

CÂMARA MUNICIPAL DE SETÚBAL
REFEITÓRIO
Semana de 18 a 22 de março de 2019
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de couve-flor e batata doce	160	38	1,2	0,2	5,2	2,3	0,9	0,1
Prato	Almôndegas de aves com cenoura e curgete, arroz e salada de cenoura ^{1,6,12}	590	141	5,2	2,4	15,7	1,4	7,1	0,6
Vegetariana	Empadão de lentilhas com arroz e salada de tomate ^{1,6,8,11}	975	230	2,1	0,2	41,8	1,0	10,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Lombardo	152	36	1,2	0,2	4,8	1,3	1,0	0,1
Prato	Salada russa de atum (batata, ervilha, atum, cenoura, feijão-verde) ⁴	557	133	5,4	0,8	10,7	0,8	9,7	0,8
Vegetariana	Salada de batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde	313	74	0,9	0,1	12,2	1,8	2,7	0,1
Sobremesa	Arroz doce/ fruta da época ^{1,3,7,8,12}	203	48	0,0	0,0	11,3	6,6	0,5	0,0
Quarta									
Sopa	Nabiças	173	41	1,8	0,3	4,8	1,3	0,9	0,1
Prato	Rojões de porco de cebolada com arroz, salada mista (alface e tomate)	677	161	6,9	2,1	14,2	1,2	10,1	0,3
Vegetariana	Arroz malandrinho de feijão encarnado com cubinhos cenoura e courgete	840	199	2,3	0,4	32,9	1,8	8,1	0,2
Sobremesa	Fruta época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Creme feijão-encarnado com coentros	361	86	1,4	0,2	13,7	1,0	4,3	0,1
Prato	Pescada com batata, brócolos, cenoura e couve-portuguesa ⁴	298	71	1,3	0,2	7,6	1,4	6,5	0,2
Vegetariana	Legumes à Brás com salada mista ³	553	133	7,9	3,0	9,4	1,8	4,5	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Espinafres	151	36	1,3	0,2	4,5	1,1	1,0	0,2
Prato	Perú estufado com abóbora, tomate, alho-francês e esparguete ^{1,3}	534	127	4,8	1,4	10,5	1,3	10,1	0,2
Vegetariana	Estufado ervilhas, abóbora, tomate e alho francês com esparguete ^{1,3}	204	49	3,0	0,4	3,4	2,8	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1. Cereais que contêm glúten., 3. Ovos, 4. Peixes, 6. Soja, 7. Leite, 8. Frutos de casca rija, 9. Aipo, 10. Mostarda, 12. Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 DE SETÚBAL
REFEITÓRIO
Semana de 25 a 29 de março de 2019
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de abóbora	153	36	1,2	0,2	5,4	1,1	0,8	0,1
Prato	Salada de cavala com cotovelinhos e macedónia ^{1,3,4,6}	859	204	8,2	0,9	19,2	0,0	12,6	0,3
Vegetariana	Salada de grão com cotovelinhos e macedónia ^{1,3}	986	233	3,6	0,5	37,5	1,1	9,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Couve portuguesa	155	37	1,2	0,2	5,0	1,5	0,9	0,1
Prato	Ranchinho (frango, porco, grão, macarrão, cenoura, repolho, hortelã) ^{1,3}	725	172	5,0	1,3	17,8	1,7	12,0	0,2
Vegetariana	Ranchinho com pleurotos (grão, cogumelos, macarrão, cenoura, repolho, hortelã) ^{1,3}	749	177	2,8	0,4	27,6	2,2	7,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Canja/ creme brócolos ^{1,3}	287	68	1,9	0,3	8,2	0,8	3,9	0,2
Prato	Arroz com cenoura, ervilhas, salsichas, ovo, salada mista (alface e tomate) ^{1,3,6,7,9,10}	564	135	5,0	0,8	15,3	1,4	5,6	0,5
Vegetariana	Chili vegetariano (feijão-encarnado, soja, milho) com arroz ⁶	1255	297	2,3	0,2	46,6	0,2	21,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Agrião	156	37	1,3	0,2	4,9	1,2	0,9	0,1
Prato	Jardineira de carne de porco com esparguete e legumes (feijão-verde, tomate, cenoura) ^{1,3}	620	148	6,7	2,0	11,2	1,8	9,9	0,2
Vegetariana	Jardineira de feijão-manteiga e legumes (feijão-verde, tomate e cenoura)	541	129	2,0	0,3	15,8	2,9	7,6	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Grão com espinafres	348	83	1,9	0,2	11,3	1,2	3,7	0,2
Prato	Paloco com natas, salada de alface e cenoura ^{1,4,5,6,7}	984	236	14,5	6,5	14,1	1,4	11,7	1,3
Vegetariana	Feijão-manteiga de cebolada com salsa, batata e salada alface e cenoura ^{1,3}	826	196	2,2	0,4	31,3	2,8	8,8	0,2
Sobremesa	Pudim flan/ fruta época ⁷	376	92	1,4	0,8	16,8	15,8	2,9	0,2

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1. Cereais que contêm glúten., 3. Ovos, 4. Peixes, 6. Soja, 7. Leite, 8. Frutos de casca rija, 9. Aipo, 10. Mostarda, 12. Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 DE SETÚBAL
REFEITÓRIO
Semana de 1 a 5 de abril de 2019
Almoço

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Segunda									
Sopa	Creme cenoura	158	38	1,4	0,2	5,2	1,2	0,7	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa (vitela) e salada mista (alface e tomate) ^{1,3}	731	174	8,5	2,9	12,5	1,6	11,4	0,2
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa (soja), e salada mista (alface e tomate) ^{1,3,6}	1026	242	2,6	0,3	34,6	1,8	19,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Feijão-branco com nabiças	333	79	1,4	0,2	10,6	1,1	3,9	0,1
Prato	Empadão (arroz) de salmão e espinafres com salada de tomate, cebola e pepino ⁴	759	181	9,3	1,7	15,8	0,8	8,0	0,3
Vegetariana	Empadão (arroz) de lentilhas e espinafres com salada de tomate, cebola e pepino ^{1,6,8,11}	975	230	2,1	0,2	41,8	1,0	10,0	0,2
Sobremesa	Fruta época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Caldo-verde	154	37	1,2	0,2	4,8	1,0	1,0	0,1
Prato	Carne de porco guisada com chicharro, abóbora, tomate e massa espiral ^{1,3}	767	183	6,4	1,8	18,4	1,8	11,4	0,2
Vegetariana	Guisado de chicharos, abóbora, tomate, massa espiral ^{1,3}	826	196	2,2	0,4	31,3	2,8	8,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Espinafres	151	36	1,3	0,2	4,5	1,1	1,0	0,2
Prato	Pescada com batata, brócolos, feijão-verde e cenoura ⁴	341	81	1,2	0,2	10,5	1,3	6,3	0,2
Vegetariana	Salada de feijão-frade (feijão-frade, batata, cenoura, tomate)	468	110	1,1	0,2	19,2	2,1	4,6	0,2
Sobremesa	Gelatina/ fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	232	55	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5
Sexta									
Sopa	Creme de abóbora e couve-flor	151	36	1,0	0,1	5,0	1,4	1,4	0,1
Prato	Frango assado com arroz de ervilhas, batata frita e salada de alface e cenoura ^{5,6}	820	195	7,3	2,0	21,8	0,9	9,8	0,4
Vegetariana	Arroz malandrinho de feijão-manteiga com cubinhos abóbora, batata frita, salada de alface e cenoura	840	199	2,3	0,4	32,9	1,8	8,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1. Cereais que contêm glúten., 3. Ovos, 4. Peixes, 6. Soja, 7. Leite, 8. Frutos de casca rija, 9. Aipo, 10. Mostarda, 12. Dióxido de enxofre e sulfitos. 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.