



Município de Chaves
Restaurante
Semana de 1 a 5 de junho 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	310	73	1,1	0,2	12,3	1,4	1,9	0,1
Prato	Lasanha de carne ^{1,3,6,7,10,12}	1121	267	11,3	4,5	26,2	1,0	14,5	0,3
Vegetariana	Salteado de cogumelos com pimentos, espinafres e cebola com macarrão e ervilhas estufadas ^{1,6,10}	771	183	6,3	1,1	25,3	1,5	6,0	0,4
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e tomate	111	26	0,1	0,0	3,9	2,3	1,2	0,1
Sobremesa	Mousse de chocolate / fruta da época ⁷	922	221	12,6	8,2	20,5	19,6	5,2	0,1
Terça									
Sopa	Sopa de grão-de-bico, espinafres, cenoura e curgete	225	53	1,2	0,2	8,5	0,7	1,7	0,1
Prato	Pizza de fiambre, queijo, cogumelos e azeitonas ^{1,3,6,7,10,12}	879	210	8,8	4,9	22,1	1,7	9,6	1,4
Vegetariana	Salada de soja com feijão catarino e arroz de cenoura e milho ^{1,6,8,11}	1140	297	4,9	0,7	35,3	4,5	20,2	0,3
Salada	Salada de alface, cebola e pepino	76	18	0,3	0,1	1,8	1,3	1,4	0,0
Sobremesa	Gelatina de morango (animal) / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão-verde, alho-francês, tomate e grão-de-bico	249	59	0,9	0,1	9,4	1,1	2,0	0,1
Prato	Hambúrguer no pão com queijo, fiambre, alface e tomate ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	821	197	11,3	5,8	11,9	1,5	11,6	1,0
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	153	37	0,4	0,0	5,0	1,9	1,6	0,4
Sobremesa	Cerejas	284	67	0,7	0,2	13,3	13,3	0,8	0,0
Quinta									
Sopa									
Prato	Feriado								
Vegetariana									
Salada									
Sobremesa									
Sexta									
Sopa	Sopa de ervilhas, cenoura, couve lombardo e alho francês	314	74	1,1	0,2	13,0	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}	499	119	4,8	1,8	13,7	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	Damasco	203	48	0,1	0,0	8,5	8,5	0,8	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, 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
Restaurante
Semana de 8 a 12 de junho 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, beringela e ervilhas	342	81	1,2	0,2	14,1	1,1	2,6	0,1
Prato	Massa gratinada com atum com molho de tomate, legumes e queijo ^{1,4,6,7,10}	779	186	7,8	2,2	18,9	1,6	9,2	0,5
Vegetariana	Jardineira de lentilhas e cenoura com batata	486	115	1,8	0,2	18,6	1,6	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	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	Sopa de repolho, feijão-verde e nabo	310	73	1,1	0,2	12,3	1,4	1,9	0,1
Prato	Bife de vitela da vazia grelhado com arroz de cenoura	816	194	6,2	2,2	20,0	0,7	14,3	0,2
Vegetariana	Soja gratinada com couve-flor e cogumelos no forno com arroz de cenoura ^{1,6,8,11}	676	161	4,2	0,6	20,4	2,8	8,5	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									
Prato	Feriado								
Vegetariana									
Salada									
Sobremesa									

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão branco, cenoura, couve lombarda e alho-francês	332	79	0,9	0,1	12,6	0,9	3,4	0,2
Prato	Filete de garoupa com molho verde, acompanhado de salada russa com ovo cozido ^{3,4,12}	431	103	3,2	0,5	11,2	1,0	6,4	0,2
Vegetariana	Tofu estufado com batata salteada em alho e azeite ^{1,6}	514	123	5,0	0,9	13,6	0,9	5,0	0,2
Salada	Salada de alface, milho e tomate	92	191	0,7	0,1	9,2	3,8	2,0	0,0
Sobremesa	Morangos	141	34	0,4	0,0	5,3	5,3	0,6	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos, abóbora e nabo	286	68	1,2	0,2	11,4	1,8	1,8	0,3
Prato	Bife de frango grelhado com arroz de feijão preto	731	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	152	36	0,4	0,0	4,9	2,0	1,6	0,4
Sobremesa	Melancia	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	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
Restaurante
Semana de 15 a 19 de junho 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	285	68	1,1	0,2	12,0	1,3	1,9	0,1
Prato	Empadão de arroz com carne de vaca picada ⁷	1039	247	10,6	3,9	24,6	0,5	13,3	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	141	34	0,3	0,0	2,0	0,5	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	385	91	1,3	0,1	15,1	1,8	3,5	0,2
Prato	Dourada grelhada com batata assada ⁴	538	128	4,9	0,9	12,2	0,8	8,3	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	Kiwi	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de brócolos, abóbora, cenoura e favas	230	54	0,8	0,1	9,6	0,9	1,8	0,1
Prato	Lombo de porco estufado com esparguete ^{1,6,10}	843	200	5,9	1,4	19,3	1,3	17,1	0,3
Vegetariana	Ovo cozido com lentilhas guisadas e esparguete ^{1,3,6,10}	1038	247	8,0	1,7	29,5	1,7	13,1	0,3
Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	97	23	0,2	0,0	2,9	1,3	1,5	0,0
Sobremesa	Cerejas	284	67	0,7	0,2	13,3	13,3	0,8	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de espinafres, alho-francês, curgete, couve-flor e grão-de-bico	403	96	1,5	0,2	15,8	1,1	3,5	0,1
Prato	Filete de perca assado com arroz de cenoura e brócolos ⁴	676	160	4,1	0,6	19,6	0,9	10,6	0,3
Vegetariana	Salada de trigo sarraceno com favas, repolho e cenoura ^{1,6,8,11}	517	123	3,7	0,5	14,7	1,6	6,1	0,3
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	89	21	0,1	0,0	3,0	2,5	1,1	0,1
Sobremesa	Pêssego	184	44	0,3	0,0	8,1	8,1	0,6	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de penca com cenoura, abóbora, cebola e beringela	215	51	0,8	0,1	9,1	1,0	1,4	0,1
Prato	Peru estufado com ervilhas e massa tagliatelle ^{1,3,6,10}	792	188	7,4	2,1	15,1	0,8	15,3	0,3
Vegetariana	Massa à lavrador vegetariana (cenoura, repolho, feijão e massa) ^{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	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, ²Ovos, ³Peixes, ⁴Soja, ⁵Leite, ⁶Frutos 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



Município de Chaves
Restaurante
Semana de 22 a 26 de junho 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	415	98	1,5	0,2	15,9	1,5	3,4	0,1
Prato	Massa cotovelinhos com cavala gratinada com queijo e molho béchamel ^{1,3,4,6,7}	1107	264	12,3	4,1	25,4	1,2	12,4	0,7
Vegetariana	Massa espiral salteada com cogumelos, milho, cenoura e feijão ^{1,6,10}	1020	298	4,5	0,6	41,6	3,0	10,5	0,4
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	84	20	0,2	0,0	2,6	2,3	1,2	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	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	Coxa de frango assada com arroz de cenoura e ervilhas ¹²	737	175	4,6	0,8	19,8	0,8	12,4	0,3
Vegetariana	Omelete de cenoura e espinafres no forno com feijão preto e arroz ³	676	161	6,4	1,4	16,2	0,7	9,0	0,4
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	258	61	1,3	0,2	9,9	1,3	2,2	0,1
Prato	Salmão do atlântico grelhado com batata assada ^{2,4,14}	642	153	8,0	1,5	13,2	0,8	6,4	0,1
Vegetariana	Salada de legumes grelhados, batata aos cubos e grão de bico ^{1,10,12}	513	122	2,2	0,3	19,3	1,4	4,5	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	Morangos	141	34	0,4	0,0	5,3	5,3	0,6	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de couve-flor, abóbora e penca	305	72	1,1	0,2	12,8	1,3	2,0	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, acompanha com arroz ¹	1204	286	5,7	0,8	47,0	1,6	9,2	0,2
Salada	Brócolos, feijão-verde e alho-francês cozidos	131	31	0,2	0,0	2,4	1,2	2,0	0,2
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de favas, couve-flor, alho francês e feijão-verde	324	77	1,1	0,2	12,8	1,3	2,5	0,1
Prato	Filetes de pescada com salada de batata e macedónia de legumes ⁴	402	95	1,8	0,3	11,4	1,0	7,1	0,3
Vegetariana	Soja com migas de broa, cogumelos, espinafres e feijão-frade com batata salteada ^{1,6,8,11}	647	153	2,4	0,4	20,5	2,1	10,4	0,3
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	89	21	0,1	0,0	3,0	2,5	1,1	0,1
Sobremesa	Gelado / fruta da época ⁷	1384	332	21,0	13,0	30,0	29,0	5,0	0,2

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 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
Restaurante
Semana de 29 de junho a 3 de julho 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	511	121	1,3	0,2	18,6	1,3	5,7	0,3
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	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	Brócolos, couve-flor e feijão-verde cozido	159	38	0,3	0,0	3,8	1,3	2,0	0,4
Sobremesa	Pêssego	184	44	0,3	0,0	8,1	8,1	0,6	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	0,1	10,6	1,3	1,9	0,2
Prato	Bife de peru grelhado com arroz de couve branca e tomate	617	146	2,0	0,4	14,9	0,4	16,8	0,3
Vegetariana	Hambúrguer de espinafres com arroz de couve branca e tomate ^{1,2,3,4,6,7,14}	921	219	7,8	0,9	28,9	6,0	6,8	0,8
Salada	Salada de alface, cenoura e tomate	87	21	0,2	0,0	2,8	2,4	1,1	0,1
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									
Prato									
Vegetariana									
Salada									
Sobremesa									

Quinta

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

Sexta

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

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