



Município de Matosinhos
RESTAURANTE
Semana de 1 a 1 de julho de 2022
ALMOÇO

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	173	41	1,8	0,3	5,0	0,6	0,8	0,2
Prato	Bolonhesa de cavala com salada de tomate e pimento ^{1,3,4,6}	816	194	7,1	0,9	22,7	1,9	9,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	0,0	0,4	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, 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 4 a 8 de julho de 2022
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de abóbora ^{7,12}	189	45	1,8	0,3	6,0	0,8	0,8	0,2
Prato	Douradinhos de pescada no forno com arroz de cenoura e ervilhas ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	912	217	4,3	0,6	36,2	1,7	6,9	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de brócolos ^{7,12}	189	45	1,9	0,3	5,7	0,6	0,9	0,2
Prato	Frango estufado com esparguete e cenoura raspada ¹	762	180	4,0	0,7	20,3	1,8	15,4	0,4
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve lombarda e feijão ^{7,12}	217	52	1,8	0,3	6,6	0,7	1,7	0,2
Prato	Filetes de pescada panados com arroz de legumes ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	639	433	9,8	1,5	21,9	0,5	10,4	0,3
Sobremesa	Gelatina / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	436	103	0,0	0,0	25,3	24,7	0,0	0,1
Quinta									
Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}	151	36	1,8	0,3	3,9	0,7	0,6	0,2
Prato	Massa à lavrador ^{1,3}	997	237	6,1	1,4	29,2	1,2	15,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	173	41	1,8	0,3	5,0	0,6	0,8	0,2
Prato	Salada de atum (batata, ovo, cenoura, ervilhas e feijão-verde) ^{3,4}	396	94	1,6	0,3	14,1	1,3	4,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	0,0	0,4	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 11 a 15 de julho de 2022
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Juliana de legumes ^{7,12}	173	41	1,8	0,3	5,0	0,8	0,8	0,2
Prato	Almôndegas de aves estufadas com massa fusilli, ervilhas e milho ^{1,3,6,12}	832	198	7,3	3,0	22,3	1,4	10,1	0,9
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	173	41	1,8	0,3	5,0	0,6	0,8	0,2
Prato	Bolinhos de bacalhau com arroz e brócolos ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	880	209	6,0	0,8	28,1	0,5	9,8	1,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de nabo e couve lombarda ^{7,12}	162	39	1,7	0,3	4,4	0,8	0,8	0,2
Prato	Rojõezinhos estufados com batata ao cubo com salada de cenoura raspada ^{5,6}	654	157	8,6	2,1	10,1	0,3	9,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	0,0	0,4	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de feijão branco e legumes ^{7,12}	233	56	1,9	0,3	7,0	0,7	1,6	0,2
Prato	Filetes de solha com sêmola de milho e arroz e alface ⁴	737	175	4,1	0,6	22,0	0,4	12,2	0,4
Sobremesa	Pudim / fruta da época ⁷	398	94	1,5	0,9	16,6	14,2	3,2	0,2
Sexta									
Sopa	Sopa de macedónia ^{7,12}	173	41	1,9	0,3	4,9	0,5	0,7	0,2
Prato	Jardineira de carnes e legumes	463	110	3,4	0,9	11,4	1,0	7,8	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, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, 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 18 a 22 de julho de 2022
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa camponesa ^{7,12}	210	50	1,8	0,3	6,6	1,0	1,5	0,2
Prato	Calamares com arroz de tomate e brócolos	821	793	19,0	2,9	37,5	0,5	4,1	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Creme de lentilhas ^{1,6,7,10,11,12}	275	65	1,7	0,3	9,2	0,7	2,7	0,2
Prato	Rancho à regional ^{1,3}	825	196	6,0	1,5	20,4	0,8	14,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve-flor e nabo ^{7,12}	182	43	1,7	0,3	5,6	0,8	0,9	0,2
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de feijão e couve lombarda ⁴	788	187	5,8	0,8	22,7	0,4	10,6	0,5
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	0,0	0,4	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de alho-francês ^{7,12}	166	40	1,9	0,3	4,6	0,5	0,7	0,2
Prato	Omelete de frango com massa e salada de couve roxa ^{1,3}	806	192	5,9	1,4	20,8	2,0	12,5	0,5
Sobremesa	logurte / fruta da época ⁷	307	73	1,5	1,0	10,0	10,0	3,7	0,1
Sexta									
Sopa	Sopa de abóbora ^{7,12}	189	45	1,8	0,3	6,0	0,8	0,8	0,2
Prato	Bacalhau gratinado com batata ao cubo e cenoura raspada ^{1,4,5,6,7,9,10,11}	615	147	6,7	1,2	15,6	0,5	5,8	1,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, 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 25 a 29 de julho de 2022
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	173	41	1,8	0,3	5,0	0,6	0,8	0,2
Prato	Rolo de carne com esparguete salteado e macedónia de legumes ^{1,3,6,12}	840	200	8,7	3,1	20,5	1,3	9,2	0,9
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	192	46	1,9	0,3	5,9	0,8	0,8	0,2
Prato	Tirinhas de pota panadas com arroz de legumes ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	903	215	8,4	1,1	26,9	1,3	7,1	0,6
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve branca ^{7,12}	179	43	1,8	0,3	5,3	0,8	0,7	0,2
Prato	Frango assado com espirais e feijão-verde e milho ¹	733	174	3,9	0,7	18,8	1,7	15,3	0,5
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	0,0	0,4	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}	151	36	1,8	0,3	3,9	0,7	0,6	0,2
Prato	Filete de peixe com arroz de brócolos ⁴	700	166	4,1	0,6	20,1	0,4	11,6	0,4
Sobremesa	logurte / fruta da época ⁷	307	73	1,5	1,0	10,0	10,0	3,7	0,1
Sexta									
Sopa	Sopa de hortaliça ^{7,12}	158	38	1,7	0,3	4,4	0,6	0,8	0,2
Prato	Rojõezinhos com batata ao cubo com cenoura raspada ^{5,6}	654	157	8,6	2,1	10,1	0,3	9,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	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