



OVOLACTOVEGETARIANO

Semana de 24 a 28 de outubro de 2022

ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de cenoura ^{7,12}	146	35	1,1	0,2	4,7	1,2	0,9	0,1
Prato	Arroz Camponês de tofu (tofu, cogumelos, milho, cenoura) ^{1,6}	741	176	5,6	1,1	22,7	0,6	7,7	0,4
Salada	Cenoura, couve roxa e cebola	113	27	0,0	0,0	4,1	3,6	1,2	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve-flor ^{7,12}	157	37	1,1	0,2	4,9	1,5	1,3	0,1
Prato	Chili vegetariano (feijão encarnado, milho, beringela, pimento e curgete) ^{9,10,11}	888	211	2,5	0,3	37,4	0,6	9,1	0,1
Salada	Curgete aos cubos, cenoura e milho	235	56	1,7	0,0	5,1	0,7	4,6	0,0
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão catarino e repolho ^{7,12}	314	75	1,4	0,2	11,4	1,2	3,5	0,1
Prato	Tiborna de ovos, ervilha, cenoura, feijão verde e milho com arroz de pimentos ^{1,3}	659	156	3,7	0,7	24,2	1,1	5,6	0,3
Salada	Feijão verde, cenoura e ervilha	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época ou Gelatina de tutti-frutti ^{1,3,6,7,8,12}	440	104	0,3	0,0	22,9	22,8	2,5	0,8
Quinta									
Sopa	Sopa de nabiças ^{7,12}	156	37	1,2	0,2	4,9	1,3	0,9	0,1
Prato	Macarrão com feijão catarino, lentilhas e cenoura ^{1,3,6,10,11}	1343	319	5,2	0,8	52,6	1,8	13,0	0,3
Salada	Alface, beterraba e tomate	83	20	0,2	0,0	2,5	2,5	1,2	0,1
Sobremesa	Kiwi	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	152	36	1,3	0,2	4,5	1,2	1,0	0,2
Prato	Soja estufada com couve trouxa e massa esparguete ^{1,6}	1274	301	4,3	0,9	44,2	2,5	19,3	0,3
Salada	Cenoura, ervilhas e couve-lombarda	178	42	0,3	0,1	5,1	2,8	2,7	0,3
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



OVOLACTOVEGETARIANO

Semana de 31 de outubro a 4 de novembro de 2022

ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de macedónia (ervilhas, cenoura e feijão-verde) ^{7,12}	166	39	1,3	0,2	5,6	0,8	0,9	0,1
Prato	Empadão de tofu e legumes (milho, cenoura e repolho) ^{3,6,7,12}	407	97	4,1	1,0	9,3	1,3	4,9	0,1
Salada	Feijão-verde, ervilhas e repolho	165	40	0,3	0,1	4,8	2,8	2,4	0,2
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de lentilhas ^{1,6,7,10,11,12}	411	97	1,3	0,2	14,9	0,9	5,5	0,1
Prato	Bife de seitan panado no forno com arroz ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	1060	349	5,7	1,1	43,5	0,6	11,2	0,6
Salada	Cenoura, couve roxa e milho	261	62	1,7	0,0	6,1	2,1	4,7	0,4
Sobremesa	Gelatina de morango / Fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	411	97	0,0	0,0	21,8	21,6	2,3	0,8
Quinta									
Sopa	Sopa de brócolos ^{7,12}	157	37	1,3	0,2	4,7	1,1	1,1	0,1
Prato	Soja estufada com legumes (brócolos, couve-flor, abóbora) com arroz de feijão vermelho ⁶	1064	252	3,3	0,5	35,8	0,6	17,5	0,2
Salada	Repolho, cebola e curgete	96	23	0,3	0,1	3,0	2,0	1,3	0,0
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de cenoura e alho-francês ^{7,12}	150	36	1,1	0,2	4,8	1,2	0,9	0,1
Prato	Salada de batata cenoura Ovo ³	389	92	1,5	0,4	15,0	1,3	3,8	0,2
Salada	Cenoura, tomate e cebola	95	22	0,2	0,0	3,6	3,3	0,8	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



OVOLACTOVEGETARIANO

Semana de 7 a 13 de novembro de 2022

ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve-flor ^{7,12}	157	37	1,1	0,2	4,9	1,5	1,3	0,1
Prato	Ovos mexidos com alho-francês e cogumelos com arroz ³	938	279	6,7	1,5	34,9	0,3	8,1	0,4
Salada	Cenoura, ervilhas e feijão-verde	162	37	0,3	0,0	6,0	0,0	1,8	0,2
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de favas ^{7,12}	185	44	1,2	0,2	5,5	1,2	1,9	0,1
Prato	Tofu salteado com batata aos cubos e legumes (repolho, cenoura e ervilhas) ^{1,6}	386	92	1,7	0,4	13,8	1,4	4,0	0,2
Salada	Pepino, cenoura e tomate ¹²	366	88	7,8	1,1	2,6	2,4	1,1	0,4
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	152	36	1,3	0,2	4,5	1,2	1,0	0,2
Prato	Soja estufada com massa cotovelinhos de feijão vermelho ^{1,6}	1394	330	2,7	0,6	52,3	1,9	22,3	0,3
Salada	Feijão verde, ervilha e cenoura	162	37	0,3	0,0	6,0	0,0	1,8	0,2
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de curgete ^{7,12}	142	34	1,1	0,2	4,5	0,6	1,0	0,1
Prato	Salada de salsicha vegetal, grão-de-bico, cebola e salsa com arroz em camadas ^{6,12}	853	363	15,1	1,9	32,7	0,8	8,5	0,8
Salada	Alface, feijão-verde e cebola	105	25	0,2	0,0	3,1	2,5	1,5	0,0
Sobremesa	Gelatina de tutti-frutti ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	440	104	0,3	0,0	22,9	22,8	2,5	0,8
Sexta									
Sopa	Caldo verde ^{1,6,7,12}	260	62	3,6	1,2	4,7	0,4	2,2	0,4
Prato	Seitan salteado com cogumelos e espinafres e massa tricolor ^{1,6}	938	222	4,1	1,0	33,0	2,3	12,5	0,6
Salada	Milho, cenoura e ervilha	290	69	1,7	0,0	6,7	1,8	5,3	0,1
Sobremesa	Tangerina	188	44	0,1	0,0	8,7	8,7	0,7	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



OVOLACTOVEGETARIANO

Semana de 14 a 18 de novembro de 2022

ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de cenoura e couve lombarda ^{7,12}	143	34	1,0	0,2	4,4	1,1	1,1	0,1
Prato	Empadão vegetariano (lentilhas, milho, cogumelos, cenoura e ervilhas) ^{6,7,12}	384	91	3,1	0,8	10,1	0,8	4,6	0,3
Salada	Cenoura, cebola e couve roxa	113	27	0,0	0,0	4,1	3,6	1,2	0,1
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de abóbora ^{7,12}	153	36	1,2	0,2	5,4	1,3	0,8	0,1
Prato	Ovos mexidos com legumes com massa cotovelinhos ^{1,3}	650	186	4,8	1,2	19,3	0,8	8,9	0,3
Salada	Curgete, feijão-verde e milho	164	39	0,9	0,1	4,1	1,5	2,9	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	157	37	1,2	0,2	5,1	1,3	0,8	0,1
Prato	Seitan estufado com cenoura e pimento com arroz de couve lombarda e feijão ^{1,6}	822	195	2,8	0,5	30,6	1,0	9,4	0,3
Salada	Cebola, alface e ervilhas cozidas	184	44	0,4	0,1	4,6	1,4	3,4	0,0
Sobremesa	Gelatina de morango ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	411	97	0,0	0,0	21,8	21,6	2,3	0,8
Quinta									
Sopa	Sopa de grão-de-bico e cenoura ^{7,12}	335	80	1,8	0,3	11,7	1,2	3,1	0,1
Prato	Hambúrguer de espinafres no forno com arroz branco ^{1,2,3,4,6,7,14}	1155	275	7,5	0,9	42,9	5,0	7,3	0,7
Salada	Cenoura, feijão-verde e milho	208	50	1,2	0,1	5,1	2,3	3,5	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de couve branca com massinhas ^{1,3,7,12}	312	74	1,3	0,2	12,6	1,3	2,1	0,1
Prato	Cogumelos salteados com curgete e ervilhas com arroz de tomate	465	111	1,9	0,3	19,4	1,2	2,8	0,3
Salada	Alface, tomate e curgete	80	19	0,3	0,0	2,1	1,2	1,4	0,0
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



OVOLACTOVEGETARIANO

Semana de 21 a 25 de novembro de 2022

ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de ervilhas ^{7,12}	179	43	1,2	0,2	5,5	1,3	1,4	0,1
Prato	Bolonhesa de feijão preto c/ massa esparguete ^{1,6}	1141	269	4,2	0,8	45,2	2,4	12,2	0,2
Salada	Cenoura, feijão-verde e milho	234	56	1,5	0,0	5,6	2,2	4,1	0,3
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de cenoura ^{7,12}	146	35	1,1	0,2	4,7	1,2	0,9	0,1
Prato	Strogonoff de soja e batatinhas aos cubos ^{1,5,6}	733	175	5,1	0,4	18,2	0,1	12,1	0,3
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	83	20	0,4	0,1	2,4	2,3	1,2	0,0
Sobremesa	Gelatina de morango ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	411	97	0,0	0,0	21,8	21,6	2,3	0,8
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão vermelho e repolho ^{7,12}	308	74	1,2	0,2	11,6	1,2	3,5	0,1
Prato	Massa no forno com cogumelos, feijão branco e brócolos ^{1,6}	1017	241	5,2	1,0	34,7	1,6	10,6	0,3
Salada	Cenoura, milho e rúcula	275	65	2,1	0,0	5,6	1,1	5,5	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	152	36	1,3	0,2	4,5	1,2	1,0	0,2
Prato	Tofu assado com arroz de feijão catarino ^{1,6}	1216	289	6,8	1,2	45,3	0,1	10,8	0,3
Salada	Alface, cebola e couve roxa	90	21	0,1	0,0	2,5	2,0	1,6	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de abóbora ^{7,12}	153	36	1,2	0,2	5,4	1,3	0,8	0,1
Prato	Tortilha simples (batata aos cubos e ovo) ^{3,5,6}	570	137	7,2	1,4	10,8	0,3	6,5	0,2
Salada	Ervilha, cenoura e feijão verde	162	37	0,3	0,0	6,0	0,0	1,8	0,2
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 de Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



OVOLACTOVEGETARIANO

Semana de 28 de novembro a 2 de dezembro de 2022

ALMOÇO

		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	157	37	1,2	0,2	5,1	1,3	0,8	0,1
Prato	Bolonhesa de feijão preto e cogumelos salteados com arroz de feijão vermelho ^{1,6}	1006	238	4,4	0,7	40,7	0,9	8,3	0,5
Salada	Milho, cenoura e pimento	173	41	1,0	0,0	4,5	2,7	2,6	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}	152	36	1,2	0,2	4,9	1,1	0,9	0,1
Prato	Ovos mexidos com legumes e massa cotovelinhos ^{1,3,6}	751	215	5,2	1,6	24,3	1,9	9,9	0,3
Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	113	27	0,1	0,0	3,9	3,6	1,3	0,1
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de grão-de-bico ^{7,12}	414	98	2,0	0,3	13,9	1,4	4,4	0,1
Prato	Tofu à Gomes de Sá (batata aos cubos) ^{1,3,6}	482	115	4,3	0,8	13,8	1,0	4,5	0,3
Salada	Cenoura, ervilhas e feijão verde	162	37	0,3	0,0	6,0	0,0	1,8	0,2
Sobremesa	Nectarinas	206	49	0,1	0,0	8,7	8,7	1,4	0,0
Quinta									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de ervilhas ^{7,12}	179	43	1,2	0,2	5,5	1,3	1,4	0,1
Prato	Beringela recheada com cogumelos e soja no forno com arroz de feijão ⁶	795	188	2,6	0,3	28,0	0,9	12,1	0,2
Salada	Salada de cebola, cenoura e tomate	95	22	0,2	0,0	3,6	3,3	0,8	0,1
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁶Soja, ⁷Leite, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal