

Semana de 11 a 15 de setembro de 2023

Semana I

DIA	PRATO	ALMOÇO	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	Dos quais ác. gordos saturados (g)	Hidratos de Carbono (g)	Dos quais açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	Sopa									
	Prato	Pausa letiva								
	Vegetariano									
	Salada/Legumes									
	Sobremesa									
3ª FEIRA	Sopa									
	Prato	Pausa letiva								
	Vegetariano									
	Salada/Legumes									
	Sobremesa									
4ª FEIRA	Sopa	Creme de lentilhas ¹²	640	153	3,2	0,5	22,7	2,8	7,8	0,1
	Prato	Almôndegas de aves ^{1,6,12} e esparguete ^{1,6}	1929	428	18,3	5,5	46,4	3,4	25,5	0,6
	Vegetariano	Esparguete à bolonhesa de soja ^{1,6}	1785	424	4,7	0,7	60,9	3,4	33,7	0,2
	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	Juliana (lombardo e cenoura) ¹²	435	104	3,4	0,5	15,1	6,3	3,2	0,1
	Prato	Pescada ^{4,14} n. ⁹⁴ cozida e batata ¹² cozida	1216	291	6,5	0,9	33,4	2,1	23,6	0,5
	Vegetariano	Empadão (esmagada de batata ¹²) de lentilhas e molho de tomate	1462	349	3,5	0,5	60,4	5,6	17,6	0,3
	Salada/Legumes	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	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 ¹²	354	85	3,2	0,5	11,9	3,4	2,1	0,1
	Prato	Arroz de pato	2890	691	46,9	11,6	47,4	0,4	18,2	0,4
	Vegetariano	Caril de grão, alho-francês e cogumelos ^{9,12} e arroz branco	2078	497	9,7	1,3	82,5	5,7	17,6	0,2
	Salada/Legumes	Salada de alface, beterraba e tomate	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

NOTA: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 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 18 a 22 de setembro de 2023

Semana II

DIA	PRATO	ALMOÇO	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	Dos quais ácidos gordos saturados (g)	Hidratos de Carbono (g)	Dos quais açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	Sopa	Creme de abóbora ¹²	315	75	3,2	0,5	10,1	1,8	1,5	0
	Prato	Abrótea ^{4,14} assada e salada de feijão-frade (feijão-frade, batata ¹² , cenoura, curgete e ovo ³ ralado)	1840	440	11,4	2,6	51,2	6,4	32,0	0,6
	Vegetariano	Feijão-frade estufadas com batata ¹² , cogumelos ^{9,12} , espinafres e cenoura ralada	1489	356	4,7	0,8	59,7	7,0	17,3	0,7
	Salada/Legumes	Salada de alface e tomate	222	53	5,1	0,7	1,3	1,3	0,5	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 ¹²	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	Favas estufadas com cenoura, milho e curgete e esparguete ^{1,6}	1884	475	5,7	0,9	76,0	10,3	28,6	0,4
	Salada/Legumes	Salada de milho e couve roxa	378	90	5,5	0,8	8,1	0,7	1,6	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	205	49	0,3	0	10,9	10,8	0,7	0
4ª FEIRA	Sopa	Aveludado de brócolos ¹²	350	84	3,2	0,5	11,3	3,0	2,2	0,1
	Prato	Lombos de escamudo ^{2,4,12,14} 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 lentilhas com espinafres	1932	462	7,7	1,1	75,9	5,2	20,4	0,6
	Salada/Legumes	Curgete, 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	Couve-flor com cenoura ralada ¹²	376	90	3,2	0,5	12,2	3,9	2,9	0,1
	Prato	Perna de borrego guisado com cenoura e macarrão ^{1,3}	1686	400	10,2	3,3	44,7	1,8	31,4	0,4
	Vegetariano	Massinha (macarrão) ^{1,3} de ervilhas com cenoura	1215	290	4,6	0,7	50,0	5,6	11,1	0,2
	Salada/Legumes	Salada de alface e tomate	222	53	5,1	0,7	1,3	1,3	0,5	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	205	49	0,3	0	10,9	10,8	0,7	0
6ª FEIRA	Sopa	Grão com espinafres ¹²	908	217	5,3	0,7	31,8	4,1	9,8	0,2
	Prato	Bacalhau com natas ^{1,2,4,7,14}	1357	324	6,5	2,1	35,8	4,3	29,6	2
	Vegetariano	Estufado de seitan ^{1,6} com cogumelos ^{9,12} , cenoura e feijão-verde e batata	1225	293	6,8	1,0	41,7	6,2	15,4	0,3
	Salada/Legumes	Feijão-verde, cenoura 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

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 25 a 29 de setembro de 2023

Semana III

DIA	PRATO	ALMOÇO	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	Dos quais ác. gordos saturados (g)	Fibras de Carbono (g)	Dos quais açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	Sopa	Espinafres ¹²	345	82	3,3	0,5	11,0	2,7	2,1	0,2
	Prato	Carne à bolonhesa ^{1,6,12} com esparguete ^{1,6}	2096	501	21,7	7,4	44,4	3,4	31,1	0,3
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas ^{1,6}	1712	409	4,6	0,7	69,6	5,3	20,5	0,2
	Salada/Legumes	Curgete, cenoura ralada e lombardo ripado salteado	280	6,7	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
3ª FEIRA	Sopa	Feijão branco com espinafres ¹²	803	192	3,8	0,6	28,5	3,7	10,4	0,2
	Prato	Pescada ^{4,14} n.º 4 estufada com molho de cenoura e arroz branco	1549	370	7,9	1,1	49,7	2,3	23,8	0,5
	Vegetariano	Paella vegetariana (arroz, tofu ⁶ , cenoura, lombardo)	1522	364	9,5	1,3	50,8	3,1	17,4	0,2
	Salada/Legumes	Salada de alface, tomate e pepino	280	67	5,2	0,8	3,2	3,0	1,9	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
4ª FEIRA	Sopa	Cenoura com grelos ¹²	345	83	3,1	0,4	11,5	3,2	1,9	0,1
	Prato	Ganso de novilho estufado com cenouras, ervilhas e puré de batata ^{7,12}	1763	420	21,1	8	30,3	5,3	26,2	0,5
	Vegetariano	Empadão vegetariano (esmagada de batata ¹² , feijão catarino, cenoura, curgete e pimentos)	1335	319	3,9	0,6	55	7,2	14,7	0,2
	Salada/Legumes	Salada de pepino, tomate e couve roxa	248	59	5,2	0,8	2,3	2,2	5,2	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	205	49	0,3	0	10,9	10,8	0,7	0
5ª FEIRA	Sopa	Abóbora e curgete ¹²	336	80	3,2	0,5	10,7	2,4	1,9	0
	Prato	Lasanha de salmão ^{1,3,4,6,7}	2461	588	31,3	6,1	47,3	5,9	28,1	0,3
	Vegetariano	Lasanha ^{1,3,6} vegetariana (ervilhas, cogumelos ^{9,12} , milho e pimentos)	1353	348	8,3	1,2	54	3,4	13,1	0,8
	Salada/Legumes	Salada de alface, cenoura e beterraba	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
6ª FEIRA	Sopa	Juliana (lombardo e cenoura) ¹²	435	104	3,4	0,5	15,1	6,3	3,2	0,1
	Prato	Peito de peru assado e arroz branco	1716	410	8	1,3	49,4	2,1	33,7	0,4
	Vegetariano	Favas com cogumelos ^{9,12} e milho e arroz branco	1972	496	7,9	1,1	78,8	6,7	25,6	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

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 02 a 06 de outubro de 2023

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	Creme de ervilhas ¹²	448	107	3,3	0,5	14,6	3,3	4,4	0,1
	Prato	Douradinhos de pescada ^{1,4} e arroz de tomate	2181	512	21,4	1,8	60,6	1,4	17,5	0,2
	Vegetariano	Rolo de soja ^{1,6} e arroz de tomate	1727	410	6,8	0,9	56,4	4,3	30,1	0,4
	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	205	49	0,3	0	10,9	10,8	0,7	0
3ª FEIRA	Sopa	Curgete com grelos ¹²	379	91	3,3	0,5	12,4	4,1	2,7	0,1
	Prato	Cubinhos de peito de frango estufados com tomate e massa penne ^{1,3}	1583	378	5,7	1	43,7	2,9	36,8	0,4
	Vegetariano	Massa penne ^{1,3} com ervilhas, cogumelos ^{9,12} e curgete salteados	1968	470	7,6	1,1	77,7	7,3	20,8	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	Feijão-verde e cenoura ¹²	369	88	3,2	0,5	12,5	3,9	2,3	0,1
	Prato	Meia desfeita de bacalhau (batata ¹² , grão, bacalhau ⁴ , cenoura e ovo ³)	2424	579	15,9	3,0	64,2	3,8	42,9	2,4
	Vegetariano	Meia desfeita vegetariana (batata ¹² , grão, cenoura)	1698	406	8	1	65,7	5,1	16	0,2
	Salada/Legumes	Couve-flor e curgete cozidas	237	57	5,1	0,8	1,4	1,2	1,3	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 ¹²	352	84	3,3	0,5	11,3	3,0	2,2	0,2
	Prato	Abrótea ^{4,14} assada no forno e batata ¹² assada	1088	260	3,2	0,4	35,1	3,6	21,6	0,5
	Vegetariano	Estufado de favas com cenoura e curgete e batata ¹² assada	1748	418	7,2	1,1	62	10,3	25	0,3
	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 / 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 alergéneos: 1-Cereais que contêm 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 09 a 13 de outubro de 2023

Semana V

DIA	PRATO	ALMOÇO	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	Dos quais ác. gordos saturados (g)	Minutos de Carbono (g)	Dos quais açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	Sopa	Creme de abóbora com feijão-verde laminado ¹²	355	85	3,3	0,5	11,5	2,9	2,2	0
	Prato	Panados de frango ^{1,3,12} no forno com arroz de ervilhas	2053	491	17,4	0,5	60,2	0,8	22,4	0,1
	Vegetariano	Arroz branco com legumes no forno (brócolos, cenoura, cebola e ervilhas)	1322	294	3,8	0,6	54,4	3,1	9,1	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	205	49	0,3	0	10,9	10,8	0,7	0
3ª FEIRA	Sopa	Aveludado de brócolos ¹²	350	84	3,2	0,5	11,3	3,0	2,2	0,1
	Prato	Escamudo ^{2,4,12,14} lascado de cebolada de tomate e pimentos e batata ¹² assada	1328	317	6,8	1	36,2	4,4	26,9	0,4
	Vegetariano	Gratinado de legumes (alho-francês, cenoura, curgete, pimentos, batata ¹² e feijão e molho branco ¹)	1346	322	3,9	0,6	55,4	7,5	14,9	0,3
	Salada/Legumes	Salada de tomate, milho e couve roxa	406	97	5,6	0,8	9,3	1,9	1,9	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	205	49	0,3	0	10,9	10,8	0,7	0
4ª FEIRA	Sopa	Creme de curgete ¹²	364	87	3,2	0,5	12	3,7	2,3	0,1
	Prato	Ganso estufado com cenoura, arroz branco e batata pála-pála ^{1,6,7,10}	3157	755	39,8	13,8	70,1	3,6	27,1	0,9
	Vegetariano	Estufado de grão com espinafres, arroz branco e batata pála-pála ^{1,6,7,10}	1858	444	10,2	1,3	69,0	4,2	17,4	0,6
	Salada/Legumes	Feijão-verde e curgete salteados	254	61	5,2	0,8	2,2	1,8	1,3	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 ¹²	356	85	3,1	0,4	11,7	3,5	2,3	0,1
	Prato	Pescada ^{4,14} n.º4 estufada com molho de tomate e batata ¹² cozida	1236	295	4,9	0,7	35,1	3,6	26,8	0,5
	Vegetariano	Moussaka de lentilhas ¹ e arroz de cenoura	1646	393	6,9	1	64,3	5,4	17	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 / 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	Creme de lentilhas com cenoura ralada ¹²	640	153	3,2	0,5	22,7	2,8	7,8	0,1
	Prato	Salada quente de pato desfiado (pato desfiado, massa espiral ^{1,3} , cenoura e milho)	2760	682	50,1	15,2	36,3	2,9	20,9	0,6
	Vegetariano	Seitan ^{1,6} de tomatada com massa espiral ^{1,3}	1261	301	4,5	0,7	47,3	3,0	16,7	0,2
	Salada/Legumes	Salada de cenoura, tomate e beterraba	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

NOTA: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1-Cereais que contêm 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 16 a 20 de outubro de 2023

Semana VI

DIA	PRATO	ALMOÇO	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	Dos quais ác. gordos saturados (g)	Hidratos de Carbono (g)	Dos quais açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	Sopa	Creme de cenoura ¹²	357	85	3,2	0,5	11,7	3,4	2,3	0,1
	Prato	Salada tricolor de atum ⁴ com massa espiral ^{1,3} , cenoura, curgete, milho e tirinhas de brócolos	1975	472	16,7	1,8	50,1	3,9	28,9	1,0
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com cenoura e massa ^{1,3}	1712	409	4,6	0,7	69,6	5,3	20,5	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 / Gelatina	205/672	49/161	0,3/0,2	0/-	10,9/34,8	10,8/34,8	0,7/5,2	0/0
3ª FEIRA	Sopa	Grelhos ¹²	348	83	3,2	0,5	11,5	3,2	2,0	0,1
	Prato	Coxa de frango assada no forno e arroz de cenoura	1397	334	13,5	2,6	37,5	1,9	14,2	0,2
	Vegetariano	Feijão branco manteiga estufado com curgete e arroz de cenoura	1429	342	6,9	1	56,3	4,1	12,2	0,3
	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 ¹²	340	81	3,2	0,5	10,8	2,5	2,1	0,1
	Prato	Bacalhau fresco ^{2,4,14} cozido com saladinha de batata (batata ¹² , ovo ³ e feijão frade)	1975	472	11,7	2,7	47,3	2,8	43,1	0,6
	Vegetariano	Guisadinho de feijão frade, milho e cogumelos ^{9,12} e batata ¹² cozida	1503	359	4,3	0,8	62,8	5,0	15,6	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
5ª FEIRA	Sopa	Grão com espinafres ¹²	908	217	5,3	0,7	31,8	4,1	9,8	0,2
	Prato	Perna de borrego estufada com cenoura e massa laços ^{1,3}	1686	400	10,2	3,3	44,7	1,8	31,4	0,4
	Vegetariano	Tomatada de curgete e tofu ⁶ e massa laços ^{1,3}	1529	365	10,6	1,6	46,3	4,6	20,3	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
6ª FEIRA	Sopa	Alho-francês ¹²	354	85	3,2	0,5	11,9	3,4	2,1	0,1
	Prato	Arroz de lulas ¹⁴	1405	336	4,5	0,7	48,5	1,4	24	0,8
	Vegetariano	Arroz vegetariano (arroz, favas, pimentos, cogumelos ^{9,12} , cenoura e milho)	1529	365	10,6	1,6	46,3	4,6	20,3	0,2
	Salada/Legumes	Feijão-verde, curgete 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 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 23 a 27 de outubro de 2023

Semana VII

DIA	PRATO	ALMOÇO	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	ác. gordos saturados (g)	Hidratos de Carbono (g)	Dos quais açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	Sopa	Espinafres e abóbora ¹²	355	85	3,3	0,5	11,4	3,1	2,2	0,2
	Prato	Hambúguer de carne misto ^{1,6,12} (vaca e porco) no forno molho de cenoura e esparguete ^{1,6}	1814	433	12,5	5,2	46	3,7	23,1	0,2
	Vegetariano	Estufado de legumes com feijão encarnado, lombardo, cenoura e curgete e esparguete ^{1,6}	1638	392	5,0	0,7	68,7	6,4	17,1	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	Creme de favas com cenoura ¹²	467	112	3,3	0,5	15	3,3	5,2	0,1
	Prato	Lombos de pescada ^{2,4,14} n° 4 estufados com alho-francês e puré de batata ^{7,12}	1478	353	13,3	1,7	26,6	2,5	30,4	0,5
	Vegetariano	Empadão de soja (esmagada de batata ¹² e soja ⁶)	1620	387	12,8	1,7	45,7	8,3	21,4	0,3
	Salada/Legumes	Milho, curgete e feijão-verde cozidos	377	90	5,6	0,8	7,5	1,8	2,2	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
4ª FEIRA	Sopa	Couve coração e cenoura ¹²	343	82	3,2	0,5	11,2	2,9	2,0	0,1
	Prato	Bifinhos de frango com molho de tomate e arroz de cenoura	1504	360	7,8	1,3	38,5	3,0	32,7	0,4
	Vegetariano	Favas à primavera (cenoura e milho) e arroz de cenoura	1769	447	7,6	1,1	69,3	9,0	24,0	0,4
	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
5ª FEIRA	Sopa	Hortaliça ¹²	356	85	3,1	0,4	11,7	3,5	2,3	0,1
	Prato	Abrótea ^{4,14} em molho de tomate e batata ¹² cozida	1088	260	3,2	0,4	35,1	3,6	21,6	0,5
	Vegetariano	Salada de ervilhas, cenoura, batata ¹² e feijão-verde	1074	257	5,5	0,8	41,6	5,6	9,3	0,3
	Salada/Legumes	Couve lombarda cortada em juliana, cenoura e curgete 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	Creme de couve-flor com cubinho de cenoura ¹²	376	90	3,2	0,5	12,2	3,9	2,9	0,1
	Prato	Rancho (macarronete ^{1,3} , pá de porco, cenoura, lombardo, grão e chouriço ^{1,6,12})	1642	390	20,9	6,4	32,6	3,8	17,6	0,9
	Vegetariano	Rancho vegetariano (grão, macarronete ^{1,3} , curgete, milho, lombardo e cenoura)	2104	500	7,8	1,1	83,6	6,2	21,8	0,2
	Salada/Legumes	Salada de tomate e couve roxa	234	56	5,1	0,7	2,0	1,9	0,7	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-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Semana de 30 de outubro a 03 de novembro de 2023

Semana VIII

DIA	PRATO	ALMOÇO	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	Dos quais ác. gordos saturados (g)	Hidratos de Carbono (g)	Dos quais açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	Sopa	Curgete e cenoura ralada ¹²	364	87	3,2	0,5	12,0	3,7	2,3	0,1
	Prato	Lombos de salmão ⁴ assados no forno e arroz branco	2539	607	33,8	6,2	49,4	2,1	24,9	0,3
	Vegetariano	Salada de lentilhas (lentilhas, cenoura, tomate, brócolos, pimentos e arroz)	1794	429	5,9	0,9	73,9	3,6	18	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	Grão com espinafres ¹²	908	217	5,3	0,7	31,8	4,1	9,8	0,2
	Prato	Peito de peru estufado com tomate e cenoura com esparguete ^{1,6}	1625	388	5,9	1	45,8	4,7	36,9	0,4
	Vegetariano	Seitan ^{1,6} de tomata e esparguete ^{1,6}	1271	304	4,6	0,7	47,9	3,5	16,5	0,2
	Salada/Legumes	Salada de couve roxa, lombardo laminado e cenoura ralada	266	63	5,1	0,7	2,9	2,6	1,7	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	205	49	0,3	0	10,9	10,8	0,7	0
4ª FEIRA	Sopa									
	Prato									
	Vegetariano	FERIADO								
	Salada/Legumes									
	Sobremesa									
5ª FEIRA	Sopa	Feijão-verde ¹²	369	88	3,2	0,5	12,5	3,9	2,3	0,1
	Prato	Chili de carne (100% vaca) e arroz branco	2448	585	24,3	7,7	54,5	2,9	35,8	0,3
	Vegetariano	Chili de cogumelos ^{9,12} e arroz branco	1431	342	7,2	1,1	54,7	3,1	13,2	0,2
	Salada/Legumes	Salada de alface e beterraba	206	49	5,0	0,7	0,6	0,6	0,4	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) ¹²	435	104	3,4	0,5	15,1	6,3	3,2	0,1
	Prato	Pescada n ⁹⁴ à Gomes de Sá (batata aos cubos, cebola e 1/2 ovo laminado) ^{3,4,12,14}	1375	329	8,3	1,6	34,1	2,6	28,3	0,6
	Vegetariano	Abóbora assada, grão, curgete e batata ¹² corada	1807	432	9,4	1,2	68,1	7,1	17,1	0,2
	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 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 06 a 10 de novembro de 2023

Semana I

DIA	PRATO	ALMOÇO	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	Dos quais ácidos gordos saturados (%)	Minerais de Carbono (%)	Dos quais açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	Sopa	Creme de lentilhas ¹²	640	153	3,2	0,5	22,7	2,8	7,8	0,1
	Prato	Almôndegas de aves ^{1,6,12} e esparguete ^{1,6}	1929	428	18,3	5,5	46,4	3,4	25,5	0,6
	Vegetariano	Esparguete à bolonhesa de soja ^{1,6}	1785	424	4,7	0,7	60,9	3,4	33,7	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	Curgete, couve-flor e cenoura ralada ¹²	383	92	3,3	0,5	12,5	4,2	2,9	0,1
	Prato	Salada russa de atum ⁴ (batata ¹² , cenoura e ervilhas)	1496	357	15,0	1,4	30,5	4,0	24,4	1
	Vegetariano	Salada de batata ¹² , ervilha com cebola, cenoura e tomate	1068	255	5,5	0,8	41,6	5,9	8,9	0,3
	Salada/Legumes	Brócolos cozidos e feijão-verde cozido	251	60	5,3	0,8	1,8	1,3	1,4	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	205	49	0,3	0	10,9	10,8	0,7	0
4ª FEIRA	Sopa	Feijão-verde e cenoura ¹²	369	88	3,2	0,5	12,5	3,9	2,3	0,1
	Prato	Febras ao alinho com arroz e batata frita pála-pála ^{1,6,7,10}	3185	761	43,1	14,3	66,9	0,7	24,4	0,9
	Vegetariano	Feijão encarnado estufado com cenoura e pimentos, arroz e batata frita pála-pála ^{1,6,7,10}	2796	668	26,0	8,3	91,5	15,3	3,8	0,8
	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	Juliana (lombardo e cenoura) ¹²	435	104	3,4	0,5	15,1	6,3	3,2	0,1
	Prato	Pescada ^{4,14} n. ⁹⁴ cozida e batata ¹² cozida	1216	291	6,5	0,9	33,4	2,1	23,6	0,5
	Vegetariano	Empadão (esmagada de batata ¹²) de lentilhas e molho de tomate	1462	349	3,5	0,5	60,4	5,6	17,6	0,3
	Salada/Legumes	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	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 ¹²	354	85	3,2	0,5	11,9	3,4	2,1	0,1
	Prato	Arroz de pato	2890	691	46,9	11,6	47,4	0,4	18,2	0,4
	Vegetariano	Caril de grão, alho-francês e cogumelos ^{9,12} e arroz branco	2078	497	9,7	1,3	82,5	5,7	17,6	0,2
	Salada/Legumes	Salada de alface, beterraba e tomate	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

NOTA: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 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 13 a 17 de novembro de 2023

Semana II

DIA	PRATO	ALMOÇO	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	Dos quais ácidos gordos saturados (g)	Hidratos de Carbono (g)	Dos quais açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	Sopa	Creme de abóbora ¹²	315	75	3,2	0,5	10,1	1,8	1,5	0
	Prato	Abrótea ^{4,14} assada e salada de feijão-frade (feijão-frade, batata ¹² , cenoura, curgete e ovo ³ ralado)	1840	440	11,4	2,6	51,2	6,4	32,0	0,6
	Vegetariano	Feijão-frade estufadas com batata ¹² , cogumelos ^{9,12} , espinafres e cenoura ralada	1489	356	4,7	0,8	59,7	7,0	17,3	0,7
	Salada/Legumes	Salada de alface e tomate	222	53	5,1	0,7	1,3	1,3	0,5	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 ¹²	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	Favas estufadas com cenoura, milho e curgete e esparguete ^{1,6}	1884	475	5,7	0,9	76,0	10,3	28,6	0,4
	Salada/Legumes	Salada de milho e couve roxa	378	90	5,5	0,8	8,1	0,7	1,6	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	205	49	0,3	0	10,9	10,8	0,7	0
4ª FEIRA	Sopa	Aveludado de brócolos ¹²	350	84	3,2	0,5	11,3	3,0	2,2	0,1
	Prato	Lombos de escamudo ^{2,4,12,14} 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 lentilhas com espinafres	1932	462	7,7	1,1	75,9	5,2	20,4	0,6
	Salada/Legumes	Curgete, 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	Couve-flor com cenoura ralada ¹²	376	90	3,2	0,5	12,2	3,9	2,9	0,1
	Prato	Perna de borrego guisado com cenoura e macarrão ^{1,3}	1686	400	10,2	3,3	44,7	1,8	31,4	0,4
	Vegetariano	Massinha (macarrão) ^{1,3} de ervilhas com cenoura	1215	290	4,6	0,7	50,0	5,6	11,1	0,2
	Salada/Legumes	Salada de alface e tomate	222	53	5,1	0,7	1,3	1,3	0,5	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	205	49	0,3	0	10,9	10,8	0,7	0
6ª FEIRA	Sopa	Grão com espinafres ¹²	908	217	5,3	0,7	31,8	4,1	9,8	0,2
	Prato	Bacalhau com natas ^{1,2,4,7,14}	1357	324	6,5	2,1	35,8	4,3	29,6	2
	Vegetariano	Estufado de seitan ^{1,6} com cogumelos ^{9,12} , cenoura e feijão-verde e batata	1225	293	6,8	1,0	41,7	6,2	15,4	0,3
	Salada/Legumes	Feijão-verde, cenoura 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

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 20 a 24 de novembro de 2023

Semana III

DIA	PRATO	ALMOÇO	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	Dos quais ác. gordos saturados (g)	Fibras de Carbono (g)	Dos quais açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	Sopa	Espinafres ¹²	345	82	3,3	0,5	11,0	2,7	2,1	0,2
	Prato	Carne à bolonesa ^{1,6,12} com esparguete ^{1,6}	2096	501	21,7	7,4	44,4	3,4	31,1	0,3
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas ^{1,6}	1712	409	4,6	0,7	69,6	5,3	20,5	0,2
	Salada/Legumes	Curgete, cenoura ralada e lombardo ripado salteado	280	6,7	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
3ª FEIRA	Sopa	Feijão branco com espinafres ¹²	803	192	3,8	0,6	28,5	3,7	10,4	0,2
	Prato	Pescada ^{4,14} n.º 4 estufada com molho de cenoura e arroz branco	1549	370	7,9	1,1	49,7	2,3	23,8	0,5
	Vegetariano	Paella vegetariana (arroz, tofu ⁶ , cenoura, lombardo)	1522	364	9,5	1,3	50,8	3,1	17,4	0,2
	Salada/Legumes	Salada de alface, tomate e pepino	280	67	5,2	0,8	3,2	3,0	1,9	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
4ª FEIRA	Sopa	Cenoura com grelos ¹²	345	83	3,1	0,4	11,5	3,2	1,9	0,1
	Prato	Ganso de novilho estufado com cenouras, ervilhas e puré de batata ^{7,12}	1763	420	21,1	8	30,3	5,3	26,2	0,5
	Vegetariano	Empadão vegetariano (esmagada de batata ¹² , feijão catarino, cenoura, curgete e pimentos)	1335	319	3,9	0,6	55	7,2	14,7	0,2
	Salada/Legumes	Salada de pepino, tomate e couve roxa	248	59	5,2	0,8	2,3	2,2	5,2	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	205	49	0,3	0	10,9	10,8	0,7	0
5ª FEIRA	Sopa	Abóbora e curgete ¹²	336	80	3,2	0,5	10,7	2,4	1,9	0
	Prato	Lasanha de salmão ^{1,3,4,6,7}	2461	588	31,3	6,1	47,3	5,9	28,1	0,3
	Vegetariano	Lasanha ^{1,3,6} vegetariana (ervilhas, cogumelos ^{9,12} , milho e pimentos)	1353	348	8,3	1,2	54	3,4	13,1	0,8
	Salada/Legumes	Salada de alface, cenoura e beterraba	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
6ª FEIRA	Sopa	Juliana (lombardo e cenoura) ¹²	435	104	3,4	0,5	15,1	6,3	3,2	0,1
	Prato	Peito de peru assado e arroz branco	1716	410	8	1,3	49,4	2,1	33,7	0,4
	Vegetariano	Favas com cogumelos ^{9,12} e milho e arroz branco	1972	496	7,9	1,1	78,8	6,7	25,6	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

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 27 de novembro a 01 de dezembro de 2023

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	Creme de ervilhas ¹²	448	107	3,3	0,5	14,6	3,3	4,4	0,1
	Prato	Douradinhos de pescada ^{1,4} e arroz de tomate	2181	512	21,4	1,8	60,6	1,4	17,5	0,2
	Vegetariano	Rolo de soja ^{1,6} e arroz de tomate	1727	410	6,8	0,9	56,4	4,3	30,1	0,4
	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	205	49	0,3	0	10,9	10,8	0,7	0
3ª FEIRA	Sopa	Curgete com grelos ¹²	379	91	3,3	0,5	12,4	4,1	2,7	0,1
	Prato	Cubinhos de peito de frango estufados com tomate e massa penne ^{1,3}	1583	378	5,7	1	43,7	2,9	36,8	0,4
	Vegetariano	Massa penne ^{1,3} com ervilhas, cogumelos ^{9,12} e curgete salteados	1968	470	7,6	1,1	77,7	7,3	20,8	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	Feijão-verde e cenoura ¹²	369	88	3,2	0,5	12,5	3,9	2,3	0,1
	Prato	Meia desfeita de bacalhau (batata ¹² , grão, bacalhau ⁴ , cenoura e ovo ³)	2424	579	15,9	3,0	64,2	3,8	42,9	2,4
	Vegetariano	Meia desfeita vegetariana (batata ¹² , grão, cenoura)	1698	406	8	1	65,7	5,1	16	0,2
	Salada/Legumes	Couve-flor e curgete cozidas	237	57	5,1	0,8	1,4	1,2	1,3	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	205	49	0,3	0	10,9	10,8	0,7	0
5ª FEIRA	Sopa	Creme de alho-francês ¹²	354	85	3,2	0,5	11,9	3,4	2,1	0,1
	Prato	Lombo de porco assado com esparguete ^{1,6}	1674	400	9,7	2,6	43,3	2,3	33,7	0,3
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com cenoura e esparguete ^{1,6}	1712	409	4,6	0,7	69,6	5,3	20,5	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									
	Prato									
	Vegetariano	FERIADO								
	Salada/Legumes									
	Sobremesa									

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-Tremçoos, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Semana de 04 a 08 de dezembro de 2023

Semana V

DIA	PRATO	ALMOÇO	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	Dos quais ácidos gordos saturados (g)	Minutos de Carbono (g)	Dos quais açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	Sopa	Creme de abóbora com feijão-verde laminado ¹²	355	85	3,3	0,5	11,5	2,9	2,2	0
	Prato	Panados de frango ^{1,3,12} no forno com arroz de ervilhas	2053	491	17,4	0,5	60,2	0,8	22,4	0,1
	Vegetariano	Arroz branco com legumes no forno (brócolos, cenoura, cebola e ervilhas)	1322	294	3,8	0,6	54,4	3,1	9,1	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	205	49	0,3	0	10,9	10,8	0,7	0
3ª FEIRA	Sopa	Aveludado de brócolos ¹²	350	84	3,2	0,5	11,3	3,0	2,2	0,1
	Prato	Escamudo ^{2,4,12,14} lascado de cebolada de tomate e pimentos e batata ¹² assada	1328	317	6,8	1	36,2	4,4	26,9	0,4
	Vegetariano	Gratinado de legumes (alho-francês, cenoura, curgete, pimentos, batata ¹² e feijão e molho branco ³)	1346	322	3,9	0,6	55,4	7,5	14,9	0,3
	Salada/Legumes	Salada de tomate, milho e couve roxa	406	97	5,6	0,8	9,3	1,9	1,9	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	205	49	0,3	0	10,9	10,8	0,7	0
4ª FEIRA	Sopa	Creme de curgete ¹²	364	87	3,2	0,5	12	3,7	2,3	0,1
	Prato	Ganso estufado com cenoura, arroz branco e batata pála-pála ^{1,6,7,10}	3157	755	39,8	13,8	70,1	3,6	27,1	0,9
	Vegetariano	Estufado de grão com espinafres, arroz branco e batata pála-pála ^{1,6,7,10}	1858	444	10,2	1,3	69,0	4,2	17,4	0,6
	Salada/Legumes	Feijão-verde e curgete salteados	254	61	5,2	0,8	2,2	1,8	1,3	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 ¹²	356	85	3,1	0,4	11,7	3,5	2,3	0,1
	Prato	Pescada ^{4,14} n.º4 estufada com molho de tomate e batata ¹² cozida	1236	295	4,9	0,7	35,1	3,6	26,8	0,5
	Vegetariano	Moussaka de lentilhas ¹ e arroz de cenoura	1646	393	6,9	1	64,3	5,4	17	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 / 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									
	Prato									
	Vegetariano	FERIADO								
	Salada/Legumes									
	Sobremesa									

NOTA: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1-Cereais que contêm 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 11 a 15 de dezembro de 2023

Semana VI

DIA	PRATO	ALMOÇO	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	Dos quais ác. gordos saturados (g)	Hidratos de Carbono (g)	Dos quais açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	Sopa	Creme de abóbora e coentros ¹²	315	75	3,2	0,5	10,1	1,8	1,5	0
	Prato	Bolonhesa de atum ^{1,4,6}	2127	508	19,9	1,8	44,4	3,4	36,9	1,4
	Vegetariano	Guisadinho de lentilhas (esmagada de batata ¹² , lentilhas, cenoura, milho e curgete)	1484	355	3,9	0,6	61,6	6,2	16,5	0,3
	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 ¹²	348	83	3,2	0,5	11,5	3,2	2,0	0,1
	Prato	Coxa de frango assada no forno e arroz de cenoura	1397	334	13,5	2,6	37,5	1,9	14,2	0,2
	Vegetariano	Feijão branco manteiga estufado com curgete e arroz de cenoura	1429	342	6,9	1	56,3	4,1	12,2	0,3
	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	Alho-francês ¹²	354	85	3,2	0,5	11,9	3,4	2,1	0,1
	Prato	Bacalhau fresco ^{2,4,14} cozido com saladinha de batata (batata ¹² , ovo ³ e feijão frade)	1975	472	11,7	2,7	47,3	2,8	43,1	0,6
	Vegetariano	Guisadinho de feijão frade, milho e cogumelos ^{9,12} e batata ¹² cozida	1503	359	4,3	0,8	62,8	5,0	15,6	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
5ª FEIRA	Sopa	Grão com espinafres ¹²	908	217	5,3	0,7	31,8	4,1	9,8	0,2
	Prato	Perna de borrego estufada com cenoura e massa laços ^{1,3}	1686	400	10,2	3,3	44,7	1,8	31,4	0,4
	Vegetariano	Tomatada de curgete e tofu ⁶ e massa laços ^{1,3}	1529	365	10,6	1,6	46,3	4,6	20,3	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
6ª FEIRA	Sopa	Brócolos com cenoura ¹²	340	81	3,2	0,5	10,8	2,5	2,1	0,1
	Prato	Frango assado, arroz e batata frita pála-pála ^{1,6,7,10}	1803	431	24,9	7,0	35,8	0,7	14,6	0,6
	Vegetariano	Arroz vegetariano (arroz, favas, pimentos, cogumelos ^{9,12} , cenoura e milho)	1529	365	10,6	1,6	46,3	4,6	20,3	0,2
	Salada/Legumes	Feijão-verde, curgete e cenoura cozidos	281	67	5,2	0,8	3,7	3,1	1,5	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

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-Tremçoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Semana de 18 a 20 de dezembro de 2023

Semana VII

DIA	PRATO	ALMOÇO	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	ác. gordos saturados (g)	Hidratos de Carbono (g)	Dos quais açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	Sopa	Espinafres e abóbora ¹²	355	85	3,3	0,5	11,4	3,1	2,2	0,2
	Prato	Hambúrguer de carne misto ^{1,6,12} (vaca e porco) no forno molho de cenoura e esparguete ^{1,6}	1814	433	12,5	5,2	46	3,7	23,1	0,2
	Vegetariano	Estufado de legumes com feijão encarnado, lombardo, cenoura e curgete e esparguete ^{1,6}	1638	392	5,0	0,7	68,7	6,4	17,1	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	Creme de favas com cenoura ¹²	467	112	3,3	0,5	15	3,3	5,2	0,1
	Prato	Lombos de pescada ^{2,4,14} nº 4 estufados com alho-francês e puré de batata ^{7,12}	1478	353	13,3	1,7	26,6	2,5	30,4	0,5
	Vegetariano	Empadão de soja (esmagada de batata ¹² e soja ⁶)	1620	387	12,8	1,7	45,7	8,3	21,4	0,3
	Salada/Legumes	Milho, curgete e feijão-verde cozidos	377	90	5,6	0,8	7,5	1,8	2,2	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
4ª FEIRA	Sopa	Couve coração e cenoura ¹²	343	82	3,2	0,5	11,2	2,9	2,0	0,1
	Prato	Bifinhos de frango com molho de tomate e arroz de cenoura	1504	360	7,8	1,3	38,5	3,0	32,7	0,4
	Vegetariano	Favas à primavera (cenoura e milho) e arroz de cenoura	1769	447	7,6	1,1	69,3	9,0	24,0	0,4
	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
5ª FEIRA	Sopa									
	Prato									
	Vegetariano	Pausa letiva								
	Salada/Legumes									
	Sobremesa									
6ª FEIRA	Sopa									
	Prato									
	Vegetariano	Pausa letiva								
	Salada/Legumes									
	Sobremesa									

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.