



Município de Chaves
Restaurante
Semana de 3 a 7 de novembro de 2025
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de repolho, feijão-verde e nabo	313	74	1,0	0,2	13,2	1,3	2,0	0,1
Prato	Ovos mexidos com cogumelos e queijo com massa espiral ^{1,3,6,7,10}	895	213	8,7	3,2	20,8	1,7	11,7	0,6
Vegetariana	Salteado de cogumelos com pimentos, espinafres e cebola com macarrão e ervilhas estufadas ^{1,6,10}	679	161	5,7	1,0	21,3	1,6	5,4	0,5
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e tomate	111	26	0,1	0,0	3,9	2,3	1,2	0,1
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja ^{1,6}	968	228	2,1	0,7	35,2	1,9	17,0	0,8
Prato	Robalo assado com arroz e pimentos grelhados ⁴	755	180	5,5	0,9	21,9	0,9	10,1	0,3
Vegetariana	Salada de soja com feijão catarino, arroz e pimentos grelhados ^{1,6,8,11}	1081	257	4,5	0,6	34,8	3,7	17,1	0,4
Salada	Salada de alface, cebola e pepino	76	18	0,3	0,1	1,8	1,3	1,4	0,0
Sobremesa	Kiwi	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde, alho-francês, tomate e grão-de-bico	255	60	0,8	0,1	10,3	1,0	2,0	0,1
Prato	Peru assado com laranja e esparguete em molho de tomate ^{1,6,10,12}	727	175	8,2	2,1	10,4	0,9	14,3	0,2
Vegetariana	Bife de seitan grelhado com salada de quinoa e cogumelos salteados ^{1,6,11}	715	170	5,4	0,9	16,8	1,8	12,1	0,9
Salada	Brócolos, cenoura com couve-flor cozida	131	31	0,3	0,0	3,0	2,6	2,9	0,4
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de ervilhas, cenoura, couve lombardo e alho francês	231	55	0,7	0,1	9,5	1,1	1,7	0,1
Prato	Gratinado de bacalhau lascado com batata ao cubo com espinafres ^{1,4,6,7}	444	106	2,5	0,7	13,3	1,0	7,0	1,1
Vegetariana	Tofulhau (gratinado de tofu e batata com molho branco e espinafres) ^{1,6,7}	487	116	4,3	1,5	13,9	1,2	4,6	0,2
Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa	101	24	0,1	0,0	3,1	1,1	1,5	0,1
Sobremesa	Mousse de chocolate / fruta da época ⁷	922	221	12,6	8,2	20,5	19,6	5,2	0,1

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos, abóbora, nabo e favas	242	57	0,8	0,1	9,8	1,2	1,9	0,2
Prato	Coxas de frango estufada com arroz e feijão preto	863	204	4,7	0,8	24,6	0,4	15,6	0,3
Vegetariana	Ovos mexidos com cogumelos (sem adição de gordura) com arroz ³	802	191	6,0	1,6	24,4	0,6	8,8	0,5
Salada	Assado de beringela, tomate e curgete	220	53	3,9	0,6	2,6	1,9	1,1	0,3
Sobremesa	Diósipiros	274	65	0,0	0,0	14,8	14,8	0,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Ovos, ³Peixes, ⁴Soja, ⁵Leite, ⁶Frutos de casca rijas, 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 Chaves
Restaurante
Semana de 10 a 14 de novembro de 2025
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde, couve-flor, espinafres e grão-de-bico	410	97	1,4	0,2	16,4	1,5	3,4	0,1
Prato	Massa espiral salteada com cavala lascada com ervilhas e cenoura e milho ^{1,4,6,10}	951	226	8,1	1,0	25,4	2,1	11,8	0,4
Vegetariana	Massa espiral salteada com cogumelos, milho, cenoura e feijão ^{1,6,10}	1058	251	4,8	0,6	40,0	2,1	11,2	0,4
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	84	20	0,2	0,0	2,6	2,3	1,2	0,0
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora, penca e couve-lombarda	290	69	0,9	0,1	12,2	1,1	2,1	0,2
Prato	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura e feijão preto estufado	854	202	3,7	0,6	25,1	0,6	16,6	0,3
Vegetariana	Omelete de cenoura e espinafres no forno com arroz ³	768	183	7,4	1,6	20,4	1,0	7,8	0,6
Salada	Salada de cenoura raspada, pepino e tomate	504	122	11,6	1,7	3,0	2,8	0,8	0,3
Sobremesa	Castanhas assadas / fruta da época ⁸	817	193	1,1	0,2	39,7	9,8	3,1	0,3
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-lombarda, feijão catarino, alho-francês e nabo	264	63	1,2	0,2	10,3	1,3	2,2	0,1
Prato	Filetes de pescada assados com salada russa (batata, cenoura, ervilhas, feijão-verde e ovo) ^{3,4}	417	99	2,7	0,5	10,8	0,9	7,0	0,3
Vegetariana	Salada de legumes grelhados e grão de bico ^{1,3,6,7,8,10,11,12,13}	755	180	4,7	0,7	24,3	1,8	7,7	0,3
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e pimento	116	28	0,2	0,0	3,7	2,0	1,4	0,1
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor, abóbora e penca	307	73	1,0	0,1	13,1	1,5	2,2	0,1
Prato	Arroz de pato ¹²	789	187	6,2	1,4	17,3	0,4	14,6	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de grão com pimento e curgete e massa cotovelinhos ^{1,6,10}	1225	290	5,0	0,9	47,3	2,7	11,8	0,2
Salada	Brócolos, feijão-verde e alho-francês cozidos	126	30	0,5	0,1	2,4	0,6	2,6	0,2
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de favas, couve-flor, alho francês e feijão-verde	338	80	1,1	0,2	13,8	1,4	2,7	0,1
Prato	Lombinhos de salmão estufados com batata assada e brócolos salteados ⁴	648	155	9,3	1,6	11,2	0,8	6,2	0,2
Vegetariana	Soja com migas de broa, cogumelos, espinafres e feijão-frade com arroz ^{1,6,8,11}	915	217	3,9	0,6	27,5	2,7	14,9	0,6
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	89	21	0,1	0,0	3,0	2,5	1,1	0,1
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Ovos, ³Peixes, ⁴Soja, ⁵Leite, ⁶Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremço. 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 Chaves
Restaurante
Semana de 17 a 21 de novembro de 2025
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês, abóbora e couve branca	295	70	1,0	0,2	12,6	1,2	2,0	0,1
Prato	Gratinado de macarrão com carne picada de vaca ^{1,6,7,10}	1152	275	12,8	4,6	23,0	1,6	16,5	0,3
Vegetariana	Guisado de lentilhas, cenoura e repolho com arroz branco	1087	258	5,7	0,8	41,0	1,7	8,8	0,4
Salada	Feijão-verde, couve penca e repolho cozidos	127	31	0,4	0,1	3,6	0,0	1,9	0,4
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de beringela, nabo, couve-flor e lentilhas	382	90	1,2	0,1	15,1	1,9	3,6	0,2
Prato	Dourada grelhada com arroz de cenoura e ervilhas ⁴	831	197	6,5	1,3	21,6	0,8	12,4	0,2
Vegetariana	Caldeirada de seitan (batata, cenoura, pimento, tomate e seitan) ^{1,6}	351	83	0,9	0,2	13,5	1,7	4,3	0,1
Salada	Salada de couve roxa, cebola e pepino	106	25	0,2	0,1	3,1	0,9	1,6	0,0
Sobremesa	Abacaxi	201	47	0,2	0,0	9,5	9,5	0,5	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos, abóbora, cenoura e favas	248	59	0,8	0,1	10,2	1,0	2,0	0,1
Prato	Lombo de porco estufado com batata assada	514	122	4,0	0,9	11,7	0,7	9,4	0,2
Vegetariana	Ovo cozido com lentilhas guisadas e batata ³	592	141	4,1	0,8	17,7	1,1	7,1	0,2
Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	97	23	0,2	0,0	2,9	1,3	1,5	0,0
Sobremesa	Kiwi	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres, alho-francês, curgete, couve-flor e grão-de-bico	403	96	1,4	0,2	15,9	1,3	3,6	0,2
Prato	Lombo de perca assado com arroz de cenoura e brócolos ⁴	675	160	4,2	0,6	19,4	0,8	10,7	0,3
Vegetariana	Salada de arroz com favas, repolho e cenoura	602	143	4,5	0,7	19,8	1,4	4,5	0,3
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	89	21	0,1	0,0	3,0	2,5	1,1	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de penca com cenoura, abóbora e cebola	215	51	0,8	0,1	9,1	1,0	1,4	0,1
Prato	Coxa de frango assada com massa tagliatelle em molho de tomate ^{1,3,6,10,12}	827	198	6,5	1,2	19,3	1,4	14,5	0,3
Vegetariana	Massa à lavrador vegetariana ^{1,6,10}	1151	274	4,5	0,8	45,7	1,9	12,3	0,1
Salada	Salada de couve roxa, pepino e tomate	105	25	0,2	0,1	3,2	1,6	1,5	0,0
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0



Município de Chaves
Restaurante
Semana de 24 a 28 de novembro de 2025
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos, abóbora, nabo e feijão branco	502	119	1,3	0,2	18,4	1,3	5,7	0,2
Prato	Salada de atum, ovo, batata, cenoura, feijão-frade e couve-lombarda em juliana ^{3,4}	649	154	4,1	0,7	18,3	0,8	9,7	0,6
Vegetariana	Hambúrguer de soja no forno com pasta de grão e espinafres com esparguete ^{1,3,6,7,8,9,10}	1030	245	8,9	2,7	27,6	2,9	12,0	1,4
Salada	Salada de cenoura raspada, pepino e tomate com tomate	98	24	0,2	0,0	3,8	3,7	0,7	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de repolho, cenoura, feijão-verde e abóbora	284	67	0,9	0,2	12,0	1,1	2,0	0,2
Prato	Bife de peru grelhado com arroz de louro e feijão preto	647	154	2,3	0,3	16,9	0,6	16,4	0,2
Vegetariana	Chili de quinoa, espargos, milho e ervilhas com ovo cozido ^{1,3,6,9,10,11,12}	584	121	4,8	0,7	12,5	1,6	6,4	0,3
Salada	Brócolos, couve-flor e feijão-verde cozido	136	33	0,5	0,1	2,5	1,5	3,2	0,4
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de beringela, nabo, couve-flor e lentilhas	382	90	1,2	0,1	15,1	1,9	3,6	0,2
Prato	Bacalhau à Brás ^{3,4}	758	182	9,9	1,3	8,6	0,3	14,1	2,5
Vegetariana	Caldeirada de tofu (batata, tofu, tomate, cebola e pimento) ^{1,6,10}	502	119	1,7	0,4	20,1	1,7	4,9	0,1
Salada	Salada de alface, beterraba e milho	227	54	1,7	0,0	4,5	0,7	4,7	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-lombarda, abóbora e penca	295	70	0,9	0,1	12,4	1,2	2,1	0,1
Prato	Bife de vitela grelhado com massa fusilli polvilhada com salsa picada ^{1,6,10}	955	227	8,5	3,1	20,1	1,4	17,1	0,3
Vegetariana	Favas com cenoura ralada e repolho com arroz de feijão	800	190	3,8	0,6	31,4	1,2	6,3	0,2
Salada	Salada de couve roxa, cebola e pepino	106	25	0,2	0,1	3,1	0,9	1,6	0,0
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres, feijão branco, abóbora e curgete	318	76	2,3	0,3	10,4	1,0	2,4	0,2
Prato	Filete de peixe-espada com arroz de tomate ⁴	697	166	5,0	0,8	18,5	0,5	11,3	0,3
Vegetariana	Tofu assado no forno com arroz de tomate ^{1,6}	1039	247	8,9	1,5	31,0	0,9	9,7	0,3
Salada	Salada de cenoura raspada, pepino e tomate	98	24	0,2	0,0	3,8	3,7	0,7	0,1
Sobremesa	Gelatina vegetal de morango / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	441	104	0,0	0,0	25,4	24,8	0,0	0,2

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Ovos, ³Peixes, ⁴Soja, ⁵Leite, ⁶Frutos de casca rija, 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