



Semana de 2 a 6 de janeiro de 2023

ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
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
Terça									
Sopa	Sopa de cebola ^{7,12}	164	39	1,7	0,3	4,5	0,8	0,9	0,1
Prato	Macarronete de atum e cogumelos estufados gratinado no forno com queijo ^{1,4,7}	886	211	7,7	1,3	21,9	2,0	12,6	1,1
Salada	Cenoura, feijão-verde e ervilhas	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
Quarta									
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	Pá de porco estufada e arroz branco	1162	276	8,8	2,3	37,7	0,2	10,9	0,3
Salada	Curgete, cenoura e ervilhas	482	116	8,7	1,3	6,2	1,8	2,6	0,6
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de penca ^{7,12}	154	37	1,7	0,3	4,1	1,1	0,7	0,1
Prato	Abrótea estufada com couve-lombarda e cebolada com batatinha aos cubos gratinada no forno ^{4,5,6}	514	124	6,1	0,6	10,2	0,3	6,6	0,3
Salada	Repolho, cebola e pimento	107	26	0,4	0,1	3,3	3,0	1,2	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de couve-flor ^{7,12}	154	37	1,7	0,3	4,0	1,1	0,9	0,1
Prato	Perna de frango assada no forno com massa cotovelinhos colorida com cenoura raspada ¹	723	171	4,2	0,8	17,3	1,7	15,5	0,5
Salada	Curgete, cenoura e beterraba	94	22	0,1	0,0	3,2	2,4	1,1	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, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, 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



Semana de 9 a 13 de janeiro de 2023

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}	155	37	1,8	0,3	4,1	0,9	0,7	0,1
Prato	Tirinhas de pota no forno com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	911	218	9,8	1,3	23,5	1,2	7,8	0,8
Salada	Milho, couve-branca e cebola	391	94	7,1	1,0	4,5	2,5	2,3	0,5
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	Ranchinho de carnes (porco, vaca e frango com grão-de-bico e macarronete) ¹	978	233	7,8	2,1	22,6	1,4	16,6	0,5
Salada	Couve-roxa, cenoura e ervilhas	214	50	0,2	0,0	8,4	2,4	3,0	0,1
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão catarino ^{7,12}	277	66	2,0	0,3	9,1	0,7	2,5	0,1
Prato	Filete de alabote no forno com arroz de pimentos ⁴	709	168	4,9	0,7	18,7	0,4	12,0	0,3
Salada	Alface, tomate e beterraba	82	19	0,2	0,0	2,4	2,4	1,3	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	1,7	0,3	4,0	0,8	0,7	0,1
Prato	Empadão de batata de carne de vaca picada ^{7,12}	423	101	5,5	1,8	6,5	0,2	6,3	0,1
Salada	Curgete, cenoura e pimento	427	103	9,3	1,4	2,9	2,5	1,2	0,7
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	149	36	1,7	0,3	3,8	0,9	0,8	0,2
Prato	Cavala refogada com couve-troncha e massa esparguete ^{1,4,6}	843	201	10,0	1,2	16,1	1,6	11,2	0,6
Salada	Cebola, ervilhas e couve-lombarda	181	43	0,3	0,0	6,5	2,1	2,7	1,2
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, 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 16 a 20 de janeiro de 2023

ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de nabijas ^{7,12}	160	38	1,6	0,3	4,3	1,0	1,0	0,1
Prato	Almondegas de aves (frango e peru) no forno com massa esparguete ^{1,6,12}	858	204	7,8	3,0	22,7	2,0	10,3	0,9
Salada	Cenoura, milho e feijão-verde	206	49	1,1	0,0	5,3	2,6	3,3	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão vermelho ^{7,12}	272	65	1,9	0,3	9,1	0,6	2,5	0,1
Prato	Filete de pescada estufado com arroz branco ⁴	904	214	3,9	0,6	34,6	0,2	9,8	0,3
Salada	Couve-roxa, tomate e couve-branca	114	27	0,2	0,0	3,6	3,4	1,5	0,6
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de brócolos ^{7,12}	154	37	1,8	0,3	3,9	0,8	0,8	0,1
Prato	Pá de porco no forno fatiada com massa cotovelinhos ¹	1007	240	10,9	3,1	19,8	1,6	15,0	0,5
Salada	Couve-lombarda, ervilhas e cenoura	171	41	0,2	0,0	6,4	2,8	2,2	1,0
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de curgete ^{7,12}	147	35	1,7	0,3	3,9	0,7	0,7	0,1
Prato	Douradinhos no forno com arroz de feijão vermelho ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	971	231	5,4	0,7	35,4	1,8	8,8	0,7
Salada	Alho-francês, alface e milho	168	40	1,0	0,1	3,6	1,5	3,3	0,0
Sobremesa	Gelatina de tutti-frutti ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	400	94	0,2	0,0	20,8	20,8	2,3	0,7
Sexta									
Sopa	Sopa de cenoura ^{7,12}	158	38	1,9	0,3	4,1	0,7	0,6	0,1
Prato	Massa de aves (frango e peru) gratinada com queijo no forno ^{1,7}	687	163	4,4	0,9	15,3	1,6	14,9	0,2
Salada	Cenoura, pepino e tomate ¹²	366	88	7,8	1,1	2,6	2,4	1,1	0,4
Sobremesa	Maçã starking	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. 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 23 a 27 de janeiro de 2023

ALMOÇO

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de macedónia (ervilhas, cenoura e feijão-verde) ^{7,12}	159	38	1,8	0,3	4,3	0,6	0,6	0,1
Prato	Empadão de batata de atum estufado com couve em corte juliana ^{3,4,7,12}	344	82	4,7	0,7	5,6	0,6	4,1	0,5
Salada	Cenoura, feijão-verde e repolho	118	28	0,2	0,1	3,9	3,4	1,3	0,8
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora ^{7,12}	152	36	1,7	0,3	4,4	0,8	0,6	0,1
Prato	Nuggets de frango no forno com arroz branco ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1260	300	8,1	1,2	46,4	1,5	9,3	1,0
Salada	Alface, beterraba e ervilhas	246	58	0,3	0,0	9,1	0,7	4,3	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	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	Pescada estufada com massa cotovelinhos e feijão-vermelho ^{1,4}	749	178	3,3	0,5	23,1	1,2	13,6	0,5
Salada	Cenoura, couve roxa e milho	211	50	1,1	0,0	5,3	2,6	3,6	0,8
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		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de penca ^{7,12}	154	37	1,7	0,3	4,1	1,1	0,7	0,1
Prato	Perna de frango estufado com arroz de ervilhas	736	175	5,7	0,9	18,1	0,3	12,5	0,4
Salada	Repolho, cebola e curgete	99	24	0,3	0,1	2,9	2,1	1,4	0,7
Sobremesa	Maçã golden	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 nabiças ^{7,12}	160	38	1,6	0,3	4,3	1,0	1,0	0,1
Prato	Bacalhau desfiado com batatinha aos cubos gratinada com molho branco ^{1,4,5,6,7}	583	140	4,9	0,4	18,3	0,3	5,3	0,8
Salada	Cenoura, tomate e cebola	98	23	0,1	0,0	3,8	3,5	0,7	0,1
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, 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 30 de janeiro a 3 de fevereiro 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}	158	38	1,9	0,3	4,1	0,7	0,6	0,1
Prato	Hambúrguer de aves (frango e peru) no forno com arroz branco ^{1,6,12}	1144	271	5,8	1,5	42,2	0,3	12,3	0,3
Salada	Cenoura, milho e cebola	251	59	1,7	0,0	5,9	1,9	4,5	0,1
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de alface ^{7,12}	165	39	1,8	0,3	4,5	0,6	0,7	0,1
Prato	Bolinhos de bacalhau no forno com arroz de ervilhas ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	906	215	6,7	0,9	27,3	0,4	10,6	1,0
Salada	Couve-branca, feijão-verde e pimento	117	28	0,3	0,1	3,6	3,2	1,4	0,6
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de nabos ^{7,12}	153	37	1,8	0,3	4,1	0,9	0,6	0,1
Prato	Bolonhesa de carne de vaca picada com massa esparguete ¹	991	236	10,5	3,3	21,1	1,5	13,8	0,2
Salada	Couve-roxa, tomate e milho	179	42	1,0	0,0	4,7	2,7	3,0	0,6
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de repolho ^{7,12}	149	36	1,7	0,3	3,9	0,8	0,7	0,1
Prato	Salada de batata de atum estufado e ovo raspado ^{3,4}	535	127	6,0	1,4	9,2	0,7	8,8	0,7
Salada	Feijão-verde, cenoura e ervilhas	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Mousse de chocolate ou fruta da época ⁷	711	169	6,6	4,4	21,5	20,6	5,0	0,1
Sexta									
Sopa	Sopa de couve-flor ^{7,12}	154	37	1,7	0,3	4,0	1,1	0,9	0,1
Prato	Fêveras de porco estufadas com molho de cogumelos e massa macarronete ¹	778	185	7,1	1,6	14,9	1,2	14,9	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

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, 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 6 a 10 de fevereiro 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}	152	36	1,7	0,3	4,4	0,8	0,6	0,1
Prato	Douradinhos no forno com arroz de ervilhas ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	916	218	5,2	0,7	33,2	1,8	8,1	0,7
Salada	Couve-lombarda, cebola e couve roxa	175	41	0,2	0,0	6,2	2,2	2,8	0,6
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}	152	36	1,7	0,3	4,0	0,8	0,7	0,1
Prato	Ovos mexidos com fiambre e massa cotovelinhos ^{1,3,6}	765	268	8,3	2,2	19,4	1,7	11,4	0,8
Salada	Ervilhas, feijão-verde e milho	289	68	1,3	0,0	8,5	1,4	5,1	0,6
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de grão-de-bico ^{7,12}	280	67	2,2	0,3	8,6	0,8	2,2	0,1
Prato	Filetes de pescada gratinados no forno com arroz de couve-lombarda e feijão catarino ⁴	619	147	3,4	0,5	15,3	0,4	13,4	0,4
Salada	Cebola, alface e curgete	77	18	0,3	0,1	2,0	0,7	1,5	0,0
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de couve portuguesa ^{7,12}	167	40	1,8	0,3	4,6	0,9	0,8	0,1
Prato	Hambúrguer de aves no forno com massa cotovelinhos ^{1,6,12}	958	227	6,5	2,1	24,0	2,0	18,1	0,4
Salada	Cenoura, feijão-verde e milho	255	60	1,7	0,0	5,9	2,0	4,5	0,9
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Canja ^{1,3}	211	50	0,5	0,1	6,6	0,0	4,4	0,1
Prato	Abrótea estufada com arroz de tomate ⁴	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	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, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, 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 13 a 17 de fevereiro de 2023

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	Nuggets de frango no forno com arroz de ervilhas ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1087	259	9,8	1,5	31,7	2,0	10,2	1,3
Salada	Couve-branca, alho-francês e pepino	105	25	0,4	0,1	2,8	2,5	1,5	0,5
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	Salmão com batata aos cubos e molho branco gratinado no forno com pão ralado ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	851	204	13,3	2,3	12,9	0,1	8,0	0,3
Salada	Cenoura, ervilha e feijão-verde	161	37	0,3	0,0	5,9	0,0	1,8	1,0
Sobremesa	Gelatina de tutti-frutti ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	400	94	0,2	0,0	20,8	20,8	2,3	0,7
Quarta									
Sopa	Sopa de cenoura ^{7,12}	158	38	1,9	0,3	4,1	0,7	0,6	0,1
Prato	Arroz de aves à Moda Antiga (peru, frango com chouriço e queijo gratinado no forno) ^{6,7,12}	806	192	6,6	2,4	15,9	0,4	16,7	0,6
Salada	Alho-francês, couve roxa e milho	191	45	1,0	0,0	4,4	2,0	3,5	0,6
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de curgete ^{7,12}	147	35	1,7	0,3	3,9	0,7	0,7	0,1
Prato	Filete de alabote estufado com massa de feijão-vermelho ^{1,4}	756	179	3,3	0,5	22,6	1,2	14,3	0,5
Salada	Alface, feijão-verde e cebola	104	25	0,3	0,1	2,9	2,2	1,6	0,0
Sobremesa	Kiwi	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de couve branca ^{7,12}	151	36	1,7	0,3	4,0	1,1	0,7	0,1
Prato	Pá de porco assada com molho de laranja com arroz branco	1100	262	8,3	2,1	35,8	0,7	10,3	0,3
Salada	Milho, cenoura e ervilha	318	75	1,5	0,0	9,4	1,2	5,7	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, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, 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 fevereiro de 2023

ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato		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									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado Carnaval	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		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato		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
Quinta									
Sopa	Sopa de ervilhas ^{7,12}	171	41	1,5	0,2	5,0	0,7	1,3	0,1
Prato	Bolonhesa de vitela 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	255	60	1,7	0,0	5,9	2,0	4,5	0,9
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de abóbora ^{7,12}	152	36	1,7	0,3	4,4	0,8	0,6	0,1
Prato	Filete de pescada estufado com arroz de feijão catarino ⁴	709	168	4,4	0,6	20,7	0,3	11,3	0,4
Salada	Alface, cebola e couve roxa	445	108	9,7	1,4	2,5	2,1	1,4	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:¹Cereais que contêm glúten, ⁴Peixes, 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



Semana de 27 de fevereiro a 3 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 feijão-verde ^{7,12}	155	37	1,8	0,3	4,1	0,9	0,7	0,1
Prato	Douradinhos no forno com arroz de ervilhas ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	916	218	5,2	0,7	33,2	1,8	8,1	0,7
Salada	Milho, couve branca e pimento	177	42	1,0	0,0	4,5	2,7	2,8	0,1
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de cenoura ^{7,12}	158	38	1,9	0,3	4,1	0,7	0,6	0,1
Prato	Massa à lavrador (frango, vaca, macarronete, couve-lombarda, cenoura e feijão-vermelho) ¹	845	201	6,7	2,0	18,9	1,4	15,8	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
Quarta									
Sopa	Sopa de cebola ^{7,12}	164	39	1,7	0,3	4,5	0,8	0,9	0,1
Prato	Tranches de pescada estufados com arroz de tomate ⁴	626	149	4,0	0,6	17,8	0,5	10,0	0,3
Salada	Couve-branca, tomate e pepino	103	24	0,4	0,1	3,3	3,2	1,1	0,7
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 feijão vermelho ^{7,12}	272	65	1,9	0,3	9,1	0,6	2,5	0,1
Prato	Hambúrguer de aves no forno com massa esparguete ^{1,6,12}	958	227	6,5	2,1	24,0	2,0	18,1	0,4
Salada	Curgete, milho e alface	168	40	1,2	0,1	3,3	0,2	3,6	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	149	36	1,7	0,3	3,8	0,9	0,8	0,2
Prato	Bacalhau gratinado no forno com batatinha aos cubos e molho branco ^{1,4,5,6,7}	583	140	4,9	0,4	18,3	0,3	5,3	0,8
Salada	Cebola, cenoura e tomate	95	22	0,2	0,0	3,6	3,3	0,8	0,1
Sobremesa	Kiwi	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	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, 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