



## Semana de 03 a 07 de outubro de 2022

### ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de couve-flor <sup>7,12</sup>	147	35	1,7	0,3	3,9	0,7	0,7	0,1
Prato	Macarrão com atum com queijo ralado e molho de tomate <sup>1,3,6</sup>	814	193	3,4	0,6	27,0	1,5	13,2	1,2
Salada	Beterraba, cenoura e milho	169	40	0,2	0,0	6,6	2,3	2,2	0,4
Sobremesa	Pera	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de abóbora <sup>7,12</sup>	165	39	1,8	0,3	4,5	0,6	0,7	0,1
Prato	Pá de porco estufada com arroz branco <sup>3,4</sup>	415	98	1,9	0,4	14,4	1,2	5,3	0,4
Salada	Cenoura, ervilhas e feijão verde cozido	255	60	1,7	0,0	5,9	2,0	4,5	0,9
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa									
Prato	Feriado								
Salada									
Sobremesa									
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde <sup>7,12</sup>	217	52	1,8	0,3	6,9	0,9	1,6	0,1
Prato	Almondegas de aves com massa esparguete <sup>1,4</sup>	749	178	3,3	0,5	23,1	1,2	13,6	0,5
Salada	Cenoura, repolho e cebola	122	30	0,4	0,1	3,4	2,8	1,7	0,0
Sobremesa	Maçã starking	711	169	6,6	4,4	21,5	20,6	5,0	0,1
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de cenoura <sup>7,12</sup>	165	39	1,7	0,3	4,2	0,9	1,2	0,1
Prato	Tranches de pescada com arroz de feijão <sup>7,12</sup>	432	103	5,6	1,9	6,4	0,2	6,5	0,1
Salada	Cenoura, ervilha e feijão-verde cozido	89	21	0,1	0,0	3,1	2,7	1,0	0,1
Sobremesa	Gelatina de morango	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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>12</sup>Dióxido 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 10 a 14 de outubro de 2022

### ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de abóbora <sup>7,12</sup>	158	38	1,9	0,3	4,1	0,7	0,6	0,1
Prato	Ovos mexidos com fiambre e massa cotovelinhos <sup>1,3,6</sup>	858	205	8,5	2,1	19,4	1,7	11,4	0,8
Salada	Cenoura, milho e feijão-verde	206	49	1,1	0,0	5,3	2,6	3,3	0,1
Sobremesa	Maçã golden	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de brócolos <sup>7,12</sup>	159	38	1,8	0,3	4,2	0,8	0,8	0,1
Prato	Filete de pescada estufado com arroz de feijão <sup>3,4</sup>	954	228	11,8	1,5	19,7	0,4	10,3	0,3
Salada	Cenoura, ervilhas e curgete	205	49	0,2	0,0	7,6	2,2	3,0	1,4
Sobremesa	Laranja	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde	154	37	1,8	0,3	3,9	0,8	0,8	0,1
Prato	Perna de frango com massa riscada de legumes	718	170	5,0	0,8	16,9	1,4	13,9	0,4
Salada	Couve-lombarda, cenoura e ervilhas	102	24	0,1	0,0	4,1	3,9	0,7	0,1
Sobremesa	Gelatina de morango	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de couve-lombarda, cenoura e ervilhas <sup>7,12</sup>	152	36	1,7	0,3	4,4	0,8	0,6	0,1
Prato	Migas de bacalhau com molho branco e batata aos cubos <sup>1,4</sup>	640	154	7,0	1,3	15,7	0,2	6,7	1,2
Salada	Alho-francês, alface e repolho	291	69	2,1	0,0	6,6	1,8	5,3	0,1
Sobremesa	Banana pequena	411	97	0,0	0,0	21,8	21,6	2,3	0,8
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de espinafres <sup>7,12</sup>	152	36	1,7	0,3	4,4	0,8	0,6	0,1
Prato	Bolonhesa de carne de vaca picada com massa esparguete <sup>7,12</sup>	892	212	9,8	3,1	18,0	2,0	12,5	0,3
Salada	Cenoura, pepino e tomate	161	37	0,3	0,0	5,9	0,0	1,8	1,0
Sobremesa	Pera	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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>12</sup>Dióxido 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 17 a 21 de outubro de 2022

### ALMOÇO

#### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete <sup>7,12</sup>	147	35	1,7	0,3	3,9	0,7	0,7	0,1
Prato	Panados de frango no forno com arroz de macedónia <sup>1,3,6</sup>	814	193	3,4	0,6	27,0	1,5	13,2	1,2
Salada	Ervilhas, cenoura e curgete aos cubos	169	40	0,2	0,0	6,6	2,3	2,2	0,4
Sobremesa	Maçã starking	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 alface <sup>7,12</sup>	165	39	1,8	0,3	4,5	0,6	0,7	0,1
Prato	Salada de batata, feijão-frade, atum e ovo raspado <sup>3,4</sup>	415	98	1,9	0,4	14,4	1,2	5,3	0,4
Salada	Cenoura, feijão-verde e milho	255	60	1,7	0,0	5,9	2,0	4,5	0,9
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 feijão branco <sup>7,12</sup>	269	64	1,9	0,3	8,1	0,7	2,3	0,1
Prato	Coxa de frango assada com arroz branco	1005	238	4,7	0,8	36,0	0,2	12,4	0,3
Salada	Beterraba, cenoura e tomate	99	23	0,1	0,0	3,8	3,7	0,8	0,1
Sobremesa	Uvas pretas	352	83	0,5	0,1	18,6	18,6	0,3	0,0

#### Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão vermelho e repolho <sup>7,12</sup>	217	52	1,8	0,3	6,9	0,9	1,6	0,1
Prato	Pescada estufada com cotovelinhos e feijão vermelho <sup>1,4</sup>	749	178	3,3	0,5	23,1	1,2	13,6	0,5
Salada	Couve branca, feijão-verde e pimento	122	30	0,4	0,1	3,4	2,8	1,7	0,0
Sobremesa	Mousse de chocolate ou fruta da época <sup>7</sup>	711	169	6,6	4,4	21,5	20,6	5,0	0,1

#### Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de favas com penca <sup>7,12</sup>	165	39	1,7	0,3	4,2	0,9	1,2	0,1
Prato	Empadão de carne de vaca picada e queijo gratinado <sup>7,12</sup>	432	103	5,6	1,9	6,4	0,2	6,5	0,1
Salada	Rúcula, cenoura e cebola	89	21	0,1	0,0	3,1	2,7	1,0	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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>12</sup>Dióxido 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 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)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de cenoura <sup>7,12</sup>	158	38	1,9	0,3	4,1	0,7	0,6	0,1
Prato	Tirinhas de pota no forno com arroz de ervilhas <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	920	220	9,7	1,3	24,0	0,9	8,2	0,8
Salada	Cenoura, couve roxa e cebola	104	24	0,0	0,0	4,0	3,6	0,8	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de couve-flor <sup>7,12</sup>	154	37	1,7	0,3	4,0	1,1	0,9	0,1
Prato	Chili de carne picada com feijão vermelho e arroz branco	997	238	8,9	2,8	24,7	0,5	14,7	0,2
Salada	Curgete aos cubos, cenoura e milho	216	51	1,5	0,0	5,0	1,2	4,0	0,0
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de feijão catarino e couve-coração <sup>7,12</sup>	208	50	1,9	0,3	6,3	0,9	1,5	0,1
Prato	Filete de alabote no forno com arroz de pimentos <sup>1,4</sup>	670	520	12,2	1,9	22,2	0,2	11,5	0,3
Salada	Feijão verde, cenoura e ervilha	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Gelatina de tutti-frutti <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	400	94	0,2	0,0	20,8	20,8	2,3	0,7
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de nabijas <sup>7,12</sup>	160	38	1,6	0,3	4,3	1,0	1,0	0,1
Prato	Massada riscada com carne de porco, frango e vaca com grão de bico <sup>1,12</sup>	856	204	7,6	2,3	20,1	1,5	12,8	0,2
Salada	Alface, beterraba e tomate	82	19	0,2	0,0	2,4	2,4	1,3	0,1
Sobremesa	Kiwi	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de espinafres <sup>7,12</sup>	149	36	1,7	0,3	3,8	0,9	0,8	0,2
Prato	Cavala refogada com couve trouxa e massa esparguete <sup>1,4,6</sup>	850	203	10,1	1,2	16,1	1,6	11,4	0,6
Salada	Cenoura, ervilhas e couve-lombarda	171	41	0,2	0,0	6,4	2,8	2,2	1,0
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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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 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)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de macedónia (ervilhas, cenoura e feijão-verde) <sup>7,12</sup>	159	38	1,8	0,3	4,3	0,6	0,6	0,1
Prato	Empadão de atum estufado com couve em corte juliana <sup>3,4,7,12</sup>	677	161	4,5	0,7	24,7	0,3	4,8	0,4
Salada	Cenoura, feijão-verde e repolho	188	45	0,3	0,0	6,8	2,4	2,7	0,6
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Terça</b>									
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
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de lentilhas <sup>1,6,7,10,11,12</sup>	279	66	1,9	0,3	9,0	0,6	2,7	0,1
Prato	Douradinhos no forno com arroz <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	1106	263	4,7	0,6	45,9	1,4	7,8	0,5
Salada	Cenoura, couve roxa e milho	191	45	0,9	0,0	5,3	3,0	2,9	0,7
Sobremesa	Gelatina de morango / Fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	411	97	0,0	0,0	21,8	21,6	2,3	0,8
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de brócolos <sup>7,12</sup>	154	37	1,8	0,3	3,9	0,8	0,8	0,1
Prato	Perna de frango estufado com arroz de feijão vermelho	781	186	5,9	1,0	19,6	0,3	13,3	0,4
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
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de cenoura e alho-francês <sup>7,12</sup>	163	39	1,7	0,3	4,6	0,8	0,7	0,1
Prato	Saladinha de batata, pescada, cenoura e ovo raspado <sup>3,4</sup>	378	89	1,0	0,2	12,8	1,0	6,7	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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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 7 a 11 de novembro de 2022

### ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de couve-flor <sup>7,12</sup>	154	37	1,7	0,3	4,0	1,1	0,9	0,1
Prato	Nuggets de frango no forno com arroz <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	1260	300	8,1	1,2	46,4	1,5	9,3	1,0
Salada	Cenoura, ervilhas e feijão-verde	161	37	0,3	0,0	5,9	0,0	1,8	1,0
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de favas <sup>7,12</sup>	172	41	1,9	0,3	4,4	0,6	1,1	0,1
Prato	Salmão com batata aos cubos e molho branco gratinado com pão ralado <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	851	204	13,3	2,3	12,9	0,1	8,0	0,3
Salada	Pepino, cenoura e tomate <sup>12</sup>	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
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de espinafres <sup>7,12</sup>	149	36	1,7	0,3	3,8	0,9	0,8	0,2
Prato	Perna de frango estufada com massa cotovelinhos de feijão vermelho <sup>1</sup>	813	193	4,9	0,8	21,5	1,1	15,4	0,5
Salada	Curgete, couve roxa e cenoura	98	23	0,1	0,0	3,4	2,4	1,1	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de curgete <sup>7,12</sup>	147	35	1,7	0,3	3,9	0,7	0,7	0,1
Prato	Salada de bacalhau, grão-de-bico, cebola e salsa com arroz em camadas <sup>4,12</sup>	1136	269	4,5	0,7	44,3	0,5	11,2	1,3
Salada	Alface, feijão-verde e cebola	97	23	0,2	0,0	3,0	2,4	1,3	0,0
Sobremesa	Gelatina de tutti-frutti ou fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	400	94	0,2	0,0	20,8	20,8	2,3	0,7
<b>Sexta</b>									
Sopa	Caldo verde <sup>1,7,12</sup>	159	38	2,0	0,3	3,9	0,2	0,7	0,1
Prato	Pá de porco assada com molho de cogumelos e massa tricolor <sup>1,3</sup>	921	220	11,4	3,0	16,3	0,6	12,4	0,5
Salada	Milho, cenoura e ervilha	270	64	1,2	0,0	8,2	1,8	4,5	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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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 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)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de cenoura e couve lombarda <sup>7,12</sup>	157	37	1,6	0,3	4,3	0,8	0,9	0,1
Prato	Empadão de atum refogado em couve branca e cebola <sup>3,4,7,12</sup>	344	82	4,7	0,7	5,6	0,6	4,1	0,5
Salada	Cenoura, cebola e couve roxa	104	24	0,0	0,0	4,0	3,6	0,8	0,1
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de abóbora <sup>7,12</sup>	152	36	1,7	0,3	4,4	0,8	0,6	0,1
Prato	Ovos mexidos com fiambre com massa cotovelinhos <sup>1,3,6</sup>	765	268	8,3	2,2	19,4	1,7	11,4	0,8
Salada	Curgete, feijão-verde e milho	161	38	0,8	0,1	4,2	1,7	2,7	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde <sup>7,12</sup>	155	37	1,8	0,3	4,1	0,9	0,7	0,1
Prato	Filetes de pescada gratinados no forno com arroz de couve-lombarda e feijão catarino <sup>4</sup>	641	153	5,0	0,7	13,4	0,3	13,1	0,5
Salada	Cebola, alface e ervilhas cozidas	227	53	0,3	0,0	8,4	0,7	3,9	0,0
Sobremesa	Gelatina de morango ou fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	411	97	0,0	0,0	21,8	21,6	2,3	0,8
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de grão-de-bico e cenoura <sup>7,12</sup>	229	55	2,1	0,3	7,0	0,7	1,4	0,1
Prato	Hambúrguer de aves no forno com arroz branco <sup>1,6,12</sup>	1144	271	5,8	1,5	42,2	0,3	12,3	0,3
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
<b>Sexta</b>									
Sopa	Canja <sup>1,3</sup>	206	49	0,5	0,1	6,8	0,0	4,0	0,1
Prato	Abrótea estufada com arroz de tomate <sup>4</sup>	619	147	3,6	0,5	18,8	0,5	9,4	0,2
Salada	Alface, tomate e curgete	79	19	0,3	0,1	2,0	1,0	1,5	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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>Dióxido 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 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)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de ervilhas <sup>7,12</sup>	171	41	1,5	0,2	5,0	0,7	1,3	0,1
Prato	Bolonhesa de vitela picada c/ massa esparguete <sup>1</sup>	892	212	9,8	3,1	18,0	2,0	12,5	0,3
Salada	Cenoura, feijão-verde e milho	255	60	1,7	0,0	5,9	2,0	4,5	0,9
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de cenoura <sup>7,12</sup>	158	38	1,9	0,3	4,1	0,7	0,6	0,1
Prato	Pescada gratinada com molho branco e batata aos cubos <sup>1,4,5,6,7</sup>	519	124	5,1	0,7	11,1	0,2	8,2	0,4
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	86	20	0,4	0,0	2,6	2,6	1,1	0,0
Sobremesa	Gelatina de morango ou fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	411	97	0,0	0,0	21,8	21,6	2,3	0,8
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de feijão vermelho e repolho <sup>7,12</sup>	217	52	1,8	0,3	6,9	0,9	1,6	0,1
Prato	Pá de porco assada com esparguete e molho de cogumelos <sup>1</sup>	928	221	11,3	2,9	16,5	1,4	12,7	0,5
Salada	Cenoura, milho e rúcula	215	51	1,5	0,0	4,4	1,4	4,5	0,3
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de espinafres <sup>7,12</sup>	149	36	1,7	0,3	3,8	0,9	0,8	0,2
Prato	Filete de alabote estufado com arroz de feijão catarino <sup>4</sup>	723	172	4,5	0,7	20,7	0,3	12,0	0,4
Salada	Alface, cebola e couve roxa	445	108	9,7	1,4	2,5	2,1	1,4	1,0
Sobremesa	Banana pequena	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de abóbora <sup>7,12</sup>	152	36	1,7	0,3	4,4	0,8	0,6	0,1
Prato	Tortilha simples (batata aos cubos e ovo) <sup>3,5,6</sup>	559	135	6,6	1,0	12,9	0,2	5,3	0,2
Salada	Ervilha, cenoura e feijão verde	161	37	0,3	0,0	5,9	0,0	1,8	1,0
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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>Dióxido 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 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)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde <sup>7,12</sup>	155	37	1,8	0,3	4,1	0,9	0,7	0,1
Prato	Bolinhos de bacalhau com arroz de feijão vermelho <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>	701	564	13,6	2,2	31,2	0,2	4,3	0,8
Salada	Milho, cenoura e pimento	170	40	0,9	0,0	4,5	2,8	2,5	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês <sup>7,12</sup>	152	36	1,7	0,3	4,0	0,8	0,7	0,1
Prato	Ovos mexidos com fiambre e massa cotovelinhos <sup>1,3,6</sup>	765	268	8,3	2,2	19,4	1,7	11,4	0,8
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
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de grão-de-bico <sup>7,12</sup>	280	67	2,2	0,3	8,6	0,8	2,2	0,1
Prato	Pescada à gomes de Sá (batata aos cubos) <sup>3,4</sup>	418	99	2,4	0,5	13,4	1,0	5,4	0,2
Salada	Cenoura, ervilhas e feijão-verde	161	37	0,3	0,0	5,9	0,0	1,8	1,0
Sobremesa	Nectarina	206	49	0,1	0,0	8,7	8,7	1,4	0,0
<b>Quinta</b>									
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
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de ervilhas <sup>7,12</sup>	171	41	1,5	0,2	5,0	0,7	1,3	0,1
Prato	Douradinhos com arroz de cenoura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	908	216	5,3	0,7	32,9	2,0	7,8	0,7
Salada	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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremçoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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