

C.M. SESIMBRA  
NATURA PARK  
Agosto 2026  
Volantes

Semana 1

Volante - 07-08-2026

|             |                                                                          | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Prato       | Nuggets de frango com arroz branco <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12</sup> | 1714       | 411          | 25,0        | 1,7            | 16,1      | 0,5           | 30,2         | 0,4        |
| Salada      | Cenoura, ervilhas e feijão-verde                                         | 19         | 4            | 0,0         | 0,0            | 0,6       | 0,6           | 0,2          | 0,0        |
| Vegetariana | Tofu salteado com cogumelos e arroz branco <sup>1,6</sup>                | 697        | 165          | 3,1         | 0,5            | 27,6      | 2,8           | 4,6          | 0,3        |
| Sobremesa   | Fruta da época e pão embalado <sup>1</sup>                               | 208        | 50           | 0,2         | 0,0            | 9,2       | 9,2           | 1,1          | 0,0        |

Semana 2

Volante - 14-07-2026

|             |                                                                                           | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Prato       | "Salada Russa" de pescada (Pescada, batata, ervilhas, cenoura, feijão-verde) <sup>4</sup> | 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) <sup>1,6</sup>  | 1442       | 342          | 7,2         | 1,3            | 52,0      | 1,6           | 16,1         | 0,7        |
| Sobremesa   | Fruta da época e pão embalado <sup>1</sup>                                                | 208        | 50           | 0,2         | 0,0            | 9,2       | 9,2           | 1,1          | 0,0        |

Semana 3

Volante - 21-08-2026

|             |                                                                                           | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Prato       | Bife de frango com massa farfalle <sup>1,6,10</sup>                                       | 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 <sup>1,6,9,10,11</sup> | 986        | 235          | 9,0         | 1,3            | 27,3      | 2,0           | 9,8          | 0,4        |
| Sobremesa   | Fruta da época e pão embalado <sup>1</sup>                                                | 208        | 50           | 0,2         | 0,0            | 9,2       | 9,2           | 1,1          | 0,0        |

Semana 4

Volante - 28-08-2026

|             |                                                                    | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|--------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Prato       | Arinca à delícia (c/ alho-francês e batata palha) <sup>1,4,7</sup> | 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        |



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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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