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

MUNICÍPIO DE ARCOS DE VALDEVEZ

Semana de 9 a 13 de novembro de 2026

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	creme de legumes	Sopa (aipo, sulfitos); atum; pão (glúten)	13,0	19,2	4,7	1,4	0,1	0,2	98,5
	Normal	empadão de arroz de atum, ervilhas e cenoura no forno		42,9	45,4	5,2	29,9	4,3	1,8	613,9
	Vegetariana	empadão de arroz de ervilhas e cenoura no forno		21,0	45,4	5,2	18,2	3,5	0,8	421,9
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e pepino		4,3	5,2	4,6	0,5	0,1	0,0	41,1
	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 alho francês	Mistura de vegetais (aipo); sopa (sulfitos); massa (glutén); chouriço (leite, soja); pão (glúten)	2,8	16,5	6,9	1,4	0,2	0,2	89,5
	Normal	massa à lavrador (carne de porco, carne de vaca, chouriço, feijão vermelho, massa macarronete e legumes)		44,6	41,5	7,2	17,7	4,4	1,1	503,4
	Vegetariana	massa vegetariana (feijão vermelho, massa macarronete e legumes)		20,3	52,4	3,4	6,9	1,1	0,1	358,1
	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
Quarta-Feira	Sopa	creme de couve flor	Sopa (aipo, sulfitos); pescada; crepes de legumes (glúten, soja, sésamo); castanhas (fruto de casca rija); pão (glúten)	4,7	16,9	7,5	1,3	0,1	0,3	98,1
	Normal	filetes de pescada no forno com arroz de tomate		25,3	35,7	2,0	13,3	1,6	2,2	369,4
	Vegetariana	crepes de legumes no forno com arroz de couve		7,0	39,5	4,7	8,8	1,6	0,1	269,2
	Salada/Legumes	alface, cenoura e tomate		1,4	3,2	3,1	0,2	0,0	0,1	19,5
	Sobremesa	fruta da época/castanhas assadas		0,6 / 1,4	9,4 / 18,2	9,3 / 4,5	0,3 /0,5	0 / 0,1	0 / 0,6	42,5 / 84,5
	Pão	pão de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Quinta-Feira	Sopa	de feijão verde	Sopa (aipo, sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	3,5	19,4	9,8	1,7	0,3	0,2	105,8
	Normal	perna de peru no forno fatiada com massa espiral		41,5	28,4	1,2	4,0	1,0	0,6	318,6
	Vegetariana	massada de lentilhas com feijão verde (massa espiral)		16,2	69,4	3,4	4,7	0,8	0,2	392,7
	Salada/Legumes	alface, cenoura e couve roxa		2,6	5,3	4,8	0,1	0,0	0,1	31,5
	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
Sexta-Feira	Sopa	à lavrador	Sopa (aipo, sulfitos); paloco; ovo; pudim (leite); pão (glúten)	13,9	24,3	8,7	2,1	0,2	0,3	142,3
	Normal	paloco à Gomes de Sá (pescada, ovo, batata e legumes)		26,4	49,6	6,2	7,2	1,9	2,8	374,1
	Vegetariana	salada de legumes (ervilha, cenoura, feijão verde e batata)		16,1	23,6	2,6	5,8	0,8	0,2	214,2
	Salada/Legumes	**incorporados:** cenoura, ervilha e feijão verde		3,3	6,5	3,6	0,4	0,1	0,1	41,9
	Sobremesa	fruta da época/pudim		0,6/ 4,9	9,4/ 12,1	9,3/ 12,1	0,3/ 3,6	0,0/ 1,5	0,0/ 0,1	42,5/ 99,1
	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.

DIA DE SÃO MARTINHO

festa litúrgica e popular em honra de Martinho de Tours celebrada anualmente a 11 de Novembro.





