



Semana de 13 a 17 de junho de 2022
ALMOÇO

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos ^{7,12}	154	37	1,8	0,3	3,9	0,8	0,8	0,1
Prato	Cavala refugada com couve branca, cenoura em cama de arroz Cenoura e feijão-verde cozido ^{4,6}	1030	245	7,2	1,0	37,5	1,1	6,7	0,5
Salada	Feijão verde, ervilhas e repolho cozidos	367	86	0,4	0,0	14,4	0,0	6,3	0,0
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de lentilhas ^{1,6,7,10,11,12}	279	66	1,9	0,3	9,0	0,6	2,7	0,1
Prato	Salada de batata e cenoura com ovo cozido ³	415	98	2,2	0,9	13,8	1,2	5,0	0,4
Salada	Alface, couve roxa e milho	220	52	1,5	0,0	4,5	1,2	4,6	0,0
Sobremesa	Gelatina / Fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	411	97	0,0	0,0	21,8	21,6	2,3	0,8
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês e cenoura ^{7,12}	163	39	1,7	0,3	4,6	0,8	0,7	0,1
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com massa cotovelinho de ervilhas ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	921	220	9,1	1,2	23,6	2,1	9,9	0,8
Salada	Salada de cebola, cenoura e tomate	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, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, 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



Semana de 20 a 24 de junho 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}	154	37	1,7	0,3	4,0	1,1	0,9	0,1
Prato	Ovos mexidos com alho-francês e cogumelos envolvidos em arroz ³	938	279	6,7	1,5	34,9	0,3	8,1	0,4
Salada	Cenoura e feijão-verde cozidos	118	28	0,2	0,1	4,0	3,3	1,3	2,2
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de favas ^{7,12}	172	41	1,9	0,3	4,4	0,6	1,1	0,1
Prato	Perninha de frango estufada com massa macarronete com feijão manteiga e molho de tomate ^{1,12}	746	177	4,3	0,7	18,8	1,5	14,1	0,5
Salada	Salada de alface, cenoura e tomate	87	20	0,2	0,0	2,8	2,7	1,1	0,1
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	149	36	1,7	0,3	3,8	0,9	0,8	0,2
Prato	Salmão com batata aos cubos e molho branco ^{1,4,5,6,7}	831	200	13,7	2,4	11,1	0,2	7,9	0,3
Salada	Feijão verde, ervilha e cenoura	161	37	0,3	0,0	5,9	0,0	1,8	1,0
Sobremesa	Kiwi	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de brócolos ^{7,12}	154	37	1,8	0,3	3,9	0,8	0,8	0,1
Prato	Pá de porco assada com massa tricolor ^{1,3}	999	238	11,0	3,2	19,5	0,7	14,7	0,5
Salada	Cenoura, feijão-verde e milho	255	60	1,7	0,0	5,9	2,0	4,5	0,9
Sobremesa	Gelatina de tutti-frutti ^{1,3,6,7,8,12}	400	94	0,2	0,0	20,8	20,8	2,3	0,7
Sexta									
Sopa	Caldo verde ^{1,7,12}	159	38	2,0	0,3	3,9	0,2	0,7	0,1
Prato	Salada de bacalhau, grão-de-bico, cebola e salsa com arroz de cenoura ^{4,12}	920	219	5,1	0,7	28,9	1,0	12,4	1,7
Salada	Alface, pepino e tomate	86	20	0,4	0,0	2,6	2,6	1,1	0,0
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, ⁴Peixes, 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 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



Semana de 27 de junho a 1 de julho 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}	157	37	1,6	0,3	4,3	0,8	0,9	0,1
Prato	Ovos mexidos com curgete, feijão verde e milho com massa cotovelinhos ^{1,3}	650	227	6,9	1,7	16,6	1,7	9,7	0,6
Salada	Cenoura, ervilhas e feijão-verde	161	37	0,3	0,0	5,9	0,0	1,8	1,0
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de abóbora ^{7,12}	152	36	1,7	0,3	4,4	0,8	0,6	0,1
Prato	Filetes de pescada gratinados no forno com arroz de couve-lombarda e feijão branco ⁴	612	145	3,4	0,5	14,4	0,4	13,3	0,4
Salada	Salada de alface, cebola e couve roxa	445	108	9,7	1,4	2,5	2,1	1,4	1,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	155	37	1,8	0,3	4,1	0,9	0,7	0,1
Prato	Empadão de batata com atum refogado em base de couve branca e cebola ^{3,4,7,12}	344	82	4,7	0,7	5,6	0,6	4,1	0,5
Salada	Cenoura e ervilhas cozidas	187	44	0,1	0,0	7,5	2,8	2,4	0,5
Sobremesa	Gelatina de morango ^{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}	229	55	2,1	0,3	7,0	0,7	1,4	0,1
Prato	Bolonhesa, (carne de vaca picada) com massa esparguete ¹	991	236	10,5	3,3	21,1	1,5	13,8	0,2
Salada	Cenoura, feijão-verde e milho	206	49	1,1	0,0	5,3	2,6	3,3	0,1
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Férias	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

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. 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