

Semana 2 a 6 de novembro

DIA	PRATO	ALMOÇO	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
2ª FEIRA	Sopa	Creme de abóbora com ervilhas	85	2,3	1,4	15,9
	Prato	Ovos ³ mexidos com fiambre ^{6,7} , arroz de ervilhas e salada de alface, tomate e couve roxa	375	16,8	20,4	30,6
	Vegetariano	Peixinhos ¹ da horta, arroz de ervilhas, salada de alface, tomate e couve roxa	318	9,9	6,0	55,1
	Sobremesa	Fruta da época*	44	0,7	0,3	9,6
3ª FEIRA	Sopa	Feijão catarino com couve lombarda	135	6,0	1,8	24,0
	Prato	Filetes de maruca ⁴ estufados (cebola, tomate e pimentos) com batata cozida e salada de cenoura ralada, milho e tomate	283	22,4	7,2	31,5
	Vegetariano	Favas estufadas, com batata cozida e salada de cenoura ralada, milho e tomate	303	16,3	6,5	43,9
	Sobremesa	Fruta da época* / Arroz doce ^{3,7}	44/223	0,7/8,3	0,3/10,9	9,6/22,3
4ª FEIRA	Sopa	Juliana	87	2,9	1,5	15,6
	Prato	Peito de frango estufado com cogumelos ¹² , massa tricolor ¹ e salada de cenoura, couve roxa e pepino	297	28,9	7,3	28,4
	Vegetariano	Salsicha de soja ⁶ estufadas com cogumelos ¹² , massa tricolor ¹ e salada de cenoura, couve roxa e pepino	292	13,4	13,5	28,9
	Sobremesa	Fruta da época*	44	0,7	0,3	9,6
5ª FEIRA	Sopa	Espinafres	90	3,7	1,9	14,6
	Prato	Pescada ⁴ no forno com limão, batata cozida e legumes salteados (cenoura, couve lombardao e milho)	280	23,3	7,0	30,5
	Vegetariano	Caril de lentilhas, batata cozida e legumes salteados (cenoura, couve lombardao e milho)	248	18,3	6,0	54,3
	Sobremesa	Fruta da época*	44	0,7	0,3	9,6
6ª FEIRA	Sopa	Creme de brócolos	79	3,8	1,6	12,5
	Prato	Arroz à Valenciana ^{6,10} [sem marisco (vaca, porco, peru, lula ¹⁰) ervilha, cenoura e açafrão] e salada de couve roxa, alface e cenoura	488	44,0	15,7	42,1
	Vegetariano	Arroz de lentilhas com açafrão e salada de couve roxa, alface e cenoura	382	18,4	5,7	63,1
	Sobremesa	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 9 a 13 de novembro

DIA	PRATO	ALMOÇO	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
2ª FEIRA	Sopa	Couve-flor	81	3,9	1,2	13,5
	Prato	Empadão de atum ⁴ (arroz) e salada de alface, tomate e cebola	402	26,2	17,1	35,1
	Vegetariano	Empadão de lentilhas e salada de alface, tomate e cebola	450	19,9	11,4	65,6
	Sobremesa	Fruta da época*	44	0,7	0,3	9,6
3ª FEIRA	Sopa	Espinafres	90	3,7	1,9	14,6
	Prato	Bifes de peru estufados com batata, feijão verde, curgete e cenoura cozida	313	26,2	11,6	25,6
	Vegetariano	Grão estufado, batata, feijão verde, curgete e cenoura cozida	344	14,9	8,0	52,2
	Sobremesa	Fruta da época*	44	0,7	0,3	9,6
4ª FEIRA	Sopa	Grão com agrião	120	5,4	2,3	19,4
	Prato	Pescada ⁴ no forno com molho verde (salsa, coentros), massa espiral ¹ e salada de tomate, pepino e alface	274	26,6	7,7	24,2
	Vegetariano	Bife de tofu ⁶ no forno com molho verde (salsa, coentros), massa espiral ¹ e salada de tomate, pepino e alface	281	17,4	12,2	25,2
	Sobremesa	Fruta da época*	44	0,7	0,3	9,6
5ª FEIRA	Sopa	Caldo verde	78	3,6	1,5	12,6
	Prato	Jardineira de frango (ervilha, batata, feijão verde, cenoura)	360	24,1	17,7	25,8
	Vegetariano	Jardineira de soja ⁶ (batata, feijão verde, cenoura e ervilha)	352	32,4	5,9	44,3
	Sobremesa	Fruta da época*	44	0,7	0,3	9,6
6ª FEIRA	Sopa	Creme de cenoura	85	2,3	1,4	15,9
	Prato	Abrótea ⁴ estufada, arroz de cenoura e salada de alface, beterraba e cenoura ralada	307	26,4	7,1	34,0
	Vegetariano	Ervilhas estufadas, arroz de cenoura e salada de alface, beterraba e cenoura ralada	314	15,5	6,5	47,7
	Sobremesa	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 rijia, 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

DIA	PRATO	ALMOÇO	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
2ª FEIRA	Sopa	Couve portuguesa	85	3,5	1,4	14,5
	Prato	Chili ^{1,6,12} (carne picada mista ^{1,3,12}), feijão, arroz branco e salada de alface, cenoura e milho	473	23,0	12,3	59,1
	Vegetariano	Chili vegetariano ⁶ (feijão, soja ⁶ , milho), arroz branco e salada de alface, cenoura e milho	713	35,6	21,6	93,3
	Sobremesa	Fruta da época*	44	0,7	0,3	9,6
3ª FEIRA	Sopa	Feijão-verde	87	2,9	1,5	15,6
	Prato	Filetes de salmão ⁴ de cebolada (cebola, tomate e pimentos) com batata, brócolos e cenoura cozida	479	21,7	32,6	24,4
	Vegetariano	Salsicha ⁶ vegetariana de cebolada (cebola, tomate e pimentos) com batata, brócolos e cenoura cozida,	310	11,7	18,0	24,9
	Sobremesa	Fruta da época*	44	0,7	0,3	9,6
4ª FEIRA	Sopa	Crema de alface	70	2,8	1,2	12,0
	Prato	Perna de frango assada, arroz de cenoura e salada de tomate, alface e beterraba	444	28,9	21,7	32,4
	Vegetariano	Arroz de lentilhas e cenoura e salada de tomate, alface e beterraba	475	48,3	15,9	63,3
	Sobremesa	Fruta da época*	44	0,7	0,3	9,6
5ª FEIRA	Sopa	Feijão encarnado com couve e cenoura	126	5,6	1,6	22,4
	Prato	Massa espiral ¹ de cavala ⁴ (em conserva) com ervilhas e cenoura e salada de alface, cenoura e tomate	376	29,5	14,7	31,2
	Vegetariano	Massa espiral ¹ estufada com ervilhas e cenoura e salada de alface, cenoura e tomate	277	14,2	6,7	39,6
	Sobremesa	Fruta da época* / logurte ⁷ de aromas	44/89	0,7/5,1	0,3/2,0	9,6/12,6
6ª FEIRA	Sopa	Crema de legumes com ovo ³ picado	93	3,2	1,7	16,4
	Prato	Carne de porco estufada (fatiada), batata à padeiro (forno) e salada de alface, couve roxa e pepino	417	24,2	23,9	26,0
	Vegetariano	Seitan ^{1,6} estufado, batata à padeiro (forno) e salada de alface, couve roxa e pepino	230	14,9	5,7	29,4
	Sobremesa	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 23 a 27 de novembro

DIA	PRATO	ALMOÇO	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
2ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Creme de ervilhas	81	3,4	1,2	13,8
	<i>Prato</i>	Barrinhas de pescada ^{1,4,14} (no forno), arroz de tomate e salada de alface, cenoura e beterraba	332	13,2	11,9	42,7
	<i>Vegetariano</i>	Hambúrguer ^{1,6} vegetariano no forno, arroz de tomate e salada de alface, cenoura e beterraba	410	10,6	18,6	48,4
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época*	44	0,7	0,3	9,6
3ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Abóbora com grelos	90	3,8	1,8	14,5
	<i>Prato</i>	Perna de peru assada, massa lacinhos ¹ e salada de tomate, beterraba e milho	409	29,6	15,9	36,4
	<i>Vegetariano</i>	Massa lacinhos ¹ estufada com feijão e cenoura e salada de tomate, beterraba e milho	425	22,2	7,2	66,7
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época*	44	0,7	0,3	9,6
4ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Puré de legumes	98	3,5	1,7	17,4
	<i>Prato</i>	Filetes de pescada ⁴ de cebolada, arroz de feijão e legumes salteados (lombardo, cenoura e curgete)	303	24,7	7,2	34,3
	<i>Vegetariano</i>	Bife de tofu ⁶ de cebolada, arroz de feijão e legumes salteados (lombardo, cenoura e curgete)	326	19,9	12,0	35,3
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época*	44	0,7	0,3	9,6
5ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Alho francês e cenoura	85	3,5	0,7	16,3
	<i>Prato</i>	Jardineira de vitela (batata, feijão verde, cenoura e ervilhas)	384	25,6	19,7	25,8
	<i>Vegetariano</i>	Jardineira de soja ⁶ (batata, feijão verde, cenoura e ervilha)	352	32,4	5,9	44,3
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época*	44	0,7	0,3	9,6
6ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Feijão com couve lombarda	135	6,0	1,8	24,0
	<i>Prato</i>	Bacalhau ⁴ fresco estufado com massa cotovelinhos ¹ e couve-de-bruxelas, curgete e cenoura cozidas	334	26,2	12,1	29,7
	<i>Vegetariano</i>	Lentilhas estufadas com tomate e pimento, massa cotovelinhos ¹ e couve-de-bruxelas, curgete e cenoura cozidas	415	21,0	12,4	53,9
	<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 rijia, 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