



CS S. Cristóvão de Nogueira da Regedoura  
RESTAURANTE

Semana de 12 a 16 de setembro de 2022  
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de abóbora <sup>7,12</sup>	286	68	2,2	0,4	10,1	1,8	1,4	0,2
Prato	Medalhões de pescada assados com arroz de cenoura e ervilhas <sup>2,4,14</sup>	1815	431	10,5	1,5	50,1	1,4	32,1	0,8
Salada	Legumes incorporados (brócolos, cenoura e curgete)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de feijão catarino e nabo <sup>7,12</sup>	467	111	2,5	0,4	17,0	1,2	4,5	0,2
Prato	Almôndegas de aves com esparguete <sup>1,3,6,12</sup>	1520	363	15,6	6,1	36,4	2,5	18,3	1,5
Salada	Salada de alface, cebola e tomate	91	22	2,0	0,3	0,5	0,5	0,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	10,0	10,0	0,7	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de legumes <sup>7,12</sup>	200	48	2,2	0,4	5,2	0,8	1,2	0,2
Prato	Fogonero no forno com salada Russa (batata, cenoura, ervilhas, brócolos e feijão verde) <sup>3,4</sup>	1360	323	9,2	1,6	30,4	4,6	25,2	1,3
Salada	Legumes incorporados (cenoura, ervilhas e feijão verde)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de espinafres <sup>7,12</sup>	287	68	2,4	0,4	9,0	1,7	1,7	0,3
Prato	Massa à Lavrador (porco, frango, feijão catarino, curgete, lombarda e repolho) <sup>1,3</sup>	1551	369	11,9	3,2	35,9	2,2	27,4	0,4
Salada	Legumes incorporados (curgete, lombarda e repolho)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	180	43	0,2	0,0	8,0	8,0	1,0	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de repolho <sup>7,12</sup>	278	66	2,2	0,4	9,2	1,9	1,3	0,2
Prato	Arroz de atum, cavala e ovo <sup>3,4,6</sup>	1711	407	14,9	2,3	47,7	0,6	19,5	1,1
Salada	Salada de beterraba, couve roxa e pepino	30	7	0,1	0,0	1,0	1,0	0,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	202	48	0,4	0,0	9,5	9,5	0,3	0,0



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contém glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. 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 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.

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



# Ementa

CS S. Cristóvão de Nogueira da Regedoura  
RESTAURANTE

Semana de 19 a 23 de setembro de 2022  
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de macedónia <sup>7,12</sup>	188	45	2,1	0,3	5,0	0,5	0,9	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa <sup>1,3</sup>	1273	303	12,5	3,9	30,5	2,4	16,2	0,3
Salada	Salada de cenoura, cebola, milho e pepino	84	20	0,7	0,0	1,8	0,4	1,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de grão-de-bico e abóbora <sup>7,12</sup>	502	119	2,9	0,5	17,2	1,9	4,3	0,2
Prato	Red fish no forno com batatas salteadas <sup>4</sup>	1745	414	12,9	1,9	47,4	3,2	25,0	0,7
Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	88	21	2,0	0,3	0,4	0,4	0,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	202	48	0,4	0,0	9,5	9,5	0,3	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de brócolos <sup>7,12</sup>	185	44	2,2	0,3	4,6	0,6	1,1	0,2
Prato	Arroz de peru no forno	3128	745	33,8	9,0	49,2	2,0	59,7	1,1
Salada	Salada de beterraba, beringela salteada e repolho laminado	53	12	0,2	0,0	1,4	1,2	0,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	180	43	0,2	0,0	8,0	8,0	1,0	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de curgete <sup>7,12</sup>	187	45	2,2	0,4	4,8	0,5	1,0	0,2
Prato	Arinca no forno com salada Russa (batata, cenoura, ervilhas e feijão verde) e alface <sup>3,4</sup>	1443	344	11,2	1,9	30,0	4,3	27,4	0,7
Salada	Legumes incorporados (alface, cenoura, ervilhas e feijão verde)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	191	46	0,2	0,0	9,0	9,0	0,5	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de legumes <sup>7,12</sup>	200	48	2,2	0,4	5,2	0,8	1,2	0,2
Prato	Massa espiral com carne de porco <sup>1,3</sup>	1377	328	14,2	4,2	29,2	1,2	20,0	0,5
Salada	Brócolos, couve-flor e couve-de-bruxelas	72	17	0,2	0,0	1,5	0,7	1,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	10,0	10,0	0,7	0,0

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>7</sup>Leite, <sup>12</sup>Dióxido 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 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.

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





CS S. Cristóvão de Nogueira da Regedoura  
RESTAURANTE

Semana de 26 a 30 de setembro de 2022  
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de cenoura e cebola <sup>7,12</sup>	184	44	2,1	0,3	5,0	1,0	0,8	0,2
Prato	Empadão de atum em cama de espinafres <sup>3,4,7,12</sup>	1231	294	13,4	2,2	23,5	1,8	17,7	1,7
Salada	Salada de beterraba e cenoura raspada	22	5	0,0	0,0	0,9	0,8	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	202	48	0,4	0,0	9,5	9,5	0,3	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde <sup>7,12</sup>	191	46	2,1	0,4	5,0	0,9	1,0	0,2
Prato	Frango estufado com arroz de ervilhas	1953	463	11,9	2,0	52,0	0,7	35,6	0,7
Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	88	21	2,0	0,3	0,4	0,4	0,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	180	43	0,2	0,0	8,0	8,0	1,0	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de couve branca e feijão branco <sup>7,12</sup>	474	113	2,4	0,4	15,7	1,8	4,4	0,3
Prato	Paloco espiritual <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	1779	935	28,5	4,6	50,4	2,2	22,0	2,0
Salada	Salada de pepino, cebola e couve galega	15	4	0,1	0,0	0,3	0,3	0,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde <sup>7,12</sup>	191	46	2,1	0,4	5,0	0,9	1,0	0,2
Prato	Massa cotovelinhos com coxa de peru estufada <sup>1,3</sup>	1981	471	16,8	4,6	43,2	0,1	35,1	0,7
Salada	Salada de cenoura, couve lombarda e repolho	38	9	0,0	0,0	1,1	1,0	0,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de espinafres <sup>7,12</sup>	287	68	2,4	0,4	9,0	1,7	1,7	0,3
Prato	Abrótea no forno com ovo e batata <sup>3,4</sup>	1668	396	9,4	1,9	43,8	3,0	31,9	0,7
Salada	Legumes salteados (beringela, brócolos e curgete)	84	20	0,2	0,0	2,1	1,9	1,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	287	68	0,6	0,1	12,4	12,4	1,2	0,0

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Ovos, <sup>3</sup>Peixes, <sup>4</sup>Amendoins, <sup>5</sup>Soja, <sup>6</sup>Leite, <sup>7</sup>Frutos de casca rija, <sup>8</sup>Sementes de sésamo, <sup>9</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>10</sup>Tremoço. 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 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.

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





CS S. Cristóvão de Nogueira da Regedoura  
RESTAURANTE  
Semana de 3 a 7 de outubro de 2022  
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de feijão catarino <sup>7,12</sup>	695	166	3,0	0,4	25,8	1,5	8,1	0,2
Prato	Hambúrguer de aves com arroz branco <sup>1,6,12</sup>	1693	403	12,3	0,3	40,7	0,1	32,0	0,4
Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	88	21	2,0	0,3	0,4	0,4	0,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de legumes <sup>7,12</sup>	200	48	2,2	0,4	5,2	0,8	1,2	0,2
Prato	Filete de cavala no forno com batatas salteadas <sup>4</sup>	2496	596	28,8	6,5	47,4	3,2	34,7	0,7
Salada	Legumes salteados (brócolos, cenoura e curgete)	224	54	5,1	0,7	1,4	1,2	0,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	202	48	0,4	0,0	9,5	9,5	0,3	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de penca <sup>7,12</sup>	281	67	2,2	0,4	9,2	1,9	1,5	0,2
Prato	Grelhada mista de carnes (entremeada e coto frango) com arroz e feijão preto <sup>6,12</sup>	4102	986	73,9	24,0	45,8	0,3	33,9	0,9
Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	88	21	2,0	0,3	0,4	0,4	0,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	180	43	0,2	0,0	8,0	8,0	1,0	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de repolho <sup>7,12</sup>	278	66	2,2	0,4	9,2	1,9	1,3	0,2
Prato	Pescada gratinada com molho de salsa e batata cozida <sup>4</sup>	1427	337	4,8	0,7	43,5	2,8	28,0	0,8
Salada	Salada de beterraba, cenoura e pepino	30	7	0,1	0,0	1,0	1,0	0,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de cenoura <sup>7,12</sup>	184	44	2,1	0,3	5,0	1,0	0,8	0,2
Prato	Massa de peru com macedónia de legumes <sup>1,3</sup>	1806	427	8,1	1,5	49,0	3,4	36,1	0,6
Salada	Couve-de-bruxelas	105	25	0,7	0,2	2,0	1,6	1,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	0,0

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>12</sup>Dióxido 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 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.

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





CS S. Cristóvão de Nogueira da Regedoura  
RESTAURANTE  
Semana de 10 a 14 de outubro de 2022  
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de cenoura <sup>7,12</sup>	184	44	2,1	0,3	5,0	1,0	0,8	0,2
Prato	Tintureira assada com salada Russa (batata, cenoura, ervilhas e feijão verde) e ovo raspado <sup>3,4</sup>	2139	510	22,9	4,7	29,8	4,1	43,3	1,2
Salada	Salada de alface	15	4	0,0	0,0	0,2	0,2	0,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	202	48	0,4	0,0	9,5	9,5	0,3	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de legumes <sup>7,12</sup>	200	48	2,2	0,4	5,2	0,8	1,2	0,2
Prato	Rojões com arroz de feijão catarino e pimentos	2028	483	17,2	4,5	57,3	0,6	23,8	0,6
Salada	Couve galega e repolho em juliana <sup>1</sup>	236	57	5,3	0,8	0,9	0,4	1,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	180	43	0,2	0,0	8,0	8,0	1,0	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de couve lombarda e grão <sup>7,12</sup>	496	118	2,9	0,4	16,5	1,9	4,4	0,2
Prato	Abrótea no forno com massa <sup>1,3,4</sup>	1515	359	6,5	1,0	43,7	1,4	28,8	0,7
Salada	Legumes salteados (brócolos, grelos e repolho)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de penca <sup>7,12</sup>	281	67	2,2	0,4	9,2	1,9	1,5	0,2
Prato	Jardineira de aves (frango, peru, cenoura, ervilhas e feijão verde) <sup>6,12</sup>	2532	602	21,6	6,2	49,2	4,0	50,1	1,1
Salada	Couve lombarda	43	10	0,1	0,0	0,8	0,8	0,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês e cenoura <sup>7,12</sup>	210	50	2,1	0,4	6,0	1,0	1,0	0,2
Prato	Massada de fogonero com brócolos, couve-flor e curgete <sup>1,3,4</sup>	1655	392	6,7	1,0	46,8	0,9	32,7	1,3
Salada	Legumes incorporados (brócolos, curgete e couve-flor)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	287	68	0,6	0,1	12,4	12,4	1,2	0,0

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos. Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios 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. AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal





CS S. Cristóvão de Nogueira da Regedoura  
RESTAURANTE  
Semana de 17 a 21 de outubro de 2022  
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de ervilhas <sup>7,12</sup>	321	77	2,3	0,4	10,2	1,8	2,3	0,2
Prato	Ovos mexidos com cogumelos, cenoura e arroz <sup>3</sup>	1249	298	10,3	2,9	33,4	1,6	15,4	1,2
Salada	Salada de alface	15	4	0,0	0,0	0,2	0,2	0,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de couve galega <sup>1,7,12</sup>	166	40	2,1	0,4	4,1	0,3	0,7	0,2
Prato	Bolinhos de bacalhau no forno com salada de feijão frade, batata <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>	1773	420	7,3	1,0	64,3	3,6	21,0	1,6
Salada	Brócolos, couve-flor e feijão-verde	88	21	0,3	0,0	1,7	1,3	2,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	10,0	10,0	0,7	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de couve <sup>7,12</sup>	189	45	2,2	0,4	4,9	1,0	0,9	0,2
Prato	Frango assado com arroz xau-xau (milho, cenoura e ervilhas) <sup>1,3,6,12</sup>	2223	529	17,1	3,2	48,9	1,6	40,4	1,2
Salada	Couve-de-bruxelas e repolho salteados	77	18	0,3	0,1	2,0	1,8	1,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	180	43	0,2	0,0	8,0	8,0	1,0	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de curgete <sup>7,12</sup>	287	68	2,3	0,4	9,3	1,0	1,7	0,2
Prato	Pescada à Rosa do Adro com batatas salteadas <sup>1,3,4,6,7,8,11,12,13</sup>	1994	473	12,1	1,8	58,3	3,3	30,2	0,9
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	28	7	0,1	0,0	0,8	0,8	0,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	287	68	0,6	0,1	12,4	12,4	1,2	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de abóbora <sup>7,12</sup>	182	44	2,1	0,3	5,1	0,6	0,8	0,2
Prato	Rancho (macarronete, grão, porco, frango, cenoura, repolho) <sup>1,3</sup>	2346	557	15,9	3,8	62,1	4,0	36,1	0,5
Salada	Legumes incorporados (couve lombarda, repolho e cenoura)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	202	48	0,4	0,0	9,5	9,5	0,3	0,0



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremçoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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 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.

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



CS S. Cristóvão de Nogueira da Regedoura  
RESTAURANTE  
Semana de 24 a 28 de outubro de 2022  
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de legumes	631	149	2,1	0,3	27,0	2,9	4,0	0,3
Prato	Figurinhas de pescada no forno com salada Camponesa (batata, cenoura e macedónia) <sup>1,2,3,4,6,7,9,12,14</sup>	2188	520	17,2	2,2	74,6	4,9	14,5	2,1
Salada	Salada de tomate	92	22	2,1	0,3	0,6	0,6	0,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	202	48	0,4	0,0	9,5	9,5	0,3	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de espinafres	637	151	2,3	0,3	26,7	3,1	4,2	0,3
Prato	Pá de porco estufada com arroz de feijão e repolho	2503	597	24,5	6,6	60,4	1,6	32,5	0,8
Salada	Couve branca e couve roxa em juliana	38	9	0,1	0,0	1,1	1,0	0,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	180	43	0,2	0,0	8,0	8,0	1,0	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de penca <sup>7,12</sup>	281	67	2,2	0,4	9,2	1,9	1,5	0,2
Prato	Pescada no forno com massa <sup>1,3,4</sup>	1741	413	12,0	1,8	44,0	0,9	30,5	0,9
Salada	Legumes estufados (abóbora, penca e curgete)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de couve lombarda e grão <sup>7,12</sup>	496	118	2,9	0,4	16,5	1,9	4,4	0,2
Prato	Empadão de aves com legumes incorporados (couve branca, couve-flor e feijão verde) <sup>3,7,12</sup>	1431	340	7,7	1,5	27,1	2,2	38,4	0,7
Salada	Penca salteada	236	57	5,1	0,7	1,4	1,3	0,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês e abóbora	649	154	2,1	0,3	28,3	3,0	4,0	0,3
Prato	Massada de paloco com beringela, curgete, pimentos e tomate <sup>1,3,4</sup>	1134	269	6,4	1,0	31,5	2,8	19,1	2,8
Salada	Legumes incorporados (beringela, curgete, pimentos e tomate)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	287	68	0,6	0,1	12,4	12,4	1,2	0,0



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>9</sup>Aipo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. 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 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.

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



CS S. Cristóvão de Nogueira da Regedoura  
RESTAURANTE

Semana de 31 de outubro a 4 de novembro de 2022

ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de abóbora	613	145	2,0	0,3	26,8	2,7	3,6	0,3
Prato	Ovos mexidos com legumes (cenoura, couve lombarda e alho francês) com arroz branco <sup>3</sup>	1256	401	13,0	3,3	33,9	1,6	15,5	0,8
Salada	Salada de cenoura e couve	67	16	0,3	0,1	1,8	1,6	0,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de couve lombarda e feijão catarino	839	199	2,5	0,3	35,1	2,9	7,5	0,3
Prato	Arinca dourada com salada de batata (macedónia) <sup>1,3,4</sup>	1610	890	15,7	2,5	58,2	4,2	29,0	0,9
Salada	Brócolos, cenoura, e feijão-verde	71	17	0,2	0,0	1,8	1,5	1,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	10,0	10,0	0,7	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa primavera	720	171	2,3	0,4	29,4	3,9	5,4	0,3
Prato	Perna de frango corada com arroz de legumes (cebola, cenoura e repolho) <sup>12</sup>	1776	422	11,1	1,9	49,0	1,8	27,9	0,5
Salada	Couve lombarda, penca e tomate	49	12	0,1	0,0	1,3	1,3	0,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	180	43	0,2	0,0	8,0	8,0	1,0	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês	637	151	2,1	0,3	27,2	2,9	4,0	0,3
Prato	Bacalhau fresco à Zé do Pipo <sup>1,3,4,5,6,7,10,11,12</sup>	1291	309	15,5	1,0	19,1	0,6	22,6	0,6
Salada	Salada de alface, couve roxa e repolho	34	8	0,1	0,0	0,9	0,9	0,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de legumes	648	153	2,2	0,3	27,4	2,9	4,2	0,3
Prato	Massa estufada com frango e grão (macarrão, cebola, cenoura e couve lombarda) <sup>1,3</sup>	1884	447	10,1	1,8	49,0	3,4	35,8	0,5
Salada	Legumes incorporados (cebola, couve lombarda e cenoura)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	287	68	0,6	0,1	12,4	12,4	1,2	0,0



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido 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 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.

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