

RIO MAIOR
RESTAURANTE
Semana de 8 a 12 de abril de 2024
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de curgete	192	45	0,7	0,1	6,6	3,3	2,2	0,1
Prato	Bolonhesa de atum e salada de alface, tomate e pepino ^{1,3,4,9,10,11}	349	83	3,2	0,4	7,8	1,1	4,9	0,5
Vegetariana	Bolonhesa de soja e salada de alface, tomate e pepino ^{1,3,6,9,10,11}	470	111	1,6	0,2	14,5	1,2	8,7	0,2
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	Sopa de feijão com couve	208	49	0,6	0,1	7,3	1,1	2,5	0,1
Prato	Almôndegas de aves no forno com arroz de cenoura e salada de alface e beterraba ^{1,6,9,10,11,12}	447	106	2,7	0,5	10,7	1,5	9,2	0,2
Vegetariana	Seitan no forno com arroz de cenoura e salada de alface e beterraba ^{1,3,6,7,8,9,10,11}	513	122	3,5	0,5	14,0	1,6	7,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura	180	43	0,6	0,1	6,3	3,4	2,0	0,1
Prato	Salada de salmão com ovo cozido, batata, brócolos, cenoura e ervilhas e salada de alface e tomate ^{3,4}	522	125	8,2	1,6	5,2	1,2	7,0	0,1
Vegetariana	Jardineira vegetariana com salada de alface e tomate ⁶	352	84	3,7	0,8	6,0	1,4	5,5	0,1
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	694	163	0,0	0,0	36,8	36,6	3,9	1,4
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 ervilhas	212	50	0,6	0,1	8,6	1,9	2,2	0,1
Prato	Febras de cebolada com esparguete e salada de alface, tomate, pepino ^{1,3,9,10,11}	452	107	3,5	0,8	9,3	1,8	8,9	0,1
Vegetariana	Bolonhesa de feijão preto e salada de alface, tomate, pepino ^{1,3,6,9,10,11}	440	103	1,7	0,2	15,1	1,7	5,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres	172	41	0,7	0,1	5,9	2,2	1,8	0,2
Prato	Empadão de cavala e salada de alface e cenoura, pepino ^{3,4,9,10,11,12}	395	94	4,4	0,5	7,0	1,0	6,0	0,4
Vegetariana	Empadão de soja e salada de alface e cenoura, pepino ^{2,3,4,6,8,10}	470	111	1,6	0,2	14,5	1,2	8,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

NOTA: A sobremesa fruta pode ser alterada de acordo com a sua sazonalidade

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contém glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 de 100 g ou 100 ml, 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

RIO MAIOR
RESTAURANTE
Semana de 15 a 19 de abril de 2024
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos	177	42	0,8	0,1	5,7	3,0	1,9	0,1
Prato	Rolo de carne misto no forno com farfalle e salada de alface e cenoura ^{1,6,9,10,11,12}	640	153	7,0	2,8	13,9	2,0	8,2	0,6
Vegetariana	Farfalle com feijão e cogumelos e salada de alface e cenoura	342	81	1,8	0,3	12,4	1,8	2,9	0,2
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	Sopa de peixe ⁴	340	81	1,2	0,2	8,2	4,0	7,7	0,2
Sopa 1	Creme de cenoura com coentros	206	49	0,6	0,1	7,2	3,9	2,2	0,1
Prato	Paloco à Brás com salada de alface, tomate e pepino ^{1,3,4,5,6,7,9,10}	789	189	12,0	4,0	12,9	0,6	6,9	0,6
Vegetariana	Legumes à Brás com salada de alface, tomate e pepino ^{1,5,6,7,9,10}	573	137	7,8	2,9	12,0	1,6	3,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde	167	39	0,6	0,1	6,1	1,2	1,6	0,1
Prato	Perna de frango de tomatada com arroz de ervilhas e salada de alface, milho e beterraba ^{9,10,11}	463	110	3,1	0,4	11,4	1,2	8,2	0,2
Vegetariana	Soja grossa de tomatada com arroz de ervilhas e salada de alface, milho e beterraba ^{6,9,10,11}	667	158	2,6	0,3	17,8	1,4	13,4	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 grão com agrião	241	57	1,0	0,2	8,4	2,1	2,5	0,1
Prato	Salada de atum com rodelas de ovo, batata e feijão-frade cozido e salada de alface, cenoura e pepino ^{3,4}	626	149	6,9	1,2	9,8	1,1	11,2	0,7
Vegetariana	Salada de tofu com limão, batata, feijão-frade cozido e salada de alface, cenoura e pepino ⁶	444	106	4,3	1,0	8,4	1,8	7,0	0,1
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	694	163	0,0	0,0	36,8	36,6	3,9	1,4
Sobremesa 2	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão com espinafres	218	52	1,0	0,1	7,3	2,2	2,2	0,2
Prato	Strogonoff de porco com cogumelos e penne com salada de alface, cenoura e pepino ^{1,6,7,9,10,11}	564	135	7,3	2,5	8,2	1,1	8,6	0,3
Vegetariana	Strogonoff de seitan com cogumelos e penne com salada de alface, cenoura e pepino ^{1,6,9,10,11}	452	107	3,8	0,7	9,6	1,4	8,1	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

NOTA: A sobremesa fruta pode ser alterada de acordo com a sua sazonalidade

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, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 de 100 g ou 100 ml, 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

RIO MAIOR
RESTAURANTE
Semana de 22 a 26 de abril de 2024
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme courgette	153	36	0,6	0,1	5,6	2,5	1,2	0,1
Prato	Pescada lascada com limão, ervas e azeite com arroz de cenoura e ervilhas e salada de alface, milho e beterraba ^{4,9,10,11}	408	97	2,6	0,3	10,2	1,3	7,5	0,2
Vegetariana	Seitan no forno com arroz de cenoura e ervilhas e salada de alface, milho e beterraba ^{1,2,3,4,6,7,14}	513	122	3,5	0,5	14,0	1,6	7,9	0,1
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	Creme de cenoura	180	43	0,6	0,1	6,3	3,4	2,0	0,1
Prato	Jardineira de frango com salada de alface e tomate	340	81	2,2	0,3	7,7	1,5	6,5	0,1
Vegetariana	Jardineira de tofu com salada de alface e tomate ⁶	352	84	3,7	0,8	6,0	1,4	5,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja ^{1,3}	461	109	2,1	0,4	10,5	1,0	13,3	0,2
Sopa 2	Caldo vegetariano ^{1,3,9}	335	80	1,4	0,2	11,9	5,4	3,9	0,2
Prato	Medalhões pescada de cebolada com arroz de tomate e salada de alface e beterraba ^{2,4}	394	93	2,3	0,3	10,3	1,2	7,4	0,1
Vegetariana	Feijoada vegetariana com arroz branco e salada de alface e beterraba	448	107	1,6	0,2	16,7	1,5	5,5	0,2
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	694	163	0,0	0,0	36,8	36,6	3,9	1,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas	212	50	0,6	0,1	8,6	1,9	2,2	0,1
Prato	Hambúrguer de aves no forno com esparguete e salada de alface, couve roxa e cenoura ^{1,3,6,12}	574	137	6,8	2,5	11,5	2,4	6,7	0,5
Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas e salada de alface, couve roxa e cenoura	440	103	1,7	0,2	15,1	1,7	5,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

NOTA: A sobremesa fruta pode ser alterada de acordo com a sua sazonalidade

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contém glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 de 100 g ou 100 ml, 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

RIO MAIOR
RESTAURANTE
Semana de 29 de abril a 3 de maio de 2024
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho francês	189	45	0,6	0,2	7,1	2,4	1,7	0,1
Prato	Almondegas de aves estufado com esparguete e salada de alface e cenoura ^{1,3,6,12}	567	135	5,4	1,4	11,5	1,8	9,8	0,2
Vegetariana	Hambúrguer vegetariano no forno com esparguete e salada de alface e cenoura ^{1,3,6,7,8,9,10,11}	721	171	6,7	1,9	18,9	2,8	7,7	0,9
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	Sopa de feijão com nabo	203	48	0,6	0,1	7,1	1,9	2,1	0,1
Prato	Salada de salmão com ovo cozido, batata, brócolos e cenoura e salada de alface e beterraba ^{3,4}	491	118	7,6	1,5	5,1	1,3	6,6	0,2
Vegetariana	Salada mexicana temperada com azeite, pimenta e orégãos com salada de alface e beterraba ^{9,10,11}	514	122	2,1	0,2	17,6	1,2	7,1	0,1
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	694	163	0,0	0,0	36,8	36,6	3,9	1,4
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	Creme de ervilhas	212	50	0,6	0,1	8,6	1,9	2,2	0,1
Prato	Bacalhau espiritual com salada de alface, tomate e pepino ^{1,4,5,6,7,9,10}	704	169	10,4	4,3	12,0	1,2	6,3	0,7
Vegetariana	Legumes espirituais com salada de alface, tomate e pepino ^{1,5,6,7,9,10}	652	156	9,7	3,1	10,6	1,4	5,8	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabiças	192	46	0,8	0,2	6,6	1,6	2,1	0,1
Prato	Strogonoff de peito de frango com arroz xau xau (ovo mexido, fiambre, ervilhas, cenoura, milho) e salada de alface e couve roxa ^{1,3,6,7,9,10,11}	441	105	3,5	1,1	8,4	0,8	9,1	0,4
Vegetariana	Strogonoff de tofu com arroz xau xau (ervilhas, cenoura, milho) e salada de alface e couve roxa ^{1,5,6,8,9,10,11}	442	105	5,0	1,3	7,7	1,0	6,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

NOTA: A sobremesa fruta pode ser alterada de acordo com a sua sazonalidade

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contém glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 de 100 g ou 100 ml, 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

RIO MAIOR
RESTAURANTE
Semana de 6 a 10 de maio de 2024
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve-flor	169	40	0,6	0,1	5,9	2,7	1,7	0,1
Prato	Filetes de pescada panados no forno com arroz de cenoura e ervilhas e salada de alface, tomate e pepino ^{1,3,4,7}	475	113	2,2	0,4	17,2	1,9	5,3	0,3
Vegetariana	Tofu no forno com arroz de cenoura e ervilhas e salada de alface, tomate e pepino ^{1,2,3,4,6,7,14}	549	131	4,5	0,6	18,4	3,5	2,8	0,4
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	Sopa de grão com couve	220	116	2,0	0,3	18,2	4,6	5,0	0,1
Prato	Perna de frango estufada com esparguete e salada de alface, tomate e pepino ^{1,3,9,10,11}	463	110	3,1	0,4	11,4	1,2	8,2	0,2
Vegetariana	Soja grossa de tomatada com esparguete e salada de alface, tomate e pepino ^{1,3,6,9,10,11}	667	158	2,6	0,3	17,8	1,4	13,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de ervilhas	212	50	0,6	0,1	8,6	1,9	2,2	0,1
Prato	Salada de pescada com ovo cozido, batata, ervilhas, feijão verde, cenoura e brócolos e salada de alface e tomate ^{3,4}	312	74	2,8	0,5	4,8	1,4	6,5	0,2
Vegetariana	Salada mexicana temperada com azeite, pimenta e orégãos com salada de alface e tomate ^{9,10,11}	514	122	2,1	0,2	17,6	1,2	7,1	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 agrião	203	48	0,9	0,2	6,9	3,0	2,0	0,1
Prato	Chili de vaca com salada de alface, couve roxa e cenoura ^{9,10,11}	557	132	5,0	1,5	13,3	1,6	7,9	0,1
Vegetariana	Chili vegetariano com salada de alface, couve roxa e cenoura ^{6,9,10,11}	521	123	1,7	0,2	16,7	1,4	9,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora ⁹	171	41	0,6	0,1	7,1	2,3	1,2	0,1
Prato	Massa de atum gratinada com salada de alface, cenoura e pepino ^{1,4,6,7,9,10,11}	849	201	7,0	2,4	17,5	1,5	16,5	0,6
Vegetariana	Massa de soja gratinada com salada de alface, cenoura e pepino ^{1,6,9,10,11}	832	197	4,5	0,7	23,2	1,8	15,0	0,1
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	694	163	0,0	0,0	36,8	36,6	3,9	1,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

NOTA: A sobremesa fruta pode ser alterada de acordo com a sua sazonalidade

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, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 de 100 g ou 100 ml, 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

RIO MAIOR
RESTAURANTE
Semana de 13 a 17 de maio de 2024
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos	177	42	0,8	0,1	5,7	3,0	1,9	0,1
Prato	Almôndegas de aves no forno com arroz de tomate e salada de alface e cenoura ^{1,6,9,10,11,12}	487	116	3,0	0,5	11,5	1,3	10,1	0,2
Vegetariana	Croquetes vegetarianos no forno com arroz de tomate e salada de alface e cenoura ^{1,2,3,4,6,7,14}	629	150	5,4	0,7	21,5	4,0	2,6	0,5
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	Sopa de feijão-verde	167	39	0,6	0,1	6,1	1,2	1,6	0,1
Prato	Salada de pescada com ovo cozido, batata, ervilhas, feijão verde, cenoura e brócolos e salada de alface e tomate ^{3,4}	312	74	2,8	0,5	4,8	1,4	6,5	0,2
Vegetariana	Salada mexicana temperada com azeite, pimenta e orégãos com salada de alface e tomate ^{9,10,11}	514	122	2,1	0,2	17,6	1,2	7,1	0,1
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	694	163	0,0	0,0	36,8	36,6	3,9	1,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão com agrião	241	57	1,0	0,2	8,4	2,1	2,5	0,1
Prato	Strogonoff de porco com cogumelos e esparguete com salada de alface, cenoura e pepino ^{1,3,7,9,10,11}	540	129	7,1	2,4	7,7	1,0	8,0	0,3
Vegetariana	Strogonoff de tofu com cogumelos e esparguete com salada de alface, cenoura e pepino ^{1,3,5,6,8,9,10,11}	467	111	5,4	1,4	8,0	1,1	7,0	0,3
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	Caldo verde	238	57	2,4	0,3	5,8	1,4	1,7	0,1
Prato	Filetes de pescada no forno com limão e orégãos com arroz de feijão e salada de alface, tomate e pepino ^{4,9,10,11}	520	123	3,7	1,0	13,5	0,8	8,5	0,2
Vegetariana	Seitan gratinado com arroz de feijão e salada de alface, tomate e pepino ^{1,6,9,10,11}	513	122	3,5	0,5	14,0	1,6	7,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas	212	50	0,6	0,1	8,6	1,9	2,2	0,1
Prato	Coxa de peru estufada com fusilli e salada de alface, beterraba e cenoura ^{1,6}	421	100	3,9	1,0	8,6	2,4	6,9	0,2
Vegetariana	Legumes no forno (abóbora, curgete, alho francês, grão) com fusilli e salada de alface, beterraba e cenoura ^{1,6,9,10,11}	407	96	2,1	0,3	13,9	2,0	4,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

NOTA: A sobremesa fruta pode ser alterada de acordo com a sua sazonalidade

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, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 de 100 g ou 100 ml, 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

RIO MAIOR
RESTAURANTE
Semana de 20 a 24 de maio de 2024
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de curgete	192	45	0,7	0,1	6,6	3,3	2,2	0,1
Prato	Empadão de cavala e salada de alface e beterraba ^{3,4,9,10,11,12}	395	94	4,4	0,5	7,0	1,0	6,0	0,4
Vegetariana	Empadão de soja e salada de alface e beterraba ^{2,3,4,6,8,10}	470	111	1,6	0,2	14,5	1,2	8,7	0,2
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	Sopa de feijão com couve	208	49	0,6	0,1	7,3	1,1	2,5	0,1
Prato	Hambúrguer de aves no forno com esparguete e salada de alface e tomate ^{1,3,6,12}	635	151	7,8	2,9	12,4	2,2	7,3	0,6
Vegetariana	Grão estufado com esparguete e salada de alface e tomate ^{1,3}	387	92	2,0	0,3	13,3	2,1	3,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura	180	43	0,6	0,1	6,3	3,4	2,0	0,1
Prato	Salada de salmão com ovo cozido, batata, brócolos e cenoura e salada de alface, couve roxa e milho ^{3,4}	522	125	8,2	1,6	5,2	1,2	7,0	0,1
Vegetariana	Jardineira vegetariana com salada de alface, couve roxa e milho ⁶	352	84	3,7	0,8	6,0	1,4	5,5	0,1
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	694	163	0,0	0,0	36,8	36,6	3,9	1,4
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 ervilhas	212	50	0,6	0,1	8,6	1,9	2,2	0,1
Prato	Arroz à valenciana (cubos de carne de porco e frango, ervilhas, cenoura, salsichas) e salada de alface, tomate e pepino ^{1,6,7,9,10}	505	120	4,4	1,1	11,0	1,4	8,4	0,2
Vegetariana	Caril de grão com arroz branco e salada de alface, tomate e pepino ^{6,9,10,11}	494	117	3,0	0,3	16,0	2,1	4,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres	172	41	0,7	0,1	5,9	2,2	1,8	0,2
Prato	Bolonhesa de atum e salada de alface, cenoura e pepino ^{1,3,4,9,10,11}	349	83	3,2	0,4	7,8	1,1	4,9	0,5
Vegetariana	Bolonhesa de soja e salada de alface, cenoura e pepino ^{1,3,6,9,10,11}	470	111	1,6	0,2	14,5	1,2	8,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

NOTA: A sobremesa fruta pode ser alterada de acordo com a sua sazonalidade

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, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 de 100 g ou 100 ml, 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

RIO MAIOR
RESTAURANTE
Semana de 27 a 31 de maio de 2024
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de brócolos	177	42	0,8	0,1	5,7	3,0	1,9	0,1
Prato	Rolo de carne misto com farfalle e salada de alface e cenoura ^{1,6,9,10,11,12}	640	153	7,0	2,8	13,9	2,0	8,2	0,6
Vegetariana	Soja grossa estufada com farfalle e salada de alface e cenoura ^{1,6}	489	116	1,8	0,3	12,9	2,3	10,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de peixe ⁴	340	81	1,2	0,2	8,2	4,0	7,7	0,2
Sopa 1	Creme de cenoura com coentros	206	49	0,6	0,1	7,2	3,9	2,2	0,1
Prato	Figuras de pescada no forno com arroz de cenoura e ervilhas e salada de alface, tomate e pepino ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	483	115	1,9	0,2	18,5	2,1	4,7	0,3
Vegetariana	Hambúrguer de legumes no forno com arroz de cenoura e ervilhas e salada de alface, tomate e pepino ^{1,2,3,4,6,7,14}	549	131	4,5	0,6	18,4	3,5	2,8	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão-verde	167	39	0,6	0,1	6,1	1,2	1,6	0,1
Prato	Perna de frango estufada com esparguete e salada de alface, milho e beterraba ^{1,3,9,10,11}	463	110	3,1	0,4	11,4	1,2	8,2	0,2
Vegetariana	Bolonhesa de feijão preto e salada de alface, milho e beterraba ^{1,3,6,9,10,11}	440	103	1,7	0,2	15,1	1,7	5,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de grão com agrião	241	57	1,0	0,2	8,4	2,1	2,5	0,1
Prato	Salada de atum com rodela de ovo, batata e feijão-frade cozido e salada de alface, cenoura e pepino ^{3,4}	626	149	6,9	1,2	9,8	1,1	11,2	0,7
Vegetariana	Salada de tofu com limão, batata, feijão-frade cozido e salada de alface, cenoura e pepino ⁶	444	106	4,3	1,0	8,4	1,8	7,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Canja ^{1,3}	461	109	2,1	0,4	10,5	1,0	13,3	0,2
Sopa 1	Caldo vegetariano ^{1,3,9}	335	80	1,4	0,2	11,9	5,4	3,9	0,2
Prato	Pizza de fiambre e cogumelos ^{1,5,7,8,9,10,11,12,13}	2324	555	23,7	8,3	57,2	8,7	22,4	1,0
Vegetariana	Pizza de cogumelos ^{1,5,6,8,9,10,11,12,13}								
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	694	163	0,0	0,0	36,8	36,6	3,9	1,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

NOTA: A sobremesa fruta pode ser alterada de acordo com a sua sazonalidade

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, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 de 100 g ou 100 ml, 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

RIO MAIOR
RESTAURANTE
Semana de 3 a 7 de junho de 2024
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de curgete	192	45	0,7	0,1	6,6	3,3	2,2	0,1
Prato	Almôndegas de aves no forno com arroz de cenoura e salada de alface e beterraba ^{1,6,9,10,11,12}	447	106	2,7	0,5	10,7	1,5	9,2	0,2
Vegetariana	Soja grossa estufada com arroz de cenoura ⁶	516	122	1,8	0,3	14,3	2,1	10,1	0,1
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	Canja ^{1,3}	461	109	2,1	0,4	10,5	1,0	13,3	0,2
Sopa 1	Caldo vegetariano ^{1,3,9}	335	80	1,4	0,2	11,9	5,4	3,9	0,2
Prato	Carbonara e salada de alface, tomate e pepino ^{1,3,6,7,9,10,11}	565	135	7,5	3,0	8,9	1,0	7,2	0,6
Vegetariana	Carbonara vegan e salada de alface, tomate e pepino ^{1,3,6,9,10,11}	498	119	6,3	1,3	6,9	0,9	7,5	0,2
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	694	163	0,0	0,0	36,8	36,6	3,9	1,4
Sobremesa 2	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura	180	43	0,6	0,1	6,3	3,4	2,0	0,1
Prato	Jardineira de vaca com salada de alface e tomate	481	115	5,9	1,9	7,1	1,3	7,6	0,1
Vegetariana	Jardineira de tofu com salada de alface e tomate ⁶	352	84	3,7	0,8	6,0	1,4	5,5	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 feijão com couve	208	49	0,6	0,1	7,3	1,1	2,5	0,1
Prato	Medalhões pescada de cebolada com arroz de tomate e salada de alface, milho e beterraba ^{2,4}	394	93	2,3	0,3	10,3	1,2	7,4	0,1
Vegetariana	Feijoada vegetariana com arroz branco e salada de alface, milho e beterraba	448	107	1,6	0,2	16,7	1,5	5,5	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão com espinafres	218	52	1,0	0,1	7,3	2,2	2,2	0,2
Prato	Rojões de porco com cogumelos e penne com salada de alface, cenoura e pepino ^{1,6,9,10,11}	542	129	6,5	1,9	8,3	1,2	8,9	0,3
Vegetariana	Strogonoff de seitan com cogumelos e penne com salada de alface, cenoura e pepino ^{1,6,9,10,11}	452	107	3,8	0,7	9,6	1,4	8,1	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

NOTA: A sobremesa fruta pode ser alterada de acordo com a sua sazonalidade

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, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 de 100 g ou 100 ml, 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

RIO MAIOR
RESTAURANTE
Semana de 10 a 14 de junho de 2024
Almoço

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas	212	50	0,6	0,1	8,6	1,9	2,2	0,1
Prato	Bacalhau espiritual com salada de alface, tomate e pepino ^{1,4,5,6,7,9,10}	704	169	10,4	4,3	12,0	1,2	6,3	0,7
Vegetariana	Legumes espirituais com salada de alface, tomate e pepino ^{1,5,6,7,9,10}	652	156	9,7	3,1	10,6	1,4	5,8	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres	172	41	0,7	0,1	5,9	2,2	1,8	0,2
Prato	Rancho de frango com salada de alface e tomate ^{1,6,9,10,11}	508	120	2,8	0,5	14,4	2,2	8,3	0,1
Vegetariana	Rancho de soja com salada de alface e tomate ^{1,6,9,10,11}	708	168	2,5	0,4	20,5	2,3	13,2	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 feijão com nabo	203	48	0,6	0,1	7,1	1,9	2,1	0,1
Prato	Salada de salmão com ovo cozido, batata, brócolos e cenoura e salada de alface e beterraba ^{3,4}	491	118	7,6	1,5	5,1	1,3	6,6	0,2
Vegetariana	Salada mexicana temperada com azeite, pimenta e orégãos com salada de alface e beterraba ^{9,10,11}	514	122	2,1	0,2	17,6	1,2	7,1	0,1
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	694	163	0,0	0,0	36,8	36,6	3,9	1,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabiças	192	46	0,8	0,2	6,6	1,6	2,1	0,1
Prato	Strogonoff de porco com arroz xau xau (ovo mexido, fiambre, ervilhas, cenoura, milho) e salada de alface e couve roxa ^{1,3,6,7,9,10,11}	531	127	6,5	2,2	8,1	0,8	8,2	0,4
Vegetariana	Strogonoff de tofu com arroz xau xau (ervilhas, cenoura, milho) e salada de alface e couve roxa ^{1,5,6,8,9,10,11}	442	105	5,0	1,3	7,7	1,0	6,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

NOTA: A sobremesa fruta pode ser alterada de acordo com a sua sazonalidade

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contém glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 de 100 g ou 100 ml, 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

RIO MAIOR
RESTAURANTE
Semana de 17 a 21 de junho de 2024
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve-flor	169	40	0,6	0,1	5,9	2,7	1,7	0,1
Prato	Massa de atum gratinada com salada de alface, cenoura e pepino ^{1,4,6,7,9,10,11}	849	201	7,0	2,4	17,5	1,5	16,5	0,6
Vegetariana	Massa de soja gratinada com salada de alface, cenoura e pepino ^{1,6,9,10,11}	832	197	4,5	0,7	23,2	1,8	15,0	0,1
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	Sopa de grão com couve	220	116	2,0	0,3	18,2	4,6	5,0	0,1
Prato	Chili de vaca com salada de alface, couve roxa e cenoura ^{9,10,11}	557	132	5,0	1,5	13,3	1,6	7,9	0,1
Vegetariana	Chili vegetariano com salada de alface, couve roxa e cenoura ^{6,9,10,11}	521	123	1,7	0,2	16,7	1,4	9,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de ervilhas	212	50	0,6	0,1	8,6	1,9	2,2	0,1
Prato	Salada de bacalhau com rodela de ovo, batata e feijão-frade cozido e salada de alface, cenoura e pepino ^{3,4}	626	149	6,9	1,2	9,8	1,1	11,2	0,7
Vegetariana	Salada de tofu com limão, batata, feijão-frade cozido e salada de alface, cenoura e pepino ⁶	444	106	4,3	1,0	8,4	1,8	7,0	0,1
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	694	163	0,0	0,0	36,8	36,6	3,9	1,4
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 agrião	203	48	0,9	0,2	6,9	3,0	2,0	0,1
Prato	Hambúrguer aves no forno com esparguete e salada de alface e beterraba ^{1,3,6,12}	567	135	5,4	1,4	11,5	1,8	9,8	0,2
Vegetariana	Grão estufado com esparguete e salada de alface e beterraba ^{1,3}	387	92	2,0	0,3	13,3	2,1	3,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora ⁹	171	41	0,6	0,1	7,1	2,3	1,2	0,1
Prato	Medalhões de pescada de cebolada com arroz de cenoura e ervilhas e salada de alface, tomate e pepino ^{2,4}	386	92	2,1	0,3	10,3	1,2	7,1	0,1
Vegetariana	Seitan no forno no forno com arroz de cenoura e ervilhas e salada de alface, tomate e pepino ^{1,2,3,4,6,7,14}	513	122	3,5	0,5	14,0	1,6	7,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

NOTA: A sobremesa fruta pode ser alterada de acordo com a sua sazonalidade

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, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 de 100 g ou 100 ml, 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

RIO MAIOR
RESTAURANTE
Semana de 24 a 28 de junho de 2024
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de brócolos	177	42	0,8	0,1	5,7	3,0	1,9	0,1
Prato	Almôndegas de aves no forno com arroz de tomate e salada de alface e cenoura ^{1,6,9,10,11,12}	487	116	3,0	0,5	11,5	1,3	10,1	0,2
Vegetariana	Soja grossa de tomatada com arroz de ervilhas e salada de alface e cenoura ^{6,9,10,11}	667	158	2,6	0,3	17,8	1,4	13,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão-verde	167	39	0,6	0,1	6,1	1,2	1,6	0,1
Prato	Salada de pescada com ovo cozido, batata, ervilhas, feijão verde, cenoura e brócolos e salada de alface e tomate ^{3,4}	312	74	2,8	0,5	4,8	1,4	6,5	0,2
Vegetariana	Salada mexicana temperada com azeite, pimenta e orégãos com salada de alface e tomate ^{9,10,11}	514	122	2,1	0,2	17,6	1,2	7,1	0,1
Sobremesa 2	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de grão com agrião	241	57	1,0	0,2	8,4	2,1	2,5	0,1
Prato	Febras de porco com cogumelos e cenoura e esparguete com salada de alface, cenoura e pepino ^{1,3,7,9,10,11}	540	129	7,1	2,4	7,7	1,0	8,0	0,3
Vegetariana	Strogonoff de tofu com cogumelos e esparguete com salada de alface, cenoura e pepino ^{1,3,5,6,8,9,10,11}	467	111	5,4	1,4	8,0	1,1	7,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Caldo verde	238	57	2,4	0,3	5,8	1,4	1,7	0,1
Prato	Filetes de pescada gratinados com arroz de feijão e salada de alface, tomate e pepino ^{1,4,7,9,10,11}	520	123	3,7	1,0	13,5	0,8	8,5	0,2
Vegetariana	Seitan gratinado com arroz de feijão e salada de alface, tomate e pepino ^{1,6,9,10,11}	513	122	3,5	0,5	14,0	1,6	7,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Canja ^{1,3}	461	109	2,1	0,4	10,5	1,0	13,3	0,2
Sopa 1	Caldo vegetariano ^{1,3,9}	335	80	1,4	0,2	11,9	5,4	3,9	0,2
Prato	Perna de frango no forno com batata frita pála pála e arroz branco e salada de alface, tomate e pepino ^{5,6,9,10,11}	1118	267	13,8	3,9	27,4	0,6	8,0	0,5
Vegetariana	Hambúrguer vegetariano no forno com batata frita pála pála e arroz branco e salada de alface, tomate e pepino ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11}	1236	295	15,6	4,7	31,3	1,4	6,8	1,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	694	163	0,0	0,0	36,8	36,6	3,9	1,4

NOTA: A sobremesa fruta pode ser alterada de acordo com a sua sazonalidade

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, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 de 100 g ou 100 ml, 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