Pré-escolar, 1º - 2º - 3º Ciclos e Secundário - 2

MUNICÍPIO DE ARCOS DE VALDEVEZ

Semana de 2 a 6 de novembro de 2026

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	creme de cenoura e couve branca	Mistura de vegetais (aipo); sopa (sulfitos); esparguete (glúten); bolonhesa (soja); pão (glúten)	10,0	11,7	6,2	1,9	0,4	0,2	74,2
	Normal	esparguete à bolonhesa (carne de vaca cachena)		30,5	30,3	2,7	11,9	2,9	0,4	353,1
	Vegetariana	bolonhesa de soja com pimento e massa esparguete		27,2	42,7	8,0	20,1	2,8	0,2	463,3
	Salada/Legumes	alface, pimento e tomate		1,6	2,3	2,2	0,4	0,0	0,0	18,3
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	pão de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Terça-Feira	Sopa	de feijão frade com hortaliça	Mistura de vegetais (aipo); sopa (sulfitos); pescada; pão (glúten)	13,2	15,8	7,5	2,1	0,3	0,3	104,9
	Normal	filete de pescada no forno com batata e legumes cozidos		25,6	28,7	2,1	13,2	1,6	2,3	341,2
	Vegetariana	grão de bico no forno com batata e legumes cozidos		21,1	81,3	5,7	7,1	0,8	0,3	482,6
	Salada/Legumes	ervilha, cenoura e feijão verde		3,3	6,5	3,6	0,4	0,1	0,1	41,9
	Sobremesa	fruta da época/gelatina		0,6/ 12,2	9,4/ 0,0	9,3/ 0,0	0,3/ 0,0	0,0/ 0,0	0,0/ 0,0	42,5/ 48,8
	Pão	pão de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Quarta-Feira	Sopa	da horta	Mistura de vegetais (aipo); sopa (sulfitos); pão (glúten)	11,4	12,4	4,8	1,8	0,3	0,2	81,9
	Normal	feijoada (carne de porco, frango, feijão terreste e legumes) com arroz branco		29,6	41,9	5,0	14,0	3,0	0,4	417,3
	Vegetariana	feijoada vegetariana (feijão terreste, cogumelos e legumes) com arroz branco		21,2	64,1	6,8	6,7	1,0	0,3	408,4
	Salada/Legumes	**incorporados:** cenoura, repolho e couve lombarda		3,7	5,1	4,9	0,3	0,0	0,1	36,8
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	pão de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Quinta-Feira	Sopa	creme de abóbora	Mistura de vegetais (aipo); sopa (sulfitos); atum ; massa (glúten); pão (glúten)	9,3	11,4	5,7	1,7	0,4	0,3	67,9
	Normal	massada de atum com cenoura e milho (massa cotovelinhos)		34,2	22,0	1,4	24,3	3,4	1,3	445,7
	Vegetariana	massada de feijão vermelho com cenoura e milho (massa cotovelinhos)		20,5	69,0	3,6	5,0	1,0	0,1	410,1
	Salada/Legumes	alface, milho e cenoura		2,2	9,3	2,5	0,5	0,0	0,3	50,0
	Sobremesa	fruta da época/fruta cozida		0,6/ 0,2	9,4/ 9,1	9,3/ 9,1	0,3/ 0,4	0,0/ 0,0	0,0/ 0,0	42,5/ 39,0
	Pão	pão de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Sexta-Feira	Sopa	de espinafres	Mistura de vegetais (aipo); sopa (sulfitos); hambúrguer de espinafres (glúten, ovo, leite, aipo); pão (glúten)	10,7	11,2	5,5	2,1	0,4	0,5	77,1
	Normal	perninha de frango assada com arroz de cenoura		21,2	34,7	2,4	17,5	3,7	0,3	386,4
	Vegetariana	hambúrguer de espinafres no forno com arroz de cenoura		11,4	46,0	0,5	14,4	0,7	0,1	226,6
	Salada/Legumes	alface, beterraba e pepino		2,2	9,3	2,5	0,5	0,0	0,3	50,0
	Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	Pão	pão de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Líp.=Lípidos (g)/ AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.
Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.
A declaração nutricional apresenta-se em função da capitação prevista para cada dose individual.

5 de Novembro

DIA MUNDIAL DO CINEMA

Celebra a primeira sessão pública de cinema do mundo, organizada pelos irmãos Auguste e Louis Lumière a 28 de dezembro de 1895 em Paris, utilizando o cinematógrafo.









