



OVOLACTOVEGETARIANO

Semana de 6 a 10 de março de 2023

ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de curgete ^{7,12}	142	34	1,1	0,2	4,5	0,6	1,0	0,1
Prato	Tofu assado com arroz de cenoura ^{1,6}	1024	243	6,4	1,2	37,7	0,7	7,5	0,4
Salada	Milho, couve branca e cebola	198	47	1,1	0,0	5,2	2,7	3,1	0,1
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de abóbora e cenoura ^{7,12}	153	36	1,2	0,2	5,4	1,3	0,8	0,1
Prato	Rancho vegetariano (grão, macarrão, batata, cenoura, repolho) ^{1,6}	678	161	2,4	0,4	27,4	2,4	6,0	0,1
Salada	Couve-lombarda, cenoura e ervilhas	107	25	0,1	0,0	3,3	3,1	1,5	0,5
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão catarino ^{7,12}	406	97	1,6	0,2	15,2	1,0	5,1	0,1
Prato	Ovos mexidos com arroz de pimentos ³	794	229	6,5	1,6	25,7	0,6	8,3	0,3
Salada	Alface, tomate e beterraba	83	20	0,2	0,0	2,5	2,5	1,2	0,1
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 alho-francês ^{7,12}	152	36	1,2	0,2	4,9	1,1	0,9	0,1
Prato	Empadão de batata e soja estufada ^{3,6,7,12}	649	154	2,7	0,7	18,8	1,0	12,5	0,1
Salada	Curgete, cenoura e pimento	527	128	12,1	1,8	3,0	2,5	1,1	0,9
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de repolho ^{7,12}	153	37	1,2	0,2	5,0	1,5	0,8	0,1
Prato	Refogado de feijão catarino e cenoura com couve-troncha e massa esparguete ¹	1255	299	6,5	0,8	45,7	0,7	13,4	0,3
Salada	Ervilhas e couve-lombarda e feijão-verde	212	51	0,5	0,1	5,5	2,2	3,6	0,4
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, 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 13 a 17 de março de 2023

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 batata de grão-de-bico com legumes com couve em corte juliana	620	148	7,1	1,0	13,5	2,1	5,4	0,3
Salada	Cenoura, feijão-verde e repolho	119	29	0,2	0,1	3,9	3,4	1,3	0,3
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de cenoura ^{7,12}	146	35	1,1	0,2	4,7	1,2	0,9	0,1
Prato	Arroz de lentilhas com legumes (couve-lombarda, cenoura e ervilhas)	824	195	3,2	0,4	33,7	1,2	6,2	0,2
Salada	Salada de alface, beterraba e milho	227	54	1,7	0,0	4,5	1,0	4,7	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de nabiças ^{7,12}	156	37	1,2	0,2	4,9	1,1	0,9	0,1
Prato	Massa cotovelinhos com feijão vermelho e cogumelos estufados ^{1,3}	1415	336	4,3	0,6	57,8	0,1	15,4	0,2
Salada	Cenoura, feijão-verde e ervilhas	162	37	0,3	0,0	6,0	0,0	1,8	0,2
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de penca ^{7,12}	156	37	1,2	0,2	5,0	1,5	0,9	0,1
Prato	Arroz de ervilhas com ovos mexidos e cogumelos ³	845	249	5,8	1,3	30,9	0,4	7,7	0,4
Salada	Repolho, cebola e curgete	117	28	0,4	0,1	3,5	3,4	1,4	0,4
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
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	Soja gratinada no forno com batatinha aos cubos e molho branco ^{1,5,6,7}	788	189	6,8	0,9	20,8	0,2	9,7	0,2
Salada	Salada de alface, cenoura e tomate	88	21	0,2	0,0	2,9	2,9	1,0	0,1
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

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, 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 20 a 24 de março de 2023

ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de alface ^{7,12}	151	36	1,2	0,2	4,7	1,1	1,0	0,1
Prato	Arroz de legumes (couve branca, cenoura e cebola) com lentilhas estufadas ^{1,6,10,11}	1113	264	3,9	0,5	45,2	0,9	10,7	0,1
Salada	Couve branca, cebola e couve roxa	117	28	0,4	0,1	3,5	3,4	1,4	0,4
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 espinafres e massa cotovelinhos ^{1,3}	788	229	6,0	1,6	23,6	0,4	10,6	0,4
Salada	Ervilhas, feijão-verde e milho	234	56	1,5	0,0	5,6	2,2	4,1	0,3
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	Tofu à Gomes de Sá ^{1,3,6}	465	111	3,7	0,7	13,9	1,0	4,6	0,3
Salada	Cebola, cenoura e ervilhas	161	38	0,2	0,0	5,2	3,2	2,1	0,5
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
Quinta									
Sopa	Sopa de nabos ^{7,12}	154	37	1,2	0,2	5,0	1,4	0,7	0,1
Prato	Hambúrguer de grão-de-bico no forno com massa esparguete ¹	1537	364	4,5	0,6	62,2	0,7	15,0	0,2
Salada	Couve branca, feijão-verde e milho	161	38	0,8	0,1	4,3	2,9	2,4	0,2
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de grão-de-bico ^{7,12}	414	98	2,0	0,3	13,9	1,4	4,4	0,1
Prato	Arroz de tomate com soja e legumes (cenoura e abóbora) ⁶	1071	254	4,5	0,7	34,3	0,9	16,5	0,2
Salada	Alface, tomate e curgete	80	19	0,3	0,0	2,3	2,3	1,3	0,0
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, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 (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 27 a 31 de março de 2023

ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de brócolos ^{7,12}	157	37	1,3	0,2	4,7	1,1	1,1	0,1
Prato	Bolinhos de grão-de-bico no forno com arroz branco	1498	356	6,0	0,8	59,9	1,4	11,9	0,1
Salada	Couve branca, cebola e tomate	92	21	0,3	0,0	3,4	3,1	0,8	0,0
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	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	Hambúrguer de feijão vermelho com massa macarronete ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	1349	320	3,6	0,6	57,4	0,3	12,8	0,4
Salada	Cenoura, ervilhas 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
Quarta									
Sopa	Sopa de favas ^{7,12}	185	44	1,2	0,2	5,5	1,2	1,9	0,1
Prato	Soja fina com batata aos cubos e molho branco gratinado no forno com pão ralado ^{1,3,5,6,7,8,11,12,13}	908	216	5,6	0,8	28,0	0,1	12,8	0,2
Salada	Alface, pimento e curgete	100	24	0,5	0,1	2,3	2,1	1,6	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de couve lombarda ^{7,12}	152	36	1,2	0,2	4,7	1,2	1,0	0,1
Prato	Arroz de ervilhas com favas estufadas	819	194	3,8	0,6	32,1	0,9	5,9	0,2
Salada	Salada de cenoura, feijão-verde e milho	208	50	1,2	0,1	5,1	2,3	3,5	0,0
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de cenoura ^{7,12}	146	35	1,1	0,2	4,7	1,2	0,9	0,1
Prato	Empadão de grão-de-bico estufado	620	148	7,1	1,0	13,5	2,1	5,4	0,3
Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	98	23	0,2	0,0	3,0	2,7	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

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, 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 17 a 21 de abril de 2023

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	Seitan assado no forno com massa cotovelinhos ^{1,3,6}	1156	274	3,8	0,8	42,4	0,6	15,5	0,6
Salada	Cenoura, ervilha e feijão-verde	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
Terça									
Sopa	Sopa de feijão vermelho ^{7,12}	406	97	1,6	0,2	15,2	1,0	5,1	0,1
Prato	Lentilhas estufadas com feijão e arroz ^{1,6,10,11}	1342	318	4,2	0,6	52,9	0,2	14,2	0,3
Salada	Couve branca, pepino e pimento	117	28	0,4	0,1	3,5	3,4	1,4	0,4
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de brócolos ^{7,12}	157	37	1,3	0,2	4,7	1,1	1,1	0,1
Prato	Bolonhesa de soja com massa esparguete ^{1,3,6}	1261	298	3,5	0,5	43,4	1,9	21,7	0,1
Salada	Couve-roxa, tomate e milho	248	58	1,5	0,0	5,6	2,0	4,8	0,4
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de curgete ^{7,12}	142	34	1,1	0,2	4,5	0,6	1,0	0,1
Prato	Empadão de batata com favas estufadas gratinado com ovo no forno ^{3,6,7,12}	431	149	6,5	1,9	4,8	0,7	8,0	0,4
Salada	Salada de cenoura, tomate e cebola	100	23	0,2	0,0	3,9	3,8	0,7	0,1
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	Sopa de alface ^{7,12}	151	36	1,2	0,2	4,7	1,1	1,0	0,1
Prato	Hambúrguer de feijão vermelho com massa macarronete ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	1349	320	3,6	0,6	57,4	0,3	12,8	0,4
Salada	Salada de alface e milho e feijão-verde	259	61	2,1	0,0	4,7	0,4	5,6	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, 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 24 a 28 de abril de 2023

ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de abóbora ^{7,12}	153	36	1,2	0,2	5,4	1,3	0,8	0,1
Prato	Sonhos de grão-de-bico no forno com arroz de ervilhas ^{1,3,7}	1282	304	6,7	1,3	51,6	6,1	7,4	1,3
Salada	Salada de cenoura, feijão-verde e milho	208	50	1,2	0,1	5,1	2,3	3,5	0,0
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	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 grão-de-bico ^{7,12}	414	98	2,0	0,3	13,9	1,4	4,4	0,1
Prato	Bolonhesa de lentilhas com massa esparguete ^{1,3,6,10,11}	1235	292	3,6	0,5	49,9	1,8	13,3	0,1
Salada	Cebola, couve lombarda e pimento	362	88	7,4	1,1	2,7	2,4	1,4	0,3
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 nabos ^{7,12}	154	37	1,2	0,2	5,0	1,4	0,7	0,1
Prato	Arroz com soja estufada gratinado no forno ^{6,7}	1015	240	3,9	1,3	34,3	1,0	15,8	0,2
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e milho	215	51	1,1	0,0	5,3	2,5	3,8	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de repolho ^{7,12}	153	37	1,2	0,2	5,0	1,5	0,8	0,1
Prato	Massa de feijão vermelho com legumes (couve-branca e cenoura) ^{1,3}	917	218	3,2	0,5	36,8	0,9	9,1	0,3
Salada	Alface, feijão-verde e cebola	74	17	0,2	0,0	1,9	1,5	1,4	0,0
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, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 (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