



Município de Chaves
Restaurante
Semana de 3 a 7 de agosto de 2026
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de alho-francês, abóbora e couve branca	285	68	1,1	0,2	12,0	1,3	1,9	0,1
Prato	Lasanha de salmão e espinafres ^{1,3,4,6,7,10}	1168	279	14,8	3,9	23,6	0,8	12,7	0,3
Vegetariana	Lasanha de soja e legumes (cenoura, curgete e espinafres) ^{1,3,6,7,8,10,11}	936	222	5,0	2,0	27,0	3,6	15,6	0,3
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	89	21	0,1	0,0	3,0	2,5	1,1	0,1
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de beringela, nabo, couve-flor e lentilhas	385	91	1,3	0,1	15,1	1,8	3,5	0,2
Prato	Bife de peru estufado ao natural com arroz de cenoura e feijão preto estufado	772	182	3,1	0,5	22,8	0,6	15,5	0,3
Vegetariana	Soja estufada em molho de tomate com ervilhas e arroz de cenoura ^{1,6,8,11}	1051	249	4,7	0,7	32,8	4,2	16,6	0,2
Salada	Salada de alface, couve roxa e pepino	89	21	0,2	0,1	2,1	0,4	1,8	0,0
Sobremesa	Nectarinas	206	49	0,1	0,0	8,7	8,7	1,4	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de ervilhas, brócolos, abóbora e nabo	335	79	1,1	0,2	14,0	1,4	2,5	0,1
Prato	Dourada grelhada com tomilho e batata assada ⁴	537	128	4,9	0,9	12,2	0,8	8,3	0,2
Vegetariana	Seitan assado com feijão catarino, curgete e batata assada ^{1,6}	579	138	3,6	0,6	18,0	1,0	7,8	0,3
Salada	Salteado de espinafres, cogumelos e cenoura	296	72	6,2	0,9	1,1	0,8	2,1	0,6
Sobremesa	Abacaxi	201	47	0,2	0,0	9,5	9,5	0,5	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de espinafres, alho-francês, curgete, couve flor e grão-de-bico	403	96	1,5	0,2	15,8	1,1	3,5	0,1
Prato	Perna de frango estufada com macarrão ^{1,6,10}	882	209	4,3	0,8	26,8	2,0	15,1	0,4
Vegetariana	Ovos mexidos com cogumelos e espinafres (sem adição de gordura) com macarrão ^{1,3,6,10}	700	166	4,7	1,5	20,4	1,3	9,8	0,5
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	89	21	0,1	0,0	3,0	2,5	1,1	0,1
Sobremesa	Melancia	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de nabo, abóbora e feijão-verde	306	72	1,1	0,2	12,5	1,6	1,9	0,2
Prato	Peixe vermelho no forno com ervas aromáticas e batata assada ^{1,4,10,12}	470	112	3,4	0,5	13,7	0,9	6,0	0,2
Vegetariana	Sala dade bulgur com favas, cenoura, milho, beterraba e molho de legumes ^{1,6,8,9,10,11}	518	174	5,6	0,8	14,2	3,1	5,0	0,4
Salada	Salada de alface, couve-roxa e tomate	108	26	0,1	0,0	3,3	0,8	1,7	0,0
Sobremesa	Damasco	203	48	0,1	0,0	8,5	8,5	0,8	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Município de Chaves
Restaurante
Semana de 10 a 14 de agosto de 2026
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de feijão-verde, couve-flor, espinafres e grão-de-bico	415	98	1,5	0,2	15,9	1,5	3,4	0,1
Prato	Salteado de peito de frango com cogumelos e massa espiral ^{1,6,10}	742	176	3,6	0,6	17,3	1,2	17,8	0,4
Vegetariana	Massa espiral com ervilhas, cenoura e repolho estufados ^{1,6,10}	754	178	3,1	0,7	30,5	1,9	6,8	0,3
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	84	20	0,2	0,0	2,6	2,3	1,2	0,0
Sobremesa	Melão	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de abóbora, penca e couve lombarda	283	67	1,0	0,1	11,6	1,1	2,1	0,2
Prato	Robalo assado com arroz de cenoura e ervilhas ⁴	778	185	5,4	0,9	23,1	0,8	10,4	0,3
Vegetariana	Omelete de espinafres e queijo no forno com arroz de cenoura e ervilhas ^{3,7}	767	183	7,4	2,5	19,1	0,8	9,2	0,4
Salada	Salada de cenoura raspada, pepino e tomate	504	122	11,6	1,7	3,0	2,8	0,8	0,3
Sobremesa	Pêssego	184	44	0,3	0,0	8,1	8,1	0,6	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de brócolos, abóbora, nabo e feijão branco	468	111	1,3	0,2	17,2	1,4	4,9	0,3
Prato	Bife de vitela da vazia grelhado com massa tagliatelle e molho de tomate ^{1,3,6,10}	1159	277	13,6	2,7	25,2	1,6	13,3	0,3
Vegetariana	Salada de lentilhas com cenoura, feijão-verde, milho e massa penne ^{1,6,10}	907	283	3,5	0,6	36,8	3,7	9,7	0,2
Salada	Salada de beterraba, cenoura e couve-roxa	111	26	0,0	0,0	4,0	2,5	1,2	0,1
Sobremesa	Kiwi	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de couve-flor, abóbora e penca	305	72	1,1	0,2	12,8	1,3	2,0	0,1
Prato	Filete de perca assado com batata assada ⁴	456	108	3,3	0,5	11,5	0,8	7,5	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de grão com pimento e curgete no forno e batata assada ¹	632	150	3,5	0,5	22,8	1,4	5,1	0,1
Salada	Brócolos, feijão-verde e alho-francês cozidos	131	31	0,2	0,0	2,4	1,2	2,0	0,2
Sobremesa	Gelatina vegetal de morango / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	453	106	0,0	0,0	24,0	23,6	2,4	0,3
Sexta									
Sopa	Sopa de favas, couve-flor, alho francês e feijão-verde	324	77	1,1	0,2	12,8	1,3	2,5	0,1
Prato	Arroz de pato ^{1,6}	816	194	7,9	2,5	15,7	0,5	14,8	0,6
Vegetariana	Soja com migas de broa, cogumelos, espinafres e feijão-frade com arroz ^{1,6,8,11}	905	215	3,7	0,6	27,4	2,6	15,1	0,5
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	89	21	0,1	0,0	3,0	2,5	1,1	0,1
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Município de Chaves
Restaurante
Semana de 17 a 21 de agosto de 2026
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve lombarda, feijão catarino, alho-francês e nabo	375	89	1,2	0,1	15,2	1,2	3,5	0,1
Prato	Ovos mexidos com queijo e fiambre (sem adição de gordura) com massa espiral ^{1,3,6,7,10}	915	217	7,1	2,6	24,6	2,1	12,4	0,7
Vegetariana	Guisado de lentilhas, cenoura e repolho com massa espiral ^{1,6,10}	1100	261	5,0	0,9	41,0	2,7	11,0	0,4
Salada	Brócolos, couve-flor e feijão-verde cozidos	159	38	0,3	0,0	3,8	1,3	2,0	0,4
Sobremesa	Meloa	98	23	0,1	0,0	4,2	4,2	0,6	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão-verde, couve-flor, espinafres e grão-de-bico	415	98	1,5	0,2	15,9	1,5	3,4	0,1
Prato	Peru estufado com ervilhas e arroz	792	188	7,7	2,0	15,7	0,3	13,9	0,3
Vegetariana	Grão-de-bico estufado com legumes (lombarda, cenoura, brócolos e ervilhas) com arroz	942	224	4,9	0,7	34,6	1,6	7,8	0,2
Salada	Salada de alface, beterraba e pepino	77	18	0,3	0,1	1,7	1,3	1,5	0,0
Sobremesa	Nectarinas	206	49	0,1	0,0	8,7	8,7	1,4	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve penca, alface, abóbora e cebola	293	69	1,1	0,1	12,2	1,2	2,0	0,2
Prato	Atum lascado (conserva) com salada russa e ovo ^{3,4}	408	97	1,7	0,3	12,8	1,0	6,5	0,3
Vegetariana	Chili de quinoa, espargos, milho e ervilhas com ovo cozido ^{1,3,6,8,10,11,12}	598	136	5,0	0,8	13,1	1,5	6,4	0,3
Salada	Salada de cenoura raspada, pepino e tomate	504	122	11,6	1,7	3,0	2,8	0,8	0,3
Sobremesa	Melancia	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de beringela, nabo, couve-flor e lentilhas	385	91	1,3	0,1	15,1	1,8	3,5	0,2
Prato	Frango assado com arroz de cenoura	837	198	3,3	0,6	29,3	1,0	12,2	0,4
Vegetariana	Tofu assado com abóbora e beringela e arroz de cenoura ^{1,6}	858	204	8,5	1,5	24,4	1,2	6,7	0,4
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	89	21	0,1	0,0	3,0	2,5	1,1	0,1
Sobremesa	Maçã starring	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Crema de couve-flor, abóbora, espinafres e favas	294	70	1,0	0,1	12,0	1,2	2,6	0,1
Prato	Filetes de pescada estufados em molho de tomate com batata assada ⁴	461	110	3,2	0,5	11,8	0,8	7,5	0,3
Vegetariana	Feijão branco estufado com brócolos, curgete e feijão-verde e batata assada	569	135	3,1	0,5	19,1	0,9	5,1	0,2
Salada	Salada de alface, cenoura e tomate	87	21	0,2	0,0	2,8	2,4	1,1	0,1
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Município de Chaves
Restaurante
Semana de 24 a 28 de agosto de 2026
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de repolho, feijão-verde e nabo	310	73	1,1	0,2	12,3	1,4	1,9	0,1
Prato	Bolonhesa de carne com queijo ^{1,6,7,10}	1073	256	11,8	4,9	21,4	1,5	15,5	0,4
Vegetariana	Ervilhas estufadas com cogumelos, pimentos e espinafres com esparguete ^{1,6,10}	731	173	4,1	0,8	27,3	1,6	6,5	0,4
Salada	Brócolos, cenoura e couve-flor cozidas	146	35	0,3	0,0	4,7	2,1	1,6	0,4
Sobremesa	Melão	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de alface, couve-flor, beringela e ervilhas	287	68	1,0	0,1	11,6	1,4	2,3	0,2
Prato	Garoupa no forno com arroz de cenoura e feijão-verde ⁴	722	171	4,2	0,7	20,6	0,8	12,1	0,4
Vegetariana	Soja salteada com brócolos e curgete com arroz de cenoura e feijão-verde ^{1,6,8,11}	948	225	4,6	0,7	25,1	4,6	17,3	0,3
Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	97	23	0,2	0,0	2,9	1,3	1,5	0,0
Sobremesa	Uvas	329	78	0,5	0,1	17,3	17,3	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão-verde, alho-francês e tomate	216	51	0,8	0,1	8,5	1,0	1,4	0,1
Prato	Lombo de porco estufado com batata assada	525	125	4,3	1,0	11,1	0,7	9,9	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de grão com batata assada ¹	700	166	3,9	0,5	25,5	1,5	5,6	0,1
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e tomate	111	26	0,1	0,0	3,9	2,3	1,2	0,1
Sobremesa	Kiwi	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de espinafres, feijão branco, abóbora e curgete	388	92	1,2	0,2	15,2	1,1	3,6	0,1
Prato	Bacalhau à Brás ^{3,4,8,13}	812	194	11,2	1,5	9,6	0,3	13,3	2,3
Vegetariana	Tofu assado no forno com salada de batata, ervilhas e cenoura ^{1,6}	461	110	3,4	0,7	13,9	1,1	4,5	0,2
Salada	Salada de cenoura raspada, pepino e tomate	504	122	11,6	1,7	3,0	2,8	0,8	0,3
Sobremesa	Pêssego	184	44	0,3	0,0	8,1	8,1	0,6	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de brócolos, abóbora e nabo	286	68	1,2	0,2	11,4	1,8	1,8	0,3
Prato	Bife de frango com arroz e feijão preto estufado	731	172	2,4	0,4	18,6	0,2	18,8	0,2
Vegetariana	Ovo cozido com lentilhas guisadas e arroz ³	970	231	9,3	1,8	23,5	1,0	11,9	0,3
Salada	Assado de beringela, tomate e curgete	220	53	3,9	0,6	2,6	1,9	1,1	0,3
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹³Tremoço. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Município de Chaves
Restaurante
Semana de 31 a 31 de agosto de 2026
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alface, couve-flor, beringela e ervilhas	342	81	1,2	0,2	14,1	1,1	2,6	0,1
Prato	Massa gratinada com cavala lascada (conserva), molho de tomate, cenoura, repolho e queijo ^{1,4,6,7,10}	982	234	10,0	2,6	23,1	2,1	12,1	0,6
Vegetariana	Massa gratinada com lentilhas, molho de tomate, cenoura, repolho e queijo ^{1,6,7,10}	1128	268	6,9	2,4	37,3	2,4	12,4	0,5
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	84	20	0,4	0,1	2,4	2,2	1,2	0,0
Sobremesa	Melo	98	23	0,1	0,0	4,2	4,2	0,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ¹⁰Mostarda. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal