



CÂMARA MUNICIPAL  
PAREDES



# Ementa Vegetariana

Semana de 6 a 10 de fevereiro de 2023

			VE (kcal)	Líp. (g)	AGS (g)	Aç. (g)	Sal (g)
2ª feira	Sopa	Creme de Ervilhas e Couve-flor	111,9	3,4	0,5	3,4	0,2
	Prato	Repolho, Cogumelos e Ervilhas salteados com Arroz de Milho	567,1	8,1	1,3	4,8	0,4
	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
3ª feira	Sopa	Couve-branca	134,0	3,5	0,5	3,5	0,2
	Prato	Hambúrguer de quinoa e Legumes com Batata a murro <sup>1</sup>	651,8	13,1	1,8	9,4	0,4
	Hortícolas	Couve-flor cozida e Milho	59,2	0,8	0,1	0,4	0,2
	Sobremesa	Gelatina/Fruta da época (3 variedades)	66,2	0,1	0,0	14,5	0,1
4ª feira	Sopa	Grão com Couve lombarda	68,6	3,2	0,5	2,7	0,2
	Prato	Couve-flor assada com Feijão vermelho e Arroz de Cenoura	472,8	7,7	1,1	3,7	0,4
	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
5ª feira	Sopa	Creme de Cenoura e Espinafres	99,4	3,2	0,5	4,1	0,2
	Prato	Seitan no fomo com Molho de limão e ervas e Salada Russa <sup>1,6</sup>	500,0	13,9	2,0	5,1	0,4
	Hortícolas	Couve-de-bruxelas e Cenoura cozidos	13,2	0,2	0,1	1,4	0,5
	Sobremesa	Fruta cozida/Fruta da época (3 variedades)	64,0	0,5	0,1	13,4	0,0
6ª feira	Sopa	Feijão-Verde	107,0	3,3	0,5	4,4	0,2
	Prato	Rancho vegetariano	538,2	9,5	1,3	7,6	0,2
	Hortícolas	Alface, Tomate e Couve-roxa	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



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: <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>Tremçoço e <sup>14</sup>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 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



# Ementa Vegetariana

Semana de 13 a 17 de fevereiro de 2023

		VE (kcal)	Líp. (g)	AGS (g)	Aç. (g)	Sal (g)
2ª feira	Sopa	Couve-flor com Cenoura				
	Prato	Almôndegas de lentilhas com Batata cozida <sup>1</sup>				
	Hortícolas	Couve repolho e Cenoura salteados				
	Sobremesa	Fruta assada/Fruta da época (3 variedades)				
3ª feira	Sopa	Creme de Nabo e Espinafres				
	Prato	Ervilhas estufada com Cenoura e Massa espiral <sup>1</sup>				
	Hortícolas	Alface, Tomate e Milho				
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)				
4ª feira	Sopa	Couve lombarda e Feijão branco				
	Prato	Tofu no forno com Batata a murro <sup>6</sup>				
	Hortícolas	Brócolos e Cenoura cozidos				
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)				
5ª feira	Sopa	Creme de Feijão vermelho com Couve lombarda				
	Prato	Strogonoff de Cogumelos com Arroz de açafrão <sup>6,7</sup>				
	Hortícolas	Cenoura, Couve-roxa e Tomate				
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)				
6ª feira	Sopa	Caldo-verde				
	Prato	Massada de Feijão com Legumes (cenoura, couve e ervilhas) <sup>1</sup>				
	Hortícolas	Pepino, Beterraba e Milho				
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)				



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: <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 e <sup>14</sup>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 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



# Ementa Vegetariana

Semana de 20 a 24 de fevereiro de 2023

		VE (kcal)	Líp. (g)	AGS (g)	Aç. (g)	Sal (g)					
2ª feira	Sopa	Creme de Alho-francês e Curgete					62,5	3,4	0,5	4,3	0,4
	Prato	Esparguete vegetariano (soja) à Bolonhesa <sup>1,6</sup>					375,0	9,0	1,4	6,8	0,3
	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										
	Prato	Carnaval									
	Hortícolas										
	Sobremesa										
4ª feira	Sopa	Creme de Abóbora com Feijão-verde					74,8	3,1	0,4	2,3	0,2
	Prato	Risoto de Ervilhas e Cogumelos <sup>8</sup>					582,3	18,0	2,0	2,7	0,2
	Hortícolas	Alface, Beterraba e Cenoura ripada					5,8	0,0	0,0	1,0	0,0
	Sobremesa	Fruta cozida/ Fruta da época (3 variedades)					64,0	0,5	0,1	13,4	0,0
5ª feira	Sopa	Grão com Espinafres					111,9	3,4	0,5	3,4	0,2
	Prato	Lasanha de Espinafres <sup>1,6</sup>					446,0	14,8	2,3	7,2	0,9
	Hortícolas	Brócolos e Cenoura cozidos					9,6	0,1	0,0	1,0	0,2
	Sobremesa	Gelatina vegetal de Fruta/Fruta da época (3 variedades)					73,4	0,1	0,0	15,5	0,1
6ª feira	Sopa	Couve lombarda com Cenoura					55,7	3,3	0,5	3,7	0,2
	Prato	Feijão e Cenoura estufados e Massa tricolor <sup>1</sup>					498,2	13,9	2,0	6,3	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



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: <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 e <sup>14</sup>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 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



# Ementa Vegetariana

Semana de 27 de fevereiro a 3 de março 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	Couve-flor no forno com Feijão preto e Puré de batata <sup>6,12</sup>	440,0	4,9	1,0	7,9	0,4
	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
3ª feira	Sopa	Agrião	87,9	3,2	0,5	2,1	0,3
	Prato	Cogumelos e Feijão vermelho salteados com Arroz branco	518,4	7,6	1,2	2,7	0,3
	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 (quente) de Feijão-frade com Batata e Feijão verde	485,5	6,0	1,2	6,2	0,2
	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
5ª feira	Sopa	Creme de Abóbora e Espinafres	74,8	3,1	0,4	2,3	0,2
	Prato	Tofu estufado com Cenoura e Esparguete <sup>1,6</sup>	498,2	12,9	2,0	6,3	0,5
	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	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 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: <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 e <sup>14</sup>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 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.