

Semana de 19 a 23 de setembro de 2022

Semana I

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	Lombardo e cenoura (Juliana)	346	83	3,1	0,4	11,2	3,0	2,3	0,1
	Prato	Bolonhesa de carne de vaca (carne de vaca picada 100% com tomate e esparguete ^{1,3})	1889	541	18,2	6,0	44,4	3,4	26,4	0,3
	Vegetariano	Cogumelos ¹² estufados com ervilhas e tomate e esparguete ^{1,3}	1247	298	4,8	0,8	49,6	4,4	12,7	0,6
	Salada/Legumes	Salada de alface, beterraba e tomate	233	56	5,1	0,7	1,8	1,8	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	Creme de curgete com couve portuguesa	389	93	3,3	0,5	12,8	4,5	3,0	0,1
	Prato	Pescada n°4 ⁴ cozida com molho de salsa e batata cozida	1139	272	6,2	0,9	33,4	2,1	19,7	0,4
	Prato Opção	Salmão ⁴ assado no forno com tomate e batata assada	2042	488	29,2	5,2	35,1	3,6	20,3	0,3
	Vegetariano	Salada de grão, batata, brócolos, cenoura e nabo cozidos	1728	413	8,2	1,0	66,3	5,7	16,7	0,3
	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	205	49	4,9	0,0	11,0	11,0	1,0	0,0
4ª FEIRA	Sopa	Ervilhas com cenoura	448	107	3,3	0,5	14,6	3,3	4,4	0,1
	Prato	Lombo de porco estufado (fatiado) com cenoura e arroz branco	1703	407	10,8	2,4	50,5	3,2	25,7	0,4
	Vegetariano	Soja ⁶ estufada com curgete e cenoura com arroz branco	1950	463	6,9	1,0	67,9	4,0	31,4	0,2
	Salada/Legumes	Feijão verde, couve-flor e curgete cozidos	276	66	5,3	0,8	2,8	2,3	2,0	2,2
	Sobremesa	Fruta variada da época	205	49	4,9	0,0	11,0	11,0	1,0	0,0
5ª FEIRA	Sopa	Abóbora com espinafres	337	81	3,4	0,5	10,3	2,0	2,1	0,1
	Prato	Atum ⁴ com feijão frade, batata, cenoura e ovo ³	2389	571	20,9	3,4	57,0	4,7	37,3	1,1
	Prato Opção	Bacalhau ⁴ corrente grelhado com ovo ³ , salada mista (batata, grão, cenoura, feijão verde)	2640	631	19,1	3,5	67,8	6,7	45,2	4,2
	Vegetariano	Favas estufadas com cenoura e batata cozida	1044	249	3,5	0,5	43,0	6,2	10,5	0,3
	Salada/Legumes	Salada de tomate, pepino e nabo cru	246	59	5,3	0,8	2,2	2,1	0,7	0,2
	Sobremesa	Fruta variada da época / Gelatina vegetal de morango ^{1,3,6,7,8,12}	205/769	49/184	4,9/-	0,0/-	11/46	11/-	1,0/-	0/-
6ª FEIRA	Sopa	Brócolos	340	81	3,2	0,5	10,8	2,5	2,1	0,1
	Prato	Coxa de frango assada com ervas aromáticas e massa espiral ^{1,3}	1827	436	18,1	3,7	43,3	2,3	23,5	0,3
	Vegetariano	Massa espiral gratinada ^{1,3} com lentilhas e tomate	1395	333	4,4	0,7	57,7	5,0	14,2	0,2
	Salada/Legumes	Salada de alface, couve roxa e beterraba	225	54	5,0	0,7	1,4	1,3	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-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Semana de 26 a 30 de setembro de 2022

Semana II

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	Feijão-verde	369	88	3,2	0,5	12,5	3,9	2,3	0,1
	Prato	Salada de pescada n°3 ¹ com batata, cenoura e ervilhas cozidas	1279	306	6,5	0,9	38,4	4,1	22,5	0,5
	Prato de Opção	Filetes de pescada ⁴ no forno com açorda de coentros	1766	422	5,5	0,9	63,6	3,8	27,8	2,0
	Vegetariano	Feijão branco estufado com espinafres e batata cozida	1346	322	4,5	0,6	53,4	4,3	15,5	0,6
	Salada/Legumes	Salada de milho, tomate e cenoura	249	94	5,5	0,7	9,6	2,9	1,5	0,4
	Sobremesa	Fruta variada da época	205	49	4,9	0,0	11,0	11,0	1,0	0,0
3ª FEIRA	Sopa	Grão com hortaliça	918	219	5,2	0,6	32,7	5,0	9,8	0,1
	Prato	Carne de bovino estufado (fatiado) com cenoura e massa fusilli ^{1,3}	2071	495	22,2	6,9	44,8	3,7	27,9	0,3
	Vegetariano	Massa fusilli gratinada com seitan ^{1,3,6} e tomate	1267	303	4,6	0,7	47,8	3,4	16,5	0,2
	Salada/Legumes	Brócolos, cenoura e curgete	266	64	5,3	0,8	2,5	2,3	1,5	0,6
	Sobremesa	Fruta variada da época	205	49	4,9	0,0	11,0	11,0	1,0	0,0
4ª FEIRA	Sopa	Couve-flor	343	82	3,1	0,4	11,3	3,0	2,1	0,1
	Prato	Salmão ⁴ assado, nabiças cozidas e arroz branco	2380	581	32,6	5,7	48,1	0,9	21,0	0,3
	Prato de Opção	Solha ⁴ grelhada com tomilho, batata cozida e grelos	1210	289	9,1	1,4	34,5	3,0	16,4	2,2
	Vegetariano	Empadão de grão	1636	391	6,1	0,7	66,0	5,3	16,2	0,2
	Salada/Legumes	Salada de alface, couve-roxa e pimento	227	54	5,1	0,7	1,3	1,1	0,9	0,2
	Sobremesa	Fruta variada da época / Pudim flan ⁷	205/938	49/224	4,9/6,0	0,0/4,6	11/36,6	11/27,8	1,0/6,2	0/0,8
5ª FEIRA	Sopa	Puré de legumes	395	94	3,3	0,5	13,7	5,2	2,5	0,1
	Prato	Perna de peru assada com alecrim e esparguete ^{1,3}	1792	428	15,4	3,7	44,7	3,6	26,7	0,4
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com cenoura e arroz branco	1337	320	6,7	1,0	54,8	3,3	8,6	0,2
	Salada/Legumes	Salada de cenoura, alface e nabo	231	55	5,1	0,7	1,9	1,8	0,6	0,2
	Sobremesa	Fruta variada da época	205	49	4,9	0,0	11,0	11,0	1,0	0,0
6ª FEIRA	Sopa	Cenoura com espinafres	352	84	3,3	0,5	11,3	3,0	2,2	0,2
	Prato	Abrótea ⁴ cozida, batata e cenoura cozida	1118	267	5,1	0,7	34,9	3,4	19,5	0,9
	Prato de Opção	Peixe vermelho ⁴ assado com cebolinhas e batata cozida	1172	280	9,5	1,4	34,1	2,6	13,7	0,3
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas (lentilhas estufadas com esparguete ^{1,3})	1371	328	4,4	0,7	56,7	4,0	14,0	0,2
	Salada/Legumes	Couve-flor, cenoura e nabos cozidos	244	58	5,1	0,7	2,3	2,1	0,9	0,4
	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.