



MUNICÍPIO DE MOURA
Semana de 26 a 30 de outubro de 2026
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Grão c/ agrião	510	121	2,6	0,4	19,0	1,6	4,0	0,2
Prato	Douradinhos de peixe com arroz de feijão ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	2129	509	22,3	3,2	60,8	2,9	14,2	1,1
Vegetariana	Ratatouille de legumes com arroz de feijão ^{1,10,12}	908	216	5,5	0,8	36,1	1,3	4,6	0,4
Salada	Cenoura, couve roxa e milho	37	9	0,2	0,0	0,9	0,2	0,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	217	51	0,4	0,0	10,3	10,3	0,3	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve-lombarda	628	149	2,1	0,3	26,7	2,6	4,0	0,3
Prato	Febras estufadas com esparguete ^{1,3}	1541	366	9,0	2,1	45,4	1,8	24,7	0,5
Vegetariana	Jardineira de soja (batata, cenoura e ervilhas) ^{1,6,8,11}	1340	317	3,5	0,5	41,2	8,2	25,4	0,3
Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	19	4	0,0	0,0	0,6	0,3	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	208	49	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão-verde	369	87	2,6	0,3	13,9	1,3	2,0	0,2
Prato	Filete de paloco no forno com batata corada e couve-flor ⁴	1463	347	8,6	1,2	45,1	3,0	20,3	0,8
Vegetariana	Favas estufadas com batata e cenoura e couve-de-bruxelas aos cubos	1166	276	3,3	0,5	49,8	3,8	8,9	0,7
Salada	Alface, beterraba e milho	27	6	0,2	0,0	0,5	0,1	0,6	0,0
Sobremesa	logurte aroma /fruta da época ⁷	384	91	1,9	1,2	12,5	12,5	4,6	0,2

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Curgete e espinafres	376	89	2,1	0,3	14,2	1,3	2,3	0,3
Prato	Arroz de aves (frango e peru) com lentilhas ^{1,6,10,11}	1845	437	7,0	1,1	55,9	0,3	36,5	0,4
Vegetariana	Lentilhas estufadas com espinafres com arroz branco ^{1,6,8,11}	1645	390	7,2	0,9	65,9	0,6	13,1	0,5
Salada	Brócolos, cenoura e couve-flor salteados	38	9	0,2	0,0	1,1	0,5	0,5	0,2
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho-francês	637	151	2,1	0,3	27,2	2,4	4,0	0,3
Prato	Bolonhesa de atum ^{1,3,4}	1051	250	8,7	1,3	28,9	1,7	13,1	1,0
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de grão e legumes (alho-francês, curgete, cenoura e beringela) ^{1,3}	917	218	4,9	0,7	33,4	2,5	7,8	0,6
Salada	Alface, pepino e tomate	12	3	0,0	0,0	0,4	0,3	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	0,0

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