

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)	Índices 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.º4 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 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 18 a 22 de setembro de 2023

Semana II

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 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)	Índice 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 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.