



Município de Chaves
JI + EB1
Semana de 2 a 6 de fevereiro de 2026
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	178	42	1,1	0,2	6,5	0,6	1,1	0,1
Prato	Ovos mexidos com queijo com massa espiral ^{1,3,6,7,10}	1027	244	8,2	3,3	27,8	2,2	13,5	0,6
Vegetariana	Guisado de lentilhas, cenoura e repolho com batata-doce	761	181	3,5	0,4	28,6	4,9	6,4	0,3
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

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	14,8	2,0	3,6	0,2
Prato	Dourada grelhada com tomilho e arroz de cenoura ⁴	954	226	6,3	1,2	31,1	1,0	10,9	0,3
Vegetariana	Seitan estufado com feijão catarino, curgete e arroz de cenoura ^{1,6}	867	206	4,4	0,7	29,9	1,2	11,1	0,4
Salada	Salada de alface, couve roxa e pepino	89	21	0,2	0,1	2,1	0,4	1,8	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Quarta

		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	336	80	1,2	0,2	13,6	1,6	2,5	0,1
Prato	Frango assado com macarrão e molho de tomate ^{1,6,10}	831	200	8,5	1,4	17,2	1,6	13,5	0,4
Vegetariana	Ovos mexidos com cogumelos e espinafres (sem adição de gordura) e macarrão ^{1,3,6,10}	604	144	5,1	1,5	14,4	1,2	9,0	0,6
Salada	Salteado de espinafres, cogumelos e cenoura	294	71	5,9	0,9	1,2	1,0	1,9	0,7
Sobremesa	Abacaxi	201	47	0,2	0,0	9,5	9,5	0,5	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	226	54	1,3	0,2	8,0	0,7	1,8	0,1
Prato	Lombo de salmão no forno com ervas aromáticas, acompanhado de salada de batata, cenoura, grão e salsa ^{1,4,10,12}	689	165	9,3	1,7	11,2	1,1	8,1	0,2
Vegetariana	Salada de bulgur com favas, repolho e cenoura ^{1,6,8,11}	699	167	5,5	0,7	19,3	2,5	6,9	0,5
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 nabo, abóbora e feijão-verde	182	43	1,1	0,2	6,9	0,9	1,0	0,2
Prato	Bife de peru estufado ao natural com arroz de cenoura e feijão preto estufado	833	197	3,4	0,5	29,2	0,9	12,0	0,4
Vegetariana	Soja estufada em molho de tomate com grão crocante e macarronete ^{1,3,6,8,10,11}	1215	292	10,7	1,5	29,4	3,9	16,4	1,0
Salada	Salada de alface, pimento e tomate	90	22	0,4	0,0	2,3	2,0	1,4	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, ²Ovos, ³Peixes, ⁴Soja, ⁵Leite, ⁶Frutos de casca rijas, ⁷Mostarda, ⁸Sementes de sésamo, ⁹Dióxido 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
JI + EB1
Semana de 9 a 13 de fevereiro de 2026
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	228	54	1,3	0,2	8,2	0,8	1,7	0,1
Prato	Salteado de peito de peru com cogumelos e massa espiral ^{1,6,10}	849	201	3,5	0,7	26,7	2,1	14,7	0,5
Vegetariana	Massa espiral com ervilhas, cenoura e repolho estufados ^{1,6,10}	725	172	4,8	0,9	25,2	2,3	5,8	0,5
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	82	20	0,2	0,0	2,4	2,0	1,3	0,1
Sobremesa	Maçã starring	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	178	42	1,0	0,1	6,4	0,6	1,3	0,2
Prato	Robalo com arroz de cenoura e ervilhas ⁴	842	200	4,5	0,7	30,6	1,2	8,4	0,3
Vegetariana	Omelete de favas e espinafres no forno com arroz ³	666	159	7,3	1,8	13,2	0,7	8,8	0,5
Salada	Salada de cenoura raspada, pepino e tomate	504	122	11,6	1,7	3,0	2,8	0,8	0,3
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	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 brócolos, abóbora, nabo e feijão branco	392	93	1,4	0,2	14,7	1,5	3,7	0,3
Prato	Bife de vitela da vazia grelhado com massa tagliatelle e molho de tomate ^{1,3,6,10}	1078	261	16,1	3,1	15,7	1,1	13,4	0,4
Vegetariana	Salada de lentilhas com cenoura, feijão-verde, milho e batata aos cubos	607	144	3,1	0,4	20,6	1,6	6,6	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	301	71	1,1	0,2	12,6	1,5	2,2	0,1
Prato	Filete de perca assado com batata com macedónia de legumes ⁴	364	86	1,0	0,1	13,1	0,9	5,6	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de grão com pimento e curgete e massa cotovelinhos ^{1,6,10}	1120	266	5,3	0,9	42,0	2,4	10,4	0,3
Salada	Brócolos, feijão-verde e alho-francês cozidos	123	29	0,4	0,1	2,7	0,3	2,3	0,3
Sobremesa	Mousse de chocolate ^{1,3,6,7,8,12}	426	101	2,3	2,0	18,3	14,6	1,2	0,1

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	201	48	1,2	0,2	7,2	0,8	1,5	0,1
Prato	Arroz de pato com queijo ⁷	768	183	7,3	2,2	14,2	0,5	15,0	0,4
Vegetariana	Soja com migas de broa, cogumelos, espinafres e feijão-frade com arroz ^{1,6,8,11}	1014	240	4,3	0,7	32,4	2,5	15,2	0,7
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
Sobremesa	Kiwi	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
1									
Sobremesa	Leite creme vegan ^{1,8}	720	173	11,6	10,1	15,8	10,6	1,2	0,2
2									

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 rijas, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

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
JI + EB1
Semana de 16 a 20 de fevereiro de 2026
Almoço

Segunda

		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	Massa de peru com cenoura e repolho ^{1,6,10}	717	170	6,0	0,9	15,9	1,5	12,6	0,3
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 cozidos	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

Terça

		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

Quarta

		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	Filetes de pescada panados com salada russa e ovo ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	633	151	6,6	1,1	13,7	0,9	8,4	0,5
Vegetariana	Chili de quinoa, espargos, milho e ervilhas com ovo cozido ^{1,3,6,8,10,11,12}	596	124	5,0	0,8	12,1	1,6	6,8	0,3
Salada	Salada de cenoura raspada, pepino e tomate	504	122	11,6	1,7	3,0	2,8	0,8	0,3
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 beringela, nabo, couve-flor e lentilhas	382	90	1,2	0,1	14,8	2,0	3,6	0,2
Prato	Frango assado com arroz de tomate	724	171	3,4	0,6	21,8	0,8	13,0	0,4
Vegetariana	Favas com cenoura ralada, repolho e massa tricolor ^{1,6,10}	695	165	3,8	0,8	25,4	2,3	5,9	0,5
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

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve-flor, abóbora, espinafres e favas	187	45	1,2	0,2	6,1	0,8	1,7	0,2
Prato	Lasanha de atum ^{1,3,4,6,7,10}	1201	285	9,7	3,0	35,7	1,2	14,0	0,9
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 alface, pimento e tomate	90	22	0,4	0,0	2,3	2,0	1,4	0,0
Sobremesa	Gelatina vegetal de morango ^{1,3,6,7,8,12}	381	90	0,0	0,0	20,2	19,9	2,0	0,2
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

1

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 rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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
JI + EB1
Semana de 23 a 27 de fevereiro de 2026
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	307	73	1,1	0,2	12,7	1,3	1,9	0,1
Prato	Gratinado de massa com carne picada de vaca com queijo ^{1,6,7,10}	1089	260	12,4	4,5	20,9	1,4	15,8	0,4
Vegetariana	Salteado de cogumelos com pimentos, espinafres e cebola com esparguete e ervilhas estufadas ^{1,6,10}	698	166	5,3	1,0	23,2	1,6	5,5	0,6
Salada	Brócolos, cenoura e couve-flor cozidas	128	30	0,4	0,0	3,0	2,6	2,7	0,8
Sobremesa	Uvas pretas	352	83	0,5	0,1	18,6	18,6	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 alface, couve-flor, beringela e ervilhas	280	66	1,0	0,1	11,0	1,5	2,2	0,2
Prato	Filete de garoupa com arroz de cenoura e feijão-verde ⁴	693	165	4,1	0,7	19,5	0,7	11,9	0,4
Vegetariana	Salada de soja com feijão catarino, arroz e pimentos grelhados ^{1,6,8,11}	1073	255	4,4	0,6	34,3	3,3	17,5	0,6
Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	93	22	0,2	0,0	2,6	1,1	1,5	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	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 e tomate	181	43	1,1	0,2	6,5	0,6	1,2	0,1
Prato	Lombo de porco com batata assada ¹²	518	124	4,3	1,0	10,6	0,7	9,7	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de grão com salada de quinoa e cogumelos salteados ^{1,6,8,11}	1037	247	8,7	1,1	28,8	2,0	9,9	0,7
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e tomate	113	27	0,1	0,0	3,9	1,9	1,3	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	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 e nabo	284	67	1,3	0,2	11,2	1,7	2,0	0,3
Prato	Bife de frango grelhado com arroz e feijão preto estufado	724	172	2,4	0,4	18,6	0,2	18,8	0,2
Vegetariana	Ovo cozido com lentilhas guisadas e arroz ³	970	231	9,3	1,8	23,5	1,0	11,9	0,3
Salada	Assado de beringela, tomate e curgete	220	53	3,9	0,6	2,6	1,9	1,1	0,3
Sobremesa	Maçã starking	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	394	93	1,3	0,2	15,3	1,2	3,6	0,2
Prato	Bacalhau à brás ^{3,4}	812	195	11,1	1,5	9,7	0,3	13,4	2,3
Vegetariana	Tofu assado com salada de batata, ervilhas e cenoura ^{1,6}	456	108	3,5	0,7	13,7	0,9	4,6	0,2
Salada	Salada de cenoura, pepino e tomate	504	122	11,6	1,7	3,0	2,8	0,8	0,3
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, ⁵Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos 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 inofensivos.

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