

Ementa

Semana de 2 a 6 de janeiro de 2023

		VE (kcal)	Líp. (g)	AGS (g)	Aç. (g)	Sal (g)					
2ª feira	Sopa	Creme de Nabo e Cenoura					96,1	3,2	0,5	3,5	0,2
	Prato	Salmão no forno com Puré de batata ^{4,7,12}					395,4	5,9	1,1	6,5	0,9
	Hortícolas	Brócolos e Cenoura cozidos					9,6	0,1	0,0	1,0	0,2
	Sobremesa	Pudim ^{3,7} /Fruta da época (3 variedades)					103,8	3,1	1,3	14,8	0,1
3ª feira	Sopa	Feijão-Verde					107,0	3,3	0,5	4,4	0,2
	Prato	Febras de Porco grelhadas c/ Molho de Cogumelos e Arroz branco					512,1	8,3	1,4	1,1	0,7
	Hortícolas	Alface, Couve-roxa e Milho					58,5	0,8	0,1	0,5	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)					68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
4ª feira	Sopa	Couve Lombarda e Feijão vermelho					109,8	3,3	0,4	2,7	0,2
	Prato	Salada russa com Ovo cozido ³					482,7	14,1	4,8	4,5	0,7
	Hortícolas	Tomate e Pepino					6,7	0,1	0,0	1,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)					68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
5ª feira	Sopa	Creme de Abóbora e Espinafres					74,8	3,1	0,4	2,3	0,2
	Prato	Frango estufado com Cenoura e Esparguete ¹					505,0	8,3	1,6	4,6	0,7
	Hortícolas	Couve branca e Cenoura salteadas					40,6	3,1	0,5	1,9	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)					68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
6ª feira	Sopa	Grão com Couve branca					111,9	3,4	0,5	3,4	0,2
	Prato	Legumes (couve-flor e cenoura) à Brás ^{3,6}					658,0	33,9	11,6	2,3	1,5
	Hortícolas	Alface, Beterraba e Milho					57,6	0,8	0,1	0,5	0,0
	Sobremesa	Fruta assada/Fruta da época (3 variedades)					64,0	0,5	0,1	13,4	0,0



Legenda: VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AGS - ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados suscetíveis de provocar alergias ou intolerâncias: 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 e ¹⁴Moluscos. 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 totais consumidos na refeição calculados a partir dos valores apresentados na Tabela da Composição De Alimentos (2007) do INSA.

Sobremesa: A fruta é definida consoante a sazonalidade e disponibilidade do fornecedor.

Caso necessite de informação adicional sobre as refeições e os produtos deve solicitar aos funcionários.

A ementa poderá ser alterada sem aviso prévio consoante a sazonalidade das matérias-primas mantendo sempre a integridade da mesma.



Ementa

Semana de **9 a 13** de janeiro de 2023

			VE (kcal)	Líp. (g)	AGS (g)	Aç. (g)	Sal (g)
2ª feira	Sopa	Creme de Feijão Vermelho e Brócolos	109,8	3,3	0,4	2,7	0,2
	Prato	Filetes de Pescada gratinados com Batata cozida ^{1,4}	366,4	5,0	0,7	4,5	0,9
	Hortícolas	Alface, Cenoura e Tomate	7,6	0,1	0,0	1,3	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
3ª feira	Sopa	Couve branca com Cenoura	51,7	3,2	0,5	2,9	0,3
	Prato	Peru estufado com cogumelos e Massa espiral ¹	505,0	8,3	1,6	4,6	0,7
	Hortícolas	Alface, Milho e Tomate	59,4	0,8	0,1	0,7	0,0
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época (3 variedades)	66,2	0,1	0,0	14,5	0,1
4ª feira	Sopa	Couve lombarda e Feijão branco	115,2	3,3	0,5	3,2	0,2
	Prato	Empadão de Atum e Arroz, Ervilhas e Cenoura ^{3,4}	561,8	25,6	3,3	4,2	1,8
	Hortícolas	Couve repolho e Cenoura salteados	40,6	3,1	0,5	1,9	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
5ª feira	Sopa	Caldo-verde	143,2	3,3	0,5	2,9	0,2
	Prato	Vitela assada fatiada com Puré de Batata	448,2	13,4	4,9	5,0	0,5
	Hortícolas	Alface, Beterraba e Pepino	3,6	0,1	0,0	0,6	0,0
	Sobremesa	Fruta cozida/Fruta da época (3 variedades)	64,0	0,5	0,1	13,4	0,0
6ª feira	Sopa	Creme de Abóbora e Couve-flor	74,8	3,1	0,4	2,3	0,2
	Prato	Carapau frito com Arroz de Feijão ^{1,4}	495,0	16,2	2,3	2,1	0,6
	Hortícolas	Brócolos e Cenoura cozidos e Milho	43,2	0,6	0,1	0,7	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0



Legenda: VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AGS - ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados suscetíveis de provocar alergias ou intolerâncias: 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 e ¹⁴Moluscos. 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 totais consumidos na refeição calculados a partir dos valores apresentados na Tabela da Composição De Alimentos (2007) do INSA.

Sobremesa: A fruta é definida consoante a sazonalidade e disponibilidade do fornecedor.

Caso necessite de informação adicional sobre as refeições e os produtos deve solicitar aos funcionários.

A ementa poderá ser alterada sem aviso prévio consoante a sazonalidade das matérias-primas mantendo sempre a integridade da mesma.



Ementa

Semana de **16 a 20 de janeiro de 2023**

			VE (kcal)	Líp. (g)	AGS (g)	Aç. (g)	Sal (g)
2ª feira	Sopa	Juliana (Repolho, Ervilha e Cenoura)	118,0	3,3	0,5	3,8	0,2
	Prato	Filete de Cavala estufado com Massa espiral e Couve-flor ^{1,4}	450,5	6,6	1,0	4,7	1,0
	Hortícolas	Couve lombarda, Cenoura e Beringela salteados	40,6	3,1	0,5	1,9	0,0
	Sobremesa	Fruta assada/Fruta da época (3 variedades)	64,0	0,5	0,1	13,4	0,0
3ª feira	Sopa	Creme de Grão e Espinafres	111,9	3,4	0,5	3,4	0,2
	Prato	Perna de Porco assada com Arroz de Feijão	551,5	19,2	4,6	2,1	0,5
	Hortícolas	Alface, Couve-roxa e Tomate	6,6	0,1	0,0	1,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
4ª feira	Sopa	Agrião	87,9	3,2	0,5	2,1	0,3
	Prato	Meia Desfeita de Bacalhau (Bacalhau, Batata e Grão) ^{3,4}	714,4	12,4	2,0	5,5	6,4
	Hortícolas	Alface, Beterraba e Milho	57,6	0,8	0,1	0,5	0,0
	Sobremesa	Leite Creme ^{3,7} /Fruta da época (3 variedades)	102,2	3,2	1,3	14,0	0,1
5ª feira	Sopa	Creme de Cenoura	91,9	3,1	0,4	3,0	0,2
	Prato	Peru assado com Arroz de Açafrão	512,1	14,0	3,9	0,5	0,7
	Hortícolas	Brócolos e Cenoura cozidos	9,6	0,1	0,0	1,0	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
6ª feira	Sopa	Couve lombarda	68,6	3,2	0,5	2,7	0,2
	Prato	Salada de Abrótea com Massa, Cenoura, Ervilhas, Milho e Ovo ^{1,3,4}	596,9	13,2	2,1	4,9	0,8
	Hortícolas	Alface, Pepino e Tomate	5,4	0,1	0,0	0,9	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0



Legenda: VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AGS - ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados suscetíveis de provocar alergias ou intolerâncias: 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 e ¹⁴Moluscos. 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 totais consumidos na refeição calculados a partir dos valores apresentados na Tabela da Composição De Alimentos (2007) do INSA.

Sobremesa: A fruta é definida consoante a sazonalidade e disponibilidade do fornecedor.

Caso necessite de informação adicional sobre as refeições e os produtos deve solicitar aos funcionários.

A ementa poderá ser alterada sem aviso prévio consoante a sazonalidade das matérias-primas mantendo sempre a integridade da mesma.



Ementa

Semana de **23 a 27 de janeiro de 2023**

			VE (kcal)	Líp. (g)	AGS (g)	Aç. (g)	Sal (g)
2ª feira	Sopa	Abóbora com Massinhas ¹	122,0	4,3	0,6	3,3	0,3
	Prato	Ovos mexidos com Arroz de Legumes (repolho e cenoura) ³	481,6	20,9	4,3	0,8	0,9
	Hortícolas	Alface, milho e tomate	59,4	0,8	0,1	0,7	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
3ª feira	Sopa	Grão com Nabijas	111,9	3,4	0,5	3,4	0,2
	Prato	Tintureira no forno com molho de limão e ervas aromáticas e Batata cozida	362,9	5,1	0,7	2,8	0,9
	Hortícolas	Couve-flor e Cenoura cozidos	9,2	0,0	0,0	1,2	0,0
	Sobremesa	Fruta cozida/ Fruta da época (3 variedades)	64,0	0,5	0,1	13,4	0,0
4ª feira	Sopa	Creme de Cenoura e Couve branca	99,4	3,2	0,5	4,1	0,2
	Prato	Feijoada à Portuguesa com Arroz branco ⁶	523,3	12,7	3,3	4,1	0,7
	Hortícolas	Alface, Couve-roxa e Pepino	4,5	0,1	0,0	0,6	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
5ª feira	Sopa	Feijão branco com Espinafres	118,0	3,3	0,5	3,8	0,2
	Prato	Salmão grelhado com Batata e Feijão verde cozidos ⁴	368,5	2,6	0,4	3,2	0,9
	Hortícolas	Alface, Beterraba e Tomate	5,6	0,1	0,0	0,6	0,0
	Sobremesa	Gelatina/ Fruta da época (3 variedades)	63,5	0,1	0,0	13,8	0,1
6ª feira	Sopa	Creme de Alho-francês e Curgete	62,5	3,4	0,5	4,3	0,4
	Prato	Bifes de Frango de Tomatada com Espaguete ¹	500,8	10,6	2,8	5,2	0,6
	Hortícolas	Repolho, Beringela e Cenoura salteados	13,6	0,1	0,1	1,9	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	68,9	0,3	0,0	12,6	0,0



Legenda: VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AGS - ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados suscetíveis de provocar alergias ou intolerâncias: 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 e ¹⁴Moluscos. 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 totais consumidos na refeição calculados a partir dos valores apresentados na Tabela da Composição De Alimentos (2007) do INSA.

Sobremesa: A fruta é definida consoante a sazonalidade e disponibilidade do fornecedor.

Caso necessite de informação adicional sobre as refeições e os produtos deve solicitar aos funcionários.

A ementa poderá ser alterada sem aviso prévio consoante a sazonalidade das matérias-primas mantendo sempre a integridade da mesma.



Ementa

Semana de **30 de janeiro a 3 de fevereiro de 2023**

		VE (kcal)	Líp. (g)	AGS (g)	Aç. (g)	Sal (g)					
2ª feira	Sopa	Creme de Abóbora e Espinafres					74,8	3,1	0,4	2,3	0,2
	Prato	Salada de Peru (massa tricolor, peru, ovo, cenoura e ervilhas) ^{1,3}					688,2	15,0	3,4	4,9	0,7
	Hortícolas	Alface, Beterraba e Milho					57,6	0,8	0,1	0,5	0,0
	Sobremesa	Fruta assada/Fruta da época (3 variedades)					64,0	0,5	0,1	13,4	0,0
3ª feira	Sopa	Feijão-verde					107,0	3,3	0,5	4,4	0,2
	Prato	Salada (quente) de Atum e Feijão-frade (ovo e batata) ^{3,4}					641,1	25,0	3,5	3,3	1,6
	Hortícolas	Couve-flor e Cenoura cozidas					9,2	0,0	0,0	1,2	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)					68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
4ª feira	Sopa	Juliana (repolho, ervilhas e cenoura)					118,0	3,3	0,5	3,8	0,2
	Prato	Chilli vegetariano de Feijão preto com Arroz branco					652,1	10,1	1,5	6,8	0,5
	Hortícolas	Alface, Pimento e Tomate					5,8	0,1	0,0	0,9	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)					68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
5ª feira	Sopa	Couve portuguesa e Feijão branco					115,2	3,3	0,5	3,2	0,2
	Prato	Arroz de Frutos do Mar (pescada, camarão e berbigão) ^{4,14}					472,6	5,8	0,8	1,9	1,0
	Hortícolas	Cenoura, Couve-roxa e Pepino					7,0	0,0	0,0	1,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)					68,9	0,3	0,0	12,6	0,0
6ª feira	Sopa	Creme de Alho-francês e Couve-flor					62,5	3,4	0,5	4,3	0,4
	Prato	Coxas de Frango assadas com Batata corada					383,7	6,4	1,2	2,8	0,7
	Hortícolas	Couve lombarda e couve branca salteadas					16,8	0,2	0,1	2,0	0,2
	Sobremesa	Pudim ^{3,7} /Fruta da época (3 variedades)					103,8	3,1	1,3	14,8	0,1



Legenda: VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AGS - ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados suscetíveis de provocar alergias ou intolerâncias: 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 e ¹⁴Moluscos. 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 totais consumidos na refeição calculados a partir dos valores apresentados na Tabela da Composição De Alimentos (2007) do INSA.

Sobremesa: A fruta é definida consoante a sazonalidade e disponibilidade do fornecedor.

Caso necessite de informação adicional sobre as refeições e os produtos deve solicitar aos funcionários.

A ementa poderá ser alterada sem aviso prévio consoante a sazonalidade das matérias-primas mantendo sempre a integridade da mesma.



CÂMARA MUNICIPAL
PAREDES

