

Semana 30 de novembro a 4 de dezembro

| DIA      | PRATO              | ALMOÇO                                                                                                                                                                                        | Energia (kcal) | Proteína (g) | Lípidos (g) | Hidratos de Carbono (g) |
|----------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------|-------------|-------------------------|
| 2ª FEIRA | <i>Sopa</i>        | Feijão-verde                                                                                                                                                                                  | 87             | 2,9          | 1,5         | 15,6                    |
|          | <i>Prato</i>       | Hambúrguer de aves <sup>1,6,12</sup> no forno, arroz de cenoura e salada de alface, cenoura e milho                                                                                           | 317            | 17,8         | 10,3        | 37,7                    |
|          | <i>Vegetariano</i> | Hambúrguer vegetariano <sup>1,6</sup> no forno, arroz de cenoura e salada de alface, cenoura e milho                                                                                          | 360            | 14,8         | 13,1        | 45,0                    |
|          | <i>Sobremesa</i>   | Fruta da época*                                                                                                                                                                               | 44             | 0,7          | 0,3         | 9,6                     |
| 3ª FEIRA | <i>Sopa</i>        | <b>Feriado</b>                                                                                                                                                                                |                |              |             |                         |
|          | <i>Prato</i>       |                                                                                                                                                                                               |                |              |             |                         |
|          | <i>Vegetariano</i> |                                                                                                                                                                                               |                |              |             |                         |
|          | <i>Sobremesa</i>   |                                                                                                                                                                                               |                |              |             |                         |
| 4ª FEIRA | <i>Sopa</i>        | Creme de brócolos                                                                                                                                                                             | 79             | 3,8          | 1,6         | 12,5                    |
|          | <i>Prato</i>       | Vitela estufada com legumes (cenoura e curgete), <b>massa espiral</b> <sup>1</sup> e salada de tomate, cenoura e couve roxa                                                                   | 429            | 27,7         | 21,0        | 32,3                    |
|          | <i>Vegetariano</i> | <b>Massa espiral</b> <sup>1</sup> com feijão vermelho, cenoura e curgete e salada de tomate, cenoura e couve roxa                                                                             | 405            | 22,7         | 7,0         | 62,1                    |
|          | <i>Sobremesa</i>   | Fruta da época*                                                                                                                                                                               | 44             | 0,7          | 0,3         | 9,6                     |
| 5ª FEIRA | <i>Sopa</i>        | Véspera de Ano Novo                                                                                                                                                                           | 81             | 3,9          | 1,2         | 13,5                    |
|          | <i>Prato</i>       | Lombo de <b>salmão</b> <sup>4</sup> no forno, arroz de ervilhas e salada de tomate, alface e cenoura ralada                                                                                   | 503            | 21,7         | 32,5        | 30,5                    |
|          | <i>Vegetariano</i> | Mexidinho de <b>tofu</b> <sup>6</sup> com arroz de ervilhas e salada de tomate, alface e cenoura ralada                                                                                       | 308            | 17,8         | 11,8        | 32,1                    |
|          | <i>Sobremesa</i>   | Fruta da época*                                                                                                                                                                               | 44             | 0,7          | 0,3         | 9,6                     |
| 6ª FEIRA | <i>Sopa</i>        | Ano Novo                                                                                                                                                                                      | 105            | 5,4          | 1,8         | 16,6                    |
|          | <i>Prato</i>       | <b>Rancho</b> <sup>1</sup> (carne de porco, <b>massa macarronete</b> <sup>1</sup> , grão, cenoura, curgete e couve lombarda)                                                                  | 488            | 29,5         | 25,7        | 34,7                    |
|          | <i>Vegetariano</i> | <b>Rancho vegetariano</b> <sup>1,12</sup> ( <b>massa macarronete</b> <sup>1</sup> , <b>cogumelos</b> <sup>12</sup> , grão, cenoura e couve lombarda) e feijão verde, curgete e cenoura cozida | 510            | 30,8         | 25,9        | 38,2                    |
|          | <i>Sobremesa</i>   | Fruta da época*                                                                                                                                                                               | 44             | 0,7          | 0,3         | 9,6                     |

**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 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.

\*Utilizada média da fruta

Semana 7 a 11 de dezembro

| DIA      | PRATO              | ALMOÇO                                                                                                    | Energia (kcal) | Proteína (g) | Lípidos (g) | Hidratos de Carbono (g) |
|----------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------|-------------|-------------------------|
| 2ª FEIRA | <i>Sopa</i>        | Creme de curgete                                                                                          | 87             | 3,1          | 1,6         | 15,3                    |
|          | <i>Prato</i>       | Calamares <sup>1,4,14</sup> com salada russa (batata, ervilha, feijão-verde, milho e cenoura)             | 367            | 10,6         | 14,6        | 48,0                    |
|          | <i>Vegetariano</i> | Seitan <sup>1,6</sup> salteado com salada russa (batata, ervilha, feijão-verde, milho e cenoura)          | 247            | 15,2         | 6,1         | 32,4                    |
|          | <i>Sobremesa</i>   | Fruta da época*                                                                                           | 44             | 0,7          | 0,3         | 9,6                     |
| 3ª FEIRA | <i>Sopa</i>        | <b>Feriado</b>                                                                                            |                |              |             |                         |
|          | <i>Prato</i>       |                                                                                                           |                |              |             |                         |
|          | <i>Vegetariano</i> |                                                                                                           |                |              |             |                         |
|          | <i>Sobremesa</i>   |                                                                                                           |                |              |             |                         |
| 4ª FEIRA | <i>Sopa</i>        | Lombardo e cenoura (Juliana)                                                                              | 89             | 3,5          | 1,5         | 15,4                    |
|          | <i>Prato</i>       | Peixe <sup>4</sup> vermelho no forno com batata, brócolos, cenoura e feijão verde cozidos                 | 342            | 28,4         | 14,2        | 25,0                    |
|          | <i>Vegetariano</i> | Tofu <sup>5</sup> no forno, batata e brócolos, cenoura e feijão verde cozidos                             | 333            | 18,2         | 16,9        | 26,8                    |
|          | <i>Sobremesa</i>   | Fruta da época*                                                                                           | 44             | 0,7          | 0,3         | 9,6                     |
| 5ª FEIRA | <i>Sopa</i>        | Véspera de Ano Novo                                                                                       | 84             | 3,5          | 2,1         | 13,0                    |
|          | <i>Prato</i>       | Feijoada simples (carne de vaca e porco, feijão, couve, cenoura) e arroz branco                           | 466            | 26,2         | 19,5        | 46,1                    |
|          | <i>Vegetariano</i> | Feijoada de legumes (feijão, cenoura, couve lombarda, curgete) e arroz branco                             | 442            | 19,5         | 6,5         | 75,7                    |
|          | <i>Sobremesa</i>   | Fruta da época*                                                                                           | 44             | 0,7          | 0,3         | 9,6                     |
| 6ª FEIRA | <i>Sopa</i>        | Ano Novo                                                                                                  | 87             | 3,5          | 1,8         | 14,3                    |
|          | <i>Prato</i>       | Massa <sup>1</sup> gratinada <sup>1,7</sup> com atum <sup>4</sup> e salada de alface, tomate e couve roxa | 421            | 27,4         | 22,6        | 26,6                    |
|          | <i>Vegetariano</i> | Massa <sup>1</sup> gratinada <sup>1</sup> com lentilhas e salada de alface, tomate e couve roxa           | 379            | 18,1         | 11,2        | 50,4                    |
|          | <i>Sobremesa</i>   | Fruta da época*                                                                                           | 44             | 0,7          | 0,3         | 9,6                     |

**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 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.

\*Utilizada média da fruta

Semana 14 a 18 de dezembro

| DIA      | PRATO              | ALMOÇO                                                                                                                                                                           | Energia (kcal) | Proteína (g) | Lípidos (g) | Hidratos de Carbono (g) |
|----------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------|-------------|-------------------------|
| 2ª FEIRA | <b>Sopa</b>        | Sopa de nabiça                                                                                                                                                                   | 85             | 2,3          | 1,4         | 15,9                    |
|          | <b>Prato</b>       | <b>Bolonhesa<sup>1</sup> de carne<sup>1,6,12</sup></b> [esparguete <sup>1</sup> , carne mista (vaca e porco) <sup>1,6,12</sup> ] e salada de couve roxa, alface e cenoura ralada | 373            | 22,0         | 19,3        | 28,9                    |
|          | <b>Vegetariano</b> | <b>Bolonhesa<sup>1</sup> de lentilhas</b> (esparguete <sup>1</sup> , lentilhas) e salada de couve roxa, alface e cenoura ralada                                                  | 345            | 19,3         | 6,1         | 52,3                    |
|          | <b>Sobremesa</b>   | Fruta da época*                                                                                                                                                                  | 44             | 0,7          | 0,3         | 9,6                     |
| 3ª FEIRA | <b>Sopa</b>        | Feriado                                                                                                                                                                          | 123            | 9,4          | 5,7         | 8,2                     |
|          | <b>Prato</b>       | Medalhões de <b>pescada<sup>4</sup></b> estufados, arroz de ervilha e salada de alface, cenoura e milho                                                                          | 369            | 24,1         | 12,4        | 39,4                    |
|          | <b>Vegetariano</b> | <b>Soja<sup>6</sup></b> estufada, arroz de ervilha e salada de alface, cenoura e milho                                                                                           | 453            | 32,7         | 11,5        | 54,1                    |
|          | <b>Sobremesa</b>   | Fruta da época*                                                                                                                                                                  | 44             | 0,7          | 0,3         | 9,6                     |
| 4ª FEIRA | <b>Sopa</b>        | Sopa de alho francês                                                                                                                                                             | 87             | 2,9          | 1,5         | 15,6                    |
|          | <b>Prato</b>       | Coxas de frango estufadas, com batata à padeiro (forno) e salada de alface, tomate e beterraba                                                                                   | 421            | 29,2         | 21,6        | 26,7                    |
|          | <b>Vegetariano</b> | Caril de grão com batata à padeiro (forno) e salada de alface, tomate e beterraba                                                                                                | 289            | 11,8         | 7,0         | 43,8                    |
|          | <b>Sobremesa</b>   | Fruta da época*                                                                                                                                                                  | 44             | 0,7          | 0,3         | 9,6                     |
| 5ª FEIRA | <b>Sopa</b>        | Véspera de Ano Novo                                                                                                                                                              | 124            | 5,6          | 2,4         | 19,7                    |
|          | <b>Prato</b>       | Saladinha de <b>salmão<sup>4</sup></b> com <b>massa colorida<sup>1</sup></b> (massa tricolor <sup>1</sup> , milho, curgete e cenoura) e salada de alface, pepino e tomate        | 541            | 24,6         | 34,5        | 32,6                    |
|          | <b>Vegetariano</b> | Saladinha de ervilhas (massa tricolor <sup>1</sup> , ervilhas, curgete e cenoura) e salada de alface, pepino e tomate                                                            | 308            | 17,4         | 7,4         | 42,5                    |
|          | <b>Sobremesa</b>   | Fruta da época* / Leite creme <sup>7</sup>                                                                                                                                       | 44/121         | 0,7/4,4      | 0,3/5,1     | 9,6/14,6                |
| 6ª FEIRA | <b>Sopa</b>        | Ano Novo                                                                                                                                                                         | 79             | 3,8          | 1,6         | 12,5                    |
|          | <b>Prato</b>       | Febras estufadas com alinho, arroz branco e legumes salteados (brócolos, cenoura e curgete)                                                                                      | 464            | 24,4         | 24,3        | 36,1                    |
|          | <b>Vegetariano</b> | Favas estufadas, arroz branco e legumes salteados (brócolos, cenoura e curgete)                                                                                                  | 340            | 18,3         | 6,7         | 50,5                    |
|          | <b>Sobremesa</b>   | Fruta da época*                                                                                                                                                                  | 44             | 0,7          | 0,3         | 9,6                     |

**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 rij, 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.

\*Utilizada média da fruta

Semana 21 a 25 de dezembro

| DIA                                        | PRATO              | ALMOÇO                                                                                                                                                                 | Energia (kcal) | Proteína (g) | Lípidos (g) | Hidratos de Carbono (g) |
|--------------------------------------------|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------|-------------|-------------------------|
| 2ª FEIRA                                   | <i>Sopa</i>        | Macedónia com legumes                                                                                                                                                  | 85             | 2,3          | 1,4         | 15,9                    |
|                                            | <i>Prato</i>       | Saladinha de <b>atum</b> <sup>4</sup> com feijao frade e <b>ovo</b> <sup>3</sup> (feijao frade, batata, <b>ovo</b> <sup>3</sup> , cenoura) e salada de alface e tomate | 508            | 34,2         | 22,4        | 41,6                    |
|                                            | <i>Vegetariano</i> | Saladinha de feijao frade (feijão frade, cenoura, batata) e salada de alface e tomate                                                                                  | 386            | 19,8         | 6,1         | 61,6                    |
|                                            | <i>Sobremesa</i>   | Fruta da época*                                                                                                                                                        | 44             | 0,7          | 0,3         | 9,6                     |
| 3ª FEIRA                                   | <i>Sopa</i>        | Feriado                                                                                                                                                                | 85             | 3,5          | 1,4         | 14,5                    |
|                                            | <i>Prato</i>       | Bifinhos de peru estufados com <b>cogumelos</b> <sup>12</sup> , <b>esparguete</b> <sup>1</sup> e salada de cenoura, couve roxa e pepino                                | 284            | 26,0         | 7,2         | 28,4                    |
|                                            | <i>Vegetariano</i> | Ervilhas estufadas com <b>cogumelos</b> <sup>12</sup> , <b>esparguete</b> <sup>1</sup> e salada de cenoura, couve roxa e pepino                                        | 306            | 17,5         | 7,3         | 42,2                    |
|                                            | <i>Sobremesa</i>   | Fruta da época*                                                                                                                                                        | 44             | 0,7          | 0,3         | 9,6                     |
| AAAF/CAF - Interrupção Letiva - Intercalar |                    |                                                                                                                                                                        |                |              |             |                         |
| 4ª FEIRA                                   | <i>Sopa</i>        | Feijão vermelho e couve portuguesa                                                                                                                                     | 87             | 2,9          | 1,5         | 15,6                    |
|                                            | <i>Prato</i>       | <b>Bacalhau com natas</b> <sup>4,7</sup> (batata palha) e salada de alface, tomate e beterraba                                                                         | 355            | 13,4         | 25,7        | 17,6                    |
|                                            | <i>Vegetariano</i> | <b>Gratinado de legumes</b> <sup>1</sup> (batata palha, cenoura, alho-francês, ervilhas e <b>molho branco</b> <sup>1</sup> ) e salada alface, tomate e beterraba       | 318            | 14,6         | 15,7        | 29,9                    |
|                                            | <i>Sobremesa</i>   | Véspera de Ano Novo                                                                                                                                                    | 44             | 0,7          | 0,3         | 9,6                     |
| 5ª FEIRA                                   | <i>Sopa</i>        | <b>Véspera de Natal</b>                                                                                                                                                |                |              |             |                         |
|                                            | <i>Prato</i>       |                                                                                                                                                                        |                |              |             |                         |
|                                            | <i>Vegetariano</i> |                                                                                                                                                                        |                |              |             |                         |
|                                            | <i>Sobremesa</i>   |                                                                                                                                                                        |                |              |             |                         |
| 6ª FEIRA                                   | <i>Sopa</i>        | <b>Natal</b>                                                                                                                                                           |                |              |             |                         |
|                                            | <i>Prato</i>       |                                                                                                                                                                        |                |              |             |                         |
|                                            | <i>Vegetariano</i> |                                                                                                                                                                        |                |              |             |                         |
|                                            | <i>Sobremesa</i>   |                                                                                                                                                                        |                |              |             |                         |

**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 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.

\*Utilizada média da fruta

Semana 28 de dezembro a 1 de janeiro

| AAAF/CAF - Interrupção Letiva - Intercalar |                    |                                                                                                                                            |                |              |             |                         |
|--------------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------|-------------|-------------------------|
| DIA                                        | PRATO              | ALMOÇO                                                                                                                                     | Energia (kcal) | Proteína (g) | Lípidos (g) | Hidratos de Carbono (g) |
| 2ª FEIRA                                   | <i>Sopa</i>        | Creme de abóbora com ervilhas                                                                                                              | 85             | 2,3          | 1,4         | 15,9                    |
|                                            | <i>Prato</i>       | Ovos <sup>3</sup> mexidos com fiambre <sup>6,7</sup> , arroz de ervilhas e salada de alface, tomate e couve roxa                           | 375            | 16,8         | 20,4        | 30,6                    |
|                                            | <i>Vegetariano</i> | Peixinhos <sup>1</sup> da horta, arroz de ervilhas, salada de alface, tomate e couve roxa                                                  | 318            | 9,9          | 6,0         | 55,1                    |
|                                            | <i>Sobremesa</i>   | Fruta da época*                                                                                                                            | 44             | 0,7          | 0,3         | 9,6                     |
| 3ª FEIRA                                   | <i>Sopa</i>        | Feriado                                                                                                                                    | 135            | 6,0          | 1,8         | 24,0                    |
|                                            | <i>Prato</i>       | Filetes de maruca <sup>4</sup> estufados (cebola, tomate e pimentos) com batata cozida e salada de cenoura ralada, milho e tomate          | 283            | 22,4         | 7,2         | 31,5                    |
|                                            | <i>Vegetariano</i> | Favas estufadas, com batata cozida e salada de cenoura ralada, milho e tomate                                                              | 303            | 16,3         | 6,5         | 43,9                    |
|                                            | <i>Sobremesa</i>   | Fruta da época* / Arroz doce <sup>3,7</sup>                                                                                                | 44/223         | 0,7/8,3      | 0,3/10,9    | 9,6/22,3                |
| 4ª FEIRA                                   | <i>Sopa</i>        | Juliana                                                                                                                                    | 87             | 2,9          | 1,5         | 15,6                    |
|                                            | <i>Prato</i>       | Peito de frango estufado com cogumelos <sup>12</sup> , massa tricolor <sup>1</sup> e salada de cenoura, couve roxa e pepino                | 297            | 28,9         | 7,3         | 28,4                    |
|                                            | <i>Vegetariano</i> | Salsicha de soja <sup>6</sup> estufadas com cogumelos <sup>12</sup> , massa tricolor <sup>1</sup> e salada de cenoura, couve roxa e pepino | 292            | 13,4         | 13,5        | 28,9                    |
|                                            | <i>Sobremesa</i>   | Fruta da época*                                                                                                                            | 44             | 0,7          | 0,3         | 9,6                     |
| 5ª FEIRA                                   | <i>Sopa</i>        | Véspera de Ano Novo                                                                                                                        |                |              |             |                         |
|                                            | <i>Prato</i>       |                                                                                                                                            |                |              |             |                         |
|                                            | <i>Vegetariano</i> |                                                                                                                                            |                |              |             |                         |
|                                            | <i>Sobremesa</i>   |                                                                                                                                            |                |              |             |                         |
| 6ª FEIRA                                   | <i>Sopa</i>        | Ano Novo                                                                                                                                   |                |              |             |                         |
|                                            | <i>Prato</i>       |                                                                                                                                            |                |              |             |                         |
|                                            | <i>Vegetariano</i> |                                                                                                                                            |                |              |             |                         |
|                                            | <i>Sobremesa</i>   |                                                                                                                                            |                |              |             |                         |

**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 rij, 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.

\*Utilizada média da fruta