

Município de Grândola
Semana de 24 a 28 de fevereiro de 2025
Almoço



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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	97	23	0,1	0,0	2,4	0,0	1,9	0,0
Sobremesa	Maçã	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	Creme de legumes (curgete, abóbora e couve)	192	46	0,8	0,1	7,7	0,8	1,4	0,1
Prato	Paloco espiritual ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	812	195	11,4	1,8	16,1	0,8	6,8	0,6
Vegetariana	Favas estufadas com hortaliça (lombardo e cenoura)	358	85	3,4	0,5	7,4	1,6	4,5	0,4
Salada	Feijão verde e cenoura	119	29	0,2	0,1	4,0	1,8	1,3	0,8
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	Nabiças	212	50	1,0	0,1	8,4	0,9	1,3	0,1
Prato	Cozido de grão à alentejana (pá de porco, batata, cenoura e feijão verde)	618	147	5,4	1,6	13,8	1,0	9,7	0,3
Vegetariana	Soja aos cubos estufada c/ orégãos e massa fusilli ^{1,3,6,8,10,11,12}	1247	296	4,2	0,8	36,7	6,1	24,0	0,3
Salada	Tomate, alface	80	19	0,3	0,0	2,3	1,9	1,3	0,0
Sobremesa	Melão	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de feijão vermelho	263	62	1,1	0,1	10,4	0,8	2,3	0,1
Prato	Filetes de pescada com arroz de tomate e pimentos ^{1,4,6}	865	206	8,2	1,3	22,2	0,5	10,4	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	Repolho e milho	217	51	1,4	0,1	5,0	0,0	3,8	0,4
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	Feijão-verde	214	51	1,0	0,1	8,7	0,9	1,3	0,1
Prato	Coxa de peru estufada com massa ^{1,3}	781	186	7,5	2,1	14,2	0,6	15,2	0,3
Vegetariana	Grão salteado c/ legumes (cenoura, nabo, batata e feijão verde)	609	144	2,7	0,3	22,7	1,7	5,4	0,4
Salada	Tomate e pepino	92	22	0,4	0,0	3,1	3,1	0,9	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 3 a 7 de março de 2025
Almoço



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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, 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 e alface	86	20	0,1	0,0	2,7	2,2	1,2	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)

TOLERÂNCIA DE PONTO

Quarta

Sopa	Creme de cenoura	214	51	1,0	0,1	8,7	0,8	1,3	0,1
Prato	Salmão no forno c/ batata e ervilhas salteadas em alho e azeite ^{2,4,14}	770	185	12,7	2,3	8,0	0,7	9,1	0,2
Vegetariana	Salteado de ervilhas, batata, repolho e beringela em alho e azeite	238	57	2,5	0,4	4,3	1,8	2,5	0,2
Salada	Couve-flor e feijão verde cozido	136	33	0,2	0,0	3,5	1,4	2,8	0,5
Sobremesa	Kiwi	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana de legumes (abóbora e couve lombardo)	336	80	1,5	0,2	13,7	1,4	2,0	0,2
Prato	Arroz à valenciana	748	178	4,8	1,3	20,6	0,7	12,1	0,2
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, beterraba	76	18	0,1	0,0	1,9	1,4	1,5	0,1
Sobremesa	Maçã	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	Creme de alho-francês	216	51	1,0	0,1	8,7	0,8	1,3	0,1
Prato	Abrótea cozida com 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 rodelas	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, 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 10 a 14 de março 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	206	49	1,0	0,1	8,2	0,8	1,3	0,1
Prato	Chili c/ arroz ¹²	1065	254	8,9	2,8	27,3	0,4	16,0	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos c/ arroz de grelos e feijão verde e cenoura cozidos ^{1,3,6,7,9,10}	804	192	5,3	1,1	24,6	1,8	8,7	0,8
Salada	Salteado de curgete e cenoura	644	156	15,2	2,2	3,0	1,6	1,1	0,7
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 à gomes de sá ^{3,4}	457	109	3,4	0,6	12,7	0,9	6,1	0,9
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 e milho	286	68	2,3	0,0	5,3	0,0	6,1	0,0
Sobremesa	Maçã	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de agrião	218	52	1,0	0,2	8,8	1,0	1,3	0,1
Prato	Borrego assado com massa búzios ^{1,3}	795	188	5,6	1,8	18,8	1,5	15,3	0,3
Vegetariana	Favas de coentrada c/ pão torrado e grelos de couve ^{1,3,6,7,8,12}	729	175	8,4	1,3	18,0	2,4	5,3	0,9
Salada	Couve coração salteada	739	179	17,4	2,5	3,3	0,1	1,3	0,7
Sobremesa	Melão	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Quinta									
Sopa	Ervilhas e abóbora	211	50	0,9	0,1	8,4	0,9	1,5	0,1
Prato	Açorda de peixe (batata e ovo) ^{1,3,4,5,6,7,8,11}	620	147	4,1	0,9	19,6	1,0	7,1	0,6
Vegetariana	Saladinha de massa enriquecida (pimento, grelos, nozes e favas) ⁸	640	154	11,5	1,2	5,0	1,9	5,8	0,5
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}	298	70	1,1	0,1	11,5	0,8	3,0	0,1
Prato	Tirinhas de frango c/ arroz de cenoura	703	166	1,9	0,4	20,4	0,4	16,4	0,3
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 17 a 21 de março 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 com juliana de legumes (repolho e espargos) com triângulos de ananás ^{1,6}	568	85	2,7	0,6	9,5	8,6	4,5	0,4
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	Febras de cebolada c/ arroz branco	821	196	9,9	1,9	12,2	0,4	14,3	0,5
Vegetariana	Grão de tomatada	1372	327	8,9	1,1	41,3	2,3	15,1	0,4
Salada	Curgete e feijão verde cozido	119	29	0,3	0,1	3,3	0,0	1,8	0,3
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	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	313	74	0,3	0,1	8,2	0,9	9,1	0,3
Vegetariana	Strogonoff de lentilhas e cogumelos c/ arroz branco ^{1,6,10,11}	1123	266	5,9	0,8	40,7	0,1	11,3	0,7
Salada	Alface e cenoura ralada	86	20	0,1	0,0	2,7	2,2	1,2	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 cozida	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 panados com arroz de cenoura ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	946	225	8,1	1,3	26,7	0,6	10,8	0,3
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 e couve roxa	97	23	0,1	0,0	2,4	0,0	1,9	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, 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 24 a 28 de março 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	223	53	1,0	0,1	8,8	0,9	1,5	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{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 ^{1,3,6,7,8,9,10,11,12,13}	439	105	1,3	0,4	16,6	0,9	5,1	0,6
Salada	Tomate e milho	193	46	1,3	0,0	4,9	2,5	3,2	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}	721	174	11,1	2,3	12,7	0,7	5,3	0,9
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	76	18	0,1	0,0	1,9	1,4	1,5	0,1
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 com 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	631	150	3,6	0,5	26,2	7,5	2,0	0,2
Salada	Salteado de curgete e cenoura	474	115	10,7	1,6	2,7	1,1	1,2	0,5
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	625	149	7,7	2,1	6,7	0,7	12,7	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	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Alho-francês	216	51	1,0	0,1	8,7	0,8	1,3	0,1
Prato	Arroz de pato ^{1,6,7,12}	788	188	7,2	2,1	16,0	0,3	14,4	0,5
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	92	22	0,4	0,0	3,1	3,1	0,9	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, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, 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