



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de macedónia	188	44	0,6	0,1	7,2	1,5	1,5	0,1
Prato	Barrinhas de peixe no forno com arroz de ervilhas e salada de alface e milho ^{1,3,4,7,14}	651	155	5,2	0,4	20,3	0,5	3,5	0,1
Vegetariano	Arroz de ervilhas, grão, pimento e tomate e salada de alface e milho	571	135	2,4	0,3	21,8	1,2	5,6	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão com couve coração	253	60	1,0	0,1	9,2	2,9	2,2	0,1
Prato	Tiras de frango estufadas com cenoura com massa esparguete e salada de alface ^{1,3}	410	97	2,9	0,5	6,3	1,6	10,8	0,1
Vegetariano	Tiras de seitan estufadas com cenoura, massa esparguete e salada de alface ^{1,3,6,7,14}	547	129	1,4	0,4	15,6	1,6	12,5	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura	167	39	0,6	0,1	6,5	3,0	1,0	0,1
Prato	Salada russa de salmão (salmão, batata, cenoura, feijão verde e ervilhas) e salada de alface ⁴	456	109	5,0	0,9	10,0	1,3	5,3	0,1
Vegetariano	Salada russa de legumes (batata, cenoura, feijão verde e ervilhas) e salada de alface	326	77	1,3	0,2	12,0	1,3	3,9	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão verde	176	42	0,6	0,1	6,7	2,9	1,3	0,1
Prato	Massada de carnes (porco, peru e massa espiral) e salada de tomate ^{1,3}	545	130	6,1	1,6	6,1	1,5	12,2	0,2
Vegetariano	Massada de legumes (cogumelos, courgete, cenoura e pimento) e salada de tomate ^{1,3}	218	52	1,7	0,3	6,2	2,1	1,9	0,3
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	539	127	0,0	0,0	28,6	28,4	3,1	1,1

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres	165	39	0,8	0,1	5,9	1,9	1,6	0,2
Prato	Arroz de atum e salada de alface e milho ⁴	890	213	10,6	1,2	16,2	0,3	12,7	0,7
Vegetariano	Arroz de feijão com brócolos, cenoura e cogumelos e salada de alface e milho	81	19	0,4	0,1	0,4	0,0	2,2	0,9
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Semana de 28 de setembro a 2 de outubro de 2020

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve lombarda	159	38	0,5	0,1	6,2	2,5	1,3	0,1
Prato	Hambúrguer de aves estufado com arroz de cenoura e salada de alface e tomate ^{1,6}	538	128	4,0	0,2	14,3	1,3	8,1	0,1
Vegetariano	Legumes estufados (beringela, courgete, grão e alho francês) com arroz de cenoura e salada de alface e tomate	420	100	1,8	0,2	15,1	2,2	4,1	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão	245	58	0,8	0,1	9,6	2,7	2,0	0,1
Prato	Peixe à Gomes Sá (abrétea, batata, ovo e salsa) com salada de alface ^{3,4}	436	104	4,9	1,0	7,2	0,7	7,3	0,3
Vegetariano	Legumes à Gomes de Sá com salada de alface ^{1,6,8,11}	428	101	2,2	0,3	13,9	1,8	4,9	0,2
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de frango com massinhas (com hortelã) ^{1,3}	463	110	2,4	0,4	10,2	1,0	13,1	0,2
Sopa opção	Sopa de cenoura	163	39	0,5	0,1	5,8	2,8	1,5	0,1
Prato	Pá porco estufada com arroz de ervilhas e salada de cenoura ralada	727	173	8,3	2,3	13,6	0,8	10,8	0,2
Vegetariano	Soja estufada com arroz de ervilhas e salada de cenoura ralada ⁶	830	196	3,0	0,4	26,0	1,3	15,3	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de lentilhas ^{1,6,10,11}	324	77	1,0	0,2	13,3	1,4	3,4	0,1
Prato	Massada de peixe (pescada, massa cotovelos e coentros) e salada de alface ^{1,3,4}	456	109	5,4	0,8	5,9	0,9	8,5	0,3
Vegetariano	Massada de legumes (massa cotovelos, grão, cogumelos, cenoura, milho e pimento) e salada de alface ^{1,3}	556	132	2,8	0,3	18,3	1,6	6,3	0,3
Sobremesa	Pudim ⁷	653	162	1,2	0,7	35,4	29,4	2,4	0,2

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos	162	39	0,6	0,1	5,9	2,3	1,6	0,1
Prato	Jardineira de frango (frango, batata, cenoura, ervilhas e feijão verde) e salada de alface	318	76	2,2	0,4	6,4	1,6	6,4	0,1
Vegetariano	Jardineira vegetariana (batata, cenoura, ervilha e feijão verde) e salada de alface	276	66	1,6	0,2	7,7	1,9	3,2	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Semana de 5 a 9 de outubro de 2020



Segunda - feriado

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de ervilhas	187	44	0,6	0,1	7,2	2,5	1,6	0,1
Prato	Bolonhesa de cavala com esparguete e salada de alface ^{1,3,4,6}	729	174	9,2	1,0	11,8	1,2	10,7	0,3
Vegetariano	Bolonhesa de soja com esparguete e salada de alface ^{1,3,6}	955	226	4,1	0,5	27,4	1,5	18,8	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de caldo verde	194	46	0,9	0,1	6,3	0,7	2,1	0,1
Prato	Rolo de carne no forno com arroz branco e salada de alface e milho ^{1,6,12}	668	159	6,5	2,3	17,0	1,0	7,9	0,5
Vegetariano	Tofu estufado com cenoura e arroz branco e salada de alface e milho ⁶	569	136	5,7	1,3	11,9	1,1	8,0	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de peixe (com coentros) ⁴	191	45	0,8	0,1	5,9	2,8	2,7	0,1
Sopa Opção	Sopa de alho francês	157	37	0,5	0,1	6,2	2,0	1,2	0,1
Prato	Filetes de pescada estufados com batata assada e salada de tomate ⁴	375	89	2,7	0,4	8,0	1,1	7,5	0,2
Vegetariano	Soja estufada com batata assada e salada de tomate ⁶	681	161	2,1	0,3	19,9	1,3	14,6	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura	167	39	0,6	0,1	6,5	3,0	1,0	0,1
Prato	Rancho de frango (frango, massa cotovelos, grão, couve lombarda e cenoura) e salada de alface ^{1,3}	532	126	3,1	0,5	15,1	1,9	7,8	0,1
Vegetariano	Rancho vegetariano (massa cotovelos, grão, couve lombarda e cenoura) e salada de alface ^{1,3}	601	143	2,7	0,4	20,8	2,3	6,3	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Semana de 12 a 16 de outubro de 2020

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora	185	44	0,8	0,1	7,6	1,9	1,2	0,1
Prato	Almôndegas de aves estufadas com arroz de macedónia e salada de alface e cenoura ^{1,6,12}	389	92	1,1	0,2	10,9	1,0	9,0	0,2
Vegetariano	Soja estufada com arroz de macedónia e salada de alface e cenoura ⁶	700	166	2,5	0,3	19,6	1,2	13,7	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão manteiga com repolho	220	52	0,6	0,1	7,9	3,1	2,1	0,1
Prato	Bacalhau à brás com salada de alface e couve roxa ^{1,3,4,5,6,7,9,10}	903	217	13,7	5,1	14,8	1,0	8,0	0,9
Vegetariano	Legumes à brás com salada de alface e couve roxa ^{3,6}	372	89	1,6	0,4	6,9	1,7	4,2	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de agrião	168	40	0,6	0,1	6,8	2,5	1,2	0,1
Prato	Peru estufado com macarronete e salada de cenoura ralada e milho ^{1,3,7,14}	560	133	6,6	1,5	7,1	1,1	11,0	0,2
Vegetariano	Tofu estufado com macarronete e salada de cenoura ralada e milho ^{1,3,6,7,14}	480	115	5,9	1,2	5,8	1,3	8,4	0,1
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	539	127	0,0	0,0	28,6	28,4	3,1	1,1

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão verde	176	42	0,6	0,1	6,7	2,9	1,3	0,1
Prato	Salada russa de peixe (pescada, batata, cenoura, feijão verde e ervilha) e salada de alface ⁴	347	83	2,4	0,3	9,0	1,5	5,6	0,2
Vegetariano	Salada russa de legumes (batata, cenoura, feijão verde e ervilha) e salada de alface	326	77	1,3	0,2	12,0	1,3	3,9	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres	165	39	0,8	0,1	5,9	1,9	1,6	0,2
Prato	Frango estufado com arroz branco e salada de alface e tomate	409	97	2,3	0,4	10,8	0,6	7,7	0,2
Vegetariano	Seitan com cogumelos e arroz branco com salada de alface e tomate ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	634	151	6,7	0,8	13,8	0,8	8,0	0,6
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos	162	39	0,6	0,1	5,9	2,3	1,6	0,1
Prato	Bolonhesa de soja com massa esparguete e salada de alface e beterraba ^{1,3,6,7,14}	632	149	2,5	0,3	18,4	2,4	12,1	0,2
Vegetariano	Bolonhesa de soja com massa esparguete e salada de alface e beterraba ^{1,3,6,7,14}	632	149	2,5	0,3	18,4	2,4	12,1	0,2
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de frango com massinhas (com hortelã) ^{1,3}	463	110	2,4	0,4	10,2	1,0	13,1	0,2
Sopa Opção	Sopa de alho francês	163	39	0,5	0,1	5,8	2,8	1,5	0,1
Prato	Arroz de frango com salada de alface e tomate	624	148	3,8	0,6	18,0	0,9	9,9	0,1
Vegetariano	Arroz de feijão com courgete, cogumelos e pimento com salada de alface e tomate	743	177	1,2	0,0	31,6	0,8	9,5	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor	161	38	0,5	0,1	5,7	2,9	1,6	0,1
Prato	Atum com espirais tricolor, cogumelos, cenoura, milho, ovo e azeitonas com salada de alface ^{1,3,4}	714	171	9,6	1,4	8,0	0,1	12,5	0,7
Vegetariano	Cogumelos, cenoura e brócolos salteados com espirais tricolor e salada de alface ^{1,3}	346	82	2,2	0,4	11,3	1,6	3,1	0,4
Sobremesa	Pudim ⁷	653	162	1,2	0,7	35,4	29,4	2,4	0,2

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão branco com nabiças	231	55	0,7	0,1	8,3	2,6	2,3	0,1
Prato	Carne de porco estufada com arroz de cenoura e salada de alface e milho	610	145	6,8	1,9	11,0	1,0	9,6	0,2
Vegetariano	Tofu com lentilhas estufadas com arroz de cenoura e salada de alface e milho ^{1,6,8,11}	718	171	5,8	1,1	16,3	0,5	11,7	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura	167	39	0,6	0,1	6,5	3,0	1,0	0,1
Prato	Filetes pescada estufados com batata assada e salada de cenoura ralada ⁴	346	82	2,4	0,3	7,2	1,4	7,4	0,2
Vegetariano	Batata gratinada com feijão branco, cenoura, couve-flor e salada de cenoura ralada ⁷	768	182	2,7	1,0	23,5	2,4	10,9	0,2
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de ervilhas	187	44	0,6	0,1	7,2	2,5	1,6	0,1
Prato	Empadão de arroz com carne picada (porco e vaca) e salada de alface e cenoura ralada ¹²	554	132	5,2	2,1	13,7	1,6	7,1	0,1
Vegetariano	Empadão de arroz com soja e feijão com salada de alface e cenoura ralada ⁶	909	216	1,8	0,2	33,6	1,2	15,6	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão vermelho	245	58	0,8	0,1	9,6	2,7	2,0	0,1
Prato	Salmão com massa lacinhos, brócolos, cenoura, milho e salada de alface ^{1,3,4}	444	106	5,0	0,8	8,5	1,5	5,6	0,1
Vegetariano	Massa lacinhos com grão, courgete, cenoura, brócolos, milho e salada de alface ^{1,3}	543	129	3,2	0,4	16,9	1,9	6,3	0,1
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	539	127	0,0	0,0	28,6	28,4	3,1	1,1

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora	185	44	0,8	0,1	7,6	1,9	1,2	0,1
Prato	Bifinhos de peru de cebolada com arroz de feijão e salada de alface e couve roxa	440	104	2,3	0,4	11,0	1,4	9,3	0,1
Vegetariano	Feijoada de seitan com arroz e salada de alface e couve roxa ^{1,6}	601	143	1,9	0,2	21,3	1,2	9,6	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de agrião	168	40	0,6	0,1	6,8	2,5	1,2	0,1
Prato	Meia desfeita de bacalhau com batata, grão, cenoura e salada de tomate ^{4,9,12}	481	114	2,6	0,4	14,4	1,4	7,0	0,8
Vegetariano	Salteado de lentilhas, courgete, beringela, batata, cenoura e salada de tomate ^{1,6,8,11}	381	90	1,4	0,2	13,3	1,9	4,8	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão verde	176	42	0,6	0,1	6,7	2,9	1,3	0,1
Prato	Perninhas de frango assadas com massa espiral e salada de alface e tomate ^{1,3}	509	121	4,0	0,7	8,4	0,9	12,2	0,3
Vegetariano	Tofu salteado com cenoura e courgete com massa espiral e salada de alface e tomate ^{1,3,6}	449	107	4,9	1,1	7,4	1,3	7,2	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Semana de 2 a 6 de novembro de 2020



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de macedónia	188	44	0,6	0,1	7,2	1,5	1,5	0,1
Prato	Barrinhas de peixe no forno com arroz de ervilhas e salada de alface e milho ^{1,3,4,7,14}	651	155	5,2	0,4	20,3	0,5	3,5	0,1
Vegetariano	Arroz de ervilhas, grão, pimento e tomate e salada de alface e milho	571	135	2,4	0,3	21,8	1,2	5,6	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão com couve coração	253	60	1,0	0,1	9,2	2,9	2,2	0,1
Prato	Tiras de frango estufadas com cenoura com massa esparguete e salada de alface ^{1,3}	410	97	2,9	0,5	6,3	1,6	10,8	0,1
Vegetariano	Tiras de seitan estufadas com cenoura, massa esparguete e salada de alface ^{1,3,6,7,14}	547	129	1,4	0,4	15,6	1,6	12,5	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura	167	39	0,6	0,1	6,5	3,0	1,0	0,1
Prato	Salada russa de salmão (salmão, batata, cenoura, feijão verde e ervilhas) e salada de alface ⁴	456	109	5,0	0,9	10,0	1,3	5,3	0,1
Vegetariano	Salada russa de legumes (batata, cenoura, feijão verde e ervilhas) e salada de alface	326	77	1,3	0,2	12,0	1,3	3,9	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão verde	176	42	0,6	0,1	6,7	2,9	1,3	0,1
Prato	Massada de carnes (porco, peru e massa espiral) e salada de tomate ^{1,3}	545	130	6,1	1,6	6,1	1,5	12,2	0,2
Vegetariano	Massada de legumes (cogumelos, courgete, cenoura e pimento) e salada de tomate ^{1,3}	218	52	1,7	0,3	6,2	2,1	1,9	0,3
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	539	127	0,0	0,0	28,6	28,4	3,1	1,1

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres	165	39	0,8	0,1	5,9	1,9	1,6	0,2
Prato	Arroz de atum e salada de alface e milho ⁴	890	213	10,6	1,2	16,2	0,3	12,7	0,7
Vegetariano	Arroz de feijão com brócolos, cenoura e cogumelos e salada de alface e milho	81	19	0,4	0,1	0,4	0,0	2,2	0,9
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve lombarda	159	38	0,5	0,1	6,2	2,5	1,3	0,1
Prato	Hambúrguer de aves estufado com arroz de cenoura e salada de alface e tomate ^{1,6}	538	128	4,0	0,2	14,3	1,3	8,1	0,1
Vegetariano	Legumes estufados (beringela, courgete, grão e alho francês) com arroz de cenoura e salada de alface e tomate	420	100	1,8	0,2	15,1	2,2	4,1	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão	245	58	0,8	0,1	9,6	2,7	2,0	0,1
Prato	Peixe à Gomes Sá (abrétea, batata, ovo e salsa) com salada de alface ^{3,4}	436	104	4,9	1,0	7,2	0,7	7,3	0,3
Vegetariano	Legumes à Gomes de Sá com salada de alface ^{1,6,8,11}	428	101	2,2	0,3	13,9	1,8	4,9	0,2
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de frango com massinhas (com hortelã) ^{1,3}	463	110	2,4	0,4	10,2	1,0	13,1	0,2
Sopa opção	Sopa de cenoura	163	39	0,5	0,1	5,8	2,8	1,5	0,1
Prato	Pá porco estufada com arroz de ervilhas e salada de cenoura ralada	727	173	8,3	2,3	13,6	0,8	10,8	0,2
Vegetariano	Soja estufada com arroz de ervilhas e salada de cenoura ralada ⁶	830	196	3,0	0,4	26,0	1,3	15,3	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de lentilhas ^{1,6,10,11}	324	77	1,0	0,2	13,3	1,4	3,4	0,1
Prato	Massada de peixe (pescada, massa cotovelos e coentros) e salada de alface ^{1,3,4}	456	109	5,4	0,8	5,9	0,9	8,5	0,3
Vegetariano	Massada de legumes (massa cotovelos, grão, cogumelos, cenoura, milho e pimento) e salada de alface ^{1,3}	556	132	2,8	0,3	18,3	1,6	6,3	0,3
Sobremesa	Pudim ⁷	653	162	1,2	0,7	35,4	29,4	2,4	0,2

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos	162	39	0,6	0,1	5,9	2,3	1,6	0,1
Prato	Jardineira de frango (frango, batata, cenoura, ervilhas e feijão verde) e salada de alface	318	76	2,2	0,4	6,4	1,6	6,4	0,1
Vegetariano	Jardineira vegetariana (batata, cenoura, ervilha e feijão verde) e salada de alface	276	66	1,6	0,2	7,7	1,9	3,2	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Semana de 16 a 20 de novembro de 2020



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de ervilhas	187	44	0,6	0,1	7,2	2,5	1,6	0,1
Prato	Bolonhesa de cavala com esparguete e salada de alface ^{1,3,4,6}	729	174	9,2	1,0	11,8	1,2	10,7	0,3
Vegetariano	Bolonhesa de soja com esparguete e salada de alface ^{1,3,6}	955	226	4,1	0,5	27,4	1,5	18,8	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de caldo verde	194	46	0,9	0,1	6,3	0,7	2,1	0,1
Prato	Rolo de carne no forno com arroz branco e salada de alface e milho ^{1,6,12}	668	159	6,5	2,3	17,0	1,0	7,9	0,5
Vegetariano	Tofu estufado com cenoura e arroz branco e salada de alface e milho ⁶	569	136	5,7	1,3	11,9	1,1	8,0	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de peixe (com coentros) ⁴	191	45	0,8	0,1	5,9	2,8	2,7	0,1
Sopa Opção	Sopa de alho francês	157	37	0,5	0,1	6,2	2,0	1,2	0,1
Prato	Filetes de pescada estufados com batata assada e salada de tomate ⁴	375	89	2,7	0,4	8,0	1,1	7,5	0,2
Vegetariano	Soja estufada com batata assada e salada de tomate ⁶	681	161	2,1	0,3	19,9	1,3	14,6	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura	167	39	0,6	0,1	6,5	3,0	1,0	0,1
Prato	Rancho de frango (frango, massa cotovelos, grão, couve lombarda e cenoura) e salada de alface ^{1,3}	532	126	3,1	0,5	15,1	1,9	7,8	0,1
Vegetariano	Rancho vegetariano (massa cotovelos, grão, couve lombarda e cenoura) e salada de alface ^{1,3}	601	143	2,7	0,4	20,8	2,3	6,3	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabijas	161	38	0,6	0,1	6,3	2,5	1,3	0,1
Prato	Arroz de peixe (chaputa) e salada de cenoura ralada ⁴	413	98	2,1	0,3	13,1	1,7	5,8	0,2
Vegetariano	Arroz de seitan com feijão vermelho e salada de cenoura ralada ^{1,6}	870	207	3,1	0,5	30,0	1,1	14,3	0,0
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	539	127	0,0	0,0	28,6	28,4	3,1	1,1

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Semana de 23 a 27 de novembro de 2020

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora	185	44	0,8	0,1	7,6	1,9	1,2	0,1
Prato	Almôndegas de aves estufadas com arroz de macedónia e salada de alface e cenoura ^{1,6,12}	389	92	1,1	0,2	10,9	1,0	9,0	0,2
Vegetariano	Soja estufada com arroz de macedónia e salada de alface e cenoura ⁶	700	166	2,5	0,3	19,6	1,2	13,7	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão manteiga com repolho	220	52	0,6	0,1	7,9	3,1	2,1	0,1
Prato	Bacalhau à brás com salada de alface e couve roxa ^{1,3,4,5,6,7,9,10}	903	217	13,7	5,1	14,8	1,0	8,0	0,9
Vegetariano	Legumes à brás com salada de alface e couve roxa ^{3,6}	372	89	1,6	0,4	6,9	1,7	4,2	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de agrião	168	40	0,6	0,1	6,8	2,5	1,2	0,1
Prato	Peru estufado com macarronete e salada de cenoura ralada e milho ^{1,3,7,14}	560	133	6,6	1,5	7,1	1,1	11,0	0,2
Vegetariano	Tofu estufado com macarronete e salada de cenoura ralada e milho ^{1,3,6,7,14}	480	115	5,9	1,2	5,8	1,3	8,4	0,1
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	539	127	0,0	0,0	28,6	28,4	3,1	1,1

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão verde	176	42	0,6	0,1	6,7	2,9	1,3	0,1
Prato	Salada russa de peixe (pescada, batata, cenoura, feijão verde e ervilha) e salada de alface ⁴	347	83	2,4	0,3	9,0	1,5	5,6	0,2
Vegetariano	Salada russa de legumes (batata, cenoura, feijão verde e ervilha) e salada de alface	326	77	1,3	0,2	12,0	1,3	3,9	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres	165	39	0,8	0,1	5,9	1,9	1,6	0,2
Prato	Frango estufado com arroz branco e salada de alface e tomate	409	97	2,3	0,4	10,8	0,6	7,7	0,2
Vegetariano	Seitan com cogumelos e arroz branco com salada de alface e tomate ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	634	151	6,7	0,8	13,8	0,8	8,0	0,6
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Semana de 30 de novembro a 4 de dezembro de 2020

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos	162	39	0,6	0,1	5,9	2,3	1,6	0,1
Prato	Bolonhesa de soja com massa esparguete e salada de alface e beterraba ^{1,3,6,7,14}	632	149	2,5	0,3	18,4	2,4	12,1	0,2
Vegetariano	Bolonhesa de soja com massa esparguete e salada de alface e beterraba ^{1,3,6,7,14}	632	149	2,5	0,3	18,4	2,4	12,1	0,2
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça - feriado

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor	161	38	0,5	0,1	5,7	2,9	1,6	0,1
Prato	Atum com espirais tricolor, cogumelos, cenoura, milho, ovo e azeitonas com salada de alface ^{1,3,4}	714	171	9,6	1,4	8,0	0,1	12,5	0,7
Vegetariano	Cogumelos, cenoura e brócolos salteados com espirais tricolor e salada de alface ^{1,3}	346	82	2,2	0,4	11,3	1,6	3,1	0,4
Sobremesa	Pudim ⁷	653	162	1,2	0,7	35,4	29,4	2,4	0,2

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão branco com nabiças	231	55	0,7	0,1	8,3	2,6	2,3	0,1
Prato	Carne de porco estufada com arroz de cenoura e salada de alface e milho	610	145	6,8	1,9	11,0	1,0	9,6	0,2
Vegetariano	Tofu com lentilhas estufadas com arroz de cenoura e salada de alface e milho ^{1,6,8,11}	718	171	5,8	1,1	16,3	0,5	11,7	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura	167	39	0,6	0,1	6,5	3,0	1,0	0,1
Prato	Filetes pescada estufados com batata assada e salada de cenoura ralada ⁴	346	82	2,4	0,3	7,2	1,4	7,4	0,2
Vegetariano	Batata gratinada com feijão branco, cenoura, couve-flor e salada de cenoura ralada ⁷	768	182	2,7	1,0	23,5	2,4	10,9	0,2
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ¹¹Sementes de sésamo, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Semana de 7 a 11 de dezembro de 2020

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de ervilhas	187	44	0,6	0,1	7,2	2,5	1,6	0,1
Prato	Empadão de arroz com carne picada (porco e vaca) e salada de alface e cenoura ralada ¹²	554	132	5,2	2,1	13,7	1,6	7,1	0,1
Vegetariano	Empadão de arroz com soja e feijão com salada de alface e cenoura ralada ⁶	909	216	1,8	0,2	33,6	1,2	15,6	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça - feriado

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora	185	44	0,8	0,1	7,6	1,9	1,2	0,1
Prato	Bifinhos de peru de cebolada com arroz de feijão e salada de alface e couve roxa	440	104	2,3	0,4	11,0	1,4	9,3	0,1
Vegetariano	Feijoada de seitan com arroz e salada de alface e couve roxa ^{1,6}	601	143	1,9	0,2	21,3	1,2	9,6	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de agrião	168	40	0,6	0,1	6,8	2,5	1,2	0,1
Prato	Meia desfeita de bacalhau com batata, grão, cenoura e salada de tomate ^{4,9,12}	481	114	2,6	0,4	14,4	1,4	7,0	0,8
Vegetariano	Salteado de lentilhas, courgete, berinjela, batata, cenoura e salada de tomate ^{1,6,8,11}	381	90	1,4	0,2	13,3	1,9	4,8	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão verde	176	42	0,6	0,1	6,7	2,9	1,3	0,1
Prato	Perninhas de frango assadas com massa espiral e salada de alface e tomate ^{1,3}	509	121	4,0	0,7	8,4	0,9	12,2	0,3
Vegetariano	Tofu salteado com cenoura e courgete com massa espiral e salada de alface e tomate ^{1,3,6}	449	107	4,9	1,1	7,4	1,3	7,2	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfatos, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Semana de 14 a 18 de dezembro de 2020

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de macedónia	188	44	0,6	0,1	7,2	1,5	1,5	0,1
Prato	Barrinhas de peixe no forno com arroz de ervilhas e salada de alface e milho ^{1,3,4,7,14}	651	155	5,2	0,4	20,3	0,5	3,5	0,1
Vegetariano	Arroz de ervilhas, grão, pimento e tomate e salada de alface e milho	571	135	2,4	0,3	21,8	1,2	5,6	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão com couve coração	253	60	1,0	0,1	9,2	2,9	2,2	0,1
Prato	Tiras de frango estufadas com cenoura com massa esparguete e salada de alface ^{1,3}	410	97	2,9	0,5	6,3	1,6	10,8	0,1
Vegetariano	Tiras de seitan estufadas com cenoura, massa esparguete e salada de alface ^{1,3,6,7,14}	547	129	1,4	0,4	15,6	1,6	12,5	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura	167	39	0,6	0,1	6,5	3,0	1,0	0,1
Prato	Salada russa de salmão (salmão, batata, cenoura, feijão verde e ervilhas) e salada de alface ⁴	456	109	5,0	0,9	10,0	1,3	5,3	0,1
Vegetariano	Salada russa de legumes (batata, cenoura, feijão verde e ervilhas) e salada de alface	326	77	1,3	0,2	12,0	1,3	3,9	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão verde	176	42	0,6	0,1	6,7	2,9	1,3	0,1
Prato	Massada de carnes (porco, peru e massa espiral) e salada de tomate ^{1,3}	545	130	6,1	1,6	6,1	1,5	12,2	0,2
Vegetariano	Massada de legumes (cogumelos, courgete, cenoura e pimento) e salada de tomate ^{1,3}	218	52	1,7	0,3	6,2	2,1	1,9	0,3
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	539	127	0,0	0,0	28,6	28,4	3,1	1,1

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres	165	39	0,8	0,1	5,9	1,9	1,6	0,2
Prato	Arroz de atum e salada de alface e milho ⁴	890	213	10,6	1,2	16,2	0,3	12,7	0,7
Vegetariano	Arroz de feijão com brócolos, cenoura e cogumelos e salada de alface e milho	81	19	0,4	0,1	0,4	0,0	2,2	0,9
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Semana de 21 a 25 de dezembro de 2020



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve lombarda	159	38	0,5	0,1	6,2	2,5	1,3	0,1
Prato	Hambúrguer de aves estufado com arroz de cenoura e salada de alface e tomate ^{1,6}	538	128	4,0	0,2	14,3	1,3	8,1	0,1
Vegetariano	Legumes estufados (beringela, courgete, grão e alho francês) com arroz de cenoura e salada de alface e tomate	420	100	1,8	0,2	15,1	2,2	4,1	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão	245	58	0,8	0,1	9,6	2,7	2,0	0,1
Prato	Peixe à Gomes Sá (abrótea, batata, ovo e salsa) com salada de alface ^{3,4}	436	104	4,9	1,0	7,2	0,7	7,3	0,3
Vegetariano	Legumes à Gomes de Sá com salada de alface ^{1,6,8,11}	428	101	2,2	0,3	13,9	1,8	4,9	0,2
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de frango com massinhas (com hortelã) ^{1,3}	463	110	2,4	0,4	10,2	1,0	13,1	0,2
Sopa opção	Sopa de cenoura	163	39	0,5	0,1	5,8	2,8	1,5	0,1
Prato	Pá porco estufada com arroz de ervilhas e salada de cenoura ralada	727	173	8,3	2,3	13,6	0,8	10,8	0,2
Vegetariano	Soja estufada com arroz de ervilhas e salada de cenoura ralada ⁶	830	196	3,0	0,4	26,0	1,3	15,3	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta - fechado

Sexta - feriado

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Semana de 28 de dezembro de 2020 a 1 de janeiro de 2021

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de ervilhas	187	44	0,6	0,1	7,2	2,5	1,6	0,1
Prato	Bolonhesa de cavala com esparguete e salada de alface ^{1,3,4,6}	729	174	9,2	1,0	11,8	1,2	10,7	0,3
Vegetariano	Bolonhesa de soja com esparguete e salada de alface ^{1,3,6}	955	226	4,1	0,5	27,4	1,5	18,8	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de caldo verde	194	46	0,9	0,1	6,3	0,7	2,1	0,1
Prato	Rolo de carne no forno com arroz branco e salada de alface e milho ^{1,6,12}	668	159	6,5	2,3	17,0	1,0	7,9	0,5
Vegetariano	Tofu estufado com cenoura e arroz branco e salada de alface e milho ⁶	569	136	5,7	1,3	11,9	1,1	8,0	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de peixe (com coentros) ⁴	191	45	0,8	0,1	5,9	2,8	2,7	0,1
Sopa Opção	Sopa de alho francês	157	37	0,5	0,1	6,2	2,0	1,2	0,1
Prato	Filetes de pescada estufados com batata assada e salada de tomate ⁴	375	89	2,7	0,4	8,0	1,1	7,5	0,2
Vegetariano	Soja estufada com batata assada e salada de tomate ⁶	681	161	2,1	0,3	19,9	1,3	14,6	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura	167	39	0,6	0,1	6,5	3,0	1,0	0,1
Prato	Rancho de frango (frango, massa cotovelos, grão, couve lombarda e cenoura) e salada de alface ^{1,3}	532	126	3,1	0,5	15,1	1,9	7,8	0,1
Vegetariano	Rancho vegetariano (massa cotovelos, grão, couve lombarda e cenoura) e salada de alface ^{1,3}	601	143	2,7	0,4	20,8	2,3	6,3	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sexta - feriado

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Semana de 4 a 8 de janeiro de 2021



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora	185	44	0,8	0,1	7,6	1,9	1,2	0,1
Prato	Almôndegas de aves estufadas com arroz de macedónia e salada de alface e cenoura ^{1,6,12}	389	92	1,1	0,2	10,9	1,0	9,0	0,2
Vegetariano	Soja estufada com arroz de macedónia e salada de alface e cenoura ⁶	700	166	2,5	0,3	19,6	1,2	13,7	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão manteiga com repolho	220	52	0,6	0,1	7,9	3,1	2,1	0,1
Prato	Bacalhau à brás com salada de alface e couve roxa ^{1,3,4,5,6,7,9,10}	903	217	13,7	5,1	14,8	1,0	8,0	0,9
Vegetariano	Legumes à brás com salada de alface e couve roxa ^{3,6}	372	89	1,6	0,4	6,9	1,7	4,2	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de agrião	168	40	0,6	0,1	6,8	2,5	1,2	0,1
Prato	Peru estufado com macarronete e salada de cenoura ralada e milho ^{1,3,7,14}	560	133	6,6	1,5	7,1	1,1	11,0	0,2
Vegetariano	Tofu estufado com macarronete e salada de cenoura ralada e milho ^{1,3,6,7,14}	480	115	5,9	1,2	5,8	1,3	8,4	0,1
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	539	127	0,0	0,0	28,6	28,4	3,1	1,1

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão verde	176	42	0,6	0,1	6,7	2,9	1,3	0,1
Prato	Salada russa de peixe (pescada, batata, cenoura, feijão verde e ervilha) e salada de alface ⁴	347	83	2,4	0,3	9,0	1,5	5,6	0,2
Vegetariano	Salada russa de legumes (batata, cenoura, feijão verde e ervilha) e salada de alface	326	77	1,3	0,2	12,0	1,3	3,9	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres	165	39	0,8	0,1	5,9	1,9	1,6	0,2
Prato	Frango estufado com arroz branco e salada de alface e tomate	409	97	2,3	0,4	10,8	0,6	7,7	0,2
Vegetariano	Seitan com cogumelos e arroz branco com salada de alface e tomate ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	634	151	6,7	0,8	13,8	0,8	8,0	0,6
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Semana de 11 a 15 de janeiro de 2021

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos	162	39	0,6	0,1	5,9	2,3	1,6	0,1
Prato	Bolonhesa de soja com massa esparguete e salada de alface e beterraba ^{1,3,6,7,14}	632	149	2,5	0,3	18,4	2,4	12,1	0,2
Vegetariano	Bolonhesa de soja com massa esparguete e salada de alface e beterraba ^{1,3,6,7,14}	632	149	2,5	0,3	18,4	2,4	12,1	0,2
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de frango com massinhas (com hortelã) ^{1,3}	463	110	2,4	0,4	10,2	1,0	13,1	0,2
Sopa Opção	Sopa de alho francês	163	39	0,5	0,1	5,8	2,8	1,5	0,1
Prato	Arroz de frango com salada de alface e tomate	624	148	3,8	0,6	18,0	0,9	9,9	0,1
Vegetariano	Arroz de feijão com courgete, cogumelos e pimento com salada de alface e tomate	743	177	1,2	0,0	31,6	0,8	9,5	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor	161	38	0,5	0,1	5,7	2,9	1,6	0,1
Prato	Atum com espirais tricolor, cogumelos, cenoura, milho, ovo e azeitonas com salada de alface ^{1,3,4}	714	171	9,6	1,4	8,0	0,1	12,5	0,7
Vegetariano	Cogumelos, cenoura e brócolos salteados com espirais tricolor e salada de alface ^{1,3}	346	82	2,2	0,4	11,3	1,6	3,1	0,4
Sobremesa	Pudim ⁷	653	162	1,2	0,7	35,4	29,4	2,4	0,2

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão branco com nabiças	231	55	0,7	0,1	8,3	2,6	2,3	0,1
Prato	Carne de porco estufada com arroz de cenoura e salada de alface e milho	610	145	6,8	1,9	11,0	1,0	9,6	0,2
Vegetariano	Tofu com lentilhas estufadas com arroz de cenoura e salada de alface e milho ^{1,6,8,11}	718	171	5,8	1,1	16,3	0,5	11,7	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura	167	39	0,6	0,1	6,5	3,0	1,0	0,1
Prato	Filetes pescada estufados com batata assada e salada de cenoura ralada ⁴	346	82	2,4	0,3	7,2	1,4	7,4	0,2
Vegetariano	Batata gratinada com feijão branco, cenoura, couve-flor e salada de cenoura ralada ⁷	768	182	2,7	1,0	23,5	2,4	10,9	0,2
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Semana de 18 a 22 de janeiro de 2021



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de ervilhas	187	44	0,6	0,1	7,2	2,5	1,6	0,1
Prato	Empadão de arroz com carne picada (porco e vaca) e salada de alface e cenoura ralada ¹²	554	132	5,2	2,1	13,7	1,6	7,1	0,1
Vegetariano	Empadão de arroz com soja e feijão com salada de alface e cenoura ralada ⁶	909	216	1,8	0,2	33,6	1,2	15,6	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão vermelho	245	58	0,8	0,1	9,6	2,7	2,0	0,1
Prato	Salmão com massa lacinhos, brócolos, cenoura, milho e salada de alface ^{1,3,4}	444	106	5,0	0,8	8,5	1,5	5,6	0,1
Vegetariano	Massa lacinhos com grão, courgete, cenoura, brócolos, milho e salada de alface ^{1,3}	543	129	3,2	0,4	16,9	1,9	6,3	0,1
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	539	127	0,0	0,0	28,6	28,4	3,1	1,1

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora	185	44	0,8	0,1	7,6	1,9	1,2	0,1
Prato	Bifinhos de peru de cebolada com arroz de feijão e salada de alface e couve roxa	440	104	2,3	0,4	11,0	1,4	9,3	0,1
Vegetariano	Feijoada de seitan com arroz e salada de alface e couve roxa ^{1,6}	601	143	1,9	0,2	21,3	1,2	9,6	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de agrião	168	40	0,6	0,1	6,8	2,5	1,2	0,1
Prato	Meia desfeita de bacalhau com batata, grão, cenoura e salada de tomate ^{4,9,12}	481	114	2,6	0,4	14,4	1,4	7,0	0,8
Vegetariano	Salteado de lentilhas, courgete, beringela, batata, cenoura e salada de tomate ^{1,6,8,11}	381	90	1,4	0,2	13,3	1,9	4,8	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão verde	176	42	0,6	0,1	6,7	2,9	1,3	0,1
Prato	Perninhas de frango assadas com massa espiral e salada de alface e tomate ^{1,3}	509	121	4,0	0,7	8,4	0,9	12,2	0,3
Vegetariano	Tofu salteado com cenoura e courgete com massa espiral e salada de alface e tomate ^{1,3,6}	449	107	4,9	1,1	7,4	1,3	7,2	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de macedónia	188	44	0,6	0,1	7,2	1,5	1,5	0,1
Prato	Barrinhas de peixe no forno com arroz de ervilhas e salada de alface e milho ^{1,3,4,7,14}	651	155	5,2	0,4	20,3	0,5	3,5	0,1
Vegetariano	Arroz de ervilhas, grão, pimento e tomate e salada de alface e milho	571	135	2,4	0,3	21,8	1,2	5,6	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão com couve coração	253	60	1,0	0,1	9,2	2,9	2,2	0,1
Prato	Tiras de frango estufadas com cenoura com massa esparguete e salada de alface ^{1,3}	410	97	2,9	0,5	6,3	1,6	10,8	0,1
Vegetariano	Tiras de seitan estufadas com cenoura, massa esparguete e salada de alface ^{1,3,6,7,14}	547	129	1,4	0,4	15,6	1,6	12,5	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura	167	39	0,6	0,1	6,5	3,0	1,0	0,1
Prato	Salada russa de salmão (salmão, batata, cenoura, feijão verde e ervilhas) e salada de alface ⁴	456	109	5,0	0,9	10,0	1,3	5,3	0,1
Vegetariano	Salada russa de legumes (batata, cenoura, feijão verde e ervilhas) e salada de alface	326	77	1,3	0,2	12,0	1,3	3,9	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão verde	176	42	0,6	0,1	6,7	2,9	1,3	0,1
Prato	Massada de carnes (porco, peru e massa espiral) e salada de tomate ^{1,3}	545	130	6,1	1,6	6,1	1,5	12,2	0,2
Vegetariano	Massada de legumes (cogumelos, courgete, cenoura e pimento) e salada de tomate ^{1,3}	218	52	1,7	0,3	6,2	2,1	1,9	0,3
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	539	127	0,0	0,0	28,6	28,4	3,1	1,1

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres	165	39	0,8	0,1	5,9	1,9	1,6	0,2
Prato	Arroz de atum e salada de alface e milho ⁴	890	213	10,6	1,2	16,2	0,3	12,7	0,7
Vegetariano	Arroz de feijão com brócolos, cenoura e cogumelos e salada de alface e milho	81	19	0,4	0,1	0,4	0,0	2,2	0,9
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas