



MUNICÍPIO DE MOURA
Semana de 05 a 09 de outubro de 2026
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	FERIADO								
Prato									
Vegetariana									
Salada									
Sobremesa									

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crepe de couve lombardo	363	86	2,0	0,3	14,1	1,3	2,0	0,2
Prato	Arroz de peixe (pescada) ⁴	1438	341	6,7	1,0	47,6	0,6	21,8	0,5
Vegetariana	Favas estufadas com hortaliça (lombardo e cenoura)	445	106	3,6	0,5	8,6	2,0	6,9	0,2
Salada	Cenoura, feijão-verde e milho	151	36	3,2	0,4	1,0	0,2	0,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de galinha ^{1,3,6,10}	213	50	0,5	0,1	7,0	0,2	4,2	0,2
Prato	Rolo de carne com massa espiral ^{1,3,6,12}	1098	262	11,4	4,8	25,4	1,9	13,8	1,3
Vegetariana	Couscous c/ alho-francês, ervilhas, cenoura e cogumelos ^{1,6}	461	110	4,5	0,7	12,7	1,4	3,5	0,7
Salada	Alface, beterraba e tomate	13	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de repolho e lentilhas ^{1,6,10,11}	509	120	2,2	0,3	19,8	1,3	4,4	0,2
Prato	Escamudo estufado com batata cozida e brócolos cozidos ⁴	1291	305	3,6	0,5	45,2	4,1	19,7	1,1
Vegetariana	Tofu no forno com batata cozida e brócolos cozidos ^{1,6}	1538	366	13,0	2,4	44,5	3,4	14,5	0,8
Salada	Cenoura, pepino e tomate	89	22	2,0	0,3	0,5	0,5	0,1	0,1
Sobremesa	Arroz-doce /fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	557	132	2,2	1,1	25,4	12,9	2,2	0,1

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crepe de legumes	319	76	2,1	0,3	11,8	1,1	1,8	0,2
Prato	Feijoada (frango, porco e feijão branco) c/ arroz	1279	304	9,3	2,5	30,2	0,9	20,7	0,4
Vegetariana	Feijoada de legumes (abóbora, berinjela, cenoura, lombardo, alho-francês e batata)	1939	460	7,1	0,9	80,1	5,2	15,6	0,7
Salada	Alface, beterraba e cenoura	10	2	0,0	0,0	0,3	0,3	0,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	217	51	0,4	0,0	10,3	10,3	0,3	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 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