Pré-escolar, 1º - 2º - 3º Ciclos e Secundário - 4

MUNICÍPIO DE ARCOS DE VALDEVEZ

Semana de 16 a 20 de novembro de 2026

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	creme de cenoura e couve branca	Sopa (aipo, sulfitos); hambúrguer de aves (soja, glúten, sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	5,6	18,1	1,6	1,5	0,2	0,3	108,1
	Normal	hambúrguer de aves estufado com massa esparguete		24,5	32,4	2,9	15,6	3,3	1,8	372,5
	Vegetariana	favas estufadas com molho de tomate e massa esparguete		17,6	68,2	6,7	5,1	0,9	0,2	395,3
	Salada/Legumes	alface, milho e tomate		2,3	6,9	1,5	0,6	0,0	0,0	42,2
	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 brócolos	Sopa (aipo, sulfitos); filetes de pescada; cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	4,4	15,1	5,9	1,9	0,2	0,2	95,4
	Normal	lombo de salmão no forno com arroz de cenoura		19,7	34,0	1,8	27,3	5,0	0,2	464,0
	Vegetariana	legumes gratinados (pimento e cogumelos) com ervilhas e arroz de cenoura		9,4	31,1	8,3	8,0	1,2	0,3	235,2
	Salada/Legumes	couve em juliana, cenoura e beterraba		3,2	7,9	7,7	0,1	0,0	0,3	44,7
	Sobremesa	fruta da época/fruta cozida		0,6/ 0,4	9,4/ 18,3	9,3/ 18,3	0,3/ 0,7	0,0/ 0,1	0,0/ 0,0	42,5/ 78,0
	Pão	pão de mistura		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Quarta-Feira	Sopa	de abóbora e massinhas	Sopa (aipo, sulfitos); massa (glúten; pão (glúten)	3,6	20,7	4,5	1,7	0,3	0,1	113,5
	Normal	perna de frango no forno com orégãos e massa cotovelinhos		40,5	42,3	2,9	10,4	1,9	0,8	429,7
	Vegetariana	massa siciliana (massa cotovelinhos, grão de bico, alho francês e tomate)		15,0	50,6	5,2	9,5	1,3	0,4	352,2
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e milho		2,8	8,6	1,3	0,6	0,0	0,0	50,7
	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	de feijão branco e espinafres	Sopa (aipo, sulfitos); solha; gelatina (sulfitos); pão (glúten)	4,1	16,4	5,4	1,9	0,2	0,5	99,7
	Normal	filete de solha panado no forno com salada de batata e legumes cozidos		35,1	32,4	9,5	10,0	1,6	0,7	360,6
	Vegetariana	salada de 3 feijões com salada de batata e legumes cozidos		19,9	55,1	3,6	6,3	1,1	0,1	362,4
	Salada/Legumes	**incorporados:** ervilha, cenoura e feijão verde		3,4	6,9	4,0	0,4	0,1	0,1	43,8
	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
Sexta-Feira	Sopa	creme de cenoura	Sopa (aipo, sulfitos); chili (soja, glúten, sulfitos); pão (glúten)	3,6	16,1	4,6	3,3	0,5	0,2	109,4
	Normal	chili de carnes e arroz branco		36,4	54,9	1,9	33,8	9,4	0,6	672,1
	Vegetariana	chili vegetariano com arroz branco		24,9	98,7	8,2	4,3	0,5	0,3	543,2
	Salada/Legumes	cenoura, couve roxa e pepino		2,1	5,4	4,8	0,2	0,1	0,1	30,8
	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

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.

19 de Novembro
DIA MUNDIAL DA FILOSOFIA

Promover o pensamento crítico, a reflexão independente e o diálogo intercultural







