



Município de Matosinhos  
RESTAURANTE  
Semana de 20 a 24 de dezembro de 2021  
ALMOÇO

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alface e grão <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	228	54	2,1	0,3	7,0	0,6	1,4	0,3
Prato	Nuggets de frango no forno com massa e feijão-verde salteado <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	1103	263	9,5	1,5	32,4	3,6	10,6	1,3
Vegetariana	Bolonhesa de soja com feijão-verde salteado <sup>1,6</sup>	1152	273	5,0	0,9	34,5	2,1	21,3	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	Sopa de curgete e espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	160	38	1,7	0,3	4,4	0,4	0,8	0,3
Prato	Arroz colorido de atum (ervilhas, cenoura e milho) <sup>4</sup>	826	197	7,9	1,1	21,1	0,7	9,8	0,8
Vegetariana	Arroz colorido de vegetais (ervilhas, cenoura, milho e beterraba)	1002	237	3,3	0,5	45,7	1,0	5,0	0,6
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor e brócolos	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Perna de peru estufada com massa e salada de alface e tomate <sup>1</sup>	760	180	3,3	0,6	19,5	1,5	17,5	0,4
Vegetariana	Massada de feijão (massa, feijão vermelho, abóbora e couve) com salada de alface e tomate <sup>1</sup>	1058	252	5,6	0,9	40,0	2,2	10,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e feijão manteiga <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	233	56	1,9	0,3	7,3	0,7	1,6	0,3
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz de ervilhas e feijão verde <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	915	218	8,4	1,1	27,0	1,0	7,4	0,7
Vegetariana	Empadão de cogumelos, cenoura, alho-francês e lentilhas <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	533	127	5,3	1,7	15,0	0,6	4,0	0,3
Sobremesa	Gelatina vegetal / fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	433	102	0,0	0,0	24,9	24,2	0,0	0,1
Sexta		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		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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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 27 a 31 de dezembro de 2021  
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de abóbora e grão <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	223	53	1,9	0,3	7,0	0,7	1,5	0,2
Prato	Hambúguer de aves no forno com massa e feijão-verde <sup>1,6,12</sup>	832	198	4,8	0,2	23,9	1,8	14,0	0,4
Vegetariana	Tofu mexido com açafrão e cogumelos, massa tricolor e salada de tomate <sup>1,6</sup>	861	204	6,3	1,5	25,3	1,9	10,7	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	170	41	1,9	0,3	5,0	0,7	0,7	0,3
Prato	Douradinhos no forno com arroz de cenoura e repolho <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	916	218	4,4	0,6	36,6	1,9	6,7	0,4
Vegetariana	Almôndegas de lentilhas e cogumelos com arroz e feijão-verde salteado <sup>1,6,8,11</sup>	871	207	6,1	0,9	30,1	1,0	6,0	0,5
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de feijão branco e espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	221	53	1,9	0,3	6,5	0,4	1,6	0,3
Prato	Massa à lavrador (porco, frango, repolho, cenoura e feijão vermelho) <sup>1,3</sup>	997	237	6,1	1,4	29,2	1,2	15,0	0,2
Vegetariana	Estufadinho de grão com batata e vegetais (cenoura, alho francês, couve-flor e tomate)	381	90	0,4	0,0	17,1	0,7	3,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de curgete <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	156	37	1,6	0,3	4,5	0,3	0,8	0,2
Prato	Arroz de cavala com legumes (cenoura, ervilhas e milho) <sup>4,6</sup>	894	213	7,2	0,8	27,1	0,7	9,2	0,4
Vegetariana	Massa espiral salteada, com ervilhas, brócolos e cenoura <sup>1</sup>	836	198	3,2	0,8	34,0	2,9	7,3	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato		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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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