Pré-escolar, 1º - 2º - 3º Ciclos e Secundário - 6

# MUNICÍPIO DE ARCOS DE VALDEVEZ

Semana de 30 a 4 de dezembro de 2026

| | | | Alergénios (*) | Prot. | HC | Açúc. | Lip | AG Sat | Sal | Kcal |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Segunda-Feira | Sopa | de macedónia de legumes | Mistura de vegetais (aipo); sopa (sulfitos); rolo de carne (soja, glúten, sulfitos); hambúrguer de espinafres (glúten, ovo, leite, aipo); pão (glúten) | 2,0 | 12,9 | 3,2 | 1,4 | 0,2 | 0,1 | 77,2 |
| | Normal | rolo de carne no forno (carne de porco e carne de vaca) com arroz de ervilhas | | 16,0 | 19,5 | 4,5 | 16,7 | 0,8 | 0,2 | 292,8 |
| | Vegetariana | hambúrguer de espinafres no forno com arroz de ervilhas | | 14,8 | 66,6 | 0,9 | 9,9 | 0,1 | 0,1 | 284,5 |
| | Salada/Legumes | alface, cenoura 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 | Feriado | | | | | | | | |
| | Normal | | | | | | | | | |
| | Vegetariana | | | | | | | | | |
| | Salada/Legumes | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | | |
| | Pão | | | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | de abóbora com lentilhas | Sopa (sulfitos); almondegas de aves (glúten, soja, sulfitos); massa (glutén); pão (glúten) | 2,4 | 19,7 | 8,3 | 1,9 | 0,2 | 0,3 | 105,1 |
| | Normal | almondegas de aves estufadas (frango e peru) com massa esparguete | | 17,1 | 40,5 | 3,5 | 18,0 | 0,8 | 0,2 | 395,9 |
| | Vegetariana | estufado de lentilhas com pimento e massa esparguete | | 16,2 | 69,4 | 3,4 | 4,7 | 0,8 | 0,2 | 392,7 |
| | Salada/Legumes | couve roxa, pimento e tomate | | 2,1 | 4,6 | 4,1 | 0,3 | 0,0 | 0,0 | 28,2 |
| | 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 |
| Quinta-Feira | Sopa | creme de alho francês e couve lombarda | Sopa (sulfitos); atum; ovo; leite creme (leite); pão (glúten) | 3,7 | 17,7 | 8,0 | 1,6 | 0,3 | 0,2 | 99,5 |
| | Normal | saladinha de atum com feijão frade, ovo e molho verde e arroz branco | | 25,8 | 34,4 | 0,5 | 16,9 | 1,6 | 1,1 | 397,6 |
| | Vegetariana | saladinha de feijão frade com molho verde e arroz branco | | 22,1 | 72,0 | 8,2 | 1,1 | 0,5 | 0,3 | 394,0 |
| | Salada/Legumes | milho, beterraba e cenoura | | 4,7 | 0,8 | 0,0 | 12,9 | 5,0 | 0,2 | 77,0 |
| | Sobremesa | fruta da época/leite creme | | 1,1/ 4,2 | 16,5/ 12,0 | 16,3/ 12,0 | 0,5/ 3,2 | 0,2/ 1,3 | 0,0/ 0,1 | 74,9/ 92,4 |
| | Pão | pão de mistura | | 2,3 | 13,5 | 0,5 | 0,4 | 0,1 | 0,4 | 67,5 |
| Sexta-Feira | Sopa | de brócolos e couve flor | Sopa (sulfitos); massa (glúten); pão (glúten) | 13,0 | 19,2 | 4,7 | 1,4 | 0,1 | 0,2 | 98,5 |
| | Normal | massa de frango (massa cotovelinhos) | | 41,5 | 28,4 | 1,2 | 4,0 | 1,0 | 0,6 | 318,6 |
| | Vegetariana | massa de 2 feijões (feijão branco e feijão vermelho) com cenoura e couve lombarda e massa cotovelinhos | | 6,7 | 30,2 | 5,2 | 6,2 | 0,9 | 0,2 | 204,4 |
| | 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 |

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.

Data que marca a Restauração da Independência, em relação a Espanha, o dia 1 de Dezembro é feriado desde a segunda metade do século XIX, sendo o feriado civil mais antigo.

