



Município de Chaves Semana de 2 a 6 de março 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, berinjela e ervilhas	329	78	1,2	0,2	13,0	1,4	2,7	0,1
Prato	Massa gratinada com cavala, molho de tomate, legumes e queijo ^{1,4,6,7,10,12}	855	204	9,9	2,2	18,4	1,6	9,8	0,4
Vegetariana	Jardineira de lentilhas e cenoura com batata	489	116	1,9	0,3	18,5	1,4	4,7	0,1
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
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 novilho da vazia grelhado com arroz de cenoura	760	180	4,2	1,3	20,7	0,7	14,7	0,3
Vegetariana	Soja gratinada com couve-flor e cogumelos no forno com esparguete ^{1,6,8,10,11}	696	165	4,0	0,6	19,8	4,0	10,7	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	Abacaxi	201	47	0,2	0,0	9,5	9,5	0,5	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	Lombos de salmão do Atlântico pandos com corn flakes, acompanhados de massa tagliatelle em molho de tomate ^{1,3,4,6,8,10,12}	1230	293	15,2	2,9	27,5	2,0	11,5	0,3
Vegetariana	Salada de feijão-frade com batata, milho, cenoura, ervilhas, feijão-verde e espinafres	440	104	0,5	0,1	18,9	0,9	4,7	0,2
Salada	Salada de alface, beterraba e pepino	77	18	0,3	0,1	1,7	1,3	1,5	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
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 ^{1,10,12}	730	172	2,4	0,4	18,6	0,2	18,8	0,2
Vegetariana	Omelete de cebola e salsa com arroz de feijão preto ³	975	232	8,5	1,8	27,9	0,7	10,1	0,4
Salada	Cenoura, brócolos e couve-flor	130	31	0,3	0,0	3,0	2,6	2,8	0,4
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão branco, cenoura, couve lombarda e alho-francês	333	79	0,9	0,1	12,6	0,9	3,4	0,2
Prato	Filete de garoupa com molho verde, acompanhados de salada russa com ovo cozido ^{1,3,4,10,12}	426	101	3,2	0,5	11,0	1,0	6,3	0,2
Vegetariana	Tofu estufado com arroz branco ^{1,6}	990	236	8,6	1,6	30,3	0,7	8,4	0,3
Salada	Salada de alface, milho e tomate	209	50	1,5	0,0	4,3	1,1	4,1	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	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, 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 9 a 13 de março de 2026
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de repolho, feijão-verde e nabo	307	73	1,1	0,2	12,7	1,3	1,9	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}	769	183	6,4	1,1	24,5	1,8	5,8	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									
Sopa	Sopa de grão-de-bico, espinafres, cenoura e curgete	228	54	1,2	0,2	8,5	0,7	1,7	0,1
Prato	Robalo assado com arroz de cenoura e milho ^{1,4,10,12}	756	180	6,2	1,0	18,6	0,6	11,9	0,3
Vegetariana	Salada de soja com feijão catariño e arroz de cenoura ^{1,6,8,11}	1173	279	4,8	0,7	38,0	4,0	18,5	0,3
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									
Sopa	Sopa de feijão-verde, alho-francês, tomate e grão-de-bico	248	59	0,9	0,1	9,8	1,0	2,0	0,1
Prato	Peru assado com laranja e esparguete em molho de tomate ^{1,6,10,12}	747	178	8,2	2,1	11,0	1,5	14,3	0,2
Vegetariana	Bife de seitan grelhado com salada de quinoa e cogumelos salteados ^{1,6,8,11}	799	190	6,3	1,0	16,4	2,0	14,5	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									
Sopa	Crema de brócolos, abóbora, nabo e favas	233	55	0,8	0,1	9,3	1,2	1,9	0,2
Prato	Coxas de frango estufada com arroz de cenoura	744	176	4,7	0,8	19,7	0,7	13,6	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	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de ervilhas, cenoura, couve lombardo e alho francês	308	73	1,1	0,2	12,4	1,4	2,3	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 molho branco e espinafres) ^{1,6,7,8}	503	120	4,9	1,8	13,8	1,1	4,5	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

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, 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 16 a 20 de março de 2026
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de feijão-verde, couve-flor, espinafres e grão-de-bico	412	98	1,5	0,2	16,2	1,5	3,5	0,2
Prato	Massa de conchas com atum gratinado com queijo e molho béchamel ^{1,4,6,7,10}	1117	266	12,2	4,0	24,6	1,5	14,1	1,1
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									
Sopa	Sopa de abóbora, penca e couve lombarda	283	67	1,0	0,1	11,6	1,1	2,1	0,2
Prato	Bife de peru grelhado com arroz de cenoura e feijão preto estufado	849	200	3,7	0,6	25,1	0,6	16,3	0,3
Vegetariana	Omelete de cenoura e espinafres no forno com arroz ³	717	171	6,9	1,5	18,9	1,0	7,4	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	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve lombarda, feijão catarino, alho-francês e nabo	259	62	1,2	0,2	9,9	1,3	2,2	0,1
Prato	Posta de red fish no forno com batata assada ^{1,4,10,12}	471	112	3,4	0,5	13,7	0,9	6,0	0,2
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									
Sopa	Sopa de couve-flor, abóbora e penca	301	71	1,1	0,2	12,6	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									
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	Filetes de pescada com salada de batata e macedónia de legumes ^{1,4,10,12}	397	94	1,8	0,3	11,2	0,7	7,3	0,3
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	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	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 rijas, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfatos, 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 23 a 27 de março 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	Macarrão com estufado de carne picada de vaca e cogumelos ^{1,6,7,10}	1012	241	11,1	4,0	20,0	1,4	14,6	0,4
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									
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 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}	349	83	1,0	0,2	13,0	1,8	4,5	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									
Sopa	Creme de brócolos, abóbora, cenoura e favas	240	57	0,9	0,1	9,6	1,0	1,9	0,1
Prato	Lombo de porco estufado com batata assada	525	125	4,3	1,0	11,1	0,7	9,9	0,2
Vegetariana	Ovo cozido com lentilhas guisadas e batata ³	609	145	4,4	0,9	17,6	1,1	7,5	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									
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 no forno com massa tagliatelle em molho de tomate ^{1,3,6,10,12}	833	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
Sexta									
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	Filete de perca assado com arroz de cenoura e brócolos ^{1,4,10,12}	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	Gelatina de morango (animal) ^{1,3,6,7,8,12}	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9

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, 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 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}	468	111	2,8	0,5	14,3	1,1	6,2	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 ^{1,10,12}	652	154	2,3	0,4	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 ^{1,4,10,12}	472	112	3,7	0,6	12,6	1,0	6,4	0,3
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 novilho grelhado com massa fusilli polvilhada com salsa picada ^{1,6,10}	823	195	4,0	1,4	21,2	1,5	18,0	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	Feriado								
Prato									
Vegetariana									
Salada									
Sobremesa									

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, 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