



Município de Chaves
Semana de 30 de março a 3 de abril de 2026
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	510	121	1,4	0,2	18,3	1,3	5,9	0,2
Prato	Meia desfeita de bacalhau com batata, grão-de-bico, cenoura, cebola salteada, ovo, salsa e azeitonas ^{3,4,12}	504	120	3,5	0,6	14,5	1,1	6,6	0,8
Vegetariana	Hambúrguer de soja no forno com pasta de grão e espinafres com esparguete ^{1,3,6,7,8,9,10}	1062	253	9,2	2,8	28,6	3,0	12,3	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	277	66	1,0	0,2	11,5	1,1	1,9	0,2
Prato	Bife de peru grelhado com arroz de louro e feijão preto	653	154	2,3	0,3	16,9	0,6	16,4	0,2
Vegetariana	Chili de quinoa, espargos, milho e ervilhas com ovo cozido ^{1,3,6,8,10,11,12}	596	124	5,0	0,8	12,1	1,6	6,8	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	14,8	2,0	3,6	0,2
Prato	Filete de garoupa no forno de cebolada com batata assada ⁴	473	113	4,1	0,6	12,2	1,0	6,1	0,2
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, 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	288	68	1,0	0,1	11,9	1,2	2,1	0,1
Prato	Bife de vitela grelhado com massa fusilli polvilhada com salsa picada ^{1,6,10}	884	210	6,3	2,4	20,3	1,4	17,4	0,2
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

Sopa
Prato
Vegetariana
Salada
Sobremesa

Feriado

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, ⁷Aipo, ⁸Mostarda, ⁹Sementes de sésamo, ¹⁰Dióxido 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
Semana de 6 a 10 de abril de 2026
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de abóbora, penca e couve lombarda	283	67	1,0	0,1	11,6	1,1	2,1	0,2
Prato	Ovos mexidos com queijo com massa fusilli salteada com tomate, cogumelos e espinafres ^{1,3,6,7,10}	733	175	6,9	2,3	17,9	1,9	9,1	0,5
Vegetariana	Soja estufada com cenoura, repolho e curgete acompanhada com massa fusilli ^{1,6,8,10,11}	981	232	3,9	0,8	29,5	4,9	17,6	0,3
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									
Sopa	Sopa de feijão-verde, couve-flor, espinafres e grão-de-bico	315	74	1,1	0,2	13,3	1,4	2,1	0,1
Prato	Peixe vermelho à posta com arroz de cenoura e ervilhas ⁴	781	185	4,5	0,7	25,8	1,1	9,6	0,2
Vegetariana	Salada de grão, batata aos cubos, brócolos e milho ¹²	548	130	2,5	0,3	19,8	1,4	5,3	0,1
Salada	Salada de cenoura raspada, pepino e tomate	504	122	11,6	1,7	3,0	2,8	0,8	0,3
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve-flor, abóbora e penca	301	71	1,1	0,2	12,6	1,5	2,2	0,1
Prato	Coxa de peru estufada com batata assada	557	133	5,9	1,5	9,5	0,6	10,0	0,2
Vegetariana	Omelete de cogumelos no forno com arroz de pimentos ³	774	184	7,3	1,6	21,0	0,9	7,6	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	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de brócolos, abóbora, nabo e feijão branco	466	111	1,4	0,2	17,0	1,4	5,1	0,3
Prato	Filete de perca gratinado com legumes com arroz de grão-de-bico ⁴	781	185	4,6	0,7	23,2	0,9	12,0	0,3
Vegetariana	Hambúrguer de espinafres no forno com arroz de feijão ^{1,2,3,4,6,7,14}	1145	273	8,0	0,9	39,7	5,4	8,9	0,8
Salada	Brócolos, feijão-verde e alho-francês cozidos	126	30	0,5	0,1	2,4	0,6	2,6	0,2
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de favas, couve-flor, alho francês e feijão-verde	335	79	1,2	0,2	13,4	1,4	2,7	0,1
Prato	Frango assado (coxas) com massa tagliatelle ^{1,3,6,10,12}	833	197	4,8	1,0	21,1	1,3	16,2	0,3
Vegetariana	Massa tagliatelle com estufado de feijão preto, tomate, couve-flor e abóbora ^{1,3,6,10}	997	235	4,2	0,7	38,3	2,2	10,8	0,2
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, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Soja, ⁶Leite, ⁷Frutos de casca rija, 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
Semana de 13 a 17 de abril de 2026
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
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	Empadão de massa espiral com atum ao natural e molho branco gratinado no forno com queijo ^{1,3,4,6,7,10}	1047	249	7,9	3,9	25,9	1,8	18,1	1,0
Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas com curgete e couve lombarda ^{1,6,10,12}	963	229	4,1	0,6	35,9	3,0	9,5	0,2
Salada	Brócolos, couve-flor e feijão-verde cozidos	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
Terça									
Sopa	Sopa de couve penca, alface, abóbora e cebola	293	69	1,1	0,1	12,2	1,2	2,0	0,2
Prato	Escalopes de peru grelhados com arroz de couve branca e feijão preto	751	177	2,1	0,3	20,6	0,3	18,7	0,4
Vegetariana	Chili vegetariano (feijão encarnado, milho, beringela, pimento e curgete) acompanha com arroz	870	207	3,5	0,4	34,9	0,9	8,4	0,1
Salada	Salada de cenoura raspada, pepino e tomate	504	122	11,6	1,7	3,0	2,8	0,8	0,3
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Canja de galinha ^{1,6,10}	858	203	1,9	0,5	27,1	1,3	18,6	0,9
Prato	Dourada assada com arroz de couve branca e tomate ⁴	833	199	9,2	1,7	16,0	0,6	12,7	0,3
Vegetariana	Jardineira de soja (batata, soja, ervilhas, cenoura e feijão verde) ^{1,6,8,11}	500	119	1,6	0,2	15,1	3,0	9,0	0,1
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	89	21	0,1	0,0	3,0	2,5	1,1	0,1
Sobremesa	Morangos	141	34	0,4	0,0	5,3	5,3	0,6	0,0
Quinta									
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 corado com arroz de salsa ¹²	832	198	6,3	1,5	19,2	0,4	15,0	0,2
Vegetariana	Feijão-frade cozido com ovo, brócolos e cenoura, acompanha com arroz ³	783	186	6,3	1,5	20,4	0,8	10,9	0,4
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
Sexta									
Sopa	Sopa de ervilhas, cenoura, couve lombarda e alho-francês	223	53	0,8	0,1	8,9	1,0	1,7	0,1
Prato	Bacalhau à brás ^{3,4}	812	195	11,1	1,5	9,7	0,3	13,4	2,3
Vegetariana	Tofulhau (gratinado de tofu e batata com creme de soja e espinafres) ^{1,6,7,8}	539	128	5,2	2,0	14,9	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	Gelatina vegetal de manga / 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, 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
Semana de 20 a 24 de abril de 2026
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de alho-francês, abóbora e couve branca	288	68	1,0	0,2	12,1	1,2	1,9	0,1
Prato	Lasanha de carne e legumes ^{1,3,6,7,10,12}	1017	242	10,2	4,0	23,8	1,1	13,1	0,4
Vegetariana	Guisado de lentilhas, cenoura e repolho com esparguete ^{1,6,10}	1100	261	5,0	0,9	41,0	2,7	11,0	0,4
Salada	Salada de alface, cenoura e tomate	87	21	0,2	0,0	2,8	2,4	1,1	0,1
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de beringela, nabo, couve-flor e lentilhas	382	90	1,2	0,1	14,8	2,0	3,6	0,2
Prato	Robalo assado com legumes e salada horta (batata, cenoura, ervilhas e feijão verde) ⁴	424	101	2,8	0,5	10,8	0,9	7,3	0,2
Vegetariana	Seitan estufado com feijão catarino, curgete e batata ^{1,6}	512	122	1,9	0,3	17,8	1,1	7,5	0,3
Salada	Salada de couve roxa, cebola e pepino	106	25	0,2	0,1	3,1	0,9	1,6	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de ervilhas, brócolos, abóbora e nabo	326	77	1,2	0,2	13,0	1,6	2,5	0,1
Prato	Frango assado com macarrão e molho de tomate ^{1,6,10,12}	833	198	6,5	1,1	19,0	1,7	14,2	0,3
Vegetariana	Ovos mexidos com cogumelos (sem adição de gordura) e macarrão ^{1,3,6,10}	803	191	5,4	1,7	23,7	1,5	10,9	0,5
Salada	Salteado de espinafres, cogumelos e cenoura	316	76	6,5	0,9	1,3	1,1	1,9	0,8
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de espinafres, alho-francês, curgete, couve-flor e grão-de-bico	405	96	1,5	0,2	15,6	1,3	3,7	0,2
Prato	Filetes de pescada panados com arroz de couve lombarda ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	879	210	7,2	1,2	24,4	0,7	10,9	0,5
Vegetariana	Salada de arroz com favas, quinoa, repolho e cenoura ^{1,6,8,11}	754	179	4,9	0,7	25,1	1,9	6,4	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
Sexta									
Sopa	Sopa de nabo, abóbora e feijão-verde	303	72	1,1	0,2	12,9	1,5	1,9	0,2
Prato	Bife de peru estufado ao natural acompanhado de esparguete com molho de tomate ^{1,6,10}	751	178	3,0	0,5	19,7	1,4	17,5	0,3
Vegetariana	Soja estufada em tomate com grão-de-bico e macarronete ^{1,6,8,10,11}	1341	318	5,1	0,9	42,0	5,3	22,2	0,3
Salada	Salada de alface, pimento e tomate	90	22	0,4	0,0	2,5	2,2	1,3	0,0
Sobremesa	Kiwi	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	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, 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
Semana de 27 de abril a 1 de maio de 2026
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de alface, couve-flor, beringela e ervilhas	329	78	1,2	0,2	13,0	1,4	2,7	0,1
Prato	Bolonhesa de cavala com esparguete ^{1,4,6,10}	1131	269	11,7	1,5	28,2	2,4	12,1	0,4
Vegetariana	Croquetes de espinafres no forno com batata doce assada e grão crocante ^{1,2,3,4,6,7,14}	891	213	10,0	1,4	26,0	6,5	3,0	0,8
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	84	20	0,4	0,1	2,4	2,2	1,2	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de repolho, feijão-verde e nabo	307	73	1,1	0,2	12,7	1,3	1,9	0,1
Prato	Bife de frango grelhado com arroz e feijão preto estufado	731	172	2,4	0,4	18,6	0,2	18,8	0,2
Vegetariana	Soja gratinada com couve-flor e cogumelos no forno com arroz ^{1,6,8,11}	698	166	4,3	0,6	20,5	3,2	9,6	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	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão-verde, alho francês, tomate e grão-de-bico	334	79	1,2	0,2	13,6	1,5	2,4	0,1
Prato	Lombo de salmão do atlântico com massa conchas em molho de tomate ^{1,2,4,6,10,14}	1176	281	17,7	3,1	18,1	1,2	12,1	0,3
Vegetariana	Omelete de cenoura (sem adição de gordura) no forno com batata assada e curgete ³	443	105	3,7	0,9	12,0	1,0	5,0	0,2
Salada	Salada de alface, beterraba e pepino	77	18	0,3	0,1	1,7	1,3	1,5	0,0
Sobremesa	Morangos	141	34	0,4	0,0	5,3	5,3	0,6	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de couve lombarda, abóbora e penca	288	68	1,0	0,1	11,9	1,2	2,1	0,1
Prato	Arroz de pato	744	177	5,4	1,3	17,3	0,5	14,5	0,2
Vegetariana	Arroz à valenciana vegetariano (milho, cenoura, cebola e ervilhas) ⁶	672	160	5,2	1,0	20,0	0,9	7,2	0,1
Salada	Nabiças, brócolos e couve-flor	134	32	0,5	0,1	2,3	1,9	3,4	0,3
Sobremesa	Pudim flan / fruta da época ⁷	401	98	1,4	0,8	18,5	17,3	2,9	0,2
Sexta									
Sopa									
Prato									
Vegetariana									
Salada									
Sobremesa									
Feriado									

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, 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