

CÂMARA MUNICIPAL FARO

Semana 5

Semana 04 Janeiro a 08 Janeiro 2021
Semana 15 de Fevereiro a 19 de Fevereiro 2021
Semana 29 Março a 02 Abril 2021
Semana de 10 de Maio a 14 de Maio 2021
Semana de 21 Junho a 25 Junho 2021

Segunda

		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alface	178	43	2,1	0,3	1,4	1,2	4,1	0,3
Prato	Tesourinhas de pescada no forno C/ Arroz de ervilhas ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1590	381	20,5	2,4	39,6	1,6	8,3	0,7
Vegetariana	Cogumelos estufados C/ Arroz de ervilhas	686	163	5,2	0,8	25,5	0,5	3,0	0,5
Salada	Cenoura ralada, couve roxa e cebola	14	3	0,0	0,0	0,5	0,5	0,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	230	55	0,4	0,1	11,5	11,5	0,2	0,0

Terça

		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve-flor	33	8	0,2	0,0	1,2	0,0	0,3	0,2
Prato	Perna de Frango assado com orégãos e massa espiral C/ Massa espiral E Cenoura e couve roxa ^{1,3}	1067	253	5,7	1,1	28,9	1,8	20,6	0,8
Vegetariana	Estufadinho de legumes (a. francês, curgete, cenoura e coentros) C/ Massa espiral ^{1,3}	725	172	3,9	0,7	28,9	1,6	4,5	0,4
Salada	Salada de alface e beterraba	5	1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	102	24	0,1	0,0	4,7	4,7	0,4	0,0

Quarta

		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão branco com nabiças	442	105	2,2	0,3	16,5	1,7	3,4	0,2
Prato	Ovos mexidos C/ Arroz branco ^{3,5,6}	1318	315	13,2	3,2	32,4	0,6	14,8	0,8
Vegetariana	Legumes salteados C/ Arroz branco	797	189	5,2	0,8	32,1	0,6	2,9	0,2
Salada	Salada de alface e tomate, cebola e orégãos	11	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	155	37	0,3	0,0	7,3	7,3	0,2	0,0

Quinta

		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja galinha com massinhas e hortelã ^{1,3}	213	50	0,5	0,1	7,0	0,2	4,2	0,2
Prato	Lombo de pescada no forno c/ limão, salsa, batata cozida e legumes (cebola, alho, beringela, cenoura, A. francês, limão, salsa) ⁴	1133	269	7,1	1,0	32,0	3,4	17,1	1,0
Vegetariana	Legumes assados no forno (batata, curgete, cenoura, brócolos, limão, azeite e salsa)	460	111	9,3	1,3	3,7	2,1	1,8	0,6
Salada	Salada de tomate e cebola	16	4	0,0	0,0	0,6	0,6	0,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0

Sexta

		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de couve portuguesa	315	75	2,0	0,3	11,7	1,4	1,7	0,2
Prato	Carne de porco estufada á primavera (cenoura, feijão e ervilha) e massa C/ Esparguete ¹	1214	289	12,7	3,6	25,8	1,4	18,4	0,7
Vegetariana	Massa esparguete com legumes salteados (cenoura, ervilha, a. francês, f. verde e cogumelos) ^{1,3}	680	160	2,2	0,2	30,0	2,2	5,5	1,0
Salada	Salada de alface, tomate e cenoura ralada	11	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

Dia Mundial da Alimentação

No dia 16 de outubro, celebra-se o Dia Mundial da Alimentação.

A melhor forma de nos tornarmos saudáveis é mudarmos pequenos hábitos pouco a pouco.

Assim, podemos começar por: 1) beber mais água; 2) aumentar o consumo de leguminosas e 3) aumentar o consumo de fruta e hortícola.

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

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 rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, 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

CÂMARA MUNICIPAL FARO

Semana 6

Semana de 11 Janeiro a 15 Janeiro 2021

Semana 22 Fevereiro a 26 Fevereiro 2021

Semana 05 Abril a 09 Abril 2021

Semana 17 Maio a 21 Maio 2021

		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de cenoura	311	74	2,0	0,3	11,6	1,1	1,7	0,2
Prato	Almôndegas de aves estufadas C/ Esparguete ^{1,3,6,12}	1311	312	11,6	4,8	35,4	2,3	15,6	1,3
Vegetariana	Almondegas vegetais C/ Esparguete ^{1,3}	583	138	0,8	0,2	28,0	1,1	4,0	0,2
Salada	Salada de cenoura e couve roxa e cebola	23	5	0,0	0,0	0,9	0,8	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	230	55	0,4	0,1	11,5	11,5	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de espinafres e grão-de-bico	388	92	2,3	0,3	14,0	1,3	2,7	0,3
Prato	Caldeirada de peixe (tintureira e pescada) com batata, tomate, cebola, alho, pimento, louro e coentros ⁴	788	186	2,7	0,4	27,4	2,2	11,9	0,4
Vegetariana	Caldeirada de legumes (batata, tomate, cebola, alho, pimento, curgete, f, verde, louro, salsa e coentros)	639	151	3,3	0,5	25,2	2,3	4,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão-verde	369	87	2,6	0,3	13,9	1,3	2,0	0,2
Prato	Feijoada de porco (carne porco, feijão, cenoura, batata doce, couve lombardo) com arroz branco	1958	465	12,6	3,6	61,5	4,3	22,5	0,6
Vegetariana	Feijoada de soja (soja, feijão, cenoura, batata doce, lombardo) c/ arroz branco ⁶	1308	311	4,2	0,5	39,5	1,1	25,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época	155	37	0,3	0,0	7,3	7,3	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de agrião	359	85	2,0	0,3	14,0	1,4	2,0	0,2
Prato	Bacalhau com natas (bacalhau, batata cozida aos cubos, cebola, alho, natas, pão ralado p/ polvilhar) ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	2586	621	41,9	5,3	51,2	0,8	7,6	1,1
Vegetariana	Tofu c/ natas (tofu, batata cozida cubos, cebola, alho, pão ralado) ⁶	251	60	3,7	0,9	0,2	0,2	5,7	0,4
Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa	12	3	0,0	0,0	0,4	0,3	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de ervilhas c/ coentros	398	94	2,1	0,3	15,6	1,5	2,6	0,2
Prato	Peru estufado C/ Arroz de coentros	1219	289	6,3	1,0	35,0	0,5	22,5	0,5
Vegetariana	Cenoura e couve lombarda cozidas C/ com cogumelos E Arroz branco	698	165	2,3	0,3	32,1	0,6	3,3	0,6
Salada	Salada de tomate e beterraba	21	5	0,1	0,0	0,8	0,7	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0



Romã

A romã, fruta típica do outono, é rica em fibra, potássio, vitamina C e B6. É especialmente interessante pelo seu teor de antioxidantes.

Para além do seu baixo teor de calorias, a romã ajuda a manter baixos os níveis de colesterol e de tensão arterial e graças à presença da vitamina C, ajuda a prevenir gripes e constipações.

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, 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 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



CÂMARA MUNICIPAL FARO

Semana 1

Semana de 18 janeiro a 22 janeiro 2021

Semana de 01 Março a 05 Março 2021

Semana de 12 de Abril a 16 Abril 2021

Semana 24 de Maio a 28 de Maio 2021

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de espinafres	138	33	1,2	0,2	3,7	1,2	1,1	0,2
Prato	Massinha (cotovelinho) do mar (filete de cavala) ^{1,3,4,6}	707	168	7,2	0,8	15,1	1,4	9,9	0,3
Vegetariana	Massinha (cotovelinho) de vegetais (ervilha, f.verde e cogumelos) ^{1,3}	390	93	1,4	0,2	12,5	1,3	5,1	0,0
Salada	Cenoura, beterraba e cebola	99	23	0,0	0,0	3,8	3,6	0,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época	250	60	0,4	0,1	12,2	12,2	0,4	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa juliana	137	32	1,1	0,1	4,0	1,5	1,0	0,1
Prato	Arroz de frango no forno	777	184	3,6	0,6	24,3	0,4	13,3	0,2
Vegetariana	Guisado de lentilhas com arroz branco ^{1,6,8,11}	955	226	2,4	0,3	39,8	1,4	10,0	0,1
Salada	Milho, cenoura ralada e cebola	258	61	1,8	0,0	6,1	2,0	4,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	250	60	0,4	0,1	12,2	12,2	0,4	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora com ervilhas	158	38	1,1	0,2	5,0	1,4	1,2	0,1
Prato	Pescada (rodela) no forno com legumes cozidos, batata, cenoura e couve flor ⁴	314	75	1,5	0,2	7,0	1,5	7,6	0,2
Vegetariana	Tortilha de cogumelos e legumes (batata, salsa, couve flor, cenoura e f.verde cozidos) ³	292	70	2,5	0,6	6,4	1,5	4,5	0,1
Salada	Tomate, beterraba e cebola	95	22	0,1	0,0	3,5	3,4	0,9	0,1
Sobremesa	Arroz doce / fruta da época ^{1,3,7,8,12}	1054	248	0,8	0,4	55,9	26,4	4,1	0,1

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa alho francês	136	32	1,0	0,2	4,1	1,6	1,0	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa (carne vaca) ^{1,3}	867	207	10,5	3,6	14,2	1,2	13,5	0,1
Vegetariana	Bolonhesa de soja com esparguete ^{1,3,6}	964	228	2,7	0,4	30,4	1,7	19,2	0,1
Salada	Alface, couve roxa e cebola	106	25	0,1	0,0	3,0	2,5	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	250	60	0,4	0,1	12,2	12,2	0,4	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão verde com hortelã	144	34	1,2	0,2	4,4	1,6	1,3	0,1
Prato	Salada de bacalhau fresco com grão, batata, ervilhas, coentros, cenoura e tomate ⁴	430	102	1,6	0,2	12,3	1,6	8,0	0,1
Vegetariana	Salada de grão de bico com legumes (batata, ervilha, coentros, cenoura e tomate)	468	111	1,7	0,2	15,5	2,0	5,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	250	60	0,4	0,1	12,2	12,2	0,4	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:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja. 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



CÂMARA MUNICIPAL FARO

Semana 2

Semana de 25 Janeiro a 29 Janeiro 2021
Semana de 08 de Março a 12 de Março 2021
Semana de 19 de Abril a 23 de Abril de 2021
Semana de 31 de Maio a 04 de Junho 2021

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora com massinhas cuscus ^{1,3}	518	123	2,2	0,3	21,7	1,7	3,2	0,2
Prato	Nuggets no forno C/ Arroz de cenoura e ervilhas E Salada de cenoura e couve roxa e cebola ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1401	333	10,5	1,6	45,8	3,5	11,9	1,5
Vegetariana	Soja salteada C/ Arroz de cenoura e ervilhas ⁶	1225	290	2,5	0,4	42,8	0,8	20,5	0,2
Sobremesa	Fruta da época	230	55	0,4	0,1	11,5	11,5	0,2	0,0

Terça

Sopa	Sopa de feijão branco com nabiças	442	105	2,2	0,3	16,5	1,7	3,4	0,2
Prato	Pescada à brás ^{3,4}	2045	490	30,7	3,3	33,3	0,6	18,4	1,0
Vegetariana	Alho-francês à Brás ³	1411	339	23,4	3,4	20,2	1,1	9,9	1,1
Salada	Salada de alface e tomate e cebola	11	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0

Quarta

Sopa	Caldo verde ¹	363	86	2,1	0,3	13,8	1,1	2,2	0,3
Prato	Bife de peru com cogumelos laminados estufados em molho de tomate C/ Massa tagliatelle ¹	999	236	4,6	0,9	25,1	1,5	23,5	0,5
Vegetariana	Soja estufada em molho de tomate C/ Massa tagliatelle ^{1,6}	1306	309	3,9	0,7	37,5	1,5	27,4	0,4
Salada	Salada beterraba e couve-de-bruxelas e cebola	13	3	0,0	0,0	0,5	0,1	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

Quinta

Sopa	Creme de brócolos	316	75	2,1	0,3	11,6	1,2	1,8	0,2
Prato	Lombos de salmão no forno com legumes (feijão verde, cenoura, milho) C/ com arroz branco ⁴	1134	271	18,8	3,2	13,2	0,8	13,4	0,7
Vegetariana	Salada de legumes cozidos (f. verde, cenoura, milho, ervilhas e batata)	673	159	0,5	0,0	32,3	2,2	5,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

Sexta

Sopa	Sopa de repolho	318	76	2,1	0,3	11,8	1,6	1,7	0,2
Prato	Vitela estufada c/ cenoura C/ Massa espiral ^{1,3}	601	142	0,8	0,2	28,7	1,8	4,1	0,4
Vegetariana	Beringela recheada com soja no forno ^{1,3,6}	1140	270	4,1	0,6	36,4	2,4	19,6	0,6
Salada	Salada de cenoura e couve roxa e cebola	23	5	0,0	0,0	0,9	0,8	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	167	40	0,2	0,0	8,3	8,3	0,6	0,0



Doença de Alzheimer

No dia 21 de setembro é assinalado o dia da doença de Alzheimer.

Sabia que um estilo de vida saudável, e em particular um bom estado nutricional ao longo do ciclo de vida, podem ter um importante papel na prevenção e progressão desta doença?

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

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 rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, 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



CÂMARA MUNICIPAL FARO

Semana 3

Semana 01 de Fevereiro a 05 de Fevereiro 2021

Semana de 15 de Março a 19 de Março 2021

Semana 26 Abril a 30 Abril 2021

Semana de 07 Junho a 11 Junho 2021

Segunda

		VE (KJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de agrião	359	85	2.0	0.3	14.0	1.4	2.0	0.2
Prato	Massa espiral com atum e queijo ralado gratinado no forno ^{1,4,7}	1069	254	7.9	2.5	29.0	1.6	16.5	1.1
Vegetariana	Massa espiral c/ seitan C/ queijo ralado ^{1,3,6,7}	922	218	3.8	2.0	29.6	1.7	15.3	0.7
Salada	Salada de alface e tomate e cebola	11	3	0.0	0.0	0.4	0.4	0.1	0.0
Sobremesa	Fruta da época	155	37	0.3	0.0	7.3	7.3	0.2	0.0

Terça

		VE (KJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres e grão ^{1,3,5,6,7,8,12}	233	56	2.4	0.4	6.3	0.6	1.6	0.3
Prato	Bife frango estufado c/ C/ com arroz branco	858	204	6.1	1.0	15.5	0.4	21.3	0.5
Vegetariana	Arroz com lentilhas com legumes (cebola, alho, curgete, cenoura e cebola) ^{1,6,10,11}	1030	244	5.5	0.8	38.8	1.1	8.6	0.4
Salada	Salada de alface, beterraba e cebola	10	2	0.0	0.0	0.3	0.3	0.1	0.0
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0.4	0.1	12.1	12.1	0.2	0.0

Quarta

		VE (KJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho-francês	314	74	2.0	0.3	11.6	1.3	1.7	0.2
Prato	Filetes de pescada no forno com molho de tomate c/ C/ Batata cozida ⁴	969	229	4.0	0.6	30.5	2.1	16.4	0.6
Vegetariana	salada de feijão frade e legumes (ervilha, brócolos, cebola e cenoura)	437	103	0.5	0.2	16.2	1.4	6.9	0.4
Salada	Salada de alface, tomate e cebola	11	3	0.0	0.0	0.4	0.4	0.1	0.0
Sobremesa	Fruta época	139	33	0.1	0.0	6.1	6.1	0.8	0.0

Quinta

		VE (KJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alface	314	75	2.0	0.3	11.6	1.3	1.8	0.2
Prato	Lasanha de carne (vacca) ^{1,3,5,6,7}	1907	464	20.0	8.0	46.8	1.4	23.2	0.6
Vegetariana	Lasanha de legumes (cebola, cogumelos, curgete, queijo, manjeriço, espinafres) ^{1,3,5,6,7}	1556	380	15.0	5.3	45.8	3.2	13.6	1.3
Salada	Salada de alface e cenoura e cebola	12	3	0.0	0.0	0.4	0.3	0.2	0.0
Sobremesa	Fruta da época	230	55	0.4	0.1	11.5	11.5	0.2	0.0

Sexta

		VE (KJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura	311	74	2.0	0.3	11.6	1.1	1.7	0.2
Prato	Feijoada de lulas (feijão branco, lulas, tomate, cenoura, cebola, coentros) com arroz branco ¹⁴	952	226	4.2	0.7	24.0	1.0	19.7	0.7
Vegetariana	Feijoada de legumes (f. branco, alho francês e cenoura C/ Arroz branco) ¹	1452	345	6.0	1.0	57.3	2.0	11.6	0.5
Sobremesa	Fruta da época	220	55	0.4	0.1	11.5	11.5	0.2	0.0



Vegetarianismo

Sabia que existem diferentes graus de vegetarianismo?

Os ovolactovegetarianos consomem ovos e leite e derivados; os ovovegetarianos consomem apenas ovos e os lactovegetarianos apenas leite e derivados. Os vegetarianos estritos não consomem qualquer produto animal e os vegans, para além disso, evitam também vestuário com origem animal, assim como, produtos de cosmética ou limpeza que tenham sido testados ou com componentes de animais.

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, 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, Lip. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



CÂMARA MUNICIPAL FARO

Semana 4

Semana 08 Fevereiro a 12 Fevereiro 2021

Semana 22 Março a 26 Março 2021

Semana 03 Maio a 07 Maio 2021

Semana 14 Junho a 18 Junho 2021

Segunda

		VE (KJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana	340	81	2,1	0,3	12,5	1,8	2,1	0,2
Prato	Hambúrguer de aves estufado C/ Massa farfalhe E Conserva de cenoura c/ coentros, beterraba e cebola ^{1,6,12}	1097	261	10,0	2,6	25,3	2,4	17,7	0,4
Vegetariana	Hambúrguer de soja estufado C/ Massa farfalhe ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	1310	312	12,4	3,6	34,4	3,7	14,4	1,9
Salada	Conserva de cenoura com coentros, beterraba e cebola	23	5	0,0	0,0	0,9	0,8	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	230	55	0,4	0,1	11,5	11,5	0,2	0,0

Terça

		VE (KJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de favas	395	94	2,1	0,3	14,9	1,6	2,8	0,2
Prato	Guisado de tintureira (Lombo tintureira, tomate, pimento, cebola, alho, coentros e batata cozida) ⁴	832	197	2,9	0,4	27,4	2,2	14,1	0,4
Vegetariana	Guisado de legumes (tomate, pimento, cebola, alho, coentros, cenoura, brócolos e curgete e batata cozida)	758	180	3,2	0,5	31,1	2,5	4,9	0,9
Salada	Salada de alface e couve roxa	12	3	0,0	0,0	0,4	0,3	0,2	0,0
Sobremesa	Gelatina / Fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	194	46	0,0	0,0	10,3	10,2	1,1	0,4

Quarta

		VE (KJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grelos	323	77	2,1	0,3	11,8	1,5	1,9	0,2
Prato	Ranchinho (porco aos cubos, grão, cenoura, batata, macarrão, batata doce e repolho) ^{1,3}	1958	465	12,6	3,6	61,5	4,3	22,5	0,6
Vegetariana	Rancho vegetariano (tomate, couve lombardo, grão, alho, macarronete, abóbora, batata doce e cenoura)	1350	3650	6,5	1,0	55,0	2,0	12,0	0,2
Salada	Salada de tomate, cenoura ralada e cebola	21	5	0,1	0,0	0,8	0,7	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0

Quinta

		VE (KJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora	320	76	2,0	0,3	11,4	1,2	2,4	0,2
Prato	Pescada c/ batata, meio ovo, cenoura, brócolos e ervilhas ^{3,4}	993	235	4,6	0,8	28,5	2,6	18,3	0,9
Vegetariana	Legumes salteados no forno	126	31	3,0	0,4	0,5	0,4	0,2	0,0
Salada	Conserva de cenoura com coentros, alface e tomate	11	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

Sexta

		VE (KJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabiças	320	76	2,1	0,3	11,8	1,5	1,8	0,2
Prato	Coxas de peru estufada com arroz de cenoura	869	205	2,5	0,6	0,8	0,7	44,6	0,7
Vegetariana	Legumes estufados (curgete, cogumelos, alho francês) C/ Cenoura cozida	160	39	3,1	0,5	1,3	0,9	1,0	0,4
Salada	Salada de alface, pepino e tomate e orégãos	12	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0



Implantação da República

A Implantação da República Portuguesa foi o resultado de uma revolução organizada pelo Partido Republicano Português que destituiu a monarquia constitucional e implantou um regime republicano em Portugal.

Na altura, já todos esperavam esta revolução porque o país encontrava-se em grande instabilidade. Os republicanos tinham por objetivo criar um governo que acabasse com as desigualdades sociais, sendo um governo do povo para o povo!

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite. 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, Lip. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal