

Semana de 12 a 16 de setembro de 2022

Semana I

DIA	PRATO	ALMOÇO	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	Dos quais ác. gordos saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	Sopa	Courgete, couve-flor e cenoura ralada	383	92	3,3	0,5	12,5	4,2	2,9	0,1
	Prato	Almôndegas de aves ^{1,6,12} e arroz de cenoura	1840	407	20,4	5,7	40,6	3,0	21,5	2,4
	Vegetariano	Paella vegetariana (arroz, pimento, courgete, ervilhas e cenoura)	1241	297	3,8	0,6	55,1	3,7	9,1	0,2
	Salada/Legumes	Salada de pepino, alface e tomate	236	56	5,2	0,8	1,6	1,6	0,8	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	205	49	0,3	0	10,9	10,8	0,7	0
3ª FEIRA	Sopa	Feijão verde e cenoura	369	88	3,2	0,5	12,5	3,9	2,3	0,1
	Prato	Salada russa de atum ⁴ (batata, cenoura e feijão verde)	1382	330	14,7	1,4	27,0	3,3	21,8	1
	Vegetariano	Salada de batata, feijão-frade com cebola, cenoura e tomate	1448	346	5,6	1,0	58,4	6,1	13,9	0,3
	Salada/Legumes	Feijão verde, couve-flor e cenoura cozida	277	66	5,1	0,8	3,5	2,9	1,6	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	205	49	0,3	0	10,9	10,8	0,7	0
4ª FEIRA	Sopa	Feijão branco com grelos	801	192	3,7	0,6	28,7	3,9	10,3	0,1
	Prato	Febras ao alhinho com arroz e batata frita Páa-Páa	3104	742	33,9	8,7	80,8	2,5	25,9	0,3
	Vegetariano	Esparguete à bolonhesa de soja ^{1,6} com espinafres	1866	443	5,5	0,8	61,6	4,0	36,0	0,6
	Salada/Legumes	Salada de alface, cenoura ripada e milho	387	92	5,5	0,8	8,6	1,1	1,6	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	205	49	0,3	0	10,9	10,8	0,7	0
5ª FEIRA	Sopa	Abóbora com grelos	330	79	3,2	0,5	10,5	2,2	1,8	0
	Prato	Pescada ⁴ n.º4 cozida e batata cozida	1216	291	6,5	0,9	33,4	2,1	23,6	0,5
	Vegetariano	Empadão (esmagada de batata) de lentilhas e molho de tomate	1462	349	3,5	0,5	60,4	5,6	17,6	0,3
	Salada/Legumes	Salada de cenoura, brócolos e couve-flor cozidas	261	62	5,2	0,7	2,4	2,1	1,6	0,2
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina vegetal de morango	387/672	49/161	0,3/0,2	0/-	10,9/34,8	10,8/34,8	0,7/5,2	0/0
6ª FEIRA	Sopa	Creme de alho francês	354	85	3,2	0,5	11,9	3,4	2,1	0,1
	Prato	Perna de borrego estufado com ervilhas e macarronete ¹	1528	363	10,2	3,3	34,3	1,5	32,8	0,4
	Vegetariano	Caril de alho francês e cogumelos com macarrão ¹ e grão	1965	470	7,6	1,1	77,7	7,2	20,7	0,2
	Salada/Legumes	Salada de alface, beterraba e cenoura	226	54	5,0	0,7	1,7	1,6	0,5	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	205	49	0,3	0	10,9	10,8	0,7	0

NOTA: A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 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-Tremçoos, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Semana de 19 a 23 de setembro de 2022

Semana II

DIA	PRATO	ALMOÇO	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	Dos quais ác. gordos saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	Sopa	Creme de abóbora	315	75	3,2	0,5	10,1	1,8	1,5	0
	Prato	Corvina ⁴ assada e salada de feijão frade (feijão frade, batata, cenoura, courgete e ovo ralado)	1828	437	8,6	1,9	51,3	6,5	37,4	0,5
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com batata, cogumelos, espinafres e cenoura ralada	1108	265	4,6	0,6	42,8	6,8	12,2	0,7
	Salada/Legumes	Salada de alface, tomate e pepino	236	56	5,2	0,8	1,6	1,6	0,8	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	205	49	0,3	0	10,9	10,8	0,7	0
3ª FEIRA	Sopa	Canja ¹ / Sopa de couve portuguesa e cenoura	669/352	160/84	5,8/3,2	1,4/0,4	15,8/11,6	1,9/3,3	10,7/2,2	0,1/0,1
	Prato	Coxas de frango estufadas com cenoura e esparguete ¹	1649	394	14,5	2,8	45,8	4,7	18,6	0,3
	Vegetariano	Grão estufado com courgete e esparguete ¹	1939	463	7,4	1,0	77,4	7,1	19,9	0,2
	Salada/Legumes	Salada de alface, cenoura e couve roxa	234	56	5,0	0,7	2,0	1,8	0,8	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	205	49	0,3	0	10,9	10,8	0,7	0
4ª FEIRA	Sopa	Creme de grão e espinafres	908	217	5,3	0,7	31,8	4,1	9,8	0,2
	Prato	Lombos de escamudo ⁴ no forno com molho de tomate e arroz branco	1560	373	7,0	1,0	49,2	1,9	26,9	0,4
	Vegetariano	Empadão (arroz) de seitan ^{1,6} com espinafres	1461	349	7,5	1,0	53,3	2,6	15,8	0,6
	Salada/Legumes	Courgete, feijão verde e cenoura cozidos	281	67	5,2	0,8	3,6	3,1	1,5	0,2
	Sobremesa	Fruta da época / Arroz doce ^{3,7}	352/1294	49/309	0,3/14,1	0/4,7	10,9/31,7	10,8/15,8	0,7/13,7	0/0,2
5ª FEIRA	Sopa	Espinafres	345	82	3,3	0,5	11	2,7	2,1	0,2
	Prato	Carne de porco (lombo) guisado com cenoura e macarrão ¹	1728	410	9,7	2,6	45,8	2,9	33,9	0,4
	Vegetariano	Massinha (macarrão) ¹ de feijão encarnado com cenoura	1574	376	4,8	0,7	67,0	4,7	15,3	0,2
	Salada/Legumes	Salada de alface, tomate e beterraba	233	56	5,1	0,7	1,8	1,8	0,7	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	205	49	0,3	0	10,9	10,8	0,7	0
6ª FEIRA	Sopa	Aveludado de brócolos	350	84	3,2	0,5	11,3	3,0	2,2	0,1
	Prato	Bacalhau Espiritual ^{1,4,7}	1383	331	6,5	2,1	37,3	5,6	29,8	2
	Vegetariano	Estufado de lentilhas com cogumelos, cenoura e feijão verde com arroz branco	1892	452	7,1	1,1	76,1	5,1	19,0	0,2
	Salada/Legumes	Brócolos, cenoura e couve-flor cozidos	261	62	5,2	0,7	2,4	2,1	1,6	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	205	49	0,3	0	10,9	10,8	0,7	0

NOTA: A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 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-Tremçoos, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Semana de 26 a 30 de setembro de 2022

Semana III

DIA	PRATO	ALMOÇO	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	Dos quais ác. gordos saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	Sopa	Espinafres	345	82	3,3	0,5	11,0	2,7	2,1	0,2
	Prato	Hambúrguer misto ^{1,6,12} e esparguete ¹	1658	396	9,4	4,7	43,8	1,9	22,7	0,2
	Vegetariano	Salteado de cogumelos com pimentos, espinafres, cebola e ervilhas com esparguete ¹	1427	341	8,7	1,3	49,8	4,4	14,8	0,6
	Salada/Legumes	Salada de alface, cenoura e milho	387	92	5,5	0,8	8,6	1,1	1,6	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	205	49	0,3	0	10,9	10,8	0,7	0
3ª FEIRA	Sopa	Crema de ervilhas	448	107	3,3	0,5	14,6	3,3	4,4	0,1
	Prato	Arroz de lulas ¹⁴	1405	336	4,5	0,7	48,5	1,4	24	0,8
	Vegetariano	Paella vegetariana (arroz, tofu ⁶ , cenoura, lombardo)	1522	364	9,5	1,3	50,8	3,1	17,4	0,2
	Salada/Legumes	Courgete, cenoura às rodelas e lombarda juliana	280	67	5,2	0,8	3,2	3,0	1,9	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	205	49	0,3	0	10,9	10,8	0,7	0
4ª FEIRA	Sopa	Cenoura com grelos	345	83	3,1	0,4	11,5	3,2	1,9	0,1
	Prato	Ganso de novilho estufado com cenouras, lentilhas e macarronete ¹	2154	513	18,5	6,2	50,6	3,4	34,9	0,3
	Vegetariano	Rancho vegetariano (lombardo estufado, cenoura, abóbora, grão e macarronete) ¹	1971	468	7,4	1	78,3	6,1	20,5	0,2
	Salada/Legumes	Salada de alface ripada, tomate e couve roxa	241	58	5,1	0,7	2,1	2,0	0,9	0,2
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina	205/672	49/161	0,3/0,2	0/-	10,9/34,8	10,8/34,8	0,7/5,2	0/0
5ª FEIRA	Sopa	Abóbora e courgete	336	80	3,2	0,5	10,7	2,4	1,9	0
	Prato	Lombos de salmão ⁴ com molho de limão e batata assada	2132	509	30,4	5,7	33,4	2,1	24,6	0,3
	Vegetariano	Legumes no forno (brócolos, cenoura, cebola e feijão catarino) com batatas	1331	318	3,7	0,5	56,9	5,2	13,4	0,3
	Salada/Legumes	Brócolos, cenoura e couve-flor cozidos	261	62	5,2	0,7	2,4	2,1	1,6	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	205	49	0,3	0	10,9	10,8	0,7	0
6ª FEIRA	Sopa	Juliana (lombardo e cenoura)	435	104	3,4	0,5	15,1	6,3	3,2	0,1
	Prato	Peito de peru assado e arroz alegre (milho e cenoura)	1644	393	8,3	1,3	44,3	3,4	33,7	0,4
	Vegetariano	Favas com cogumelos e arroz	1972	471	7,6	1,1	74	6,7	24,9	0,2
	Salada/Legumes	Salada de alface, cenoura e ebeterraba	226	54	5	0,7	1,7	1,6	0,5	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	205	49	0,3	0	10,9	10,8	0,7	0

NOTA: A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 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-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Semana de 03 a 07 de outubro de 2022

Semana IV

DIA	PRATO	ALMOÇO	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	Dos quais ác. gordos saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	Sopa	Courgete com grelos	379	91	3,3	0,5	12,4	4,1	2,7	0,1
	Prato	Pescada ⁴ n.º4 cozida com todos (ovo ³ cozido e batata)	1653	395	14,1	2,8	33,4	2,1	32,7	0,7
	Vegetariano	Hambúrguer de lentilhas e espinafres ¹ com batata e cenoura cozidas	1510	361	4,2	0,6	59,7	4,9	19,6	0,6
	Salada/Legumes	Couve de bruxelas, cenoura e brócolos cozidos	281	67	5,5	0,8	2,7	2,3	1,8	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	205	49	0,3	0	10,9	10,8	0,7	0
3ª FEIRA	Sopa	Feijão verde e cenoura	369	88	3,2	0,5	12,5	3,9	2,3	0,1
	Prato	Chili de carne e arroz branco	2448	585	24,3	7,7	54,5	2,9	35,8	0,3
	Vegetariano	Chili de cogumelos com arroz	1431	342	7,2	1,1	54,7	3,1	13,2	0,2
	Salada/Legumes	Salada de alface, cenoura e pepino	229	55	5,1	0,8	1,5	1,4	0,7	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	205	49	0,3	0	10,9	10,8	0,7	0
4ª FEIRA	Sopa									
	Prato	FERIADO								
	Vegetariano									
	Salada/Legumes									
	Sobremesa									
5ª FEIRA	Sopa	Creme de alho francês	354	85	3,2	0,5	11,9	3,4	2,1	0,1
	Prato	Cubinhos de peito de frango estufados com tomate e massa penne ¹	1583	378	5,7	1	43,7	2,9	36,8	0,4
	Vegetariano	Massa penne ¹ com grão, cogumelos e courgete salteados	1968	470	7,6	1,1	77,7	7,3	20,8	0,2
	Salada/Legumes	Salada de alface, tomate e cenoura	243	58	5,1	0,7	2,4	2,3	0,7	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	205	49	0,3	0	10,9	10,8	0,7	0
6ª FEIRA	Sopa	Cenoura com espinafres	352	84	3,3	0,5	11,3	3,0	2,2	0,2
	Prato	Solha ⁴ assada no forno com arroz de cenoura	1238	296	7,5	1,1	38,5	3,0	17,6	0,4
	Vegetariano	Jardineira vegetariana (batata, ervilhas, cenoura, feijão verde e cebola)	917	219	3,8	0,5	36,2	6,9	9,4	0,3
	Salada/Legumes	Salada de beterraba, tomate e pepino	240	57	5,2	0,8	2,0	2,0	0,7	0,2
	Sobremesa	Fruta da época / Pudim de caramelo ⁷	205/898	49/212	0,3/3,0	0/2,0	10,9/40,0	10,8/-	0,7/6,2	0/0

NOTA: A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 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-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Semana de 10 a 14 de outubro de 2022

Semana V

DIA	PRATO	ALMOÇO	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	Dos quais ác. gordos saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	Sopa	Crema de abóbora com feijão verde laminado	355	85	3,3	0,5	11,5	2,9	2,2	0
	Prato	Panados de frango ^{1,3,9} no forno com farfalle ¹	2099	502	15,2	0,2	65,2	1,9	25	0,2
	Vegetariano	Massa farfalle ¹ com legumes no forno (brócolos, cenoura, cebola e grão)	1926	460	7,4	1	76,3	6,1	20,2	0,2
	Salada/Legumes	Salada de tomate, pepino e cenoura	250	60	5,2	0,8	2,6	2,5	0,7	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	205	49	0,3	0	10,9	10,8	0,7	0
3ª FEIRA	Sopa	Aveludado de brócolos	350	84	3,2	0,5	11,3	3,0	2,2	0,1
	Prato	Medalhães de pescada ⁴ com molho de tomate e batata cozida	1236	295	4,9	0,7	35,1	3,6	26,8	0,5
	Vegetariano	Gratinado de legumes (alho francês, cenoura, courgete, pimentos, batata e ervilhas)	1056	252	3,7	0,6	43,6	7,5	10,2	0,3
	Salada/Legumes	Cenoura, feijão verde e couve-flor cozidos	277	66	5,1	0,8	3,5	2,9	1,6	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	205	49	0,3	0	10,9	10,8	0,7	0
4ª FEIRA	Sopa	Crema de courgete	364	87	3,2	0,5	12	3,7	2,3	0,1
	Prato	Carne de porco estufada com lombardo, cenoura, grão, chouriço e macarronete (rancho)	1642	390	20,9	6,4	32,6	3,8	17,6	1,3
	Vegetariano	Feijoada de cogumelos com couve lombarda e arroz branco	1753	419	7,2	1,0	73	4,4	14,3	0,2
	Salada/Legumes	Salada de alface, tomate e couve roxa	241	58	5,1	0,7	2,1	2,0	0,9	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	205	49	0,3	0	10,9	10,8	0,7	0
5ª FEIRA	Sopa	Cenoura com couve lombarda ripada	356	85	3,1	0,4	11,7	3,5	2,3	0,1
	Prato	Escamudo ⁴ lascado de cebolada de tomate e pimentos e arroz	1561	373	7,1	1,1	49,5	2,2	26,5	0,4
	Vegetariano	Moussaka de lentilhas ¹ e arroz de cenoura	1646	393	6,9	1	64,3	5,4	17	0,2
	Salada/Legumes	Couve ripada, cenoura ripada e brócolos cozidos	277	66	5,3	0,7	2,8	2,5	2	0,2
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina	205/672	49/161	0,3/0,2	0/-	10,9/34,8	10,8/34,8	0,7/5,2	0/0
6ª FEIRA	Sopa	Crema de ervilhas com cenoura ralada	448	107	3,3	0,5	14,6	3,3	4,4	0,1
	Prato	Perna de borrego e puré de batata ⁷	1497	358	9,7	3,4	36,9	5,3	29,8	0,4
	Vegetariano	Seitan ^{1,6} de tomatada com puré de batata	1090	260	4	0,7	40,4	5,4	14,8	0,2
	Salada/Legumes	Salada de cenoura, milho e beterraba	390	93	5,5	0,8	8,9	1,5	1,5	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	205	49	0,3	0	10,9	10,8	0,7	0

NOTA: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 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-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Semana de 17 a 21 de outubro de 2022

Semana VI

DIA	PRATO	ALMOÇO	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	Dos quais ác. gordos saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	Sopa	Creme de abóbora e coentros	315	75	3,2	0,5	10,1	1,8	1,5	0
	Prato	Arroz de peixe (maruca) ⁴ com ervilhas	1213	290	3,7	0,5	40,3	2,1	22,9	0,5
	Vegetariano	Massa ¹ gratinada com feijão preto, cenoura e brócolos	1543	367	4,7	0,7	61,2	5,0	19,0	0,2
	Salada/Legumes	Salada de alface, cenoura e milho	387	92	5,5	0,8	8,6	1,1	1,6	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	205	49	0,3	0	10,9	10,8	0,7	0
3ª FEIRA	Sopa	Grelas	348	83	3,2	0,5	11,5	3,2	2,0	0,1
	Prato	Coxa de frango assada no forno e massa cotovelos ¹	1553	371	11,5	2,4	46,6	5,6	19,0	0,4
	Vegetariano	Arroz com salteado de cogumelos, courgete e ervilhas	1236	295	4,0	0,7	53,7	2,3	9,7	0,2
	Salada/Legumes	Salada de tomate, beterraba e cenoura	246	59	5,1	0,7	2,8	2,7	0,6	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	205	49	0,3	0	10,9	10,8	0,7	0
4ª FEIRA	Sopa	Brócolos com cenoura	340	81	3,2	0,5	10,8	2,5	2,1	0,1
	Prato	Bacalhau ⁴ cozido com ovo ³ e batata cozida	1590	380	12,9	2,7	33,4	2,1	31,5	2,4
	Vegetariano	Empadão de lentilhas (lentilhas, cenoura, milho, courgete e arroz)	1973	471	7,2	1,1	80,4	4,6	18,9	0,2
	Salada/Legumes	Brócolos, cenoura e couve-flor cozidos	261	62	5,2	0,7	2,4	2,1	1,6	0,2
	Sobremesa	Fruta da época / Pudim flan ^{3,7}	205/938	49/224	0,3/6,0	0/4,6	10,9/36,6	10,8/27,8	0,7/6,2	0/0,8
5ª FEIRA	Sopa	Feijão e espinafres	799	191	3,6	0,6	29,0	4,2	10,1	0,2
	Prato	Bifinhos de peru com cogumelos e farfalle ¹	1490	356	5,7	1,0	45,2	3,9	29,8	0,3
	Vegetariano	Macarrão ¹ de tomata com courgete e tofu ⁶	1525	364	10,5	1,6	46,1	4,5	20,2	0,2
	Salada/Legumes	Salada de alface, tomate e pepino	236	56	5,2	0,8	1,6	1,6	0,8	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	205	49	0,3	0	10,9	10,8	0,7	0
6ª FEIRA	Sopa	Alho francês	354	85	3,2	0,5	11,9	3,4	2,1	0,1
	Prato	Douradinhos ^{1,4} no forno e arroz de tomate	2181	512	21,4	1,8	60,6	1,4	17,5	0,2
	Vegetariano	Arroz de favas malandrinho com legumes	1342	321	3,9	0,6	58,0	5,7	11,9	0,2
	Salada/Legumes	Feijão verde, courgete e cenoura cozidos	281	67	5,2	0,8	3,7	3,1	1,5	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	205	49	0,3	0	10,9	10,8	0,7	0

NOTA: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rijã, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Semana de 24 a 28 de outubro de 2022

Semana VII

DIA	PRATO	ALMOÇO	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	Dos quais ácidos gordos saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	Sopa	Espinafres e abóbora	355	85	3,3	0,5	11,4	3,1	2,2	0,2
	Prato	Empadão (arroz) de carne	2305	551	25,4	8,2	49,2	1,9	30,2	0,3
	Vegetariano	Estufado de legumes com feijão encarnado, lombardo, cenoura e courgete e arroz	1751	418	7,1	1,0	73,5	4,9	14,0	0,2
	Salada/Legumes	Salada de alface, tomate e beterraba	233	56	5,1	0,7	1,8	1,8	0,7	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	205	49	0,3	0	10,9	10,8	0,7	0
3ª FEIRA	Sopa	Couve coração e cenoura	343	82	3,2	0,5	11,2	2,9	2,0	0,1
	Prato	Massinha de pescada nº 4 com delícias do mar ^{1,2,3,4,6}	1310	329	4,0	0,4	48,5	1,5	24,9	0,5
	Vegetariano	Massinha fusilli tricolor ¹ com grão, milho e cenoura	1913	482	7,6	1,0	81,4	6,4	20,0	0,4
	Salada/Legumes	Milho, cenoura e feijão verde	377	90	5,5	0,8	8,1	2,4	1,8	0,2
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina	205/672	49/161	0,3/0,2	0/-	10,9/34,8	10,8/34,8	0,7/5,2	0/0
4ª FEIRA	Sopa	Crema de lentilhas	640	153	3,2	0,5	22,7	2,8	7,8	0,1
	Prato	Rojões e arroz branco e feijão preto estufado	2344	558	24,3	7,0	52,5	1,9	31,4	0,3
	Vegetariano	Soja ⁶ estufada e arroz de tomate	1614	383	3,8	0,5	56,4	4,3	30,1	0,2
	Salada/Legumes	Salada de alface, milho e cenoura	387	92	5,5	0,8	8,6	1,1	1,6	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	205	49	0,3	0	10,9	10,8	0,7	0
5ª FEIRA	Sopa	Hortalíça	356	85	3,1	0,4	11,7	3,5	2,3	0,1
	Prato	Abrótea ⁴ em molho de tomate e batata cozida	988	236	3,2	0,4	35,1	3,6	15,7	0,3
	Vegetariano	Salada de lentilhas, cenoura, batata e feijão verde	1537	367	5,5	0,8	60,1	5,1	17,9	0,3
	Salada/Legumes	Couve lombarda cortada em juliana, cenoura e courgete cozida	280	67	5,2	0,8	3,2	3,0	1,9	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	205	49	0,3	0	10,9	10,8	0,7	0
6ª FEIRA	Sopa	Couve coração e abóbora	363	87	3,2	0,5	12,2	3,8	2,2	0,1
	Prato	Pato assado e fusilli alegre ¹ (milho e cenoura)	2760	682	50,1	12,2	36,3	2,9	20,9	0,6
	Vegetariano	Salada de massa ¹ , ervilhas, cenoura e feijão verde	1314	314	6,6	1,1	50,1	4,8	12,3	0,2
	Salada/Legumes	Salada de tomate, cenoura e couve roxa	255	61	5,1	0,7	3,1	2,9	0,8	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	205	49	0,3	0	10,9	10,8	0,7	0

NOTA: A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 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-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Semana de 31 de outubro a 04 de novembro de 2022

Semana VIII

DIA	PRATO	ALMOÇO	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	Dos quais ác. gordos saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	Sopa	Courgete e cenoura ralada	364	87	3,2	0,5	12,0	3,7	2,3	0,1
	Prato	Lombos de salmão ⁴ assados no forno e arroz malandrinho	2534	606	33,8	6,2	49,2	1,9	24,9	0,3
	Vegetariano	Salada de grão (cenoura, tomate, brócolos, pimentos e arroz)	2117	506	11,6	1,5	81,4	5,0	16,9	0,2
	Salada/Legumes	Salada de alface, pepino e cenoura	229	55	5,1	0,8	1,5	1,4	0,7	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	205	49	0,3	0	10,9	10,8	0,7	0
3ª FEIRA	Sopa									
	Prato	FERIADO								
	Vegetariano									
	Salada/Legumes									
	Sobremesa									
4ª FEIRA	Sopa	Creme de alface	355	85	3,2	0,5	11,9	3,5	2,0	0,1
	Prato	Bacalhau ⁴ cozido com molho de cebolada e salada de batata com grão	2221	531	11,6	1,6	66,1	5,4	38,7	2,2
	Vegetariano	Empadão de legumes (arroz, alho francês, ervilhas, pimento e courgete)	1392	333	7,0	1,1	56,2	4,5	9,8	0,2
	Salada/Legumes	Couve-flor, cenoura e feijão verde cozidos	277	66	5,1	0,8	3,5	2,9	1,6	0,2
	Sobremesa	Fruta da época / Leite Creme ⁷	205/1352	49/323	0,3/13,6	0/4,6	10,9/39,0	10,8/37,0	0,7/11,8	0/0,2
5ª FEIRA	Sopa	Creme de ervilhas e cenoura	448	107	3,3	0,5	14,6	3,3	4,4	0,1
	Prato	Arroz de aves (peru e frango)	2257	539	20,8	5,5	47,4	0,4	38,9	0,5
	Vegetariano	Seitan ^{1,6} de tomatada com arroz de cogumelos	1190	285	6,9	1,0	41,2	2,2	13,4	0,2
	Salada/Legumes	Salada de cenoura, alface e beterraba	226	54	5,0	0,7	1,7	1,6	0,5	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	205	49	0,3	0	10,9	10,8	0,7	0
6ª FEIRA	Sopa	Juliana de legumes (alho francês, cenoura e feijão verde)	435	104	3,4	0,5	15,1	6,3	3,2	0,1
	Prato	Pescada nº4 à Gomes de Sá (batata aos cubos, cebola e 1/2 ovo laminado) ^{3,4}	1375	329	8,3	1,6	34,1	2,6	28,3	0,6
	Vegetariano	Abóbora assada, feijão preto, maçã assada e batata corada	1778	423	7,3	1,1	73,5	26,5	16,0	0,3
	Salada/Legumes	Brócolos, feijão verde e cenoura cozidos	278	66	5,3	0,8	3,2	2,7	1,6	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	205	49	0,3	0	10,9	10,8	0,7	0

NOTA: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rijá, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Semana de 07 a 11 de novembro de 2022

Semana I

DIA	PRATO	ALMOÇO	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	Dos quais ác. gordos saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	Sopa	Courgete, couve-flor e cenoura ralada	383	92	3,3	0,5	12,5	4,2	2,9	0,1
	Prato	Almôndegas de aves ^{1,6,12} e arroz de cenoura	1840	407	20,4	5,7	40,6	3,0	21,5	2,4
	Vegetariano	Paella vegetariana (arroz, pimento, courgete, ervilhas e cenoura)	1241	297	3,8	0,6	55,1	3,7	9,1	0,2
	Salada/Legumes	Salada de pepino, alface e tomate	236	56	5,2	0,8	1,6	1,6	0,8	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	205	49	0,3	0	10,9	10,8	0,7	0
3ª FEIRA	Sopa	Feijão verde e cenoura	369	88	3,2	0,5	12,5	3,9	2,3	0,1
	Prato	Salada russa de atum ⁴ (batata, cenoura e feijão verde)	1382	330	14,7	1,4	27,0	3,3	21,8	1
	Vegetariano	Salada de batata, feijão-frade com cebola, cenoura e tomate	1448	346	5,6	1,0	58,4	6,1	13,9	0,3
	Salada/Legumes	Feijão verde, couve-flor e cenoura cozida	277	66	5,1	0,8	3,5	2,9	1,6	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	205	49	0,3	0	10,9	10,8	0,7	0
4ª FEIRA	Sopa	Feijão branco com grelos	801	192	3,7	0,6	28,7	3,9	10,3	0,1
	Prato	Febras ao alhinho com arroz e batata frita Pála-Pála	3104	742	33,9	8,7	80,8	2,5	25,9	0,3
	Vegetariano	Esparguete à bolonhesa de soja ^{1,6} com espinafres	1866	443	5,5	0,8	61,6	4,0	36,0	0,6
	Salada/Legumes	Salada de alface, cenoura ripada e milho	387	92	5,5	0,8	8,6	1,1	1,6	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	205	49	0,3	0	10,9	10,8	0,7	0
5ª FEIRA	Sopa	Abóbora com grelos	330	79	3,2	0,5	10,5	2,2	1,8	0
	Prato	Pescada ⁴ n.º4 cozida e batata cozida	1216	291	6,5	0,9	33,4	2,1	23,6	0,5
	Vegetariano	Empadão (esmagada de batata) de lentilhas e molho de tomate	1462	349	3,5	0,5	60,4	5,6	17,6	0,3
	Salada/Legumes	Salada de cenoura, brócolos e couve-flor cozidas	261	62	5,2	0,7	2,4	2,1	1,6	0,2
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina vegetal de morango	387/672	49/161	0,3/0,2	0/-	10,9/34,8	10,8/34,8	0,7/5,2	0/0
6ª FEIRA	Sopa	Creme de alho francês	354	85	3,2	0,5	11,9	3,4	2,1	0,1
	Prato	Perna de borrego estufado com ervilhas e macarronete ^{1,3}	1528	363	10,2	3,3	34,3	1,5	32,8	0,4
	Vegetariano	Caril de alho francês e cogumelos com macarrão ^{1,3} e grão	1965	470	7,6	1,1	77,7	7,2	20,7	0,2
	Salada/Legumes	Salada de alface, beterraba e cenoura	226	54	5,0	0,7	1,7	1,6	0,5	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	205	49	0,3	0	10,9	10,8	0,7	0

NOTA: A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 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-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Semana de 14 a 18 de novembro de 2022

Semana II

DIA	PRATO	ALMOÇO	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	Dos quais ác. gordos saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	Sopa	Creme de abóbora	315	75	3,2	0,5	10,1	1,8	1,5	0
	Prato	Corvina ⁴ assada e salada de feijão frade (feijão frade, batata, cenoura, courgete e ovo ³ ralado)	1828	437	8,6	1,9	51,3	6,5	37,4	0,5
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com batata, cogumelos, espinafres e cenoura ralada	1108	265	4,6	0,6	42,8	6,8	12,2	0,7
	Salada/Legumes	Salada de alface, tomate e pepino	236	56	5,2	0,8	1,6	1,6	0,8	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	205	49	0,3	0	10,9	10,8	0,7	0
3ª FEIRA	Sopa	Canja ^{1,3} / Sopa de couve portuguesa e cenoura	669/352	160/84	5,8/3,2	1,4/0,4	15,8/11,6	1,9/3,3	10,7/2,2	0,1/0,1
	Prato	Coxas de frango estufadas com cenoura e esparguete ^{1,6}	1649	394	14,5	2,8	45,8	4,7	18,6	0,3
	Vegetariano	Grão estufado com courgete e esparguete ^{1,6}	1939	463	7,4	1,0	77,4	7,1	19,9	0,2
	Salada/Legumes	Salada de alface, cenoura e couve roxa	234	56	5,0	0,7	2,0	1,8	0,8	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	205	49	0,3	0	10,9	10,8	0,7	0
4ª FEIRA	Sopa	Creme de grão e espinafres	908	217	5,3	0,7	31,8	4,1	9,8	0,2
	Prato	Lombos de escamudo ⁴ no forno com molho de tomate e arroz branco	1560	373	7,0	1,0	49,2	1,9	26,9	0,4
	Vegetariano	Empadão (arroz) de seitan ^{1,6} com espinafres	1461	349	7,5	1,0	53,3	2,6	15,8	0,6
	Salada/Legumes	Courgete, feijão verde e cenoura cozidos	281	67	5,2	0,8	3,6	3,1	1,5	0,2
	Sobremesa	Fruta da época / Arroz doce ^{3,7}	352/1294	49/309	0,3/14,1	0/4,7	10,9/31,7	10,8/15,8	0,7/13,7	0/0,2
5ª FEIRA	Sopa	Espinafres	345	82	3,3	0,5	11	2,7	2,1	0,2
	Prato	Carne de porco (lombo) guisado com cenoura e macarrão ^{1,3}	1728	410	9,7	2,6	45,8	2,9	33,9	0,4
	Vegetariano	Massinha (macarrão) ^{1,3} de feijão encarnado com cenoura	1574	376	4,8	0,7	67,0	4,7	15,3	0,2
	Salada/Legumes	Salada de alface, tomate e beterraba	233	56	5,1	0,7	1,8	1,8	0,7	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	205	49	0,3	0	10,9	10,8	0,7	0
6ª FEIRA	Sopa	Aveludado de brócolos	350	84	3,2	0,5	11,3	3,0	2,2	0,1
	Prato	Bacalhau Espiritual ^{1,4,7}	1383	331	6,5	2,1	37,3	5,6	29,8	2
	Vegetariano	Estufado de lentilhas com cogumelos, cenoura e feijão verde com arroz branco	1892	452	7,1	1,1	76,1	5,1	19,0	0,2
	Salada/Legumes	Brócolos, cenoura e couve-flor cozidos	261	62	5,2	0,7	2,4	2,1	1,6	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	205	49	0,3	0	10,9	10,8	0,7	0

NOTA: A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 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-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Semana de 21 a 25 de novembro de 2022

Semana III

DIA	PRATO	ALMOÇO	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	Dos quais ác. gordos saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	Sopa	Espinafres	345	82	3,3	0,5	11,0	2,7	2,1	0,2
	Prato	Hambúrguer misto ^{1,6,12} e esparguete ^{1,6}	1658	396	9,4	4,7	43,8	1,9	22,7	0,2
	Vegetariano	Salteado de cogumelos com pimentos, espinafres, cebola e ervilhas com esparguete ^{1,6}	1427	341	8,7	1,3	49,8	4,4	14,8	0,6
	Salada/Legumes	Salada de alface, cenoura e milho	387	92	5,5	0,8	8,6	1,1	1,6	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	205	49	0,3	0	10,9	10,8	0,7	0
3ª FEIRA	Sopa	Crema de ervilhas	448	107	3,3	0,5	14,6	3,3	4,4	0,1
	Prato	Arroz de lulas ¹⁴	1405	336	4,5	0,7	48,5	1,4	24	0,8
	Vegetariano	Paella vegetariana (arroz, tofu ⁶ , cenoura, lombardo)	1522	364	9,5	1,3	50,8	3,1	17,4	0,2
	Salada/Legumes	Courgete, cenoura às rodelas e lombarda juliana	280	67	5,2	0,8	3,2	3,0	1,9	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	205	49	0,3	0	10,9	10,8	0,7	0
4ª FEIRA	Sopa	Cenoura com grelos	345	83	3,1	0,4	11,5	3,2	1,9	0,1
	Prato	Ganso de novilho estufado com cenouras, lentilhas e macarronete ^{1,3}	2154	513	18,5	6,2	50,6	3,4	34,9	0,3
	Vegetariano	Rancho vegetariano (lombardo estufado, cenoura, abóbora, grão e macarronete ^{1,3})	1971	468	7,4	1	78,3	6,1	20,5	0,2
	Salada/Legumes	Salada de alface ripada, tomate e couve roxa	241	58	5,1	0,7	2,1	2,0	0,9	0,2
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina	205/672	49/161	0,3/0,2	0/-	10,9/34,8	10,8/34,8	0,7/5,2	0/0
5ª FEIRA	Sopa	Abóbora e courgete	336	80	3,2	0,5	10,7	2,4	1,9	0
	Prato	Lombos de salmão ⁴ com molho de limão e batata assada	2132	509	30,4	5,7	33,4	2,1	24,6	0,3
	Vegetariano	Legumes no forno (brócolos, cenoura, cebola e feijão catarino) com batatas	1331	318	3,7	0,5	56,9	5,2	13,4	0,3
	Salada/Legumes	Brócolos, cenoura e couve-flor cozidos	261	62	5,2	0,7	2,4	2,1	1,6	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	205	49	0,3	0	10,9	10,8	0,7	0
6ª FEIRA	Sopa	Juliana (lombardo e cenoura)	435	104	3,4	0,5	15,1	6,3	3,2	0,1
	Prato	Peito de peru assado e arroz alegre (milho e cenoura)	1644	393	8,3	1,3	44,3	3,4	33,7	0,4
	Vegetariano	Favas com cogumelos e arroz	1972	471	7,6	1,1	74	6,7	24,9	0,2
	Salada/Legumes	Salada de alface, cenoura e ebeterraba	226	54	5	0,7	1,7	1,6	0,5	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	205	49	0,3	0	10,9	10,8	0,7	0

NOTA: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 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-Tremços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Semana de 28 de novembro a 02 de dezembro de 2022

Semana IV

DIA	PRATO	ALMOÇO	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	Dos quais ác. gordos saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	Sopa	Courgete com grelos	379	91	3,3	0,5	12,4	4,1	2,7	0,1
	Prato	Pescada ⁴ n. ^º 4 cozida com todos (ovo ³ cozido e batata)	1653	395	14,1	2,8	33,4	2,1	32,7	0,7
	Vegetariano	Hambúrguer de lentilhas e espinafres ¹ com batata e cenoura cozidas	1510	361	4,2	0,6	59,7	4,9	19,6	0,6
	Salada/Legumes	Couve de bruxelas, cenoura e brócolos cozidos	281	67	5,5	0,8	2,7	2,3	1,8	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	205	49	0,3	0	10,9	10,8	0,7	0
3ª FEIRA	Sopa	Feijão verde e cenoura	369	88	3,2	0,5	12,5	3,9	2,3	0,1
	Prato	Chili de carne e arroz branco	2448	585	24,3	7,7	54,5	2,9	35,8	0,3
	Vegetariano	Chili de cogumelos com arroz	1431	342	7,2	1,1	54,7	3,1	13,2	0,2
	Salada/Legumes	Salada de alface, cenoura e pepino	229	55	5,1	0,8	1,5	1,4	0,7	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	205	49	0,3	0	10,9	10,8	0,7	0
4ª FEIRA	Sopa	Crema de lentilhas	640	153	3,2	0,5	22,7	2,8	7,8	0,1
	Prato	Bacalhau com natas ^{1,4,7}	1357	324	6,5	2,1	35,8	4,3	29,6	2
	Vegetariano	Rolo de soja ^{1,6} , massa cuscus ^{1,3} e cenoura cozida	1812	430	4,7	0,7	62,3	4,7	33,9	0,2
	Salada/Legumes	Salada de couve-flor, courgete e cenoura	264	63	5,1	0,8	2,8	2,6	1,5	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	205	49	0,3	0	10,9	10,8	0,7	0
5ª FEIRA	Sopa									
	Prato									
	Vegetariano	FERIADO								
	Salada/Legumes									
	Sobremesa									
6ª FEIRA	Sopa	Cenoura com espinafres	352	84	3,3	0,5	11,3	3,0	2,2	0,2
	Prato	Solha ⁴ assada no forno com arroz de cenoura	1238	296	7,5	1,1	38,5	3,0	17,6	0,4
	Vegetariano	Jardineira vegetariana (batata, ervilhas, cenoura, feijão verde e cebola)	917	219	3,8	0,5	36,2	6,9	9,4	0,3
	Salada/Legumes	Salada de beterraba, tomate e pepino	240	57	5,2	0,8	2,0	2,0	0,7	0,2
	Sobremesa	Fruta da época / Pudim de caramelo ⁷	205/898	49/212	0,3/3,0	0/2,0	10,9/40,0	10,8/-	0,7/6,2	0/0

NOTA: A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 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-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Semana de 05 a 09 de dezembro de 2022

Semana V

DIA	PRATO	ALMOÇO	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	Dos quais ác. gordos saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	Sopa	Creme de abóbora com feijão verde laminado	355	85	3,3	0,5	11,5	2,9	2,2	0
	Prato	Panados de frango ^{1,3,9} no forno com farfalle ^{1,3}	2099	502	15,2	0,2	65,2	1,9	25	0,2
	Vegetariano	Massa farfalle ^{1,3} com legumes no forno (brócolos, cenoura, cebola e grão)	1926	460	7,4	1	76,3	6,1	20,2	0,2
	Salada/Legumes	Salada de tomate, pepino e cenoura	250	60	5,2	0,8	2,6	2,5	0,7	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	205	49	0,3	0	10,9	10,8	0,7	0
3ª FEIRA	Sopa	Aveludado de brócolos	350	84	3,2	0,5	11,3	3,0	2,2	0,1
	Prato	Medalhões de pescada ⁴ com molho de tomate e batata cozida	1236	295	4,9	0,7	35,1	3,6	26,8	0,5
	Vegetariano	Gratinado de legumes (alho francês, cenoura, courgete, pimentos, batata e ervilhas)	1056	252	3,7	0,6	43,6	7,5	10,2	0,3
	Salada/Legumes	Cenoura, feijão verde e couve-flor cozidos	277	66	5,1	0,8	3,5	2,9	1,6	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	205	49	0,3	0	10,9	10,8	0,7	0
4ª FEIRA	Sopa	Creme de courgete	364	87	3,2	0,5	12	3,7	2,3	0,1
	Prato	Carne de porco estufada com lombardo, cenoura, grão, chouriço e macarronete ^{1,3} (rancho)	1642	390	20,9	6,4	32,6	3,8	17,6	1,3
	Vegetariano	Feijoada de cogumelos com couve lombarda e arroz branco	1753	419	7,2	1,0	73	4,4	14,3	0,2
	Salada/Legumes	Salada de alface, tomate e couve roxa	241	58	5,1	0,7	2,1	2,0	0,9	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	205	49	0,3	0	10,9	10,8	0,7	0
5ª FEIRA	Sopa									
	Prato									
	Vegetariano	FERIADO								
	Salada/Legumes									
	Sobremesa									
6ª FEIRA	Sopa	Creme de ervilhas com cenoura ralada	448	107	3,3	0,5	14,6	3,3	4,4	0,1
	Prato	Perna de borrego e puré de batata ⁷	1497	358	9,7	3,4	36,9	5,3	29,8	0,4
	Vegetariano	Seitan ^{1,6} de tomatada com puré de batata	1090	260	4	0,7	40,4	5,4	14,8	0,2
	Salada/Legumes	Salada de cenoura, milho e beterraba	390	93	5,5	0,8	8,9	1,5	1,5	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	205	49	0,3	0	10,9	10,8	0,7	0

NOTA: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 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-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Semana de 12 a 16 de dezembro de 2022

Semana VI

DIA	PRATO	ALMOÇO	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	Dos quais ác. gordos saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	Sopa	Creme de abóbora e coentros	315	75	3,2	0,5	10,1	1,8	1,5	0
	Prato	Arroz de peixe (maruca) ⁴ com ervilhas	1213	290	3,7	0,5	40,3	2,1	22,9	0,5
	Vegetariano	Massa ^{1,3} gratinada com feijão preto, cenoura e brócolos	1543	367	4,7	0,7	61,2	5,0	19,0	0,2
	Salada/Legumes	Salada de alface, cenoura e milho	387	92	5,5	0,8	8,6	1,1	1,6	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	205	49	0,3	0	10,9	10,8	0,7	0
3ª FEIRA	Sopa	Grelós	348	83	3,2	0,5	11,5	3,2	2,0	0,1
	Prato	Coxa de frango assada no forno e massa cotovelos ^{1,3}	1553	371	11,5	2,4	46,6	5,6	19,0	0,4
	Vegetariano	Arroz com salteado de cogumelos, courgete e ervilhas	1236	295	4,0	0,7	53,7	2,3	9,7	0,2
	Salada/Legumes	Salada de tomate, beterraba e cenoura	246	59	5,1	0,7	2,8	2,7	0,6	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	205	49	0,3	0	10,9	10,8	0,7	0
4ª FEIRA	Sopa	Brócolos com cenoura	340	81	3,2	0,5	10,8	2,5	2,1	0,1
	Prato	Bacalhau ⁴ cozido com ovo ³ e batata cozida	1590	380	12,9	2,7	33,4	2,1	31,5	2,4
	Vegetariano	Empadão de lentilhas (lentilhas, cenoura, milho, courgete e arroz)	1973	471	7,2	1,1	80,4	4,6	18,9	0,2
	Salada/Legumes	Brócolos, cenoura e couve-flor cozidos	261	62	5,2	0,7	2,4	2,1	1,6	0,2
	Sobremesa	Fruta da época / Pudim flan ^{3,7}	205/938	49/224	0,3/6,0	0/4,6	10,9/36,6	10,8/27,8	0,7/6,2	0/0,8
5ª FEIRA	Sopa	Feijão e espinafres	799	191	3,6	0,6	29,0	4,2	10,1	0,2
	Prato	Bifinhos de peru com cogumelos e farfalle ^{1,3}	1490	356	5,7	1,0	45,2	3,9	29,8	0,3
	Vegetariano	Macarrão ^{1,3} de tomatada com courgete e tofu ⁶	1525	364	10,5	1,6	46,1	4,5	20,2	0,2
	Salada/Legumes	Salada de alface, tomate e pepino	236	56	5,2	0,8	1,6	1,6	0,8	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	205	49	0,3	0	10,9	10,8	0,7	0
6ª FEIRA	Sopa	Alho francês	354	85	3,2	0,5	11,9	3,4	2,1	0,1
	Prato	Douradinhos ^{1,4} no forno e arroz de tomate	2181	512	21,4	1,8	60,6	1,4	17,5	0,2
	Vegetariano	Arroz de favas malandrinho com legumes	1342	321	3,9	0,6	58,0	5,7	11,9	0,2
	Salada/Legumes	Feijão verde, courgete e cenoura cozidos	281	67	5,2	0,8	3,7	3,1	1,5	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	205	49	0,3	0	10,9	10,8	0,7	0

NOTA: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rijã, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Semana de 19 a 23 de dezembro de 2022

Semana VII

DIA	PRATO	ALMOÇO	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	Dos quais ác. gordos saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	Sopa	Espinafres e abóbora	355	85	3,3	0,5	11,4	3,1	2,2	0,2
	Prato	Empadão (arroz) de carne	2305	551	25,4	8,2	49,2	1,9	30,2	0,3
	Vegetariano	Estufado de legumes com feijão encarnado, lombardo, cenoura e courgete e arroz	1751	418	7,1	1,0	73,5	4,9	14,0	0,2
	Salada/Legumes	Salada de alface, tomate e beterraba	233	56	5,1	0,7	1,8	1,8	0,7	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	205	49	0,3	0	10,9	10,8	0,7	0
3ª FEIRA	Sopa	Couve coração e cenoura	343	82	3,2	0,5	11,2	2,9	2,0	0,1
	Prato	Massinha de pescada nº 4 com delícias do mar ^{1,2,3,4,6}	1310	329	4,0	0,4	48,5	1,5	24,9	0,5
	Vegetariano	Massinha fusilli tricolor ^{1,3} com grão, milho e cenoura	1913	482	7,6	1,0	81,4	6,4	20,0	0,4
	Salada/Legumes	Milho, cenoura e feijão verde	377	90	5,5	0,8	8,1	2,4	1,8	0,2
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina	205/672	49/161	0,3/0,2	0/-	10,9/34,8	10,8/34,8	0,7/5,2	0/0
4ª FEIRA	Sopa	Creme de lentilhas	640	153	3,2	0,5	22,7	2,8	7,8	0,1
	Prato	Rojões e arroz branco e feijão preto estufado	2344	558	24,3	7,0	52,5	1,9	31,4	0,3
	Vegetariano	Soja ⁶ estufada e arroz de tomate	1614	383	3,8	0,5	56,4	4,3	30,1	0,2
	Salada/Legumes	Salada de alface, milho e cenoura	387	92	5,5	0,8	8,6	1,1	1,6	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	205	49	0,3	0	10,9	10,8	0,7	0
5ª FEIRA	Sopa	Hortalíça	356	85	3,1	0,4	11,7	3,5	2,3	0,1
	Prato	Abrótea ⁴ em molho de tomate e batata cozida	988	236	3,2	0,4	35,1	3,6	15,7	0,3
	Vegetariano	Salada de lentilhas, cenoura, batata e feijão verde	1537	367	5,5	0,8	60,1	5,1	17,9	0,3
	Salada/Legumes	Couve lombarda cortada em juliana, cenoura e courgete cozida	280	67	5,2	0,8	3,2	3,0	1,9	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	205	49	0,3	0	10,9	10,8	0,7	0
6ª FEIRA	Sopa	Couve coração e abóbora	363	87	3,2	0,5	12,2	3,8	2,2	0,1
	Prato	Pato assado e fusilli alegre ^{1,3} (milho e cenoura)	2760	682	50,1	12,2	36,3	2,9	20,9	0,6
	Vegetariano	Salada de massa ^{1,3} , ervilhas, cenoura e feijão verde	1314	314	6,6	1,1	50,1	4,8	12,3	0,2
	Salada/Legumes	Salada de tomate, cenoura e couve roxa	255	61	5,1	0,7	3,1	2,9	0,8	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	205	49	0,3	0	10,9	10,8	0,7	0

NOTA: A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 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-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.