

Semana de 03 a 07 de Outubro 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	Sopa	Creme de curgete com grelos	379	91	3,3	0,5	12,4	4,0	2,7	0,1	
	Prato	Almôndegas de vaca estufadas <sup>1,6,12</sup> e esparguete <sup>1</sup>	1191	482	20,7	3,2	50,6	4,7	22,0	0,2	
	Vegetariano	Esparguete <sup>1,3</sup> com feijão branco, brócolos e milho estufados	1691	429	8,5	1,3	67,9	5,4	18,5	0,4	
	Salada/Legumes	Salada de cenoura, pepino e couve roxa	241	58	5,1	0,8	2,2	2,0	0,8	0,2	
	Sobremesa	Fruta variada da época	205	49	4,9	0,0	11,0	11,0	1,0	0,0	
3ª FEIRA	Sopa	Feijão verde	369	88	3,2	0,5	12,5	3,9	2,3	0,1	
	Prato	Bacalhau <sup>4</sup> crescido cozido com ovo <sup>3</sup> e batata cozida e grão	2361	564	15,9	3,0	64,2	3,8	39,3	1,4	
	Prato Opção	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	
	Vegetariano	Jardineira de legumes (ervilhas, feijão verde, milho e batata)	890	237	4,1	0,5	39,5	5,5	9,9	0,4	
	Salada/Legumes	Couve lombarda, cenoura e nabo cozidos	260	62	5,1	0,7	2,7	2,6	1,4	2,2	
Sobremesa	Fruta variada da época	205	49	4,9	0,0	11,0	11,0	1,0	0,0		
4ª FEIRA	Sopa										
	Prato										
	Vegetariano	FERIADO									
	Salada/Legumes										
	Sobremesa										
5ª FEIRA	Sopa	Feijão branco com nabiças	786	195	3,8	0,6	28,3	3,6	10,5	0,1	
	Prato	Corvina <sup>4</sup> estufada com molho de cenoura e batata	1294	309	9,1	1,4	35,4	3,8	20,4	1,1	
	Prato Opção	Corvina <sup>4</sup> cozida e batata cozida	1353	323	11,2	1,7	34,5	3,1	20,3	0,9	
	Vegetariano	Tofu <sup>6</sup> estufado com batata, curgete, couve-flor e cenoura	1013	242	5,4	0,8	37,2	5,3	10,3	0,1	
	Salada/Legumes	Curgete, couve-flor e cenoura cozidas	264	63	5,1	0,8	2,8	2,6	1,5	0,4	
Sobremesa	Fruta variada da época / Arroz doce <sup>7</sup>	205/1294,4	49/309	4,9/14,1	0,0/4,7	11/31,7	11/15,8	1,0/13,7	0/0,2		
6ª FEIRA	Sopa	Caldo verde	336	80	3,2	0,4	10,5	2,4	2,2	0,0	
	Prato	Arroz de pato no forno	2890	691	46,9	11,6	47,4	0,4	18,2	0,4	
	Vegetariano	Arroz com ervilhas, cogumelos <sup>12</sup> e curgete	1260	301	4,1	0,7	54,7	3,4	9,9	0,2	
	Salada/Legumes	Salada de beterraba, alface e pepino	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	

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 10 a 14 de Outubro 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	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	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	Hortaliça	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	Purê de curgete	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	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	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	Sopa	Espinafres	345	82	3,3	0,5	11,0	2,7	2,1	0,3
	Prato	Chili de carne de vaca (carne de vaca picada 100%, estufada com feijão catarino) com arroz branco	2344	560	23,0	7,1	53,1	4,4	33,9	0,4
	Vegetariano	Chili de cogumelos <sup>12</sup> e arroz branco	1698	408	7,1	1,0	70,9	3,4	13,4	0,2
	Salada/Legumes	Salada de milho, beterraba e cenoura	229	89	5,4	0,7	8,8	2,0	1,4	0,4
	Sobremesa	Fruta variada da época	205	49	4,9	0,0	11,0	11,0	1,0	0,0
6ª FEIRA	Sopa	Creme de cenoura com massinhas <sup>1</sup>	619	148	3,4	0,5	24,8	3,0	4,0	0,1
	Prato	Maruca <sup>4</sup> cozida (posta) com batata, 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 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-Tremços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Semana de 17 a 21 de Outubro 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	Sopa	Cenoura com alho francês	342	82	3,1	0,5	11,4	3,0	1,9	0,1
	Prato	Hambúrguer de vaca <sup>1,6,12</sup> no forno e esparguete <sup>1,3</sup>	1317	315	5,1	2,4	43,6	1,9	23,3	0,2
	Vegetariano	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
	Salada/Legumes	Salada de tomate, pimentos e cenoura	249	59	5,2	0,7	2,7	2,6	0,7	0,2
	Sobremesa	Fruta variada da época	205	49	4,9	0,0	11,0	11,0	1,0	0,0
3ª FEIRA	Sopa	Repolho	364	87	3,2	0,5	12,1	3,7	2,3	0,1
	Prato	Atum <sup>4</sup> com ovo <sup>3</sup> e salada de batata, feijão frade, feijão verde, cenoura e couve-flor	2486	594	21,1	3,4	60,0	7,1	39,7	1,2
	Prato Opção	Bacalhau <sup>4</sup> corrente grelhado com ovo <sup>3</sup> e salada de batata, grão, milho, cenoura cubos	2600	646	19,3	3,4	71,1	5,6	45,1	4,4
	Vegetariano	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
	Salada/Legumes	Salada de alface, cenoura e beterraba	226	54	5,0	0,7	1,7	1,6	0,5	0,2
	Sobremesa	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	Sopa	Couve portuguesa com nabo	362	87	3,2	0,4	12,1	3,8	2,2	0,1
	Prato	Peru de peru assado (fatiado) e arroz branco	1791	428	14,6	3,6	49,2	1,9	23,7	0,4
	Vegetariano	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
	Salada/Legumes	Couve lombarda ripada, curgete e milho cozido	393	95	5,6	0,8	8,4	1,7	2,7	0,4
	Sobremesa	Fruta variada da época	205	49	4,9	0,0	11,0	11,0	1,0	0,0
5ª FEIRA	Sopa	Creme de ervilhas com coentros picados	448	107	3,3	0,5	14,6	3,3	4,4	0,1
	Prato	Corvina <sup>4</sup> assada (posta) com pimentos e batata assada com orégãos	1225	293	7,2	1,1	35,3	3,8	20,6	1,0
	Prato Opção	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
	Vegetariano	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
	Salada/Legumes	Nabo, cenoura e feijão verde e cozido	259	62	5,1	0,8	3,1	2,6	0,9	0,4
	Sobremesa	Fruta variada da época	205	49	4,9	0,0	11,0	11,0	1,0	0,0
6ª FEIRA	Sopa	Brócolos com cenoura	340	81	3,2	0,5	10,8	2,5	2,1	0,1
	Prato	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
	Vegetariano	Empadão de legumes (espinafres, batata, lentilhas, cenoura e nabo)	1209	289	4,1	0,5	48,5	5,1	13,4	0,6
	Salada/Legumes	Salada de alface, couve roxa e cenoura	234	56	5,0	0,7	2,0	1,8	0,8	0,2
	Sobremesa	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-Tremçoos, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Semana de 24 a 28 de Outubro de 2022

Semana VI

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	Cenoura com feijão verde	365	87	3,2	0,5	12,3	3,6	2,3	0,1
	Prato	Abrótea <sup>4</sup> cozida, batata e grelos cozidos	1132	271	5,3	0,8	34,5	3,0	20,4	2,2
	Prato de Opção	Solha <sup>4</sup> grelhada com rodela de banana e puré de batata <sup>7</sup>	1244	297	6,6	1,2	41,7	9,7	17,0	0,4
	Vegetariano	Ervilhas estufadas e massinha cotovelos <sup>1,3</sup>	1249	323	4,9	0,7	55,8	5,8	12,6	0,4
	Salada/Legumes	Salada de alface, cenoura e pimento	228	55	5,1	0,7	1,6	1,5	0,6	0,2
	Sobremesa	Fruta variada da época	205	49	4,9	0,0	11,0	11,0	1,0	0,0
3ª FEIRA	Sopa	Couve branca	358	86	3,2	0,5	12,1	3,8	2,0	0,1
	Prato	Bife de frango estufado e massa lacinhos <sup>1,3</sup>	1465	350	5,3	1,0	43,5	2,5	30,7	0,3
	Vegetariano	Favas estufadas e arroz branco	1379	330	6,8	1,0	55,5	3,1	10,2	0,2
	Salada/Legumes	Salada de tomate, pepino e beterraba	229	79	5,5	0,8	6,3	1,5	1,2	0,3
	Sobremesa	Fruta variada da época	205	49	4,9	0,0	11,0	11,0	1,0	0,0
4ª FEIRA	Sopa	Puré de abóbora com coentros	315	75	3,2	0,5	10,1	1,8	1,5	0,0
	Prato	Salmão <sup>4</sup> assado com curgete e arroz de ervilhas	2050	490	27,5	5,0	38,6	1,5	20,9	0,3
	Prato de Opção	Corvina <sup>4</sup> cozida e batata assada	1294	309	9,2	1,4	35,1	3,6	20,5	0,9
	Vegetariano	Grão estufado com massa <sup>1,3</sup> , couve lombarda e cenoura	1951	466	7,4	1,0	77,7	7,4	20,4	0,2
	Salada/Legumes	Brócolos, cenoura e nabo cozidos	245	59	5,2	0,7	2,1	1,9	1,0	2,2
	Sobremesa	Fruta variada da época / Arroz doce <sup>7</sup>	205/1294,4	49/309	4,9/14,1	0,0/4,7	11/31,7	11/15,8	1,0/13,7	0/0,2
5ª FEIRA	Sopa	Espinafres e cenoura ralada	335	80	3,3	0,5	10,4	2,2	2,1	0,2
	Prato	Carne picada (carne de vaca picada 100%) estufada com curgete e cenoura e esparguete <sup>1,3</sup>	1942	464	18,3	6,1	46,6	5,5	27,3	0,3
	Vegetariano	Arroz de legumes (feijão de manteiga, cogumelos <sup>12</sup> e curgete)	1550	370	4,3	0,7	66,5	3,3	14,7	0,2
	Salada/Legumes	Salada de tomate, pimentos e alface	235	56	5,2	0,7	1,7	1,7	0,8	1,2
	Sobremesa	Fruta variada da época	205	49	4,9	0,0	11,0	11,0	1,0	0,0
6ª FEIRA	Sopa	Puré de grão com cubinhos de cenoura, nabo e couve	908	217	5,2	0,6	32,1	4,5	9,8	0,1
	Prato	Pescada nº3 <sup>4</sup> cozida e batata e feijão verde cozido	1179	282	6,3	0,9	34,9	3,2	20,4	0,4
	Prato de Opção	Carapau <sup>4</sup> assado e batata assada	1393	333	13,0	2,0	35,1	3,6	17,8	0,3
	Vegetariano	Massa <sup>1,3</sup> salteada com tofu <sup>1,6</sup> , espinafres, milho e curgete	1285	332	7,5	1,1	49,3	3,3	15,5	0,7
	Salada/Legumes	Salada de milho, couve roxa e pepino	227	89	5,5	0,8	8,0	1,1	1,8	0,3
	Sobremesa	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 30 de Outubro a 4 de Novembro de 2022

Semana VII

DIA	PRATO	ALMOÇO	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	Dos quais ác. gordos saturados	Hidratos de Carbono (g)	Dos quais açucares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Creme de alface com abóbora em cubinhos	350	84	3,2	0,5	11,7	3,3	2,0	0,1
	<i>Prato</i>	Empadão (arroz) de carne de vaca (100% de carne de vaca)	1915	458	17,3	5,9	50,6	3,3	23,6	0,3
	<i>Vegetariano</i>	Feijão branco estufado com espinafres e batata cozida	1346	322	4,5	0,6	53,4	5,3	15,5	0,6
	<i>Salada/Legumes</i>	Salada de alface, tomate e couve roxa	241	58	5,1	0,7	2,1	2,0	0,9	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>									
	<i>Prato</i>									
	<i>Prato Opção</i>									
	<i>Vegetariano</i>	FERIADO								
	<i>Salada/Legumes</i>									
	<i>Sobremesa</i>									
4ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Hortaliça	388	93	3,3	0,4	12,8	4,5	3,0	0,1
	<i>Prato</i>	Lombo de porco assado (fatiado) e <b>massa tricolor</b> <sup>1,3</sup>	1653	395	11,6	2,6	43,2	2,3	28,3	0,3
	<i>Vegetariano</i>	Empadão de grão	1636	391	6,1	0,7	66,0	5,3	16,2	0,2
	<i>Salada/Legumes</i>	Salada de tomate, cenoura e pepino	250	60	5,2	0,8	2,6	2,5	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
5ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Grelos	345	83	3,1	0,4	11,5	3,2	1,9	0,1
	<i>Prato</i>	<b>Bacalhau</b> <sup>4</sup> crescido cozido com grão, ervas aromáticas, cebola picada, <b>ovo</b> <sup>3</sup> e batata cozida	2367	566	15,9	3,0	64,5	3,9	39,4	3,3
	<i>Prato Opção</i>	<b>Solha</b> <sup>4</sup> grelhada e batata cozida	1169	279	8,9	1,3	33,4	2,1	15,4	2,2
	<i>Vegetariano</i>	<b>Lasanha de lentilhas, curgete e milho</b> <sup>1</sup>	1419	364	5,0	0,7	62,9	5,5	15,5	0,3
	<i>Salada/Legumes</i>	Couve flor, cenoura e feijão verde cozidos	277	66	5,1	0,8	3,5	2,9	1,6	1,0
	<i>Sobremesa</i>	Fruta variada da época / <b>Gelatina vegetal de ananás</b> <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	205/769	49/184	4,9/-	0,0/-	11/46	11/-	1,0/-	0/-
6ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Feijão verde	369	88	3,2	0,5	12,5	3,9	2,3	0,1
	<i>Prato</i>	Perna de peru assada com ervas aromáticas e <b>massa espiral</b> <sup>1,3</sup>	1781	426	15,4	3,7	43,9	2,7	26,7	0,4
	<i>Vegetariano</i>	Ervilhas estufadas com cenoura e batata cozida	983	235	3,4	0,5	41,1	5,0	8,8	0,3
	<i>Salada/Legumes</i>	Salada de tomate, pimento e beterraba	239	57	5,2	0,7	2,1	2,0	0,6	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.