

3 a 7 de junho

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>	<b>Barrinhas de pescada</b> <sup>1,4,14</sup> (no forno), arroz de tomate e salada de alface, cenoura e beterraba	332	13,2	11,9	42,7
	<i>Vegetariano</i>	<b>Hambúrguer de grão</b> <sup>1</sup> com arroz de tomate e salada de alface, cenoura e beterraba	304	6,5	15,8	33,7
	<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, <b>massa lacinhos</b> <sup>1</sup> e salada de tomate, beterraba e milho	409	29,6	15,9	36,4
	<i>Vegetariano</i>	<b>Cogumelos</b> <sup>12</sup> estufados com feijão preto e legumes (couve-flor, cenoura e tomate), <b>massa lacinhos</b> <sup>1</sup> e salada de tomate, beterraba e milho	478	25,8	7,7	75,2
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época*	44	0,7	0,3	9,6
4ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Puré de legumes	98,0	3,5	1,7	17,4
	<i>Prato</i>	Salada russa com <b>pescada</b> <sup>4</sup> e <b>ovo</b> <sup>3</sup> às rodelas (batata, cenoura, feijão-verde, ervilhas, <b>pescada</b> <sup>4</sup> e <b>ovo</b> <sup>3</sup> )	291,0	27,8	9,9	22,4
	<i>Vegetariano</i>	Salada russa de <b>tofu</b> <sup>6</sup> (batata, cenoura, feijão-verde, ervilhas e <b>tofu</b> <sup>6</sup> envolvido em açúcar)	296,0	18,8	11,6	28,5
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época* / <b>Pudim</b> <sup>7</sup>	44/156	0,7/4,5	0,3/3,4	9,6/27,3
5ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Alho francês e cenoura	85	3,5	0,7	16,3
	<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>	Couve lombarda com <b>massinhas</b> <sup>1</sup>	124	4,8	1,7	22,4
	<i>Prato</i>	<b>Tintureira</b> <sup>4</sup> estufada (tomate e pimento), <b>massa cotovelinhos</b> <sup>1</sup> e couve de bruxelas e cenoura cozidas	270	30,2	6,9	21,8
	<i>Vegetariano</i>	Lentilhas estufadas com tomate e pimento, <b>massa cotovelinhos</b> <sup>1</sup> e couve de bruxelas e cenoura cozidas	404	19,9	12,2	52,5
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época*	44	0,7	0,3	9,6

**Nota:** A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 1-Cereais que contêm 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.

\*Teve-se em consideração a média da fruta

10 a 14 de junho

DIA	PRATO	ALMOÇO	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
2ª FEIRA	Sopa	Feriado				
	Prato					
	Vegetariano					
	Sobremesa					
3ª FEIRA	Sopa	Grelos	96	4,0	1,7	16,1
	Prato	Salada de grão com bacalhau <sup>3,4</sup> (bacalhau <sup>4</sup> , grão, batata, ovo <sup>3</sup> , brócolos e cenoura)	326	23,5	10,3	34,0
	Vegetariano	Salada de grão com batata, cenoura, brócolos e molho de verde (azeite e salsa)	326	14,3	8,0	48,0
	Sobremesa	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	Sopa	Creme de brócolos	79	3,8	1,6	12,5
	Prato	Peito de frango estufado com legumes (alho francês, cenoura e curgete), massa espiral <sup>1</sup> e salada de tomate, cenoura e couve roxa	327	30,5	7,3	34,6
	Vegetariano	Massa espiral <sup>1</sup> com feijão vermelho, cenoura, feijão verde e curgete e salada de tomate, cenoura e couve roxa	417	23,7	7,1	63,7
	Sobremesa	Fruta da época*	44	0,7	0,3	9,6
5ª FEIRA	Sopa	Couve-flor e cenoura	81	3,9	1,2	13,5
	Prato	Lombo de salmão <sup>4</sup> no forno, arroz de cenoura e couve de bruxelas cozida	511	21,7	33,2	30,6
	Vegetariano	Mexidinho de tofu <sup>6</sup> com arroz de cenoura e couve de bruxelas cozida	352	17,3	17,4	31,1
	Sobremesa	Fruta da época*	44	0,7	0,3	9,6
6ª FEIRA	Sopa	Feijão branco com espinafres	105	5,4	1,8	16,6
	Prato	Bifinhos de porco de cebolada, esparguete <sup>1</sup> e salada de alface, couve roxa e tomate	429	24,8	24,4	27,2
	Vegetariano	Tirinhas de seitan <sup>1,6</sup> de cebolada, esparguete e salada de alface, couve roxa e tomate	282	15,3	11,1	29,9
	Sobremesa	Fruta da época*	44	0,7	0,3	9,6

**Nota:** A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 1-Cereais que contêm 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.

\*Teve-se em consideração a média da fruta

17 a 21 de junho

DIA	PRATO	ALMOÇO	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
2ª FEIRA	<b>Sopa</b>	Creme de curgete	87	3,1	1,6	15,3
	<b>Prato</b>	Ovos mexidos com fiambre <sup>1,3,6,7</sup> , com arroz branco e salada de alface, tomate e couve roxa	345	15,7	15,2	35,6
	<b>Vegetariano</b>	Peixinhos da horta <sup>1</sup> , arroz de cenoura e salada de alface, tomate e couve roxa	369	16,4	14,2	42,6
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época*	44	0,7	0,3	9,6
3ª FEIRA	<b>Sopa</b>	Feijão encarnado com couve portuguesa e cenoura	135	6,0	1,8	24,0
	<b>Prato</b>	Frango guisado com esparguete <sup>1</sup> , cenoura e ervilhas com salada de alface e tomate	396	29,7	22,1	18,9
	<b>Vegetariano</b>	Estufado de ervilhas (ervilhas, cenoura, feijão-verde e tomate) com esparguete <sup>1</sup> e salada de alface e tomate	328	15,0	11,8	39,9
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época*	44	0,7	0,3	9,6
4ª FEIRA	<b>Sopa</b>	Lombardo e cenoura (Juliana)	89	3,5	1,5	15,4
	<b>Prato</b>	Medalhões de pescada <sup>4</sup> estufados, batata corada e salada de alface, cenoura e milho	354	22,1	16,8	28,4
	<b>Vegetariano</b>	Gratinado de legumes <sup>1,12</sup> (batata palha, cenoura, alho-francês, cogumelos <sup>12</sup> e molho branco <sup>1</sup> ) e salada de alface, cenoura e milho	290	6,1	20,2	21,3
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época* / Gelatina	44/60	0,7/2,0	0,3/0,1	9,6/13,1
5ª FEIRA	<b>Sopa</b>	Abóbora com espinafres	84	3,5	2,1	13,0
	<b>Prato</b>	Vitela estufada com arroz de alho e couve-de-bruxelas, curgete e cenoura cozidas	461	26,8	20,8	41,0
	<b>Vegetariano</b>	Lentilhas estufadas com batata assada e salada de alface e tomate	357	17,0	10,7	47,0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época*	44	0,7	0,3	9,6
6ª FEIRA	<b>Sopa</b>	Agrião	87	3,5	1,8	14,3
	<b>Prato</b>	Salada de atum com feijão frade <sup>3,4</sup> (feijão frade, atum <sup>4</sup> , batata, cenoura e ovo <sup>3</sup> ) e salada de alface e tomate	492	32,6	22,3	39,4
	<b>Vegetariano</b>	Salada de feijão frade (feijão frade, batata, cenoura, cebola e salsa)	376	18,7	5,9	60,4
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época*	44	0,7	0,3	9,6

**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.

\*Teve-se em consideração a média da fruta

24 a 28 de junho

DIA	PRATO	ALMOÇO	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
2ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Creme de cenoura	85	2,3	1,4	15,9
	<i>Prato</i>	<b>Bolonhesa de carne</b> [carne mista (vaca e porco)] <sup>1,6,12</sup> e salada de couve roxa e cenoura ralada	367	21,1	19,2	28,5
	<i>Vegetariano</i>	<b>Bolonhesa de lentilhas</b> <sup>1,12</sup> (lentilhas, tomate, pimento, alho-francês, cogumelos <sup>12</sup> )	314	16,7	6,0	46,9
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época*	44	0,7	0,3	9,6
3ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Couve portuguesa	85	3,5	1,4	14,5
	<i>Prato</i>	<b>Filetes de escamudo</b> <sup>4</sup> no forno com tomate, <b>puré de batata</b> <sup>7</sup> e brócolos cozidos	369	25,1	10,9	41,6
	<i>Vegetariano</i>	<b>Seitan</b> <sup>1,6</sup> no forno com legumes (alho-francês, curgete e cenoura) com puré de batata e brócolos cozidos	294	16,6	11,3	31,1
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época* / <b>Arroz doce</b> <sup>3,7</sup>	44/223	0,7/8,3	0,3/10,9	9,6/22,3
4ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Feijão-verde	87	2,9	1,5	15,6
	<i>Prato</i>	Coxas de frango estufadas, arroz branco e salada de alface, tomate e beterraba	468	29,2	21,6	37,8
	<i>Vegetariano</i>	Caril de grão com arroz branco e salada de alface, tomate e beterraba	409	15,5	8,0	67,4
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época*	44	0,7	0,3	9,6
5ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Grão com espinafres	124	5,6	2,4	19,7
	<i>Prato</i>	<b>Salada colorida de salmão</b> <sup>1,4</sup> (massa tricolor <sup>1</sup> , salmão <sup>4</sup> , milho, curgete e cenoura) e salada de alface e pepino	585	24,6	39,5	32,4
	<i>Vegetariano</i>	Favas guisadas com curgete e <b>cogumelos</b> <sup>12</sup> com <b>cuscus</b> <sup>1</sup> de pimento e salada de alface e pepino	308	19,9	7,4	39,8
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época*	44	0,7	0,3	9,6
6ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Creme de brócolos	79	3,8	1,6	12,5
	<i>Prato</i>	Picadinho de carne de porco guisado com ervilhas (cubinhos de carne, ervilhas e tomate), arroz branco e feijão verde cozido	495	26,6	24,3	41,6
	<i>Vegetariano</i>	Cubinhos de <b>soja</b> <sup>6</sup> guisados com ervilhas (cubinhos soja, ervilhas e tomate), arroz branco e feijão verde cozido	373	31,8	6,1	47,4
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época*	44	0,7	0,3	9,6

**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.

\*Teve-se em consideração a média da fruta