

# O que é o Almoço?



**Programa Férias de Páscoa da Junta de Freguesia de Estrela**  
Semana de 1 a 5 de abril de 2024

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão encarnado	175	42	0,5	0,1	6,7	1,9	1,9	0,1
Prato	Almôndegas de aves estufadas c/cenoura, ervilhas e arroz <sup>1,6,12</sup>	510	121	2,9	0,5	13,0	1,2	10,3	0,2
Salada	Tomate, cenoura e milho	230	54	1,5	0,0	5,7	2,4	3,9	0,1
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos c/arroz de ervilhas <sup>1,3,6,7,9,10</sup>	778	185	6,1	1,3	20,0	1,7	10,1	0,6
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espinafres	151	36	0,6	0,1	5,7	2,4	1,2	0,2
Prato	Massinha (cotovelinhos) de abrótea <sup>1,3,4</sup>	572	136	3,8	0,5	16,5	1,6	8,1	0,3
Salada	Cenoura, lombardo e alho francês salteados	178	43	2,1	0,3	3,0	2,5	1,7	0,0
Vegetariana	Massa siciliana (espaguete, grão, alho-francês e tomate) <sup>1,3</sup>		502	16,9		55,6		17,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos e abóbora	129	31	0,8	0,1	3,6	2,5	1,5	0,1
Prato	Chili (feijão com carne de vaca) c/arroz	783	186	8,3	2,4	14,3	0,4	13,1	0,2
Salada	Brócolos, couve-flor e cenoura	126	30	0,4	0,0	2,8	2,5	2,5	0,1
Vegetariana	Chili vegetariano (feijão, soja, milho e pimento) c/arroz		568	14,6		81,7		27,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Ementa Piquenique									

Sanduche de atum c/alface e cenoura ralada acompanhado com batata frita (pacote) <sup>1,4,5,6</sup>  
Maçã  
1 garrafa de água

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de lentilhas	225	53	0,7	0,1	0,1	8,5	2,5	0,1
Prato	Peito de peru estufado c/arroz	601	143	5,6	1,3	14,7	1,6	7,9	0,1
Legumes	Alface, beterraba e tomate	89	21	0,1	0,0	2,9	2,9	1,1	0,1
Vegetariana	Rolo de tofu c/legumes salteados (alho francês, cenoura e curgete) <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>	731	176	11,8	1,2	9,9	1,3	6,6	0,8
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

## NOTAS:

### TODAS AS SOBREMESAS INCLUEM TRÊS TIPOS DE FRUTOS.

Todos os menus incluem pão de mistura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup> (VE 270; LIP 1,4; AG.SAT 0,3; HC 53,8; Açúcar 2; PROT 9; SAL 1,5)

### POR MOTIVOS IMPREVISTOS A EMENTA PODERÁ SOFRER ALTERAÇÕES.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

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

### PARA QUEM NÃO É ALÉRGICO OU INTOLERANTE, ESTAS SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS SÃO COMPLETAMENTE INOFENSIVAS.

Declaração nutricional: valores médios de 100g ou 100ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, LÍP. - Lípidos, AG SAT. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, PROT. - Proteínas.



**ESTRELA**



# O que é o Almoço?



Semana de 8 a 12 de abril de 2024

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de curgete	147	35	0,6	0,1	5,5	2,7	1,1	0,1
Prato	Hambúrguer de aves no forno c/esparguete <sup>1,2,12</sup>	999	239	6,2	1,9	28,6	1,4	17	0,2
Salada	Salada de cenoura, couve-roxa e tomate	114	27	0,1	0,0	4,0	3,6	1,3	0,1
Vegetariana	Estufado de grão e milho c/esparguete <sup>1,3,7,14</sup>	1001	238	5,9	0,7	32,9	2,3	10,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de couve-lombarda e cenoura	162	38	0,4	0,1	6,5	2,3	1,5	0,1
Prato	Feijoada de lulas c/arroz de cenoura, feijão-verde e ovo ralado <sup>3,14</sup>	553	132	3,6	0,7	15,2	1,2	9,2	0,2
Salada	Cenoura, couve-flor e feijão-verde	125	30	0,2	0,0	3,9	3,2	1,8	0,1
Vegetariana	Hambúrguer de soja c/arroz e esparregado <sup>1,3,6,7,8,9,10</sup>	912	212	9,1	3,7	17,0	3,4	13,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de ervilhas	171	41	0,5	0,1	6,6	2,5	1,5	0,1
Prato	Ensopado de frango c/batata cozida (acompanhado c/fatias de pão torrado <sup>1</sup> )		342		12,7	23,7		22,9	0,2
Salada	Tomate, cenoura e lombardo	105	25	0,2	0,0	3,1	2,9	1,5	0,1
Vegetariana	Legumes no forno c/feijão, milho e batata	448	107	2,7	0,3	14,3	1,5	5,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde e cenoura	157	37	1,4	0,0	5,4	2,5	1,1	0,1
Prato	Ovos mexidos c/cebolinho, ervilhas cozidas, arroz de açafrao e repolho cozido <sup>1,3</sup>	554	132	4,1	0,9	16,9	1,1	6,1	0,2
Salada	Brócolos, couve-flor e cenoura	129	31	0,4	0,0	2,9	2,1	2,8	0,1
Vegetariana	Paella vegetariana	330	79	1,7	0,3	10,5	2,0	3,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de feijão catarino c/couve portuguesa	155	37	0,5	0,1	5,8	2,2	1,5	0,1
Prato	Lombinhos de salmão no forno c/ batata corada <sup>4</sup>	383	90	0,3	0,1	19,2	1,2	2,5	0,2
Salada	Salteado de cenoura, alho francês e lombardo	208	50	2,9	0,4	3,0	2,5	1,7	0,0
Vegetariana	Empadão de batata e seitan c/espinafres <sup>1,6,7</sup>	326	77	2,0	0,4	7,3	1,3	6,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

## NOTAS:

### TODAS AS SOBREMESAS INCLUEM TRÊS TIPOS DE FRUTOS.

Todos os menus incluem pão de mistura 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14 (VE 270; LIP 1,4; AG.SAT 0,3; HC 53,8; Açúcar 2; PROT 9; SAL 1,5)

### POR MOTIVOS IMPREVISTOS A EMENTA PODERÁ SOFRER ALTERAÇÕES.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

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

### PARA QUEM NÃO É ALÉRGICO OU INTOLERANTE, ESTAS SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS SÃO COMPLETAMENTE INOFENSIVAS.

Declaração nutricional: valores médios de 100g ou 100ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, LÍP. - Lípidos, AG SAT. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, PROT. - Proteínas.



ESTRELA



# O que é o Almoço?



## Semana de 15 a 19 de abril de 2024

### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão encarnado	175	42	0,5	0,1	6,7	1,9	1,9	0,1
Prato	Almôndegas de aves estufadas c/cenoura, ervilhas e arroz <sup>1,6,12</sup>	510	121	2,9	0,5	13,0	1,2	10,3	0,2
Salada	Tomate, cenoura e milho	230	54	1,5	0,0	5,7	2,4	3,9	0,1
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos c/arroz de ervilhas <sup>1,3,6,7,9,10</sup>	778	185	6,1	1,3	20,0	1,7	10,1	0,6
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

### Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espinafres	151	36	0,6	0,1	5,7	2,4	1,2	0,2
Prato	Massinha (cotovelinhos) de abrótea <sup>1,3,4</sup>	572	136	3,8	0,5	16,5	1,6	8,1	0,3
Salada	Cenoura, lombardo e alho francês salteados	178	43	2,1	0,3	3,0	2,5	1,7	0,0
Vegetariana	Massa siciliana (esparguete, grão, alho-francês e tomate) <sup>1,3</sup>		502	16,9		55,6		17,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

### Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos e abóbora	129	31	0,8	0,1	3,6	2,5	1,5	0,1
Prato/vegetariano	Chili (feijão, soja, milho e pimento) c/arroz <sup>6</sup>		568	14,6		81,7		27,4	
Salada	Brócolos, couve-flor e cenoura	126	30	0,4	0,0	2,8	2,5	2,5	0,1
Sobremesa	Fruta da Época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

### Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabijas	169	40	0,7	0,1	6,1	2,8	1,3	0,1
Prato	Caldeirada de peixe (maruca, abrótea e pescada) <sup>4</sup>	460	110	4,9	0,9	6,3	0,6	9,9	0,4
Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa	107	25	0,0	0,0	3,4	3,0	1,5	0,1
Vegetariana	Gratinado de lentilhas c/legumes <sup>1,6,8,11</sup>	667	158	44	0,5	18,4	2,1	9,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

### Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de lentilhas	225	53	0,7	0,1	0,1	8,5	2,5	0,1
Prato	Carne de porco assada c/arroz de milho	858	205	10,4	2,8	14,3	0,3	13,1	0,1
Legumes	Alface, beterraba e tomate	89	21	0,1	0,0	2,9	2,9	1,1	0,1
Vegetariana	Rolo de tofu c/legumes salteados (alho francês, cenoura e curgete) <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>	731	176	11,8	1,2	9,9	1,3	6,6	0,8
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

## NOTAS:

### TODAS AS SOBREMESAS INCLUEM TRÊS TIPOS DE FRUTOS.

Todos os menus incluem pão de mistura 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14 (VE 270; LIP 1,4; AG.SAT 0,3; HC 53,8; Açúcar 2; PROT 9; SAL 1,5)

### POR MOTIVOS IMPREVISTOS A EMENTA PODERÁ SOFRER ALTERAÇÕES.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

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

### PARA QUEM NÃO É ALÉRGICO OU INTOLERANTE, ESTAS SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS SÃO COMPLETAMENTE INOFENSIVAS.

Declaração nutricional: valores médios de 100g ou 100ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

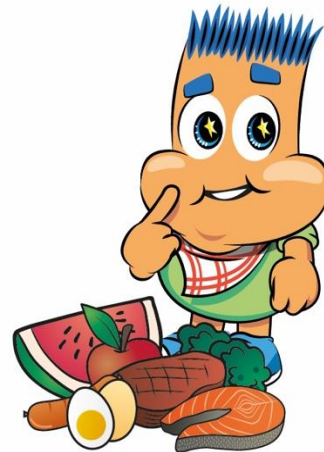
VE - Valor energético, LÍP. - Lípidos, AG SAT. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, PROT. - Proteínas.



ESTRELA



# O que é o Almoço?



Semana de 18 a 22 de abril de 2024

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura	167	39	0,6	0,1	6,5	3,0	1,0	0,1
Prato	Omelete de cogumelos com massa fusilli <sup>1,3</sup>	397	94	2,6	0,8	10,5	1,7	6,1	0,4
Salada	Alface, cenoura e tomate	90	21	0,2	0,0	3,1	3,0	1,0	0,1
Vegetariana	Hambúrguer vegetariano c/massa <sup>1,3,6,7,8,10,14</sup>	960	229	10	1,9	19,4	2,9	11,9	0,8
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Nabo com couve coração	156	37	0,6	0,1	5,9	3,1	1,0	0,1
Prato	Arroz de frango c/lentilhas e espinafres	650	154	3,2	0,5	17,8	0,6	12,5	0,3
Salada	Alface, tomate e couve roxa	105	25	0,1	0,0	3,1	2,8	1,7	0,0
Vegetariana	Estufado de feijão catarino, brócolos e cenoura c/arroz	933	223	2,6	0,2	36,5	0,9	12,8	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Ervilhas c/couve-flor	188	45	0,6	0,1	6,4	2,7	2,3	0,1
Prato	Salmão lascado no forno c/cebolada e batata cozida <sup>4</sup>	583	139	8,5	1,5	9,3	1,1	5,7	0,1
Salada	Alface, cenoura e milho	224	53	1,5	0,0	5,0	1,7	4,2	0,1
Vegetariana	Rolo de seitan c/ervas e batata corada <sup>1,3,6,7,8,9,10</sup>	562	134	6,1	0,7	11,0	1,3	7,9	0,6
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta		Feriado							
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espinafres c/grão-de-bico	239	57	0,9	0,1	8,4	2,6	2,3	0,2
Prato	Massada de peixe (Red-fish) com coentros <sup>1,3,4</sup>	572	136	3,8	0,5	16,5	1,6	8,1	0,3
Salada	Brócolos, feijão-verde e cenoura	126	30	0,4	0,1	3,1	2,6	2,1	0,0
Vegetariana	Almôndegas de soja com massa espiral <sup>1,3,6</sup>	1161	275	4,8	0,7	33,3	1,3	22,9	0,2
Sobremesa	Gelatina de ananás <sup>1,3,6,7,8,12</sup> Fruta da época	539	127	0,0	0,0	28,6	28,4	3,1	1,1

## NOTAS:

### TODAS AS SOBREMESAS INCLUEM TRÊS TIPOS DE FRUTOS.

Todos os menus incluem pão de mistura 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14 (VE 270; LIP 1,4; AG.SAT 0,3; HC 53,8; Açúcar 2; PROT 9; SAL 1,5)

### POR MOTIVOS IMPREVISTOS A EMENTA PODERÁ SOFRER ALTERAÇÕES.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

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

### PARA QUEM NÃO É ALÉRGICO OU INTOLERANTE, ESTAS SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS SÃO COMPLETAMENTE INOFENSIVAS.

Declaração nutricional: valores médios de 100g ou 100ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, LÍP. - Lípidos, AG SAT. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, PROT. - Proteínas.



ESTRELA

