

Semana de 28 de novembro a 2 de dezembro de 2022

Semana III

DIA	PRATO	ALMOÇO	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	Dos quais ác. gordos saturados	Hidratos de Carbono (g)	Dos quais açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Creme de curgete com grelos <sup>12</sup>	379	91	3,3	0,5	12,4	4,0	2,7	0,1
	<i>Prato</i>	Almôndegas de vaca estufadas <sup>1,6,12</sup> e esparguete <sup>1,3,6</sup>	1191	482	20,7	3,2	50,6	4,7	22,0	0,2
	<i>Vegetariano</i>	Esparguete <sup>1,3,6</sup> com feijão branco, brócolos e milho estufados	1691	429	8,5	1,3	67,9	5,4	18,5	0,4
	<i>Salada/Legumes</i>	Salada de cenoura, pepino e couve roxa	241	58	5,1	0,8	2,2	2,0	0,8	0,2
	<i>Sobremesa</i>	Fruta variada da época	205	49	4,9	0,0	11,0	11,0	1,0	0,0
3ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Feijão verde <sup>12</sup>	369	88	3,2	0,5	12,5	3,9	2,3	0,1
	<i>Prato</i>	Bacalhau <sup>4</sup> crescido cozido com ovo <sup>3</sup> e batata cozida <sup>12</sup> e grão	2361	564	15,9	3,0	64,2	3,8	39,3	1,4
	<i>Prato Opção</i>	Bacalhau <sup>4</sup> crescido grelhado com ovo <sup>3</sup> cozido às rodelas, molho de tomate e grão	2512	600	19,0	3,4	65,9	5,2	39,7	3,3
	<i>Vegetariano</i>	Jardineira de legumes (ervilhas, feijão verde, milho e batata) <sup>12</sup>	890	237	4,1	0,5	39,5	5,5	9,9	0,4
	<i>Salada/Legumes</i>	Couve lombarda, cenoura e nabo cozidos	260	62	5,1	0,7	2,7	2,6	1,4	2,2
<i>Sobremesa</i>	Fruta variada da época	205	49	4,9	0,0	11,0	11,0	1,0	0,0	
4ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Puré de alho francês com couve branca <sup>12</sup>	382	91	3,3	0,5	12,9	4,5	2,5	0,1
	<i>Prato</i>	Lombo de porco assado (fatiado) e arroz branco	1679	401	10,7	2,4	49,4	2,1	25,4	0,3
	<i>Vegetariano</i>	Feijão encarnado estufado com couve lombarda e arroz branco	1697	406	7,0	0,9	71,3	2,9	13,2	0,2
	<i>Salada/Legumes</i>	Salada de tomate, milho e alface	232	90	5,6	0,7	8,3	1,7	1,7	0,4
	<i>Sobremesa</i>	Fruta variada da época	205	49	4,9	0,0	11,0	11,0	1,0	0,0
5ª FEIRA										
			FERIADO							
6ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Caldo verde <sup>12</sup>	336	80	3,2	0,4	10,5	2,4	2,2	0,0
	<i>Prato</i>	Arroz de pato no forno	2890	691	46,9	11,6	47,4	0,4	18,2	0,4
	<i>Vegetariano</i>	Arroz com ervilhas, cogumelos <sup>12</sup> e curgete	1260	301	4,1	0,7	54,7	3,4	9,9	0,2
	<i>Salada/Legumes</i>	Salada de beterraba, alface e pepino	220	52	5,1	0,8	0,9	0,9	0,7	0,2
	<i>Sobremesa</i>	Fruta variada da época	205	49	4,9	0,0	11,0	11,0	1,0	0,0

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 5 a 9 de dezembro de 2022

Semana IV

DIA	PRATO	ALMOÇO	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	Dos quais ác. gordos saturados	Hidratos de Carbono (g)	Dos quais açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	Sopa	Lentilhas <sup>12</sup>	640	153	3,2	0,5	22,7	2,8	7,8	0,1
	Prato	Panadinhos de peixe (douradinhos) <sup>1,4,14</sup> no forno com arroz alegre (milho e cenoura)	1519	391	11,9	0,5	55,5	1,4	14,7	1,2
	Prato de Opção	Carapau <sup>4</sup> assado e batata cozida <sup>12</sup>	1240	296	9,9	1,6	33,4	2,1	17,4	0,3
	Vegetariano	Soja <sup>6</sup> estufada com arroz alegre	1723	434	7,0	0,9	61,2	4,3	30,7	0,4
	Salada/Legumes	Cenoura, feijão verde e brócolos cozidos	302	72	5,5	0,8	3,4	2,8	2,4	0,4
	Sobremesa	Fruta variada da época	205	49	4,9	0,0	11,0	11,0	1,0	0,0
3ª FEIRA	Sopa	Hortalíça <sup>12</sup>	388	93	3,3	0,4	12,8	4,5	3,0	0,1
	Prato	Bife de frango de cebolada e massa fusili <sup>1</sup>	2256	539	26,3	4,0	43,5	2,5	30,7	0,3
	Vegetariano	Massa espiral <sup>1,3</sup> primavera (massa espiral <sup>1,3</sup> estufada com ervilhas, cenoura e milho)	1215	315	4,8	0,7	54,1	4,2	12,5	0,4
	Salada/Legumes	Salada de alface, pepino e beterraba	220	52	5,1	0,8	0,9	0,9	0,7	0,2
	Sobremesa	Fruta variada da época	205	49	4,9	0,0	11,0	11,0	1,0	0,0
4ª FEIRA	Sopa	Puré de curgete <sup>12</sup>	364	87	3,2	0,5	12,0	3,7	2,3	0,1
	Prato	Abrótea <sup>4</sup> cozida com ervas aromáticas e batata corada <sup>12</sup>	1244	297	8,2	1,2	35,1	3,6	19,8	0,3
	Prato de Opção	Peixe vermelho <sup>4</sup> assado com tomate e arroz branco	1370	327	7,8	1,2	49,2	1,9	13,7	0,3
	Vegetariano	Feijão frade estufado com milho, curgete e batata <sup>12</sup>	1379	354	4,1	0,7	62,8	5,6	15,1	0,4
	Salada/Legumes	Salada de tomate, couve roxa e nabo	249	59	5,2	0,7	2,6	2,5	0,8	0,2
	Sobremesa	Fruta variada da época	205	49	4,9	0,0	11,0	11,0	1,0	0,0
5ª FEIRA										
6ª FEIRA	Sopa	Creme de cenoura com massinhas <sup>1,12</sup>	619	148	3,4	0,5	24,8	3,0	4,0	0,1
	Prato	Maruca <sup>4</sup> cozida (posta) com batata, <sup>12</sup> cenoura e feijão verde cozido	1133	271	5,2	0,8	36,4	4,6	18,7	0,5
	Prato de Opção	Salmão <sup>4</sup> no forno assado com batata assada <sup>12</sup> com coentros e limão	1830	437	24,1	4,5	34,1	2,6	20,1	0,3
	Vegetariano	Caril de grão e arroz branco	2025	484	9,4	1,2	81,4	5,0	16,2	0,2
	Salada/Legumes	Curgete, cenoura e couve-flor cozidos	264	63	5,1	0,8	2,8	2,6	1,5	0,4
	Sobremesa	Fruta variada da época / Gelatina vegetal de pêssego <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	205/769	49/184	4,9/-	0,0/-	11/46	11/-	1,0/-	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-Tremçoos, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Semana de 12 a 16 de dezembro de 2022

Semana V

DIA	PRATO	ALMOÇO	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	Dos quais ác. gordos saturados	Hidratos de Carbono (g)	Dos quais açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Cenoura com alho francês <sup>12</sup>	342	82	3,1	0,5	11,4	3,0	1,9	0,1
	<i>Prato</i>	Hambúrguer de vaca <sup>1,6,12</sup> no forno e esparguete <sup>1,3,6</sup>	1317	315	5,1	2,4	43,6	1,9	23,3	0,2
	<i>Vegetariano</i>	Ervilhas, cenoura, milho e curgete estufados e massa espiral <sup>1,3</sup>	1361	350	7,1	1,0	60,6	4,3	9,5	0,4
	<i>Salada/Legumes</i>	Salada de tomate, pimentos e cenoura	249	59	5,2	0,7	2,7	2,6	0,7	0,2
	<i>Sobremesa</i>	Fruta variada da época	205	49	4,9	0,0	11,0	11,0	1,0	0,0
3ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Repolho <sup>12</sup>	364	87	3,2	0,5	12,1	3,7	2,3	0,1
	<i>Prato</i>	Atum <sup>4</sup> com ovo <sup>3</sup> e salada de batata <sup>12</sup> , feijão frade, feijão verde, cenoura e couve-flor	2486	594	21,1	3,4	60,0	7,1	39,7	1,2
	<i>Prato Opção</i>	Bacalhau <sup>4</sup> corrente grelhado com ovo <sup>3</sup> e salada de batata <sup>12</sup> , grão, milho, cenoura cubos	2600	646	19,3	3,4	71,1	5,6	45,1	4,4
	<i>Vegetariano</i>	Salada de cogumelos <sup>12</sup> , batata, feijão frade e feijão verde, cenoura e couve-flor	1505	360	5,9	1,0	59,3	6,4	15,9	0,3
	<i>Salada/Legumes</i>	Salada de alface, cenoura e beterraba	226	54	5,0	0,7	1,7	1,6	0,5	0,2
	<i>Sobremesa</i>	Fruta variada da época / Leite creme <sup>7</sup>	205/1352,0	49/323	4,9/13,6	0,0/4,6	11/39,0	11/37,0	1,0/11,8	0/0,2
4ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Couve portuguesa com nabo <sup>12</sup>	362	87	3,2	0,4	12,1	3,8	2,2	0,1
	<i>Prato</i>	Peru de peru assado (fatiado) e arroz branco	1791	428	14,6	3,6	49,2	1,9	23,7	0,4
	<i>Vegetariano</i>	Chili vegetariano (feijão catarino, curgete, cenoura e tomate) e arroz branco	1696	405	6,9	1,0	71,4	4,0	13,1	0,2
	<i>Salada/Legumes</i>	Couve lombarda ripada, curgete e milho cozido	393	95	5,6	0,8	8,4	1,7	2,7	0,4
	<i>Sobremesa</i>	Fruta variada da época	205	49	4,9	0,0	11,0	11,0	1,0	0,0
5ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Creme de ervilhas com coentros picados <sup>12</sup>	448	107	3,3	0,5	14,6	3,3	4,4	0,1
	<i>Prato</i>	Corvina <sup>4</sup> assada (posta) com pimentos e batata assada <sup>12</sup> com orégãos	1225	293	7,2	1,1	35,3	3,8	20,6	1,0
	<i>Prato Opção</i>	Abrótea <sup>4</sup> cozida com molho de coentros e azeite e arroz de cenoura	1252	299	8,3	1,2	36,8	1,4	18,3	0,3
	<i>Vegetariano</i>	Gratinado <sup>1</sup> de batata, seitan <sup>1,6</sup> , cenoura e brócolos	1068	255	3,6	0,5	40,3	5,2	14,5	0,3
	<i>Salada/Legumes</i>	Nabo, cenoura e feijão verde e cozido	259	62	5,1	0,8	3,1	2,6	0,9	0,4
	<i>Sobremesa</i>	Fruta variada da época	205	49	4,9	0,0	11,0	11,0	1,0	0,0
6ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Brócolos com cenoura <sup>12</sup>	340	81	3,2	0,5	10,8	2,5	2,1	0,1
	<i>Prato</i>	Novilho estufado (fatiado) com cogumelos <sup>12</sup> e massa espiral <sup>1,3</sup>	2099	502	22,4	6,9	45,0	3,8	22,8	0,3
	<i>Vegetariano</i>	Empadão de legumes (espinafres, batata <sup>12</sup> , lentilhas, cenoura e nabo)	1209	289	4,1	0,5	48,5	5,1	13,4	0,6
	<i>Salada/Legumes</i>	Salada de alface, couve roxa e cenoura	234	56	5,0	0,7	2,0	1,8	0,8	0,2
	<i>Sobremesa</i>	Fruta variada da época	205	49	4,9	0,0	11,0	11,0	1,0	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-Tremçoos, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.