7	13,6	0,4
Vegetariana	Arroz de legumes (arroz de açafrão com curgete, abóbora e ervilhas)	616	146	2,5	0,4	26,3	0,7	3,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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



MUNICÍPIO DE MATOSINHOS
RESTAURANTE
Semana de 2 a 6 de novembro de 2020
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de nabo e couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	478	114	5,1	0,8	13,6	2,2	2,3	0,7
Prato	Arroz de atum com couve branca em juliana ⁴	964	230	9,1	1,3	26,6	0,8	9,8	1,0
Vegetariana	Hambúrguer de feijão preto com arroz e couve branca salteada ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	1031	244	6,5	0,9	37,9	1,1	7,9	0,6
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de penca ^{1,3,5,6,7,8,12}	520	124	5,5	0,9	15,1	2,7	2,3	0,8
Prato	Frango estufado com ervilhas, cenoura e massa cotovelinhos ^{1,3}	733	173	3,7	0,7	19,1	0,5	14,8	0,4
Vegetariana	Massada de ervilhas com tomate, cenoura e couve-flor ^{1,7,8}	627	149	4,9	1,1	19,8	2,0	5,4	0,4
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão vermelho e nabiças ^{1,3,5,6,7,8,12}	697	167	6,0	0,9	22,0	1,7	5,3	0,8
Prato	Filetes de solha no forno com molho de cebolada e arroz de tomate ⁴	693	165	5,3	0,8	17,8	0,5	11,1	0,4
Vegetariana	Arroz de tomate com grão e hortaliça	1107	263	3,6	0,5	46,3	1,8	8,5	0,4
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de alface ^{1,3,5,6,7,8,12}	566	136	6,2	1,0	16,2	1,9	2,5	0,9
Prato	Cubinhos de porco estufados com alho francês, cogumelos e massa espiral ^{1,3}	868	207	8,5	2,5	18,9	0,1	13,0	0,4
Vegetariana	Massa espiral salteada com feijão-frade, alho francês e cogumelos ¹	1136	268	1,2	0,6	50,1	2,7	12,6	0,6
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão branco e alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	668	160	6,3	1,0	18,1	1,3	4,8	0,5
Prato	Empadão de arroz de salmão com cenoura raspada ^{4,7}	976	233	12,8	2,9	18,5	0,8	10,6	0,3
Vegetariana	Empadão de arroz de legumes e (lentilhas, feijão-verde, cenoura e tomate) ⁷	799	190	3,9	1,0	30,7	0,8	6,8	0,3
Sobremesa	Gelatina / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	1586	373	0,0	0,0	91,2	88,8	0,0	0,5

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



MUNICÍPIO DE MATOSINHOS
RESTAURANTE
Semana de 9 a 13 de novembro de 2020
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de curgete e espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	438	105	4,8	0,8	12,2	1,1	2,3	0,7
Prato	Hambúrguer de aves com molho de cogumelos e esparguete ^{1,3,6,7,12}	875	209	7,8	1,5	21,5	0,8	12,5	0,4
Vegetariana	Hambúrguer de grão com molho de cogumelos e esparguete ^{1,7}	1270	302	8,5	2,5	43,5	2,3	10,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de grão e abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	666	159	5,8	0,9	20,8	2,0	4,4	0,7
Prato	Filetes de pescada no forno com molho de limão, arroz branco e feijão-verde salteado ⁴	732	174	5,7	0,8	20,4	0,6	9,6	0,5
Vegetariana	Estufado de feijão vermelho com feijão-verde, couve-flor e arroz	817	196	7,6	1,1	24,3	1,5	6,7	0,5
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve branca ^{1,3,5,6,7,8,12}	587	140	5,9	1,0	18,4	2,4	2,4	0,8
Prato	Rojões com molho de castanhas e batata ao cubo ^{5,6,8}	797	192	12,2	2,1	13,4	0,3	6,8	0,2
Vegetariana	Empadão vegetariano (puré de batata, alho francês, ervilhas, cogumelos e couve)	89	21	0,5	0,1	0,8	0,1	2,1	0,9
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão branco e juliana de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	514	123	4,3	0,7	14,5	1,6	4,3	0,4
Prato	Massa penne salteada com lombinhos de cavala, azeitona e brócolos ^{1,3,4,6}	970	231	8,7	1,1	25,1	0,3	11,8	0,5
Vegetariana	Massa penne salteada com azeitona, brócolos e feijão branco ¹	1106	262	4,6	0,9	40,0	2,0	11,5	0,4
Sobremesa	logurte / fruta da época ⁷	307	73	1,5	1,0	10,0	10,0	3,7	0,1
Sexta									
Sopa	Creme de couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	607	145	6,0	1,0	18,4	2,4	3,2	0,9
Prato	Jardineira de peru (batata, ervilhas e cenoura)	409	97	1,4	0,2	11,5	0,9	8,8	0,1
Vegetariana	Rojõezinhos de soja com arroz branco e cenoura raspada ⁶	1196	284	4,3	0,6	37,3	0,7	20,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, 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



MUNICÍPIO DE MATOSINHOS
RESTAURANTE
Semana de 16 a 20 de novembro de 2020
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de cenoura e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	520	125	5,6	0,9	15,5	2,7	1,9	0,8
Prato	Bolonhesa de atum com pimento vermelho e massa espiral ^{1,3,4}	1071	254	8,4	1,3	30,0	0,3	13,5	1,0
Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas com pimento vermelho, cogumelos e massa espiral ^{1,6,10,11}	1010	239	5,4	0,9	36,7	1,7	10,3	0,4
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Creme de abóbora e beterraba ^{1,3,5,6,7,8,12}	617	148	6,3	1,0	19,6	1,4	2,3	1,0
Prato	Coxas de frango assadas com arroz e cenoura raspada	760	180	4,7	0,8	20,4	0,5	13,7	0,4
Vegetariana	Chili vegetariano (estufado de alho francês, cenoura, cogumelos e feijão preto) com arroz branco	966	228	5,2	0,7	36,9	0,7	7,9	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve-flor e ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	496	119	4,7	0,7	14,0	2,2	3,6	0,6
Prato	Bacalhau com broa (bacalhau, batata, cebolada, espinafres e broa) ^{1,4}	424	100	1,5	0,2	15,3	0,9	5,5	0,8
Vegetariana	Assado vegetariano com broa (grão, batata, cebolada, espinafres, cogumelos e broa)	550	131	3,4	0,5	19,6	1,3	3,9	0,3
Sobremesa	logurte / fruta da época ⁷	307	73	1,5	1,0	10,0	10,0	3,7	0,1
Quinta									
Sopa	Sopa de alho-francês com curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	388	93	4,0	0,7	11,2	1,0	2,0	0,5
Prato	Peru estufado com feijão vermelho, couve e massa cotovelinhos ^{1,3}	774	184	2,9	0,5	23,1	0,4	15,7	0,5
Vegetariana	Estufado de feijão vermelho, couve e alho-francês com massa cotovelinhos ¹	979	233	3,4	0,7	40,0	2,1	10,1	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de lentilhas e couve branca ^{1,3,5,6,7,8,10,11,12}	871	207	5,8	0,9	29,1	1,8	8,2	0,8
Prato	Tirinhas de pota no forno com arroz de tomate e cenoura raspada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	935	223	8,7	1,2	27,9	1,2	7,3	0,6
Vegetariana	Tirinhas de tofu panadas no forno com arroz de tomate e cenoura raspada ^{1,3,5,6,7,8,11,12,13}	996	238	8,8	1,6	29,4	0,6	8,8	0,4
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, 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



MUNICÍPIO DE MATOSINHOS
RESTAURANTE
Semana de 23 a 27 de novembro de 2020
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de nabijas ^{1,3,5,6,7,8,12}	597	143	6,1	1,0	18,2	2,2	2,6	0,9
Prato	Empadão de carne e curgete (puré de batata e estufado de carne de vaca picada com curgete ralada) ^{1,3,5,6,7,8,12}	937	224	11,2	3,7	16,8	0,1	13,5	0,5
Vegetariana	Empadão de lentilhas (puré de batata e estufado de lentilhas, cenoura e curgete ralada) ^{1,3,5,6,7,8,10,11,12}	874	208	5,9	1,0	28,9	1,5	8,5	0,6
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão vermelho e couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	640	153	5,3	0,8	20,1	1,8	5,0	0,7
Prato	Salmão lascado salteado com pimento e massa espiral, molho de tomate e ervas aromáticas ^{1,3,4}	1083	259	15,2	2,8	18,2	0,3	11,5	0,3
Vegetariana	Almôndegas de grão (grão-de-bico, alho francês e pimento) com molho de tomate, ervas aromáticas e esparguete ¹	1289	306	7,4	1,3	46,1	3,0	11,5	0,3
Sobremesa	Gelatina / fruta da época ^{1,3,5,7,8,12}	1599	376	0,0	0,0	92,6	90,6	0,0	0,5
Quarta									
Sopa	Sopa de brócolos e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	481	115	5,1	0,8	13,7	2,3	2,4	0,7
Prato	Arroz de frango com alho-francês e cenoura gratinado (com queijo) ⁷	780	185	5,6	1,5	18,9	0,5	14,4	0,4
Vegetariana	Feijoada vegetariana (feijão branco, cogumelos, alho-francês e cenoura) com arroz	1094	261	9,0	1,3	32,2	0,6	8,7	0,7
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de feijão branco e espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	714	171	6,2	1,0	20,9	1,4	5,2	0,9
Prato	Filetes de solha panados no forno com esparguete e feijão-verde salteado ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	799	190	5,3	0,8	21,9	1,1	13,0	0,6
Vegetariana	Massa penne salteada com feijão catarino, brócolos e feijão-verde ¹	1170	279	8,8	1,4	38,6	2,0	10,9	0,6
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de abóbora e brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	466	112	4,9	0,8	13,8	2,0	2,3	0,7
Prato	Pá de porco assada com arroz de ervilhas e cenoura raspada	931	222	10,1	2,8	19,7	0,5	12,5	0,4
Vegetariana	Arroz com ervilhas com cenoura e curgete	565	134	2,3	0,4	23,4	1,5	3,5	0,2
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, 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 de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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



MUNICÍPIO DE MATOSINHOS
RESTAURANTE

Semana de 30 de novembro a 4 de dezembro de 2020
ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor e curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	452	108	4,6	0,7	12,9	1,9	2,8	0,4
Prato	Douradinhos com arroz de tomate e cenoura raspada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	952	226	4,5	0,6	38,1	1,8	6,9	0,4
Vegetariana	Arroz de tomate com feijão vermelho, cenoura e espinafres	997	237	2,6	0,4	44,4	0,7	8,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	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		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		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	Sopa de grão e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	801	192	7,2	1,1	25,4	2,0	4,9	0,9
Prato	Ovos mexidos com arroz de cenoura e feijão-verde salteado ^{3,5,6}	863	206	9,3	1,9	21,6	0,8	7,9	0,6
Vegetariana	Tofu mexido com cenoura, feijão-verde e arroz ^{1,6}	862	205	7,0	1,4	26,1	0,8	8,1	0,6
Sobremesa	Fruta da época	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	Creme de alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	612	146	6,8	1,1	17,8	1,4	2,4	0,9
Prato	Massa de frango desfiado com couve-flor e molho de tomate ^{1,3}	661	157	5,1	0,8	14,8	1,0	12,2	0,3
Vegetariana	Estufado de lentilhas com couve-flor, curgete e tomate ^{1,6,10,11}	609	145	6,3	0,9	14,8	1,4	6,6	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e feijão catarino ^{1,3,5,6,7,8,12}	860	206	6,1	0,9	29,1	1,8	7,7	0,8
Prato	Arroz colorido de cavala, ervilhas e milho ^{4,6}	987	235	7,3	0,8	30,6	0,2	10,8	0,4
Vegetariana	Arroz colorido de ervilhas, milho, cenoura e pimento	961	228	3,4	0,4	42,9	0,5	5,4	0,5
Sobremesa	logurte / fruta da época ⁷	307	73	1,5	1,0	10,0	10,0	3,7	0,1

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



MUNICÍPIO DE MATOSINHOS
RESTAURANTE
Semana de 7 a 11 de dezembro de 2020
ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês e couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	458	110	4,6	0,7	13,1	1,9	2,8	0,6
Prato	Esparguete à bolonhesa com couve branca ^{1,3}	993	237	10,6	2,8	24,2	1,6	10,6	0,4
Vegetariana	Bolonhesa de soja com esparguete e couve branca ^{1,6}	1121	265	4,9	0,8	33,7	2,1	20,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época	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		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		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	Creme de curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	622	149	6,5	1,1	19,0	0,9	2,6	0,9
Prato	Almôndegas estufadas com massa ^{1,3,6,12}	877	209	7,6	3,1	23,3	0,8	10,9	0,8
Vegetariana	Massada de feijão catarino com alho francês e repolho ¹	1059	252	3,1	0,5	43,0	1,9	12,5	0,2
Sobremesa	Fruta da época	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	Sopa de lentilhas e abóbora ^{1,3,5,6,7,8,10,11,12}	890	212	5,9	0,9	30,3	1,4	8,4	0,8
Prato	Migas de bacalhau gratinado com molho branco (bacalhau, batata ao cubo, alho francês e molho branco) ^{1,4,5,6,7,9,10,11}	665	160	8,1	2,2	14,6	0,2	6,8	1,0
Vegetariana	Salteado de grão com cogumelos, espinafres e batata ao cubo ^{5,6}	798	192	8,8	0,9	21,5	0,6	5,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	579	139	6,4	1,0	16,3	1,9	2,7	0,9
Prato	Perna de peru assada com arroz de açafrão e feijão-verde salteado	748	178	5,3	0,8	18,4	0,7	13,6	0,4
Vegetariana	Arroz de legumes (arroz de açafrão com curgete, abóbora e ervilhas)	616	146	2,5	0,4	26,3	0,7	3,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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



MUNICÍPIO DE MATOSINHOS
RESTAURANTE
Semana de 14 a 18 de dezembro de 2020
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de nabo e couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	478	114	5,1	0,8	13,6	2,2	2,3	0,7
Prato	Arroz de atum com couve branca em juliana ⁴	964	230	9,1	1,3	26,6	0,8	9,8	1,0
Vegetariana	Hambúrguer de feijão preto com arroz e couve branca salteada ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	1031	244	6,5	0,9	37,9	1,1	7,9	0,6
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de penca ^{1,3,5,6,7,8,12}	520	124	5,5	0,9	15,1	2,7	2,3	0,8
Prato	Frango estufado com cenoura e massa cotovelinhos ^{1,3}	782	185	4,1	0,7	20,4	0,4	15,9	0,4
Vegetariana	Arroz de tomate com grão e hortaliça	1107	263	3,6	0,5	46,3	1,8	8,5	0,4
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão vermelho e nabiças ^{1,3,5,6,7,8,12}	697	167	6,0	0,9	22,0	1,7	5,3	0,8
Prato	Filetes de solha no forno com salada camponesa ⁴	418	99	2,6	0,4	11,0	0,9	7,4	0,2
Vegetariana	Massada de ervilhas com tomate, cenoura e couve-flor ^{1,7,8}	627	149	4,9	1,1	19,8	2,0	5,4	0,4
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de alface ^{1,3,5,6,7,8,12}	566	136	6,2	1,0	16,2	1,9	2,5	0,9
Prato	Peru assado com laranja, arroz e legumes salteados	738	175	5,2	0,8	18,4	1,0	13,3	0,3
Vegetariana	Massa espiral salteada com feijão-frade, alho francês e cogumelos ¹	1136	268	1,2	0,6	50,1	2,7	12,6	0,6
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão branco e alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	668	160	6,3	1,0	18,1	1,3	4,8	0,5
Prato	Salmão lascado com massa e cenoura ^{1,3,4}	1191	284	15,8	2,9	21,2	0,3	13,4	0,3
Vegetariana	Empadão de arroz de legumes e (lentilhas, feijão-verde, cenoura e tomate) ⁷	799	190	3,9	1,0	30,7	0,8	6,8	0,3
Sobremesa	Gelatina / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	1586	373	0,0	0,0	91,2	88,8	0,0	0,5

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