

C.M. SESIMBRA
NATURA PARK
03-08-2026 a 07-08-2026
ALMOÇO I

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho-francês	261	62	2,1	0,3	8,9	1,0	1,3	0,3
Prato	Esparguete à bolonhesa (bovino) ^{1,6,10,12}	2131	508	22,1	7,1	45,6	2,1	28,2	0,3
Salada	Tomate, alface e beterraba	10	2	0,0	0,0	0,3	0,3	0,1	0,0
Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas com esparguete ^{1,6,10}	1055	250	4,9	0,8	39,6	2,6	8,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de caldo verde	377	89	2,1	0,3	14,8	1,9	2,1	0,2
Prato	Salada quente de atum, batata, cenoura e feijão-frade ⁴	1826	435	19,0	3,5	48,7	1,1	16,3	0,7
Salada	Cenoura, brócolos e nabo cozidos	13	3	0,0	0,0	0,5	0,5	0,1	0,2
Vegetariana	Salada quente de seitan (batata, ervilhas, cenoura e feijão verde) ^{1,6}	2116	500	4,0	0,7	78,8	1,7	35,0	0,6
Sobremesa	Fruta da época	208	50	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	Sopa de feijão branco, cenoura e nabijas	681	161	2,2	0,3	28,2	3,3	4,9	0,3
Prato	Bife de peru estufado com arroz de cenoura	1918	455	13,3	4,5	50,5	2,4	32,0	0,8
Salada	Alface, cenoura e milho	33	8	0,2	0,0	0,8	0,3	0,6	0,0
Vegetariana	Paella vegetariana (arroz, pimento, curgete, ervilhas e cenoura)	934	220	0,3	0,1	42,9	3,6	8,8	0,5
Sobremesa	Fruta da época	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora, cenoura e nabo	611	144	2,1	0,3	26,2	2,6	3,7	0,3
Prato	Bacalhau com grão-de-bico, ovo ralado e batata cozida ⁴	1010	240	6,2	1,4	23,7	1,6	21,0	1,4
Salada	Lombardo, nabo e cenoura	13	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,1	0,0
Vegetariana	Grão-de-bico salteado com cenoura e batata cozida	1133	269	5,1	0,8	41,8	1,3	10,5	0,5
Sobremesa	Fruta da época	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão-de-bico, espinafres e cenoura	377	89	2,1	0,3	14,8	1,9	2,1	0,2
Prato	Nuggets de frango com arroz branco ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12}	1714	411	25,0	1,7	16,1	0,5	30,2	0,4
Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	19	4	0,0	0,0	0,6	0,6	0,2	0,0
Vegetariana	Tofu salteado com cogumelos e arroz branco ^{1,6}	697	165	3,1	0,5	27,6	2,8	4,6	0,3
Sobremesa	Fruta da época	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0



Carnaval

O Carnaval de Portugal possui uma longa tradição carnavalesca e raízes milenares, sendo ainda hoje um dos mais importantes "ciclos" festivos do país. Comemorado em Portugal desde o século XV, o entrudo foi exportado pelos portugueses para a então colónia do Brasil, de onde regressaram no Século XX os elementos modernos do samba, que atualmente influenciam o Carnaval de algumas localidades portuguesas.

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. 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
FIT GE v1.1.10 07/12/2020 18:39

C.M. SESIMBRA
NATURA PARK
10-08-2026 a 14-08-2026
ALMOÇO2

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de curgete e cenoura	630	149	2,1	0,3	26,9	2,8	4,0	0,3
Prato	Cavala lascada com massa fusilli ^{1,4,6,10}	1086	256	0,3	0,1	43,4	2,7	17,9	0,6
Salada	Brócolos, cenoura e couve-flor	46	11	0,2	0,0	1,0	0,7	0,8	0,2
Vegetariana	Salada quente de grão-de-bico (cenoura, tomate, brócolos, pimento e fusilli) ^{1,6,10}	1456	345	4,6	0,6	59,9	4,5	11,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa juliana (lombardo, cenoura e nabo)	630	149	3,3	0,3	26,2	2,6	3,8	0,3
Prato	Tirinhas de porco de cebolada com arroz de ervilhas	1687	401	10,2	2,2	52,0	0,6	23,8	0,5
Salada	Alface, pepino e cenoura	28	7	0,1	0,0	0,8	0,8	0,4	0,0
Vegetariana	Favas guisadas com arroz	995	236	5,8	0,8	37,9	1,2	6,7	0,4
Sobremesa	Fruta da época	208	50	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	Sopa de agrião	635	150	2,1	0,3	27,1	2,6	4,0	0,3
Prato	Bacalhau espiritual (com batata palha) ^{1,4,7}	1589	378	8,4	1,1	59,2	3,5	13,6	1,1
Salada	Alface, tomate e beterraba	13	3	0,1	0,0	0,4	0,3	0,2	0,0
Vegetariana	"Brás" de legumes e tofu (alho-francês, cenoura)	1231	291	4,4	2,1	52,2	4,3	8,3	0,4
Sobremesa	Fruta da época	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão verde, ervilhas e cenoura	672	159	2,4	0,4	25,1	2,6	6,3	0,3
Prato	Hambúrguer de aves com arroz ^{1,6,12}	1714	411	25,0	1,7	16,1	0,5	30,2	0,4
Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	19	4	0,0	0,0	0,6	0,6	0,2	0,0
Vegetariana	Feijoada (feijão branco) de cogumelos e arroz branco ^{1,6}	697	165	3,1	0,5	27,6	2,8	4,6	0,3
Sobremesa	Fruta da época	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de feijão branco e nabijas	621	147	2,1	0,3	26,5	2,8	4,0	0,3
Prato	"Salada Russa" de pescada (Pescada, batata, ervilhas, cenoura, feijão-verde) ⁴	1588	377	9,8	1,7	47,4	3,2	22,6	0,9
Salada	Ervilhas, cenoura e feijão-verde	11	3	0,0	0,0	0,3	0,3	0,2	0,0
Vegetariana	Jardineira vegetariana (batata, ervilhas, cenoura, feijão verde e seitan) ^{1,6}	1442	342	7,2	1,3	52,0	1,6	16,1	0,7
Sobremesa	Fruta da época	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0



Plástico

Parte da estratégia para um planeta mais sustentável passa pela redução do consumo do plástico.

Assim, evite: utilizar produtos descartáveis, comprar água engarrafada; utilizar sacos de plástico nas frutas e legumes dos supermercados (utilize sacos de plástico ou papel); opte por produtos vendidos a granel e recicle o plástico que tiver mesmo de utilizar.

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. 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
FIT GE v1.1.10 07/12/2020 18:39

C.M. SESIMBRA
NATURA PARK
17-08-2026 a 21-08-2026
ALMOÇO3

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres e cenoura ralada	689	163	2,2	0,3	29,5	2,9	4,9	0,3
Prato	Tirinhas de peru com arroz	1773	422	13,1	2,8	48,4	1,1	26,8	0,8
Salada	Alface, pepino e tomate	13	3	0,1	0,0	0,4	0,3	0,2	0,0
Vegetariana	Tofu salteado com cogumelos e arroz branco ^{1,6}	1491	355	10,8	2,2	48,9	1,7	13,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho-francês, cenoura e curgete	611	144	2,0	0,3	26,7	2,6	3,6	0,3
Prato	Empadão de Atum (Puré) ^{4,7,12}	1182	281	10,5	2,6	32,0	0,4	14,3	1,2
Salada	Alface, beterraba e cenoura	10	2	0,0	0,0	0,3	0,3	0,1	0,0
Vegetariana	Esmagada de batata com de lentilhas e espinafres	1494	355	7,0	1,0	60,9	1,9	10,6	0,7
Sobremesa	Fruta da época	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa Juliana (couve-lombarda, nabo e cenoura)	272	65	2,1	0,3	9,4	1,4	1,5	0,3
Prato	Frango assado com esparguete ^{1,3,6,10}	2230	530	20,9	5,5	43,6	3,0	38,3	1,0
Salada	Alface, couve-roxa e milho	41	10	0,6	0,0	1,1	0,3	0,6	0,2
Vegetariana	Feijão vermelho estufado com curgete e esparguete ^{1,6,10}	1515	360	7,3	1,1	60,0	1,3	10,4	0,6
Sobremesa	Fruta da época	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas	686	163	3,8	1,0	25,9	2,0	4,8	0,5
Prato	Calamares no forno com arroz de ervilhas ^{1,2,3,4,6,7,9,10,14}	1589	378	8,4	1,1	59,2	3,5	13,6	1,1
Salada	Alface, pepino e tomate	13	3	0,1	0,0	0,4	0,3	0,2	0,0
Vegetariana	Empadão de arroz com legumes (alho-francês, ervilhas, pimentos e curgete)	813	193	3,4	0,5	35,1	0,8	4,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres, cenoura e grão-de-bico	843	200	2,9	0,4	33,9	3,0	6,8	0,3
Prato	Bife de frango com massa farfalle ^{1,6,10}	1918	455	13,3	4,5	50,5	2,4	32,0	0,8
Salada	Cenoura, brócolos e nabo cozidos	13	3	0,0	0,0	0,5	0,5	0,1	0,2
Vegetariana	Caril de alho-francês, cogumelos e grão-de-bico com massa farfalle ^{1,6,9,10,11}	986	235	9,0	1,3	27,3	2,0	9,8	0,4
Sobremesa	Fruta da época	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0



Dia Mundial do Braille

Sabia que a 4 de janeiro se celebra o dia Mundial do Braille?

O braille é uma representação tátil de símbolos alfabéticos e numéricos que utiliza seis pontos para representar cada letra e número, e até mesmo símbolos musicais, matemáticos e científicos, utilizado como forma de comunicação com as pessoas que apresentam cegueira ou deficiência visual.

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. 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
FIT GE v1.1.10 07/12/2020 18:39

**C.M. SESIMBRA
NATURA PARK
24-08-2026 a 28-08-2026
ALMOÇO4**

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura, couve-flor e nabo	614	145	2,1	0,3	26,5	2,4	3,8	0,3
Prato	Massinha (cotovelinhos) com Salmão, ervilhas e delícias-do-mar 1,2,3,4,6,10,12	1328	314	2,7	0,5	49,0	2,3	21,6	0,9
Salada	Lombardo, ervilhas e curgete	85	20	0,6	0,0	1,9	0,6	1,6	0,0
Vegetariana	Massa gratinada com ervilhas, cenoura e brócolos ^{1,6,10}	2104	496	4,8	0,7	94,1	2,7	16,9	0,7
Sobremesa	Fruta da época	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão branco com agrião	672	159	2,4	0,4	25,1	2,6	6,3	0,3
Prato	Pá de porco com arroz de feijão preto	2058	490	17,1	4,5	59,1	0,3	24,1	0,6
Salada	Alface, cenoura e pepino	19	4	0,0	0,0	0,7	0,6	0,2	0,0
Vegetariana	Abóbora assada, feijão preto, maçã assada e arroz	1205	285	5,2	0,7	49,2	5,1	7,8	0,3
Sobremesa	Fruta da época	208	50	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	Sopa de ervilhas, cenoura e feijão verde	268	64	2,2	0,3	9,2	0,9	1,5	0,3
Prato	Escamudo de cebolada com batata cozida ⁴	1100	259	0,9	0,1	43,4	2,7	17,5	0,6
Salada	Brócolos, cenoura e couve-flor	46	11	0,2	0,0	1,0	0,7	0,8	0,2
Vegetariana	Salada quente de grão-de-bico, cenoura, couve-flor e batata	1483	352	7,2	1,0	59,4	2,0	9,5	0,7
Sobremesa	Fruta da época	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de Caldo Verde	616	146	2,0	0,3	27,1	2,8	3,6	0,3
Prato	Almôndegas de aves de tomatada com esparguete ^{1,6,10,12}	1848	441	17,0	6,4	50,4	3,0	20,3	1,5
Salada	Alface, beterraba e cenoura	9	2	0,0	0,0	0,3	0,3	0,1	0,0
Vegetariana	Bolonhesa de soja com esparguete ^{1,6,10}	940	223	3,9	0,7	34,8	0,7	11,3	0,4
Sobremesa	Fruta da época	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora	611	144	2,1	0,3	26,2	2,6	3,7	0,3
Prato	Arinca à delícia (c/ alho-francês e batata palha) ^{1,4,7}	838	200	8,4	1,3	13,0	0,9	16,6	1,0
Salada	Cenoura, ervilhas e feijão-verde	65	15	0,1	0,0	2,5	0,9	0,9	0,2
Vegetariana	"Brás" de legumes e tofu (alho-francês, cenoura)	1231	291	4,4	2,1	52,2	4,3	8,3	0,4
Sobremesa	Fruta da época	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0



Comer bem, fora de casa

Por norma, associamos comer fora de casa com uma má alimentação.

No entanto, mesmo fora de casa é possível fazer escolhas saudáveis com apenas três truques: reduzir as quantidades (por exemplo, servir o prato e não repetir, pedido para levar o que sobrou ou embrulhar para mais tarde); preferir métodos de confeção mais saudáveis (como cozidos e grelhados) e evitar a sobremesa e/ou o pão que aumentam o aporte energético da refeição.

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. 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
FIT GE v1.1.10 07/12/2020 18:39