

Camara Municipal de Setúbal
Almoço
Semana de 14 a 18 de setembro

Segunda-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Ervilhas e hortelã ^{7,12}	214	51	0,4	0,1	9,0	1,7	1,6	0,2
Prato	Hambúrguer de aves (frango e peru) no forno com massa esparguete ^{1,6,12}	1007	240	10,0	0,7	19,2	1,2	18,2	0,4
Vegetariana	Almôndegas de soja no forno com massa esparguete ^{1,6,8,9,10,11,12}	848	202	3,8	0,6	19,7	5,9	18,5	0,3
Salada_legumes	Alface, tomate e cenoura	83	20	0,1	0,0	3,0	2,8	0,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	239	57	0,5	0,1	12,2	11,4	0,2	0,0

Terça-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Feriado		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Quarta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de abóbora ^{7,12}	125	30	0,5	0,1	4,9	1,8	0,7	0,2
Prato	Panados de pescada no forno com arroz de ervilhas, cenoura e milho ^{1,2,3,4,7,14}	681	162	3,0	0,5	26,1	1,6	6,9	0,4
Vegetariana	Panado de tofu com arroz de ervilhas, cenoura e milho ^{1,6,7,8}	442	105	4,1	3,0	9,6	1,1	6,2	0,2
Salada_legumes	Alface, pepino e cenoura	78	19	0,2	0,1	2,5	2,3	0,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época	239	57	0,5	0,1	12,2	11,4	0,2	0,0

Quinta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Feijão verde, cenoura e alho francês ^{7,12}	149	35	0,5	0,1	5,7	2,0	1,1	0,2
Prato	Carne de porco aos cubos estufada com massa fusilli tricolor ^{1,6,9,10}	692	164	5,8	1,3	13,3	1,3	14,2	0,2
Vegetariana	Estufadinho de feijão manteiga com tomate, pimento, cenoura e massa fusilli tricolor ^{1,6,9,10}	814	193	3,3	0,5	26,5	2,7	9,8	0,4
Salada_legumes	Alface, cenoura e milho	480	113	1,3	0,2	21,1	1,9	3,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	239	57	0,5	0,1	12,2	11,4	0,2	0,0

Sexta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de feijão manteiga e espinafres ^{7,12}	143	34	0,7	0,1	5,0	1,5	1,1	0,3
Prato	Bacalhau fresco cozido, batata cozida e legumes salteados ⁴	314	75	2,0	0,3	7,1	1,4	6,1	0,2
Vegetariana	Feijão-frade com batata cozida e legumes salteados	611	145	2,4	0,5	21,3	2,2	7,4	0,2
Salada_legumes	Legumes salteados - cenoura, feijão verde e brócolos	261	63	4,4	0,6	3,0	2,3	1,6	0,4
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8}	531	127	0,2	0,0	31,0	30,9	0,2	0,2

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

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

Camara Municipal de Setúbal
Almoço
Semana de 21 a 25 de setembro

Segunda-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Aveludado de cenoura ^{7,12}	151	36	0,7	0,1	6,0	1,6	0,7	0,3
Prato	Bolonhesa de atum (massa esparguete, atum, tomate, cenoura ralada, curgete, orégãos) ^{1,4,6,9,10,11,12}	570	136	8,0	0,6	9,2	1,7	9,8	0,5
Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas (massa esparguete, lentilhas, tomate, cenoura ralada, curgete, orégãos) ^{1,6,9,10,11,12}	437	104	2,6	0,4	14,5	2,1	4,3	0,3
Salada_legumes	Alface, cenoura e beterraba	87	21	0,0	0,0	3,1	3,0	0,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época	239	57	0,5	0,1	12,2	11,4	0,2	0,0

Terça-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Canja de galinha com hortelã ^{1,6,10}	466	111	2,8	0,6	6,9	0,3	14,1	0,4
Sopa dieta	Espinafres ^{7,12}	143	34	0,7	0,1	5,0	1,5	1,1	0,3
Prato	Frango corado no forno com arroz branco e feijão preto cozido	1011	240	9,3	1,9	24,7	0,3	14,1	0,2
Vegetariana	feijão preto e cogumelos de cebolada com arroz branco	1099	258	3,1	0,3	42,3	0,2	14,7	0,1
Salada_legumes	Alface, cenoura e couve roxa	102	24	0,0	0,0	3,3	2,9	1,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	239	57	0,5	0,1	12,2	11,4	0,2	0,0

Quarta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Grão-de-bico e espinafres ^{7,12}	154	37	0,8	0,1	5,3	1,4	1,3	0,3
Prato	Massa penne com molho de tomate com salmão lascado e legumes salteados ^{1,4,6,10}	531	128	9,8	1,8	2,5	1,4	6,8	0,3
Vegetariana	Massa penne em molho de tomate com tofu e legumes salteados ^{1,6,10}	263	63	3,6	2,8	2,4	1,4	4,5	0,2
Salada_legumes	Cenoura, feijão verde e brócolos salteados	261	63	4,4	0,6	3,0	2,3	1,6	0,4
Sobremesa	Pudim de caramelo ⁷	271	64	1,5	0,9	9,6	8,3	3,2	0,2

Quinta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Abóbora e nabiças ^{7,12}	112	27	0,4	0,1	3,8	1,0	1,1	0,2
Prato	Chili de carne de vitela com feijão encarnado, tomate, milho e arroz ^{6,12}	889	212	6,7	3,0	23,7	1,4	12,3	0,2
Vegetariana	Chili vegetariano (feijão encarnado, tomate e milho) com arroz	1052	250	4,2	0,6	38,0	1,7	11,6	0,2
Salada_legumes	Alface, tomate e cenoura	83	20	0,1	0,0	3,0	2,8	0,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	239	57	0,5	0,1	12,2	11,4	0,2	0,0

Sexta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Crema de feijão branco e agrião ^{7,12}	156	37	0,7	0,1	5,7	1,5	1,1	0,3
Prato	Massinha de peixe (pescada, tintureira e pata roxa, tomate, pimentos, ervilhas e cenoura) ^{1,4,6,10}	268	82	2,5	0,4	1,7	0,7	12,7	0,3
Vegetariana	Massinha de feijão manteiga com macedónia ^{1,6,10}	759	181	3,8	0,6	22,0	1,8	10,3	0,5
Salada_legumes	Alface e cenoura	77	18	0,0	0,0	2,7	2,5	0,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	239	57	0,5	0,1	12,2	11,4	0,2	0,0

Camara Municipal de Setúbal
Almoço
Semana de 28 de setembro a 2 de outubro

Segunda-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Couve coração, cenoura e curgete ^{7,12}	133	32	0,6	0,1	4,8	2,0	1,0	0,2
Prato	Rolo de peru assado no forno com arroz de cenoura	606	144	3,6	0,6	14,8	0,9	12,4	0,3
Vegetariana	Estufado de ervilhas com arroz de cenoura	312	75	2,6	0,4	5,9	1,7	4,1	0,2
Salada_legumes	Alface, tomate e pepino	75	18	0,3	0,1	2,3	2,3	1,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	239	57	0,5	0,1	12,2	11,4	0,2	0,0

Terça-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Crema de abóbora ^{7,12}	125	30	0,5	0,1	4,9	1,8	0,7	0,2
Prato	Salada de cavala com batata, feijão frade, ovo cozido e legumes salteados ^{3,4}	449	107	4,9	0,9	6,4	1,2	8,6	0,6
Vegetariana	Salada de feijão-frade, batata temperado com molho verde e legumes salteados	557	132	2,1	0,4	19,7	2,1	6,7	0,2
Salada_legumes	cenoura, feijão verde e brócolos salteados	261	63	4,4	0,6	3,0	2,3	1,6	0,4
Sobremesa	Fruta da época	239	57	0,5	0,1	12,2	11,4	0,2	0,0

Quarta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Espinafres ^{7,12}	143	34	0,7	0,1	5,0	1,5	1,1	0,3
Prato	Frango assado no forno (aromatizado com tomilho e limão) com arroz de ervilhas e coentros	838	200	9,0	1,9	17,5	0,5	11,3	0,2
Vegetariana	Tofu assado no forno (aromatizado com tomilho e limão) com arroz de ervilhas e coentros ^{1,6}	366	88	5,5	4,5	1,9	0,7	6,7	0,1
Salada_legumes	Alface, cenoura e couve roxa	102	24	0,0	0,0	3,3	2,9	1,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	239	57	0,5	0,1	12,2	11,4	0,2	0,0

Quinta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Feijão branco e nabiças ^{7,12}	125	30	0,4	0,1	4,2	1,0	1,3	0,2
Prato	Perca de cebolada e salsa com batata assada no forno ⁴	425	101	2,7	0,4	8,0	0,7	10,1	0,2
Vegetariana	Feijão encarnado, cogumelos de cebolada e salsa com batata assada no forno	593	141	2,7	0,4	18,5	1,4	8,0	0,1
Salada_legumes	Alface, milho e tomate	631	149	1,9	0,3	28,0	1,6	4,0	0,0
Sobremesa	Leite creme ^{1,3,6,7,8,12}	540	127	0,1	0,1	28,2	23,1	3,3	0,1

Sexta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Crema de cenoura e couve-flor ^{7,12}	143	34	0,6	0,1	5,5	1,7	0,8	0,3
Prato	Rancho (macarronete, grão, frango, carne de porco, cenoura, alho francês, couve-lombarda e salsa) ¹	455	109	5,7	1,3	2,9	1,0	10,8	0,3
Vegetariana	Rancho vegetariano (massa macarronete, grão-de-bico, cogumelos, cenoura, alho francês, couve-lombarda e salsa) ¹	239	57	2,1	0,3	5,5	1,5	2,7	0,3
Salada_legumes	Alface e couve roxa	104	25	0,0	0,0	3,2	2,8	1,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	239	57	0,5	0,1	12,2	11,4	0,2	0,0

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

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

Camara Municipal de Setúbal
Almoço
Semana de 5 a 9 de outubro

Segunda-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Feriado		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Terça-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Juliana de couve-coração, alho francês e cenoura ^{7,12}	138	33	0,6	0,1	5,0	2,1	1,0	0,2
Prato	Empadão de atum e arroz (atum, arroz, tomate e cebola) ⁴	861	205	10,7	0,7	18,4	0,6	14,1	0,7
Vegetariana	Empadão de lentilhas e arroz (lentilhas, arroz, tomate e cebola)	756	180	3,9	0,5	29,4	1,0	5,5	0,3
Salada_legumes	Tomate, cenoura e pepino	92	22	0,2	0,0	3,1	2,9	0,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época	239	57	0,5	0,1	12,2	11,4	0,2	0,0

Quarta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de feijão manteiga e espinafres ^{7,12}	159	38	0,7	0,1	6,8	1,4	1,4	0,3
Prato	Carne de peru estufado (tomate, pimentos e alho francês) com massa esparguete ¹	506	120	3,2	0,5	11,2	1,6	10,9	0,2
Vegetariana	Feijão manteiga estufado (tomate, pimentos e alho francês) com massa esparguete ¹	940	223	1,9	0,3	31,2	2,5	13,5	0,4
Salada_legumes	Alface, pepino e cenoura	78	19	0,2	0,1	2,5	2,3	0,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época	239	57	0,5	0,1	12,2	11,4	0,2	0,0

Quinta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Feijão verde, cenoura, alho francês ^{7,12}	140	33	0,6	0,1	5,1	1,9	1,1	0,2
Prato	Pescada com cenoura no forno com salada russa (batata, ervilhas, cenoura e feijão verde) ⁴	310	74	1,9	0,3	6,6	1,4	6,5	0,2
Vegetariana	Seitan com cenoura no forno com salada russa (batata, ervilhas, cenoura e feijão verde) ^{1,6}	315	75	1,2	0,2	8,6	1,7	6,0	0,3
Salada_legumes	Alface, cenoura e milho	480	113	1,3	0,2	21,1	1,9	3,1	0,2
Sobremesa	Arroz doce ⁷	530	125	1,2	0,6	24,0	3,5	4,0	0,1

Sexta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de ervilhas e hortelã ^{7,12}	166	39	0,7	0,1	6,1	1,6	1,3	0,3
Prato	Pernas de frango guisadas com cenoura, feijão branco, tomate e salsa com arroz branco	622	148	3,5	0,6	18,5	1,1	9,6	0,3
Vegetariana	Guisado de feijão branco, salsichas de soja, cenoura, tomate e salsa com arroz branco ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11}	898	214	6,1	0,8	26,5	1,8	9,6	0,5
Salada_legumes	Juliana de couve-coração, alface e cenoura	95	23	0,2	0,0	3,1	2,9	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	239	57	0,5	0,1	12,2	11,4	0,2	0,0

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

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

Camara Municipal de Setúbal
Almoço
Semana 12 a 16 de outubro

Segunda-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Feijão verde, cenoura, alho francês ^{7,12}	149	35	0,5	0,1	5,7	2,0	1,1	0,2
Prato	Hambúrguer de aves no forno com arroz de cenoura ^{1,6,12}	699	167	6,5	0,4	15,2	1,1	11,6	0,4
Vegetariana	Almôndegas de soja no forno com arroz de cenoura ^{1,6,8,9,10,11,12}	702	167	2,9	0,4	17,7	5,0	14,5	0,2
Salada_legumes	Alface, cenoura e tomate	83	20	0,1	0,0	3,0	2,8	0,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	239	57	0,5	0,1	12,2	11,4	0,2	0,0

Terça-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}	151	36	0,7	0,1	6,0	1,6	0,7	0,3
Prato	Bacalhau fresco cozido com batata cozida, grão-de-bico cozido e legumes salteados ⁴	340	81	2,0	0,3	8,1	1,3	6,6	1,1
Vegetariana	Grão-de-bico com batata cozida, molho verde e legumes salteados	334	80	2,3	0,3	10,4	1,7	3,0	0,3
Salada_legumes	legumes salteados - cenoura, feijão verde e brócolos	261	63	4,4	0,6	3,0	2,3	1,6	0,4
Sobremesa	Pudim flan ⁷	652	161	1,2	0,7	35,4	32,7	2,3	0,2

Quarta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Canja de galinha com hortelã ¹	510	121	2,1	0,4	14,1	1,1	10,9	0,3
Sopa dieta	Espinafres ^{7,12}	143	34	0,7	0,1	5,0	1,5	1,1	0,3
Prato	Lombo de porco com citrinos e ervas aromáticas no forno com arroz de ervilhas	671	160	5,2	1,2	14,4	0,5	12,8	0,2
Vegetariana	Estufadinho de feijão manteiga com tomate, pimento, cenoura e arroz branco ^{1,6,9,10}	814	193	3,3	0,5	26,5	2,7	9,8	0,4
Salada_legumes	Alface, cenoura e milho	586	138	1,7	0,3	25,9	1,7	3,7	0,2
Sobremesa	fruta da época	239	57	0,5	0,1	12,2	11,4	0,2	0,0

Quinta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de feijão manteiga e espinafres ^{7,12}	151	36	0,7	0,1	5,9	1,4	1,3	0,3
Prato	Salmão cozido em tempero de azeite, louro e cebola com massa lacinhos de legumes ^{1,4}	901	217	17,7	3,3	2,9	0,3	11,3	0,3
Vegetariana	Tofu grelhado com tomilho e limão com lacinho de legumes ^{1,6}	376	90	5,7	4,6	2,8	0,5	6,5	0,2
Salada_legumes	Legumes salteados - cenoura, feijão verde e brócolos	261	63	4,4	0,6	3,0	2,3	1,6	0,4
Sobremesa	Fruta da época	239	57	0,5	0,1	12,2	11,4	0,2	0,0

Sexta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Couve portuguesa ripada ^{7,12}	140	33	0,6	0,1	5,0	1,8	1,1	0,3
Prato	Frango corado no forno com arroz branco e feijão preto cozido	1033	246	9,5	1,9	25,2	0,2	14,4	0,2
Vegetariana	Feijão preto e cogumelos de cebolada com arroz branco	1102	258	3,1	0,3	42,5	0,2	14,8	0,1
Salada_legumes	Alface, cenoura e couve roxa	102	24	0,0	0,0	3,3	2,9	1,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	239	57	0,5	0,1	12,2	11,4	0,2	0,0

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

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

Camara Municipal de Setúbal
Almoço
Semana de 19 a 23 de outubro

Segunda-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de abóbora ^{7,12}	125	30	0,5	0,1	4,9	1,8	0,7	0,2
Prato	Pandos de pescada no forno com arroz de tomate e feijão manteiga ^{1,2,3,4,7,14}	662	158	3,2	0,6	25,4	1,8	7,1	0,4
Vegetariana	Panado de tofu com arroz de tomate e feijão manteiga ^{1,6,7,8}	400	96	5,4	4,3	5,6	1,0	6,4	0,2
Salada_legumes	Tomate, cenoura e pepino	92	22	0,2	0,0	3,1	2,9	0,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época	239	57	0,5	0,1	12,2	11,4	0,2	0,0

Terça-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Espinafres e feijão branco ^{7,12}	151	36	0,7	0,1	5,2	1,4	1,2	0,3
Prato	Bolonesa de vitela (massa esparguete, vitela, tomate, cenoura ralada, curgete e orégãos) ¹	393	94	5,4	2,2	4,4	1,9	6,1	0,4
Vegetariana	Bolonesa de lentilhas (massa esparguete, lentilhas, tomate, cenoura ralada, curgete e orégãos) ¹	436	104	2,6	0,4	14,5	2,1	4,3	0,3
Salada_legumes	Alface, cenoura e couve roxa	102	24	0,0	0,0	3,3	2,9	1,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	239	57	0,5	0,1	12,2	11,4	0,2	0,0

Quarta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Nabiça ^{7,12}	119	28	0,4	0,1	4,0	1,0	1,2	0,2
Prato	Saladinha de atum com batata, ervilhas, ovo e legumes cozidos ^{3,4}	488	117	7,1	0,8	6,0	1,2	9,0	0,4
Vegetariana	Estufadinho de ervilhas com batata e legumes cozidos	292	70	2,1	0,3	9,0	1,9	2,3	0,2
Salada_legumes	Legumes cozidos - cenoura, feijão verde e couve-flor	107	26	0,2	0,0	3,3	2,7	1,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	239	57	0,5	0,1	12,2	11,4	0,2	0,0

Quinta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de curgete e ervilhas ^{7,12}	151	36	0,6	0,1	5,4	1,7	1,3	0,2
Prato	Arroz de aves (pato e peru)	693	165	4,9	1,6	12,4	0,1	17,4	0,2
Vegetariana	Arroz de feijão manteiga, cogumelos, tomate, pimentos e cenoura	852	202	2,3	0,4	28,1	2,0	11,4	0,4
Salada_legumes	Alface, cenoura e milho	586	138	1,7	0,3	25,9	1,7	3,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	239	57	0,5	0,1	12,2	11,4	0,2	0,0

Sexta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Agrião ^{7,12}	148	35	0,7	0,1	5,5	1,5	1,0	0,2
Prato	Pescada cozida com batata cozida e legumes salteados ⁴	324	77	2,2	0,3	6,6	1,3	7,0	0,3
Vegetariana	Feijão frade com batata cozida e legumes salteados	806	190	2,0	0,5	29,5	2,4	10,9	0,1
Salada_legumes	Legumes salteados - cenoura, feijão verde e brócolos	261	63	4,4	0,6	3,0	2,3	1,6	0,4
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8}	531	127	0,2	0,0	31,0	30,9	0,2	0,2

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

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