



Município de Chaves
EB 2,3 / Sec.
Semana de 1 a 5 de dezembro de 2025
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de repolho, feijão-verde, nabo e feijão vermelho	369	88	1,7	0,3	14,3	1,1	2,8	0,2
Prato	Lasanha de carne de vaca ^{1,3,6,7,10,12}	1120	267	11,3	4,4	26,0	1,0	14,4	0,3
Vegetariana	Salada de quinoa com batata-doce e cogumelos com espinafres salteados ^{1,6,11}	675	161	5,8	0,8	23,0	4,8	2,9	0,5
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	84	20	0,4	0,1	2,4	2,2	1,2	0,0
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	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	330	78	1,2	0,2	13,4	1,4	2,4	0,2
Prato	Perca assada no forno com arroz de cenoura e ervilhas ⁴	735	174	3,9	0,6	24,1	1,0	10,1	0,3
Vegetariana	Arroz à valenciana vegetariano (milho, cenoura, cebola, ervilhas, espinafres) ⁶	591	142	4,6	0,9	17,4	0,9	6,6	0,1
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e pimento	116	28	0,2	0,0	3,7	2,0	1,4	0,1
Sobremesa	Dióspiros	274	65	0,0	0,0	14,8	14,8	0,6	0,0

Quinta

		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	350	83	1,3	0,2	14,1	1,3	2,8	0,1
Prato	Bife de frango grelhado com massa espiral e molho de tomate ^{1,6,10}	774	185	3,9	0,7	19,1	1,5	17,9	0,3
Vegetariana	Gratinado de massa, feijão catarino e legumes (brócolos e cenoura) com queijo ⁷	724	173	5,5	2,8	18,0	1,4	12,3	0,7
Salada	Salada de alface, beterraba e pepino	77	18	0,3	0,1	1,7	1,3	1,5	0,0
Sobremesa	Kiwi	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de ervilhas, cenoura, couve-lombarda e alho-francês	308	73	1,1	0,2	12,2	1,4	2,4	0,1
Prato	Bacalhau à Brás ^{3,4}	812	195	11,1	1,5	9,7	0,3	13,4	2,3
Vegetariana	Grão crocante em cama de legumes estufados (repolho em juliana e curgete) com arroz de açafraão	1000	238	6,8	1,0	35,5	1,6	6,7	0,9
Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa	101	24	0,1	0,0	3,1	1,1	1,5	0,1
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0



Município de Chaves
EB 2,3 / Sec.
Semana de 8 a 12 de dezembro de 2025
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve penca, alface, abóbora e cebola	293	69	1,1	0,1	12,2	1,2	2,0	0,2
Prato	Gratinado de massa com atum, milho, cenoura e queijo ^{1,4,6,7,10}	946	225	9,6	1,9	20,8	1,9	13,2	0,9
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	Brócolos, couve-flor e feijão-verde	136	33	0,5	0,1	2,5	1,5	3,2	0,4
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	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	14,8	2,0	3,6	0,2
Prato	Bife de vitela com arroz e feijão preto estufado	1082	259	11,7	2,2	24,2	0,3	14,3	0,2
Vegetariana	Chili de quinoa, espargos, milho e ervilhas com ovo cozido ^{1,3,6,10,11,12}	598	124	4,9	0,8	12,8	1,6	6,5	0,3
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	89	21	0,1	0,0	3,0	2,5	1,1	0,1
Sobremesa	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	288	68	1,0	0,1	11,9	1,2	2,1	0,1
Prato	Salmão grelhado com salada de batata e macedonia de legumes ^{2,4,14}	628	150	8,3	1,5	11,5	0,9	6,8	0,1
Vegetariana	Caldeirada de tofu (batata, tofu, tomate, cebola e pimento) ⁶	377	90	2,1	0,4	13,1	1,4	3,7	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	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 ervilhas, brócolos, abóbora e nabo	319	76	1,2	0,2	12,8	1,4	2,4	0,2
Prato	Arroz de pato ^{1,6}	816	194	7,9	2,5	15,7	0,5	14,8	0,6
Vegetariana	Ovos mexidos com cogumelos com espinafres ³	422	102	6,8	1,7	0,7	0,5	8,1	0,6
Salada	Salada de alface, tomate e pepino	84	20	0,4	0,1	2,4	2,2	1,2	0,0
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. 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
EB 2,3 / Sec.
Semana de 15 a 19 de dezembro de 2025
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve penca, alface, abóbora e cebola	307	73	1,1	0,2	13,0	1,3	2,0	0,1
Prato	Bolonhesa de filete de cavala ^{1,4,6,10}	1131	269	11,7	1,5	28,2	2,4	12,1	0,4
Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas com curgete e couve-lombarda ^{1,6,10,12}	910	216	3,9	0,6	33,8	2,8	9,2	0,1
Salada	Brócolos, couve-flor e feijão-verde	138	33	0,3	0,0	3,0	2,0	3,3	0,5
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de galinha ^{1,3,6,10}	212	50	0,5	0,1	6,6	0,2	4,6	0,2
Prato	Coxa de peru assada com castanhas e arroz de salsa e batata assada ^{8,12}	642	154	7,1	1,9	8,6	0,7	13,1	0,2
Vegetariana	Arroz de feijão preto e couve-galega salteada com cogumelos	914	217	5,6	0,8	34,6	0,5	6,0	0,4
Salada	Salada de alface, cenoura, couve roxa e milho	158	37	0,7	0,0	4,4	2,2	2,4	0,1
Sobremesa	Tronco de Natal	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

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	378	90	1,2	0,1	15,3	1,1	3,5	0,1
Prato	Robalo grelhado com batata assada ⁴	454	108	2,6	0,4	14,7	0,9	5,8	0,2
Vegetariana	Salada de feijão-frade com batata, milho, cenoura, ervilhas, feijão-verde e espinafres	430	101	0,5	0,1	18,4	0,8	4,7	0,2
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e pimento	116	28	0,2	0,0	3,7	2,0	1,4	0,1
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 brócolos, abóbora e nabo	284	67	1,3	0,2	11,2	1,7	2,0	0,3
Prato	Perna de frango estufada com arroz de cenoura e ervilhas	750	178	4,1	0,7	23,7	1,0	11,0	0,3
Vegetariana	Seitan estufado com feijão catarino, curgete com arroz de cenoura e ervilhas ^{1,6}	822	195	4,1	0,7	28,1	1,2	10,6	0,4
Salada	Salada de cenoura raspada, pepino e tomate	98	24	0,2	0,0	3,8	3,7	0,7	0,1
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 repolho, feijão-verde e nabo	307	73	1,1	0,2	12,7	1,3	1,9	0,1
Prato	Dourada assada com massa espiral e cenoura salteada ^{1,4,6,10}	967	231	9,9	1,8	20,7	1,9	13,9	0,3
Vegetariana	Salteado de cogumelos com pimentos, espinafres e cebola	223	54	3,4	0,5	2,7	1,5	1,8	0,6
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	89	21	0,1	0,0	3,0	2,5	1,1	0,1
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁸Frutos de casca rijas, ¹⁰Mostarda, 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
EB 2,3 / Sec.
Semana de 22 a 26 de dezembro de 2025
Almoço

Segunda

		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	394	93	1,3	0,2	15,3	1,2	3,6	0,2
Prato	Omelete de queijo e cogumelos com massa em molho de tomate ^{1,3,6,7,10}	883	212	9,1	2,4	21,8	1,9	9,6	0,6
Vegetariana	Lasanha de soja e legumes ^{1,3,6,7,8,10,11}	941	224	5,2	2,0	27,0	3,7	15,5	0,4
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

Terça

		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	330	78	1,2	0,2	13,4	1,4	2,4	0,2
Prato	Bacalhau gratinado com batata aos cubos e molho branco ^{1,4,7}	466	111	3,2	0,7	13,1	1,1	6,9	0,2
Vegetariana	Omelete de favas e espinafres no forno com batata assada ³	475	113	4,6	1,1	11,5	1,0	5,4	0,3
Salada	Salada de curgete, milho e tomate	170	40	1,1	0,0	3,9	1,0	3,1	0,0
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		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Natal	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Sexta

		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	288	68	1,0	0,1	11,9	1,2	2,1	0,1
Prato	Lombo de porco assado com batata ¹²	518	124	4,3	1,0	10,6	0,7	9,7	0,2
Vegetariana	Chili vegetariano (feijão encarnado, milho, beringela, pimento e curgete) e arroz branco	860	204	3,2	0,4	35,1	0,9	8,3	0,1
Salada	Salada de alface, beterraba e pepino	77	18	0,3	0,1	1,7	1,3	1,5	0,0
Sobremesa	Maçã starking	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. 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

EB 2,3 / Sec.

Semana de 29 de dezembro de 2025 a 2 de janeiro de 2026

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alface, couve-flor, berinjela e ervilhas	280	66	1,0	0,1	11,0	1,5	2,2	0,2
Prato	Massa gratinada com cavala, molho de tomate, legumes e queijo ^{1,4,6,7}	510	125	7,7	2,2	7,2	1,1	6,0	0,4
Vegetariana	Soja gratinado com couve-flor e cogumelos no forno com esparguete ^{1,6,8,10,11}	988	235	3,7	0,7	31,6	5,0	16,2	0,4
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e pimento	116	28	0,2	0,0	3,7	2,0	1,4	0,1
Sobremesa	Abacaxi	201	47	0,2	0,0	9,5	9,5	0,5	0,0

Terça

		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	1,5	0,2	11,2	1,1	2,1	0,2
Prato	Bife de frango estufado ao natural com arroz de cenoura e feijão preto estufado	854	202	3,8	0,6	28,0	0,8	13,3	0,3
Vegetariana	Omelete de cebola e salsa com arroz de cenoura e feijão preto estufado ³	928	220	7,9	1,6	26,7	1,0	9,8	0,4
Salada	Salada de alface, cebola e pepino	76	18	0,3	0,1	1,8	1,3	1,4	0,0
Sobremesa	Aletria ^{1,3,6,7}	1020	242	6,4	2,7	37,8	18,3	7,5	0,3

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Ano novo	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas, brócolos, abóbora e nabo	312	74	1,1	0,2	12,6	1,5	2,4	0,2
Prato	Filete de peixe-espada assado com batata assada ⁴	454	108	3,7	0,6	10,5	0,7	7,6	0,2
Vegetariana	Croquetes de espinafres no forno com batata-doce assada e grão crocante	678	161	3,7	0,5	26,5	6,1	3,4	0,3
Salada	Cenoura, brócolos e couve-flor cozidas	127	30	0,4	0,0	2,9	2,6	2,6	0,6
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda,

¹¹Sementes de sésamo. 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