

Município de Grândola
Semana de 16 a 20 de Dezembro de 2024
Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Lombardo e cenoura	210	50	1,0	0,1	8,4	0,9	1,3	0,1
Prato	Empadão de vitela c/ arroz e cenoura ralada	929	221	8,7	2,9	23,7	0,6	11,7	0,3
Vegetariana	Empadão de lentilhas c/ arroz e grelos de couve cozidos ^{1,6,10,11,12}	1045	247	3,8	0,5	42,2	1,0	9,8	0,3
Salada	Couve Roxa e Alface	112	27	0,3	0,0	3,0	1,0	1,8	0,0
Sobremesa	Maçã	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Creme de legumes (curgete, abóbora e couve)	209	50	1,0	0,1	8,5	0,7	1,3	0,1
Prato	Paloco espiritual ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	761	183	10,6	1,7	15,2	0,8	6,4	0,7
Vegetariana	Favas estufadas com hortaliça (lombardo e cenoura)	358	85	3,4	0,5	7,4	1,6	4,5	0,4
Salada	Brócolos e feijão-verde cozidos	132	32	0,5	0,1	2,6	0,6	2,6	0,5
Sobremesa	Banana	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Nabiça ¹	222	53	1,1	0,2	8,8	0,7	1,4	0,2
Prato	Cozido de grão à alentejana (pá de porco, batata, cenoura e feijão verde ^{1,3}	656	156	5,2	1,2	13,9	0,8	12,8	0,4
Vegetariana	Soja aos cubos estufada c/ orégãos e massa fusilli ^{1,3,6,8,10,11,10}	569	135	2,8	0,5	20,8	1,5	5,0	0,5
Salada	Tomate, alface	85	20	0,4	0,1	2,5	2,3	1,2	0,0
Sobremesa	Melão	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de feijão vermelho	263	62	1,1	0,1	10,4	0,8	2,3	0,1
Prato	Filetes de Pescada c/ arroz de tomate e pimentos ⁴	696	165	3,1	0,5	24,4	0,6	9,4	0,2
Vegetariana	Croquetes vegetarianos (espinafres e ervilhas) no forno c/ arroz de tomate e pimentos e repolho cozido ^{1,2,3,4,6,7,14}	911	218	10,1	1,4	27,5	3,3	3,1	0,5
Salada	Brócolos, milho e repolho	177	42	1,1	0,1	3,3	0,6	3,6	0,4
Sobremesa	Pera	274	65	0,0	0,0	14,8	14,8	0,6	0,0
Sexta									
Sopa	Nabiças	212	50	1,0	0,1	8,4	0,9	1,3	0,1
Prato	Coxa de Perú estufada com batata pala-pala ^{1,3}	618	147	5,4	1,6	13,8	1,0	9,7	0,3
Vegetariana	Grão salteado c/ legumes (cenoura, nabo, alho francês, batata e feijão verde)	509	121	2,2	0,3	18,7	1,3	4,7	0,4
Salada	Tomate e pepino	74	18	0,2	0,0	2,1	1,9	1,2	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, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, 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 Grândola
Semana de 23 a 27 de Dezembro de 2024
Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Abóbora c/ coentros	210	50	1,0	0,1	8,7	0,9	1,2	0,1
Prato	Arroz de atum ⁴	1115	266	10,4	1,5	31,0	0,4	11,5	1,0
Vegetariana	Ratatouille (lentilhas, cenoura, curgete, alho francês e pimento c/ arroz e couve-flor cozida) ^{1,6,8,10,11,12}	614	146	3,5	0,5	22,5	1,9	5,9	0,4
Salada	Cenoura ralada, alface e milho	174	41	1,0	0,0	4,3	2,0	3,0	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Espinafres	211	50	1,0	0,1	8,3	0,9	1,9	0,1
Prato	Pato com massa fusilli, alho francês, cogumelos e cenoura ^{1,3}	781	186	7,5	2,1	14,2	0,6	15,2	0,3
Vegetariana	Tofu com tomilho (massa fusilli, alho francês e cenoura) ^{1,3}	1247	296	4,2	0,8	36,7	6,1	24,0	0,3
Salada	Alface, beterraba e tomate	86	21	0,2	0,0	2,7	2,5	1,1	0,1
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta									
Sopa		214	51	1,0	0,1	8,7	0,8	1,3	0,1
Prato		770	185	12,7	2,3	8,0	0,7	9,1	0,2
Vegetariana		319	76	1,5	0,2	11,6	1,7	2,6	0,2
Salada		132	32	0,5	0,1	2,6	0,6	2,6	0,5
FERIADO									
Sobremesa		352	83	0,5	0,1	18,6	18,6	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Juliana de legumes (abóbora, cenoura e couve coração	204	48	0,9	0,1	8,3	0,8	1,2	0,1
Prato	Arroz à valenciana ^{1,2,6,7,9,10,14}	636	151	4,6	1,3	17,8	0,5	9,1	0,6
Vegetariana	Empadão (arroz) (cogumelos, espinafres, tomate, cenoura e cebolinho) ⁷	724	172	4,6	1,8	25,9	0,6	5,6	0,5
Salada	Alface e beterraba	235	56	0,4	0,1	11,5	11,4	0,4	0,0
Sobremesa	Maçã	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de ervilhas	223	53	1,0	0,1	8,8	0,9	1,5	0,1
Prato	Abrótea cozida c/ ovo e batata (ou batata-doce) ^{3,4}	361	85	1,0	0,2	8,4	0,5	10,4	0,2
Vegetariana	Legumes assados c/ favas (beringela, tomate, cogumelos e pimentos) com batata-doce às rodela	474	113	3,4	0,5	17,5	5,2	1,7	0,3
Salada	Tomate, pepino e alface	85	20	0,4	0,1	2,5	2,3	1,2	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, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, 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 Grândola
Semana de 30 de Dezembro a 03 de Janeiro de 2025
Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Cenoura e couve coração	212	50	1,0	0,1	8,6	0,9	1,2	0,1
Prato	Hambúrguer de aves no forno c/ arroz de grelos e cenoura ^{1,6,12}	803	191	6,5	1,9	19,3	0,9	13,8	0,3
Vegetariana	Hambúrguer de grão c/ arroz de grelos e feijão verde e cenoura cozidos ¹	1058	251	4,7	0,6	41,6	1,6	8,1	0,3
Salada	Salteado de curgete e cenoura	476	115	10,7	1,5	2,8	1,8	1,1	0,5
Sobremesa	Uvas	274	65	0,0	0,0	14,8	14,8	0,6	0,0
Terça									
Sopa	Creme de cenoura	214	51	1,0	0,1	8,7	0,8	1,3	0,1
Prato	Potas guisadas com batata, pimento, tomate e salsa ¹⁴	326	77	1,4	0,2	7,4	0,9	8,3	0,4
Vegetariana	Caldeirada de ervilhas (batata às rodelas, pimentos, tomate e salsa)	407	97	2,0	0,3	15,8	1,2	2,9	0,3
Salada	Alface, milho e cenoura ralada	188	45	1,1	0,0	4,5	1,2	3,4	0,1
Sobremesa	Maçã	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa		218	52	1,0	0,2	8,8	1,0	1,3	0,1
Prato		684	163	6,3	1,9	11,8	0,3	14,5	0,4
Vegetariana		933	222	5,9	1,8	32,2	0,3	8,8	0,6
Salada		739	179	17,4	2,5	3,3	0,1	1,3	0,7
FERIADO									
Sobremesa		199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Ervilhas e abóbora ^{7,12}	192	46	1,1	0,2	7,0	0,9	1,4	0,1
Prato	Massinha de peixe (pescada) ^{1,3,4,6,10}	795	189	5,2	0,8	20,9	0,7	13,7	0,3
Vegetariana	Favas de coentrada c/ pão torrado e grelos de couve ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	808	193	8,7	1,0	22,3	2,3	4,9	0,3
Salada	Couve-flor e cenoura cozida	128	30	0,1	0,0	3,7	3,3	2,5	0,7
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Lentilhas ^{1,6,10,11}	304	72	1,0	0,1	12,1	0,8	2,9	0,1
Prato	Bife de frango de cebolada c/ arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1077	258	14,4	4,0	16,6	0,3	15,2	0,7
Vegetariana	Seitan estufado com feijão verde e cenoura cozidos e batata palapa ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1049	251	14,3	4,2	20,7	1,0	9,3	0,9
Salada	Tomate e alface	80	19	0,3	0,0	2,3	1,9	1,3	0,0
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, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, 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 Grândola
Semana de 06 a 10 de Janeiro de 2025
Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Couve portuguesa	213	50	1,0	0,1	8,6	0,9	1,3	0,1
Prato	Bolonhesa de atum ^{1,3,4}	1076	256	10,7	1,6	27,1	1,5	12,3	0,9
Vegetariana	Tofu c/ juliana de legumes (repolho e espargos) c/ triângulos de ananas	317	75	0,2	0,0	14,1	8,9	3,1	0,1
Salada	Tomate, pepino e alface	85	20	0,4	0,1	2,5	2,3	1,2	0,0
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Canja ^{1,3,6,10}	206	49	0,5	0,1	6,8	0,2	4,0	0,2
Prato	Strogonoff de peru c/ arroz branco	692	164	4,2	0,7	12,6	0,1	18,8	0,4
Vegetariana	Falafel de grão (bolinhas de grão, cebola, cominhos, salsa e alho)	1304	311	8,6	1,1	38,7	2,5	14,3	0,3
Salada	Curgete e feijão verde cozidos	98	23	0,3	0,1	2,6	0,0	1,7	0,3
Sobremesa	Uvas	352	83	0,5	0,1	18,6	18,6	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Feijão manteiga c/ brócolos	274	65	1,1	0,1	10,9	0,9	2,4	0,1
Prato	Badejo cozido c/ batata, cenoura e brócolos cozidos ⁴	822	198	12,9	2,7	14,4	0,2	5,8	0,9
Vegetariana	Strogonoff de lentilhas e cogumelos c/ arroz branco ^{1,3,5,6,7,9,10,11,12}	679	163	8,5	1,4	16,7	1,9	4,2	1,0
Salada	Alface e cenoura ralada	88	21	0,1	0,0	2,9	2,5	1,1	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Espinafres	211	50	1,0	0,1	8,3	0,9	1,3	0,1
Prato	Jantarinho alentejano estufado (carne de porco, cenoura, couve portuguesa, feijão vermelho e massa cotovelos) ^{1,3,6,10}	789	188	6,8	2,0	18,8	0,8	12,3	0,3
Vegetariana	Almôndegas de feijão vermelho estufadas c/ massa cotovelos e couve portuguesa cozida ^{1,3,6,10,12}	1288	306	4,0	0,6	53,0	1,1	13,3	0,3
Salada	Couve e cenoura cozidos	107	25	0,1	0,0	3,2	2,1	1,5	0,9
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de alface	212	50	1,0	0,1	8,5	0,8	1,3	0,1
Prato	Filetes de pescada no forno em molho de tomate com arroz de salsa ⁴	755	180	6,2	0,9	19,9	0,4	10,6	0,2
Vegetariana	Ervilhas estufadas c/ cebolinho, pimento e cenoura com arroz de salsa	656	156	3,3	0,5	26,0	1,4	3,9	0,2
Salada	Alface, beterraba e milho	245	58	1,8	0,0	4,9	0,8	5,0	0,0
Sobremesa	Maçã	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, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, 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 Grândola
Semana de 13 a 17 de Janeiro de 2025
Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de Ervilhas	214	51	1,0	0,1	8,7	0,8	1,3	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa (carne de vaca) ^{1,3}	1030	245	10,3	3,4	23,6	1,0	14,1	0,2
Vegetariana	Caril de favas c/ pão torrado e couve de bruxelas cozida ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	437	104	1,3	0,4	16,5	0,9	5,1	0,6
Salada	Tomate e milho	79	19	0,2	0,0	2,3	2,1	1,2	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Creme de cenoura	214	51	1,0	0,1	8,7	0,8	1,3	0,1
Prato	Bacalhau com natas ^{1,4,5,6,7}	313	74	0,3	0,1	8,2	0,9	9,1	0,3
Vegetariana	Salada de feijão preto c/ batata, cenoura e brócolos cozidos ¹²	614	145	3,0	0,7	21,3	1,2	7,4	0,6
Salada	Alface e beterraba	104	25	0,2	0,0	2,5	0,9	1,9	0,3
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta									
Sopa	Agrião e abóbora	214	51	1,0	0,2	8,8	0,9	1,3	0,1
Prato	Coxa de frango assada c/ mel e laranja e arroz de cenoura	762	181	4,2	0,7	21,8	0,6	13,5	0,4
Vegetariana	Beringela no forno c/ pera caramelizada c/ mel e laranja, húmus de ervilhas e arroz de cenoura ^{9,10,11,12}	994	236	7,4	1,1	37,3	1,4	3,9	0,6
Salada	Salteado de curgete e espinafres	300	72	6,0	0,9	1,9	1,3	1,6	0,6
Sobremesa	Maçã	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Feijão verde	214	51	1,0	0,1	8,7	0,9	1,3	0,1
Prato	Cavala com batata, cenoura e ervilhas cozidas ⁴	646	155	8,0	2,1	6,9	0,5	13,2	0,3
Vegetariana	Salteado de legumes c/ salada de batata (batata, ervilhas e nabo) e cenoura cozida	374	89	1,4	0,2	15,7	1,3	2,4	0,2
Salada	Alface, cenoura e milho	227	54	1,6	0,0	5,0	1,3	4,3	0,0
Sobremesa	Laranja	274	65	0,0	0,0	14,8	14,8	0,6	0,0
Sexta									
Sopa	Curgete e alho francês	199	47	0,9	0,1	7,9	0,8	1,3	0,1
Prato	Arroz de pato ^{1,6,7,12}	813	194	8,0	2,6	15,4	0,3	14,8	0,6
Vegetariana	Arroz de lombardo no forno c/ grão	1039	246	3,0	0,4	45,0	1,0	7,5	0,2
Salada	Tomate e pepino	184	43	0,2	0,0	7,9	7,8	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, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, 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