

Semana de 30 de janeiro a 03 de fevereiro de 2023

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 ¹²	640	153	3,2	0,5	22,7	2,8	7,8	0,1
	Prato	Panadinhos de peixe (douradinhos) ^{14,14} 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 ⁴ assado e batata ¹² cozida	1240	296	9,9	1,6	33,4	2,1	17,4	0,3
	Vegetariano	Soja ⁶ 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 ¹²	388	93	3,3	0,4	12,8	4,5	3,0	0,1
	Prato	Bife de frango de cebolada e massa fusili ^{1,3}	2256	539	26,3	4,0	43,5	2,5	30,7	0,3
	Vegetariano	Massa espiral ^{1,3} primavera (massa espiral ^{1,3} 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 ¹²	364	87	3,2	0,5	12,0	3,7	2,3	0,1
	Prato	Abrótea ⁴ cozida com ervas aromáticas e batata ¹² corada	1244	297	8,2	1,2	35,1	3,6	19,8	0,3
	Prato de Opção	Peixe vermelho ⁴ 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 ¹²	1379	354	4,1	0,7	62,8	5,6	15,1	0,4
	Salada/Legumes	Salada de tomate, couve roxa e cenoura	262	63	5,1	0,7	3,4	3,2	0,9	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 ¹²	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 ¹² e arroz branco	1698	408	7,1	1,0	70,9	3,4	13,4	0,2
	Salada/Legumes	Salada de milho, alface e cenoura	262	63	5,1	0,7	3,4	3,2	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	Creme de cenoura com massinhas ^{1,3,12}	619	148	3,4	0,5	24,8	3,0	4,0	0,1
	Prato	Maruca ⁴ cozida (posta) com batata ¹²	1133	271	5,2	0,8	36,4	4,6	18,7	0,5
	Prato de Opção	Salmão ⁴ no forno assado com batata ¹² 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, feijão verde e couve-flor cozidos	276	66	5,3	0,8	2,8	2,8	2,0	0,5
	Sobremesa	Fruta variada da época / Gelatina vegetal de pêssego ^{1,3,6,7,8,12}	205/769	49/184	4,9/-	0,0/-	11/46	11/-	1,0/-	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-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Semana de 06 a 10 de fevereiro de 2023

Semana V

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	Sopa	Cenoura com alho francês ¹²	342	82	3,1	0,5	11,4	3,0	1,9	0,1
	Prato	Hambúrguer de vaca ^{1,6,12} no forno com molho de cebolada e esparguete ^{1,3}	1820	432	14,2	3,9	47,7	2,5	27,2	0,3
	Vegetariano	Ervilhas, cenoura, milho e curgete estufados e massa espiral ^{1,3}	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 ¹²	364	87	3,2	0,5	12,1	3,7	2,3	0,1
	Prato	Atum ⁴ com ovo ³ e salada de batata ¹² , feijão frade	2486	594	21,1	3,4	60,0	7,1	39,7	1,2
	Prato Opção	Bacalhau ⁴ corrente grelhado com ovo ³ e salada de batata ¹² , grão, milho, cenoura cubos	2600	646	19,3	3,4	71,1	5,6	45,1	4,4
	Vegetariano	Salada de cogumelos ¹² , batata ¹² , 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	feijão verde, cenoura e couve-flor	277	66	5,1	0,8	0,5	2,9	1,6	0,9
	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
4ª FEIRA	Sopa	Grelhos ¹²	345	83	3,1	0,4	11,5	3,2	1,9	0,1
	Prato	Perna 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 ¹²	448	107	3,3	0,5	14,6	3,3	4,4	0,1
	Prato	Corvina ⁴ assada (posta) com pimentos e batata ¹² assada com orégãos	1225	293	7,2	1,1	35,3	3,8	20,6	1,0
	Prato Opção	Abrótea ⁴ 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 ¹ de batata ¹² , seitan ^{1,6} , 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 ¹²	340	81	3,2	0,5	10,8	2,5	2,1	0,1
	Prato	Novilho estufado (fatiado) com cogumelos ¹² e massa espiral ^{1,3}	2099	502	22,4	6,9	45,0	3,8	22,8	0,3
	Vegetariano	Empadão de legumes (espinafres, batata ¹² , 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-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Semana de 13 a 17 de fevereiro de 2023

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 ¹²	365	87	3,2	0,5	12,3	3,6	2,3	0,1
	Prato	Abrótea ⁴ cozida, batata ¹² e grelos cozidos	1132	271	5,3	0,8	34,5	3,0	20,4	2,2
	Prato de Opção	Solha ⁴ grelhada com rodela de banana e puré de batata ^{7,12}	1244	297	6,6	1,2	41,7	9,7	17,0	0,4
	Vegetariano	Ervilhas estufadas e massinha cotovelos ^{1,3}	1249	323	4,9	0,7	55,8	5,8	12,6	0,4
	Salada/Legumes	Salada de alface, cenoura	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 ¹²	358	86	3,2	0,5	12,1	3,8	2,0	0,1
	Prato	Bife de frango estufado e massa lacinhos ^{1,3}	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 ¹²	315	75	3,2	0,5	10,1	1,8	1,5	0,0
	Prato	Salmão ⁴ 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 ⁴ cozida e batata ¹² assada	1294	309	9,2	1,4	35,1	3,6	20,5	0,9
	Vegetariano	Grão estufado com massa ^{1,3} , 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 ^{3,7}	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 ¹²	335	80	3,3	0,5	10,4	2,2	2,1	0,2
	Prato	Carne picada (carne de vaca picada 100%) estufada com esparguete ^{1,3}	1942	464	18,3	6,1	46,6	5,5	27,3	0,3
	Vegetariano	Arroz de legumes (feijão de manteiga, cogumelos ¹² 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 ¹²	908	217	5,2	0,6	32,1	4,5	9,8	0,1
	Prato	Pescada n°3 ⁴ assada e batata ¹²	1268	303	9,3	1,3	34,1	2,6	19,9	0,4
	Prato de Opção	Carapau ⁴ assado e batata ¹² assada	1393	333	13,0	2,0	35,1	3,6	17,8	0,3
	Vegetariano	Massa ^{1,3} salteada com tofu ⁶ , espinafres, milho e curgete	1285	332	7,5	1,1	49,3	3,3	15,5	0,7
	Salada/Legumes	Salada de milho, courgete e cenoura	364	87	5,5	0,8	7,5	2,1	1,7	0,6z
	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 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 20 a 24 de fevereiro de 2023

Semana VII

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 alface com abóbora em cubinhos ¹²	350	84	3,2	0,5	11,7	3,3	2,0	0,1
	Prato	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
	Vegetariano	Feijão branco estufado com espinafres e batata ¹² cozida	1346	322	4,5	0,6	53,4	5,3	15,5	0,6
	Salada/Legumes	Salada de alface, tomate e couve roxa	241	58	5,1	0,7	2,1	2,0	0,9	0,2
	Sobremesa	Fruta variada da época	205	49	4,9	0,0	11,0	11,0	1,0	0,0
3ª FEIRA	Sopa									
	Prato	CARNAVAL								
	Prato Opção									
	Vegetariano									
	Salada/Legumes									
	Sobremesa									
4ª FEIRA	Sopa	Hortaliça ¹²	388	93	3,3	0,4	12,8	4,5	3,0	0,1
	Prato	Lombo de porco assado (fatiado) e massa tricolor ^{1,3}	1653	395	11,6	2,6	43,2	2,3	28,3	0,3
	Vegetariano	Empadão de grão ¹²	1636	391	6,1	0,7	66,0	5,3	16,2	0,2
	Salada/Legumes	Salada de tomate, milho e pepino	229	89	5,6	0,8	8,2	1,5	1,5	0,2
	Sobremesa	Fruta variada da época	205	49	4,9	0,0	11,0	11,0	1,0	0,0
5ª FEIRA	Sopa	Grelhos ¹²	345	83	3,1	0,4	11,5	3,2	1,9	0,1
	Prato	Bacalhau ⁴ crescido cozido com grão, ervas aromáticas, cebola picada, ovo ³ e batata ¹² cozida	2367	566	15,9	3,0	64,5	3,9	39,4	3,3
	Prato Opção	Solha ⁴ grelhada e batata ¹² cozida	1169	279	8,9	1,3	33,4	2,1	15,4	2,2
	Vegetariano	Lasanha de lentilhas, curgete e milho ¹	1419	364	5,0	0,7	62,9	5,5	15,5	0,3
	Salada/Legumes	Couve flor, cenoura e feijão verde cozidos	277	66	5,1	0,8	3,5	2,9	1,6	1,0
	Sobremesa	Fruta variada da época / Gelatina vegetal de ananás ^{1,3,6,7,8,12}	205/769	49/184	4,9/-	0,0/-	11/46	11/-	1,0/-	0/-
6ª FEIRA	Sopa	Feijão verde ¹²	369	88	3,2	0,5	12,5	3,9	2,3	0,1
	Prato	Perna de peru assada com ervas aromáticas e massa espiral ^{1,3}	1781	426	15,4	3,7	43,9	2,7	26,7	0,4
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com cenoura e batata ¹² cozida	983	235	3,4	0,5	41,1	5,0	8,8	0,3
	Salada/Legumes	Salada de tomate, cenoura e beterraba	246	59	5,1	0,7	2,8	2,7	0,6	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 27 de fevereiro a 03 de março de 2023

Semana VIII

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	Puré de alho francês com couve branca ¹²	382	91	3,3	0,5	12,9	4,5	2,5	0,1
	Prato	Panadinhos de peixe (douradinhos) ^{1,4,14} no forno com arroz de tomate	1523	367	11,7	0,5	50,7	1,4	14,1	0,9
	Prato de Opção	Carapau ⁴ grelhado e salada de batata ¹² e feijão frade	1677	401	7,4	1,4	55,5	3,3	26,4	0,3
	Vegetariano	Gratinado de batata, favas e brócolos	1041	249	3,7	0,5	41,8	5,1	11,1	0,2
	Salada/Legumes	Brócolos, couve-de-bruxelas e cenoura cozida	281	67	5,5	0,8	2,7	2,3	1,8	2,2
	Sobremesa	Fruta variada da época	205	49	4,9	0,0	11	11	1,0	0,0
3ª FEIRA	Sopa	Caldo verde ¹²	336	80	3,2	0,4	10,5	2,4	2,2	0,0
	Prato	Coxas de frango no forno com salada de massa ^{1,3} com ervilhas	1670	399	18,0	3,7	34,8	2,3	23,3	0,3
	Vegetariano	Massa ^{1,3} salteada com ervilhas, couve flor e cenoura	1237	296	4,5	0,7	50,0	4,7	12,5	0,2
	Salada/Legumes	Salada de beterraba, cenoura e pepino	233	56	5,1	0,8	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
4ª FEIRA	Sopa	Puré de curgete ¹²	364	87	3,2	0,5	12,0	3,7	2,3	0,1
	Prato	Maruca ⁴ cozida e batata ¹² cozida	1065	255	5,1	0,7	33,4	2,1	17,8	0,4
	Prato de Opção	Corvina ⁴ assada (posta) com batata ¹²	1105	264	4,2	0,7	35,1	3,6	20,5	0,2
	Vegetariano	Jardineira de legumes (ervilhas, feijão verde, milho e batata ¹²)	890	237	4,1	0,5	39,5	5,5	9,9	0,4
	Salada/Legumes	Brócolos, feijão verde e cenoura cozidos	238	57	5,2	0,7	1,8	1,6	0,9	0,9
	Sobremesa	Fruta variada da época	205	49	4,9	0,0	11,0	11,0	1,0	0,0
5ª FEIRA	Sopa	Couve coração ¹²	354	85	3,1	0,4	11,7	3,4	2,3	0,1
	Prato	Borrego estufado e arroz branco	1690	404	11,2	3,1	50,5	3,2	23,9	0,4
	Vegetariano	Feijão branco estufado com tomate e arroz branco	1627	389	7,0	1,0	66,7	3,0	13,0	0,2
	Salada/Legumes	Salada de alface, tomate e pepino	235	56	5,2	0,7	1,7	1,7	0,8	0,2
	Sobremesa	Fruta variada da época	205	49	4,9	0,0	11,0	11,0	1,0	0,0
6ª FEIRA	Sopa	Lentilhas com cenoura ralada ¹²	640	153	3,2	0,5	22,7	2,8	7,8	0,1
	Prato	Abrótea ⁴ assada e batata ¹²	1244	297	8,2	1,2	35,1	3,6	19,8	0,9
	Prato de Opção	Solha ⁴ grelhada e puré de batata ^{7,12}	1125	269	6,5	1,2	35,1	3,8	16,5	0,4
	Vegetariano	Massa espiral ^{1,3} primavera (massa espiral ^{1,3} estufada com tofu ⁶ cenoura e milho)	1228	318	6,7	1,0	50,3	4,4	13,0	0,4
	Salada/Legumes	Couve lombarda, cenoura e couve-flor	275	66	5,1	0,7	3,0	2,8	2,0	0,9
	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

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.