Pré-escolar, 1º - 2º - 3º Ciclos e Secundário - 5

MUNICÍPIO DE ARCOS DE VALDEVEZ

Semana de 23 a 27 de novembro de 2026

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	creme de abóbora e feijão verde	Sopa (aipo, sulfitos); ovo; fiambre (soja, leite, sulfitos, ovo, glúten); cogumelos (sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	1,8	13,0	3,7	1,4	0,2	0,1	71,8
	Normal	massa de ovo colorida (ovo mexido, fiambre, massa espiral, cenoura, milho e cogumelos)		17,2	27,9	3,3	12,3	3,5	1,3	292,9
	Vegetariana	massa de legumes colorida (massa espiral, ervilhas, cenoura, milho e cogumelos)		8,0	30,6	3,7	1,4	0,2	0,2	168,7
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e tomate		2,5	4,2	3,8	0,2	0,0	0,0	27,6
	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 minestrone	Sopa (aipo, sulfitos); pão (glúten)	3,2	11,5	3,2	1,6	0,2	0,1	77,5
	Normal	arroz de aves (frango e peru)		40,6	39,8	0,6	9,9	1,7	0,5	415,6
	Vegetariana	arroz de lentilhas com cenoura		18,1	62,5	3,1	7,7	1,1	0,2	399,8
	Salada/Legumes	alface, couve em juliana e milho		3,6	8,5	1,8	0,7	0,0	0,2	53,8
	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	de feijão vermelho com couve lombarda	Sopa (aipo, sulfitos); massa (glutén); atum; pão (glúten)	4,0	16,3	5,7	1,3	0,2	0,2	93,0
	Normal	massada de atum e legumes (massa macarronete)		34,2	22,0	1,4	24,3	3,4	1,3	445,7
	Vegetariana	massada de grão de bico e legumes (massa macarronete)		15,0	50,6	5,2	9,5	1,3	0,4	352,2
	Salada/Legumes	incorporados: milho, cenoura e feijão verde		3,3	6,5	3,6	0,4	0,1	0,1	41,9
	Sobremesa	fruta da época/fruta assada		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
Quinta-Feira	Sopa	de macedónia de legumes	Sopa (aipo, sulfitos); (soja); pão (glúten)	2,0	12,9	3,2	1,4	0,2	0,1	77,2
	Normal	jardineira de carne de vaca (carne de vaca cachena, batata e legumes)		23,5	27,4	6,1	11,4	2,2	0,3	308,3
	Vegetariana	jardineira de favas (favas, batata e legumes)		27,2	42,7	8,0	20,1	2,8	0,2	463,3
	Salada/Legumes	**incorporados:** cenoura, ervilhas e pimento		3,4	7,6	7,5	0,2	0,0	0,3	45,1
	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
Sexta-Feira	Sopa	creme de alho francês com couve flor	Sopa (aipo, sulfitos); filetes de pescada (glutén, pescada); rissóis de tofu (soja, sulfitos, glúten, ovo); iogurte (leite); pão (glúten)	6,5	19,8	9,7	1,6	0,2	0,3	118,9
	Normal	filetes de pescada no forno com arroz de tomate e feijão terrestre		29,0	35,6	1,5	10,2	1,9	0,3	355,4
	Vegetariana	rissóis de tofu e espinafres fritos com arroz de tomate e feijão terrestre		7,0	48,8	5,5	20,3	1,4	0,4	502,9
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e cenoura		2,6	5,3	4,8	0,1	0,0	0,1	31,5
	Sobremesa	fruta da época/iogurte		0,6/ 5,1	9,4/ 12,6	9,3/ 5,1	0,3/ 2,0	0,0/ 1,1	0,0/ 0,2	42,5/ 88,7
	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 MUNDIAL DO OLÁ

नमस्ते
HALLO
ЗДРАВЕЙТЕ
HOLA
ALOHA
CIAO
GUTEN TAG
HELLO
HEJ
AINU
ZDORAVA
SAWATDI
SALUT
FILISTIN
Привіт

O "olá" é uma palavra muito simples que muitas vezes faz toda a diferença, permitindo o contacto entre pessoas desconhecidas e o quebrar do gelo ou do silêncio numa sala.

