Ementa

C.M.PALMELA
De 16 a 20 de setembro
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete, couve-flor e cenoura	201	48	1,3	7,7	0,9	1,1	0,2	0,1
Prato	Arroz de peru	739	176	14,4	13,8	0,3	7,0	2,0	0,3
Vegetariana	Salada de batata com feijão-frade c/ cebola, cenoura e tomate e batata cozida[12]	546	129	5,1	22,2	1,6	1,6	0,3	0,1
Salada	Salada de alface, cenoura e milho	213	50	4,1	4,6	1,5	1,4	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da épcoa	269	64	0,2	13,4	13,4	0,5	0,1	0,0

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de espinafres e grão-de-bico	244	58	1,7	9,2	0,8	1,3	0,2	0,2
Prato	Corvina no forno c/ de cebolada e batata cozida[4]	419	99	7,1	11,4	1,0	2,6	0,4	0,3
Opção	Pescada cozida c/ batata e cenoura cozida[4]	353	83	7,3	12,0	1,0	0,5	0,1	0,3
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja c/ com espinafres[1,3,6]	1049	248	20,4	33,2	1,5	3,1	0,4	0,2
Salada	Feijão-verde e cenoura c/ com nabo	114	27	1,1	3,8	3,3	0,2	0,0	1,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,2	13,4	13,4	0,5	0,1	0,0

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde e cenoura	208	49	1,1	8,1	0,9	1,2	0,2	0,1
Prato	Lombinhos de porco assado fatiado no forno c/ arroz branco	868	206	14,4	22,7	0,2	6,3	1,4	0,4
Vegetariana	Paella vegetariana (arroz, pimento, curgete e cenoura)	708	168	3,5	30,7	1,0	3,0	0,5	0,2
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	86	20	1,1	2,6	2,6	0,4	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	1,1	8,9	8,9	0,2	0,0	0,0

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e nabo	203	48	1,1	8,1	0,9	1,1	0,2	0,1
Prato	Pescada nº5 cozida c/ batata cozida[4]	371	87	7,8	12,5	0,8	0,5	0,1	0,3
Opção	Posta de salmão assado no forno c/ batata cozida[4]	645	154	7,0	11,6	0,8	8,6	1,6	0,2
Vegetariana	Empadão (esmagada de batata) de lentilhas c/ molho de tomate[1,3,5,6,7,8,11,12]	439	104	4,2	13,6	0,9	3,5	0,8	0,3
Salada	Salada de cenoura cozida c/ brócolos e couve-flor	127	30	2,6	2,9	2,6	0,4	0,0	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,2	13,4	13,4	0,5	0,1	0,0
Sobremesa 1	Gelatina de morango[1,3,6,7,8,12]	442	104	2,5	23,4	23,3	0,0	0,0	0,9

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho-francês	208	49	1,2	8,1	0,9	1,2	0,2	0,1
Prato	Borrego estufado c/ ervilhas e macarronete[1,3,7,14]	765	182	14,3	17,5	0,9	5,6	1,7	0,5
Vegetariana	Caril de alho-francês, cogumelos c/ macarrão e grão[1,3]	1003	238	7,7	36,6	1,7	5,5	2,0	0,5
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	86	20	1,2	2,7	2,6	0,1	0,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	1,1	8,9	8,9	0,2	0,0	0,0

Cor dos vegetais
Sabia que pela cor dos vegetais conseguimos saber quais as suas principais propriedades? Os vegetais verde-escuros são ricos em clorofila (desintoxicante) e luteína (essencial para a visão). Os amarelos/alaranjados são ricos em vitamina C e betacarotenos (bons para a visão, pele saudável e sistema imunitário). Os vermelhos e roxos são ricos em licopeno e antocianinas (anticancerígenos e combate ao envelhecimento). Os brancos são ricos em alicina que estimula o sistema imunitário.
Fonte: Natural: O grande livro da Cozinha Vegetariana. Alves, Joana. A esfera dos livros; 2015.

ALERGÉNIOS EM RODAPÉ

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [14]Moluscos. 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, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados

Ementa

C.M.PALMELA
De 23 a 27 de setembro
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora	210	50	1,1	8,3	0,8	1,2	0,2	0,1
Prato	Salada de atum com ovo ralado (batata aos cubos, cenoura e ervilhas) [3,4]	406	96	5,2	13,6	1,3	1,9	0,3	0,3
Opção	Red fish estufado c/ batata e ervilhas[4]	413	98	6,7	12,9	0,9	1,9	0,3	0,3
Vegetariana	Massinha (macarrão) de feijão encarnado c/ cenoura[1,3]	919	218	5,2	34,3	2,7	5,7	1,0	0,6
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	86	20	1,1	2,6	2,6	0,4	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	1,1	8,9	8,9	0,2	0,0	0,0

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve portuguesa e cenoura	206	49	1,2	7,9	1,0	1,1	0,2	0,1
Prato	Perna de peru assada com cubinhos de cenoura c/ esparguete[1,3]	789	188	13,5	16,2	1,2	7,5	1,9	0,5
Vegetariana	Grão-de-bico estufado c/ com curgete e esparguete[1,3]	1283	305	10,8	47,4	2,1	6,7	0,9	0,4
Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa	96	23	1,5	2,9	2,6	0,1	0,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,2	13,4	13,4	0,5	0,1	0,0

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres	205	49	1,2	7,8	0,9	1,2	0,2	0,2
Prato	Caldeirada de peixe (pescada,red fish,corvina e maruca) [4]	367	87	5,5	13,1	1,1	1,1	0,2	0,1
Opção	Solha grelhada c/ batata cozida[4]	378	89	6,7	13,9	0,9	0,4	0,1	0,3
Vegetariana	Ervilhas estufadas c/ batata, cogumelos e espinafres e cenoura	376	89	2,7	15,2	1,0	1,5	0,2	0,4
Salada	Courgete,cenoura e nabo	389	94	1,1	2,7	2,3	8,4	1,2	1,1
Sobremesa	Pudim de caramelo[7]	403	95	2,9	17,7	14,3	1,4	0,8	0,2
Sobremesa 1	Fruta da época	199	47	0,3	9,4	9,4	0,4	0,0	0,0

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão branco e nabiças	234	55	1,8	8,7	0,9	1,1	0,2	0,1
Prato	Bife de novilho (carne de 1ª) c/ molho de cogumelos e massa fusilli[1,3,7]	853	203	13,5	19,3	1,0	7,8	2,8	0,4
Vegetariana	Empadão (arroz) de seitan com espinafres[1,6]	711	169	10,5	23,8	1,2	3,1	0,6	0,6
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	85	20	1,1	2,7	2,7	0,2	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,3	9,4	9,4	0,4	0,0	0,0

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de agrião	210	50	1,2	8,2	0,8	1,2	0,2	0,1
Prato	Bacalhau espiritual com cenoura ralada e batata palha[1,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13]	1252	300	9,1	25,2	0,8	18,0	5,8	1,9
Opção	Posta de pescada nº5 cozida c/ arroz de cenoura[4]	676	160	12,2	22,2	0,4	2,3	0,3	0,4
Vegetariana	Estufado de lentilhas com cogumelos, cenoura e feijão-verde com arroz branco[1,6,8,11]	903	214	7,9	35,7	0,8	3,9	0,5	0,5
Salada	Brócolos e couve-flor c/ cenoura	126	30	2,6	2,9	2,6	0,4	0,0	0,8
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,2	13,4	13,4	0,5	0,1	0,0

Sal
Sabia que 5 g é a quantidade de sal que devemos ingerir por dia para reduzir o risco de doenças cardiovasculares? Em Portugal, o consumo médio de sal por pessoa é de 7,4g por dia.
Fonte: Natural: O grande livro da Cozinha Vegetariana. Alves, Joana. A esfera dos livros; 2015

ALERGÉNIOS EM RODAPÉ

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço. 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, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados

Ementa

C.M.PALMELA
De 30 de Setembro a 04 de outubro
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas	214	51	1,4	8,1	0,9	1,1	0,2	0,1
Prato	Carne de porco (perna de porco) estufado c/ arroz branco	1061	254	10,8	24,8	0,2	12,2	3,4	0,4
Vegetariana	Rolo de soja c/ massa cuscuz e cenoura cozida[1,6]	1090	258	20,7	32,7	1,7	4,3	0,6	0,6
Salada	Salada de alface, cenoura e milho	213	50	4,1	4,6	1,5	1,4	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,2	13,4	13,4	0,5	0,1	0,0

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde[1]	212	50	1,3	8,1	0,6	1,2	0,2	0,2
Prato	Filetes de salmão no forno c/ batata corada[4]	665	159	6,6	11,9	0,8	9,2	1,6	0,2
Opção	Maruca cozida c/ batata e brócolos[4]	328	77	6,8	11,6	0,9	0,1	0,0	0,3
Vegetariana	Salteado de cogumelos com pimentos, cenoura, espinafres e cebola c/ arroz branco	604	144	3,1	23,2	0,9	3,8	0,6	0,6
Salada	Salada de courgete,cenoura as rodelas e lombarda juliana c/ curgete	371	90	1,5	2,5	2,2	7,8	1,2	1,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,3	9,4	9,4	0,4	0,0	0,0

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura	207	49	1,1	8,1	0,7	1,2	0,2	0,1
Prato	Rancho vegetariano (lombardo estufado,cenoura,abobora,grão e macarronete) [1]	741	175	7,2	29,4	2,4	2,7	0,5	0,2
Vegetariana	Rancho vegetariano (lombardo estufado,cenoura,abobora,grão e macarronete) [1]	741	175	7,2	29,4	2,4	2,7	0,5	0,2
Salada	Salada de alface e tomate c/ nabo ralado	82	19	0,9	2,5	2,4	0,3	0,0	1,2
Sobremesa	Gelatina[1,3,6,7,8,12]	441	104	2,5	23,4	23,3	0,0	0,0	0,9
Sobremesa 1	Fruta da época	269	64	0,2	13,4	13,4	0,5	0,1	0,0

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e curgete	194	46	1,2	7,7	0,7	1,1	0,2	0,1
Prato	Pescada (nº5) no forno com coentros c/ arroz de cenoura[4]	684	162	11,0	20,1	0,5	4,0	0,6	0,4
Opção	Pargo cozido c/ batata cozida e feijão-verde[4]	341	80	5,8	13,2	1,1	0,2	0,0	0,3
Vegetariana	Legumes no forno (brocolos,cenoura,cebola e feijão catarina) c/ batata	528	125	5,2	21,5	1,2	1,8	0,2	0,2
Salada	Brócolos e couve-flor c/ cenoura	126	30	2,6	2,9	2,6	0,4	0,0	0,8
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,2	13,4	13,4	0,5	0,1	0,0

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa juliana (lombardo,nabo e cenoura)	203	48	1,2	7,8	0,9	1,1	0,2	0,1
Prato	Bife de peru estufado c/ esparguete[1,3]	760	180	15,4	20,5	0,9	3,9	0,6	0,3
Vegetariana	Favas estufadas c/ com cogumelos e arroz	786	187	5,0	30,2	0,8	4,5	0,7	0,5
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	86	20	1,2	2,7	2,6	0,1	0,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,2	13,4	13,4	0,5	0,1	0,0

Vegetarianismo
Sabia que a 1 de outubro se celebra o dia mundial do vegetarianismo? O prato da refeição vegetariana deverá conter, para ter a composição ideal, ½ prato com hortícolas/salada, ¼ com os cereais e tubérculos e ¼ do prato com as leguminosas. O tofu, seitan e tempeh podem ser utilizados em substituição das leguminosas, embora numa proporção menor por serem alimentos processados.
Fonte: A refeição vegetariana. O vegetariano; 2018. In: http://ovegetariano.pt

ALERGÉNIOS EM RODAPÉ

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos. 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, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados

Ementa

C.M.PALMELA
De 07 a 11 de outubro
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete com nabo	197	47	1,1	7,6	0,7	1,1	0,2	0,1
Prato	Pescada (nº5) estufada c/ arroz de cenoura[4]	661	157	10,5	20,1	0,5	3,6	0,5	0,4
Opção	Red fish cozido c/ batata cozida[4]	394	93	7,3	13,4	0,8	0,9	0,1	0,3
Vegetariana	Estufado de feijão vermelho c/ arroz de cenoura e brócolos cozidos	1012	240	8,5	44,0	0,5	3,0	0,4	0,6
Salada	Cenoura e couve-de-bruxelas c/ brócolos	144	34	2,9	2,5	2,1	0,8	0,1	0,9
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,2	13,4	13,4	0,5	0,1	0,0

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde e cenoura	208	49	1,1	8,1	0,9	1,2	0,2	0,1
Prato	Frango assado c/ massa espiral[1,3]	791	188	16,8	19,4	0,9	4,5	0,9	0,4
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos e cenoura com batata e lentilhas salteada[1,3,6,7,8,9,10,11]	541	128	8,0	17,5	1,6	2,0	0,5	0,5
Salada	Salada de alface, cebola, cenoura e pepino	83	20	1,2	2,5	2,2	0,2	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,3	9,4	9,4	0,4	0,0	0,0

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de grão-de-bico	231	55	1,6	8,3	0,8	1,4	0,2	0,1
Prato	Red fish cozido c/ batata cozida[4]	394	93	7,3	13,4	0,8	0,9	0,1	0,3
Opção	Solha assada c/ batatas salteadas[4]	445	105	6,0	13,5	0,9	2,8	0,4	0,2
Vegetariana	Paella vegetariana (arroz,tofu,cenoura e lombardo) [1,6]	647	154	6,5	20,2	0,8	4,7	1,0	0,4
Salada	Cenoura e couve-flor c/ curgete	366	89	1,8	2,8	2,4	7,4	1,1	1,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	1,6	21,8	19,6	0,4	0,1	0,0

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho-francês	208	49	1,2	8,1	0,9	1,2	0,2	0,1
Prato	Lombinhos de porco c/ de cebolada e arroz de feijão	910	217	11,0	20,4	0,5	10,0	2,5	0,4
Vegetariana	Jardineira vegetariana (batata, ervilhas, cenoura, feijão-verde e cebola)	360	85	2,3	14,9	1,6	1,4	0,2	0,1
Salada	Salada de alface, cenoura e tomate	87	20	1,1	2,8	2,7	0,2	0,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,3	9,4	9,4	0,4	0,0	0,0

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e espinafres	199	47	1,2	7,6	0,8	1,1	0,2	0,1
Prato	Pargo com molho de tomate c/ puré de batata[1,3,4,5,6,7,8,12]	318	76	4,9	6,6	0,3	3,3	1,1	0,3
Opção	Abrótea cozida c/ batata cozida e couve portuguesa cozida[4]	333	79	6,9	12,0	1,0	0,1	0,0	0,3
Vegetariana	Massinha com grão,cogumelos e courgete[1,3,7,14]	796	189	7,5	28,3	1,7	4,0	0,6	0,6
Salada	Salada de beterraba e tomate c/ pepino	87	20	1,2	2,4	2,4	0,4	0,1	0,0
Sobremesa	Leite-creme [1,3,7,8,12]	1131	266	7,0	59,1	47,7	0,2	0,1	0,3
Sobremesa 1	Fruta da época	201	48	1,1	8,9	8,9	0,2	0,0	0,0

Dia mundial da saúde mental
A 10 de outubro, celebra-se o dia mundial da saúde mental. Sabia que uma alimentação equilibrada e um peso adequado desempenham um papel fundamental na saúde mental? Uma boa alimentação auxilia na manutenção da memória e noutras funções do cérebro. Procure incluir nas suas refeições sopa, fruta, hortícolas/saladas e tenha sempre a água como bebida de eleição.

ALERGÉNIOS EM RODAPÉ

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [14]Moluscos. 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, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados

Ementa

C.M.PALMELA
De 14 a 18 de outubro
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora e feijão-verde	209	50	1,1	8,2	0,9	1,2	0,2	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa[1,3]	1014	242	13,4	23,8	1,0	10,1	3,2	0,2
Vegetariana	Macarronada de legumes no forno (brócolos, cenoura, cebola e grão) [1]	1030	244	9,4	39,4	3,0	4,7	0,9	0,3
Salada	Salada de cenoura, pepino e tomate	98	23	0,8	3,6	3,4	0,2	0,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,2	13,4	13,4	0,5	0,1	0,0

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de curgete	201	48	1,2	7,8	0,8	1,1	0,2	0,1
Prato	Bacalhau cozido com ovo batata e grão [3,4]	1033	245	10,6	40,3	2,4	3,4	0,7	0,7
Opção	Arroz de pescada simples[4]	674	160	12,3	20,8	0,3	2,9	0,4	0,3
Vegetariana	Gratinado de legumes (alho francês,cenoura,courgete,pimentos,batata e ervilhas) [1,6]	379	92	3,0	13,2	1,3	2,4	0,4	0,2
Salada	Cenoura, couve-flor e feijão-verde	127	30	2,1	3,8	3,2	0,2	0,0	0,8
Sobremesa	Fruta da época	201	48	1,1	8,9	8,9	0,2	0,0	0,0

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Aveludado de brócolos[1,3,5,6,7,8,12]	171	41	0,8	4,9	0,5	1,9	0,3	0,3
Prato	Pato assado com cenoura e laranja c/ arroz branco	764	182	13,8	16,8	0,2	6,5	1,4	0,3
Vegetariana	Feijoada de cogumelos com couve lombarda e arroz branco	537	128	7,0	14,3	0,7	3,2	0,5	0,4
Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	93	22	1,5	2,6	2,5	0,2	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,2	13,4	13,4	0,5	0,1	0,0

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de macedónia (ervilhas,cenoura e feijão verde)	207	49	1,2	8,1	0,8	1,1	0,2	0,1
Prato	Filetes de salmão assados no forno c/ batata cozida[4]	629	150	6,7	12,0	0,8	8,1	1,5	0,2
Opção	Posta de abrótea cozida c/ batata cozida[4]	353	83	7,3	12,8	0,8	0,0	0,0	0,2
Vegetariana	Almôndegas de soja c/ esparguete[1,3,6,7,8,11,12,13]	1385	327	23,9	50,5	1,0	2,6	0,4	0,5
Salada	Cenoura ripada e couve ripada cozidas c/ nabo	100	24	1,1	3,1	3,0	0,2	0,0	1,7
Sobremesa	Gelatina de ananás[1,3,6,7,8,12]	441	104	2,5	23,4	23,3	0,0	0,0	0,9
Sobremesa 1	Fruta da época	199	47	0,3	9,4	9,4	0,4	0,0	0,0

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e couve lombarda ripada[1,3,5,6,7,8,12]	159	38	0,9	4,5	0,7	1,6	0,3	0,2
Prato	Perna de borrego c/ macarronete[1,3,7,14]	847	201	16,3	18,8	0,7	6,4	1,9	0,4
Vegetariana	Moussaka de lentilhas com arroz de cenoura[1,6,8,10,11]	741	176	7,3	23,4	2,5	5,3	1,8	0,3
Salada	Salada de beterraba, cenoura e milho	225	53	3,9	5,5	2,4	1,4	0,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,2	13,4	13,4	0,5	0,1	0,0

Dia mundial da alimentação
Sabia que deve ocupar ½ prato com produtos hortícolas, reservando ¼ para acompanhamentos derivados dos cereais e ¼ para a fonte proteica?
Fonte: Alimentação saudável e saúde mental. Nutrimento; 2017. In: https://nutrimento.pt

ALERGÉNIOS EM RODAPÉ

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]Moluscos. 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, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados

Ementa

C.M.PALMELA
De 21 a 25 de outubro
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora e coentros	210	50	1,1	8,3	0,8	1,2	0,2	0,1
Prato	Massinha de maruca c/ com ervilhas[1,3,4]	681	162	12,7	20,9	0,2	2,6	0,4	0,3
Opção	Posta de abrótea cozida c/ batata cozida[4]	353	83	7,3	12,8	0,8	0,0	0,0	0,2
Vegetariana	Massa gratinada com feijão preto, cenoura e brócolos[1,7,12]	1164	276	14,6	33,1	1,5	9,3	3,6	1,1
Salada	Salada de alface, cenoura e milho	213	50	4,1	4,6	1,5	1,4	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,2	13,4	13,4	0,5	0,1	0,0

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabiças	204	48	1,2	7,8	1,0	1,1	0,2	0,1
Prato	Arroz de pato[1,3,6,7]	798	190	14,6	14,4	0,4	8,2	2,6	0,6
Vegetariana	Arroz com salteado de cogumelos, curgete e ervilhas	871	208	4,0	31,0	0,3	7,0	1,0	0,6
Salada	Salada de beterraba, tomate e cenoura	96	23	0,9	3,5	3,5	0,1	0,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,2	13,4	13,4	0,5	0,1	0,0

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos	209	50	1,2	8,0	0,8	1,2	0,2	0,1
Prato	Pargo assado no forno c/ puré de batata misto (batata e cenoura) [1,3,4,5,6,7,8,12]	363	87	6,4	7,9	0,8	3,1	0,9	0,5
Opção	Posta de maruca cozida c/ ovo cozido e batata cozida[3,4]	368	87	7,6	12,3	0,8	0,6	0,1	0,3
Vegetariana	Wrap de legumes (cenoura, milho, lentilhas e curgete) [1]	882	209	8,6	33,0	2,2	4,0	2,1	1,3
Salada	Brócolos, cenoura e couve-flor	152	36	2,6	3,2	2,7	0,8	0,1	0,8
Sobremesa	Pudim de Flan [1,3,7,12]	398	94	2,9	17,6	14,2	1,4	0,9	0,2
Sobremesa 1	Fruta da época	269	64	0,2	13,4	13,4	0,5	0,1	0,0

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão e cenoura	277	66	2,3	10,9	0,8	1,3	0,2	0,1
Prato	Novilho estufado c/ com cenoura e batata frita pala pala[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14]	1153	276	11,4	19,2	0,4	17,0	5,3	0,6
Vegetariana	Croquetes de soja no forno c/ esparguete e cenoura cozida[1,3,6,7,8,11,12,13]	1353	320	21,9	45,6	1,2	4,9	0,8	0,5
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	86	20	1,1	2,6	2,6	0,4	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,3	9,4	9,4	0,4	0,0	0,0

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde[1]	212	50	1,3	8,1	0,6	1,2	0,2	0,2
Prato	Pescada (nº5) no forno de tomatada c/ arroz branco[4]	731	174	11,9	21,4	0,3	4,3	0,6	0,4
Opção	Red fish cozido c/ batata cozida e couve coraçao cozida[4]	368	87	6,8	12,5	1,1	0,8	0,1	0,3
Vegetariana	Arroz de favas malandrinho com legumes (milho, curgete e coentros)	1053	249	5,5	47,8	0,3	3,6	0,5	0,3
Salada	Feijão-verde e nabo c/ curgete	289	70	1,4	3,3	2,7	5,2	0,8	0,7
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,3	9,4	9,4	0,4	0,0	0,0

Massa integral
Sabia que a massa integral é muito mais rica em fibra e proteínas, promovendo uma maior saciedade do que a massa comum? Para além disso, apresenta também um maior teor de vitaminas e minerais do que a versão branca, uma vez que esta perde as suas propriedades no processo de refinação.

ALERGÉNIOS EM RODAPÉ

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 de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]Moluscos. 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, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados

Ementa

C.M.PALMELA
De 28 de outubro a 01 novembro
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora e espinafres	207	49	1,2	8,0	0,8	1,2	0,2	0,2
Prato	Estufado de legumes com feijão encarnado, lombardo, cenoura e curgete e arroz branco	872	209	11,4	27,0	1,1	5,9	0,7	0,4
Vegetariana	Estufado de legumes com feijão encarnado, lombardo, cenoura e curgete e arroz branco	872	209	11,4	27,0	1,1	5,9	0,7	0,4
Salada	Salada de cenoura e milho c/ nabo	163	38	2,3	4,5	2,6	0,9	0,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,2	13,4	13,4	0,5	0,1	0,0

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve coração e nabo	204	49	1,1	8,0	1,0	1,1	0,2	0,1
Prato	Corvina lascada de cebolada de tomate e pimentos c/ batata cozida[4]	401	95	7,4	12,4	0,9	1,5	0,2	0,2
Opção	Abrótea cozida c/ batata cozida[4]	353	83	7,3	12,8	0,8	0,0	0,0	0,2
Vegetariana	Salada de lentilhas,cenoura,batata e feijão-verde	730	173	10,5	22,8	1,5	3,2	0,5	0,2
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	85	20	1,1	2,7	2,7	0,2	0,0	0,0
Sobremesa	Gelatina de tutti-frutti ou fruta da época[1,3,6,7,8,12]	473	112	2,7	24,6	24,5	0,3	0,0	0,9
Sobremesa		201	48	1,1	8,9	8,9	0,2	0,0	0,0

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de agrião	210	50	1,2	8,2	0,8	1,2	0,2	0,1
Prato	Strogonoff de peru c/ esparguete[1,3,7]	742	176	13,1	19,0	1,0	5,1	1,6	0,4
Vegetariana	Massinha de grão com fusilli tricolor, milho e cenoura[1,3]	1201	284	11,4	48,0	2,4	3,7	0,5	0,5
Salada	Salada de alface, cenoura e milho	213	50	4,1	4,6	1,5	1,4	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,2	13,4	13,4	0,5	0,1	0,0

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas, cenoura e nabo[1,3,5,6,7,8,12]	184	44	1,0	5,3	0,6	1,9	0,3	0,3
Prato	Pescada à gomes de sá (batata aos cubos, cebola e ovo laminado)[3,4]	420	100	6,7	11,7	0,8	2,6	0,5	0,3
Opção	Pargo assado c/ batata cozida[4]	399	94	5,9	13,6	1,0	1,5	0,2	0,2
Vegetariana	Seitan c/ de cebolada e arroz de tomate[1,6]	728	173	9,7	23,4	1,3	4,1	0,8	0,6
Salada	Salada de alface, couve lombarda e cenoura	101	24	2,1	2,2	2,1	0,2	0,0	0,6
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,2	13,4	13,4	0,5	0,1	0,0

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)

FERIADO

Halloween
O dia das bruxas, ou Halloween, festeja-se em vários países do mundo a 31 de outubro. A abóbora é um dos alimentos mais utilizados nesta altura para decoração festiva, no entanto, a abóbora pode ter diversas aplicações como sopas, purés, compotas e pastelaria. As suas pevides podem ser utilizadas também depois de torradas em granolas ou como topping de iogurtes.
Fonte: Calendário de frutas e legumes na época ideal. Deco proteste; 2018. In: www.deco.proteste.pt

ALERGÉNIOS EM RODAPÉ

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos. 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, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados

Ementa

C.M.PALMELA
De 04 a 08 de novembro
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de curgete	201	48	1,2	7,8	0,8	1,1	0,2	0,1
Prato	Salmão no forno com limão e massinha alegre (laços,milho,cenoura aos cubos) [1,4]	1082	258	12,5	18,4	1,3	14,9	2,8	0,3
Opção	Solha no forno com limão c/ arroz branco e cenoura cozida[4]	746	177	9,9	23,7	0,8	4,4	0,7	0,6
Vegetariana	Salada de grão (cenoura,tomate,brocolos,pimentos e batata) [12]	653	156	6,7	19,3	1,3	4,6	0,6	0,2
Salada	Salada de alface	62	15	1,8	0,8	0,8	0,2	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,3	9,4	9,4	0,4	0,0	0,0

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde	208	49	1,1	8,1	0,9	1,2	0,2	0,1
Prato	Lombinhos de porco de cebolada c/ arroz de ervilhas	796	189	13,2	21,4	0,3	5,4	1,2	0,3
Vegetariana	Favas guisadas c/ arroz de milho e cenoura	849	202	5,7	32,3	0,8	5,0	0,7	0,4
Salada	Salada de couve roxa, lombarda e cenoura ralada	113	27	1,1	4,2	3,8	0,0	0,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,2	13,4	13,4	0,5	0,1	0,0

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alface	206	49	1,2	7,9	0,8	1,1	0,2	0,1
Prato	Medalhões de pescada assados no forno c/ batata cozida[4]	395	93	7,3	11,8	0,8	1,6	0,2	0,3
Opção	Red fish estufado c/ batata cozida[4]	419	99	6,8	13,1	0,9	2,0	0,3	0,2
Vegetariana	Macarrão de tomatada com courgete e tofu[1,3,6]	816	194	8,7	21,8	1,3	7,1	1,5	0,5
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	86	20	1,1	2,6	2,6	0,4	0,0	0,0
Sobremesa	Leite-creme [1,3,7,8,12]	1131	266	7,0	59,1	47,7	0,2	0,1	0,3
Sobremesa 1	Fruta da época	201	48	1,1	8,9	8,9	0,2	0,0	0,0

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão branco e nabiças	234	55	1,8	8,7	0,9	1,1	0,2	0,1
Prato	Ovos mexidos c/ massa fusilli[1,3,5,6]	949	226	10,9	24,0	1,2	9,0	2,1	0,6
Vegetariana	Empadão de legumes (arroz,alho-francês, ervilhas, pimentos e curgete)	786	187	4,2	33,9	1,0	3,3	0,5	0,2
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	86	20	1,2	2,7	2,6	0,1	0,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,3	9,4	9,4	0,4	0,0	0,0

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana de legumes (alho-frances, cenoura e feijão-verde)	208	49	1,1	8,1	0,9	1,2	0,2	0,1
Prato	Bacalhau (especial) cozido c/ molho de cebolada [4]	489	118	1,0	2,6	2,0	11,4	1,6	1,6
Opção	Pescada nº5 estufada c/ batata cozida[4]	396	94	7,2	12,3	0,8	1,6	0,2	0,2
Vegetariana	Abóbora assada, feijão preto e arroz branco[1,3,6,7]	1053	250	9,1	32,2	0,5	9,4	2,2	0,7
Salada	Brócolos e cenoura cozidos c/ feijão-verde	125	30	2,0	3,2	2,6	0,4	0,1	0,6
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,2	13,4	13,4	0,5	0,1	0,0

Análise do prazo de validade
Na análise do prazo de validade de um produto alimentar, certamente já se deparou com os termos "consumir de preferência antes de…" e "consumir até". Não se esqueça que, no primeiro caso, a partir dessa data não é expectável que a qualidade do alimento seja mantida (cor, sabor, aroma, textura), no entanto, ainda é um alimento próprio para consumo. Pelo contrário, "consumir até" significa que, após esse prazo, o alimento pode trazer consequências a nível de saúde após o seu consumo.

ALERGÉNIOS EM RODAPÉ

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos. 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, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados