

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}	203	47	0,6	0,1	8,0	1,4	1,6	0,1
Prato	Atum com esparguete e salada mista	651	155	5,2	0,4	20,3	0,5	3,5	0,1
Vegetariano	Arroz de ervilhas, grão, pimento e tomate e salada de alface	571	135	2,4	0,3	21,8	1,2	5,6	0,1
Sobremesa	Fruta	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 grão c/ couve coração ^{1,6,7,8,12}	288	67	1,2	0,2	10,4	3,1	2,5	0,1
Prato	Arroz de frango com salada mista	630	150	7,7	2,2	10,0	1,6	9,7	0,2
Vegetariano	Tiras de seitan estufadas com cenoura, esparguete e salada de alface ^{1,3,6,7}	547	129	1,4	0,4	15,6	1,6	12,5	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa cenoura ^{1,6,7,8,12}	185	43	0,8	0,1	7,1	3,2	0,9	0,1
Prato	Salmão com batata, cenoura, feijão-verde e ervilhas ⁴	549	131	7,4	1,4	8,5	1,1	6,9	0,1
Vegetariano	Salada russa de legumes (milho, batata, cenoura, feijão verde, ervilhas, cebola)	337	80	1,5	0,1	11,7	1,2	4,4	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	191	45	0,6	0,1	7,5	3,2	1,3	0,2
Prato	Carnes com massa cotovelos e salada mista ^{1,3}	474	113	5,0	1,3	6,3	1,4	10,1	0,2
Vegetariano	Massada de legumes (feijão branco, couve lombardo, cenoura, brócolos, tomate) ^{1,3}	761	181	2,1	0,3	24,4	2,3	10,5	0,1
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	539	127	0,0	0,0	28,6	28,4	3,1	1,1

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	176	42	0,7	0,1	6,5	1,9	1,7	0,3
Prato	Barrinha de peixe no forno com arroz de legumes	890	213	10,6	1,2	16,2	0,3	12,7	0,7
Vegetariano	Arroz de feijão com brocolos, cenoura e cogumelos	547	129	1,4	0,1	10,4	0,0	2,2	0,9
Sobremesa	Fruta	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., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve lombarda ^{1,6,7,8,12}	168	39	0,4	0,1	6,7	2,6	1,4	0,1
Prato	Hamburguer de aves estufado c/ arroz de cenoura e salada mista ^{1,6,12}	538	128	4,0	0,2	14,3	1,3	8,1	0,1
Vegetariano	Estufadinho de legumes (beringela, courgette, grão e alho francês) com arroz de cenoura e salada de alface e tomate	420	100	1,8	0,2	15,1	2,2	4,1	0,1
Sobremesa	Fruta	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 feijão vermelho ^{1,6,7,8,12}	227	53	0,6	0,1	9,1	2,9	2,2	0,1
Prato	Saladinha de peixe com ovo, massa espiral tricolor cenoura milho, cogumelos	341	81	2,8	0,4	6,9	1,5	6,0	0,4
Vegetariano	Tofu assado no forno com macarronete, cenoura e milho ^{1,3,6,7}	606	146	9,2	2,3	0,1	0,1	14,0	0,0
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	172	41	0,6	0,1	6,4	2,4	1,7	0,2
Prato	Jardineira de frango (frango, batata, cenoura, ervilha e feijão verde)	338	80	2,4	0,4	6,9	1,7	6,8	0,1
Vegetariano	Jardineira vegetariana (batata, cenoura, ervilha e feijão verde)	294	70	1,7	0,3	8,2	1,9	3,3	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão-verde e alho francês ^{1,6,7,8,12}	185	43	0,6	0,1	7,2	2,8	1,4	0,1
Prato	Pescada estufada com arroz tomate e salada mista ^{1,3,4}	480	115	6,0	1,2	3,1	0,5	11,7	0,3
Vegetariano	Massada de legumes (massa cotovelos, grão, cogumelos, cenoura, milho e pimento) com salada de alface ^{1,3}	556	132	2,8	0,3	18,3	1,6	6,3	0,3
Sobremesa	Pudim ^{1,3,6,7,8,12}	539	127	0,0	0,0	28,6	28,4	3,1	1,1

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa agrião ^{1,3,5,6,7,8,12}	181	43	0,6	0,1	7,6	2,6	1,3	0,2
Prato	Pá de porco estufada com esparguete e salada mista	578	138	6,7	1,9	10,3	1,4	8,5	0,2
Vegetariano	Soja estufada com arroz branco e salada de tomate e salada ⁶	909	216	1,8	0,2	33,6	1,2	15,6	0,1
Sobremesa	Fruta	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., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa ervilhas ^{1,6,7,8,12}	200	47	0,5	0,1	7,9	2,6	1,7	0,1
Prato	Bolonhesa de cavala com esparguete e salada mista ^{1,3,4,6}	729	174	9,2	1,0	11,8	1,2	10,7	0,3
Vegetariano	Esparguete à bolonhesa de soja com salada de alface ^{1,3,6}	955	226	4,1	0,5	27,4	1,5	18,8	0,1
Sobremesa	Fruta	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 couve flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	170	40	0,5	0,1	6,2	3,1	1,7	0,2
Prato	Rolo de carne no forno c/ arroz branco e salada de alface e milho ^{1,6,12}	668	159	6,5	2,3	17,0	1,0	7,9	0,5
Vegetariano	Tofu estufado com cenoura e arroz branco e salada de alface e milho ⁶	569	136	5,7	1,3	11,9	1,1	8,0	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa alho francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	166	39	0,5	0,1	6,8	2,1	1,3	0,1
Prato	Filetes estufados com puré e salada mista ⁴	350	83	2,5	0,4	7,4	1,0	7,1	0,2
Vegetariano	Soja estufada com batata assada e salada de alface ⁶	624	147	2,0	0,2	18,1	1,2	13,4	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa lombardo ^{1,6,7,8,12}	249	58	0,6	0,1	9,5	2,8	2,6	0,1
Prato	Rancho de frango (frango, massa cotovelos, grão, couve-lombarda e cenoura) ^{1,3}	577	137	3,4	0,5	16,5	2,0	8,4	0,2
Vegetariano	Rancho vegetariano (massa cotovelos, grão, couve-lombarda e cenoura) ^{1,3}	657	156	3,0	0,4	22,9	2,4	6,8	0,1
Sobremesa	Gelatina	559	127	0,0	0,0	28,6	26,4	3,1	1,1

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa nabiças ^{1,3,5,6,7,8,12}	171	40	0,5	0,1	6,9	2,6	1,4	0,2
Prato	Chaputa com arroz tomate e salada mista ⁴	506	120	2,9	0,3	12,4	0,4	10,7	0,2
Vegetariano	Arroz de seitan com feijão vermelho e salada mista ^{1,6}	896	214	3,3	0,5	30,6	0,6	15,0	0,0
Sobremesa	Fruta ^{1,3,6,7,8,12}	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., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de legumes c/massinhas ^{1,3,6,7,8,12}	198	46	0,6	0,1	7,3	2,3	1,7	0,1
Prato	Almondegas aves estufadas com esparguete e macedónia e salada mista ^{1,6,12}	389	92	1,1	0,2	10,9	1,0	9,0	0,2
Vegetariano	Soja estufada com arroz de macedónia e salada de alface e cenoura ⁶	700	166	2,5	0,3	19,6	1,2	13,7	0,1
Sobremesa	Fruta	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 feijao manteiga c/repolho ^{1,6,7,8,12}	243	57	0,8	0,1	8,7	3,3	2,3	0,1
Prato	Bacalhau c/ natas com salada de alface ^{1,4,5,6,7}	516	123	5,6	2,8	9,9	1,2	7,7	1,0
Vegetariano	Legumes à brás com salada de alface ^{3,6}	403	97	1,8	0,5	7,2	1,5	4,5	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa agrião ^{1,3,5,6,7,8,12}	181	43	0,6	0,1	7,6	2,6	1,3	0,2
Prato	Peru estufado com macarronete e legumes ^{1,3}	516	123	5,2	1,3	9,6	1,9	8,8	0,2
Vegetariano	Tofu estufado com macarronete e feijão-verde e cenoura salteados ⁶	407	98	6,0	1,4	1,9	1,6	7,6	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	191	45	0,6	0,1	7,5	3,2	1,3	0,2
Prato	Lombos pescada assados com batata, cenoura, feijão verde e ervilha e salada de alface ⁴	347	83	2,4	0,3	9,0	1,5	5,6	0,2
Vegetariano	Salada russa de legumes (batata, cenoura, feijão verde e ervilha)	337	80	1,5	0,1	11,7	1,2	4,4	0,1
Sobremesa	Pudim ^{1,3,6,7,8,12}	539	127	0,0	0,0	28,6	28,4	3,1	1,1

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	176	42	0,7	0,1	6,5	1,9	1,7	0,3
Prato	Arroz à charcutaria e salada mista	402	95	2,2	0,4	10,8	0,8	7,4	0,2
Vegetariano	Seitan com cogumelos e arroz branco com salada de alface e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	617	147	6,4	0,8	13,6	1,0	7,7	0,6
Sobremesa	Fruta	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., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	172	41	0,6	0,1	6,4	2,4	1,7	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa c/ soja e cogumelos e salada mista	555	131	4,5	1,2	9,8	1,7	8,8	0,2
Vegetariano	Esparguete à bolonhesa c/ soja e cogumelos e salada de alface e beterraba ^{1,3,6,7}	555	131	2,2	0,3	15,9	2,1	10,7	0,3
Sobremesa	Fruta	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 caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	233	56	0,8	0,2	8,5	0,6	2,3	0,2
Prato	Carne de porco estufada com arroz de legumes e salada mista	624	148	3,8	0,6	18,0	0,9	9,9	0,1
Vegetariano	Arroz de feijão com courgette, cogumelos e pimento com salada de alface e tomate	743	177	1,2	0,0	31,6	0,8	9,5	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa couve flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	170	40	0,5	0,1	6,2	3,1	1,7	0,2
Prato	Atum com espirais e ovo com salada mista ^{1,3,4,6}	933	222	10,5	1,6	15,2	0,4	15,8	0,7
Vegetariano	Batata com feijão-frade, cenoura e brocolos	842	199	1,8	0,4	31,2	2,5	11,8	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão branco com nabiças ^{1,3,5,6,7,8,12}	254	60	0,7	0,1	9,3	2,8	2,5	0,2
Prato	Hamburguer de frango com arroz e salada mista	533	127	5,2	1,7	10,2	1,2	9,1	0,1
Vegetariano	Lentilhas estufadas com tofu, arroz de cenoura e brocolos cozidos ^{1,6,8,11}	687	164	5,5	1,2	15,5	0,6	11,1	0,1
Sobremesa	Gelatina	539	127	0,0	0,1	28,6	26,4	3,1	1,1

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa cenoura ^{1,6,7,8,12}	185	43	0,8	0,1	7,1	3,2	0,9	0,1
Prato	Filetes pescada estufados c/ puré e salada mista ⁴	285	68	1,9	0,3	6,0	1,5	6,0	0,1
Vegetariano	Batata gratinada com feijão branco, cenoura e couve flor ⁷	829	197	2,9	1,1	25,3	2,3	11,8	0,2
Sobremesa	Fruta	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, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa legumes ^{1,6,7,8,12}	172	40	0,5	0,1	6,2	2,9	1,5	0,1
Prato	Empadão de arroz com carne picada com salada mista	648	155	7,3	2,3	13,1	1,3	8,7	0,1
Vegetariano	Empadão de arroz com soja e feijão com salada de alface e cenoura ⁶	909	216	1,8	0,2	33,6	1,2	15,6	0,1
Sobremesa	Fruta	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 grão c/ legumes ^{1,6,7,8,12}	278	65	1,0	0,1	10,8	2,9	2,2	0,1
Prato	Lombos de pescada cozidos com batata cozida, brócolos, cenoura e salada mista ^{1,3,4}	471	112	5,4	1,0	9,2	1,9	6,0	0,1
Vegetariano	Massa com grão, courgete, cenoura, brocolos e milho ^{1,3,7}	581	138	3,4	0,4	18,2	2,0	6,7	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa abóbora ^{1,6,7,8,12}	205	47	0,8	0,1	8,7	2,0	1,2	0,1
Prato	Bifes de peru estufados com arroz de cenoura com salada mista	581	139	6,4	1,8	10,8	1,4	8,6	0,2
Vegetariano	Feijoada de seitan com arroz de alho ^{1,6}	673	160	2,1	0,2	24,0	1,0	10,7	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	176	42	0,7	0,1	6,5	1,9	1,7	0,3
Prato	Bacalhau à Braz com salada mista	523	124	2,8	0,4	15,5	1,2	7,7	0,9
Vegetariano	Salteado de lentilhas, courgette, beringela, batata e cenoura ^{1,6,8,11}	403	95	1,5	0,2	14,0	1,8	5,1	0,1
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	539	127	0,0	0,0	28,6	28,4	3,1	1,1

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	191	45	0,6	0,1	7,5	3,2	1,3	0,2
Prato	Perna de frango assada com massa macarronete e salada mista ^{1,3,7}	509	121	4,0	0,7	8,4	1,1	12,2	0,3
Vegetariano	Tofu salteado com legumes com massa macarronete ^{1,3,6,7}	536	128	5,9	1,3	8,7	1,5	8,6	0,1
Sobremesa	Fruta	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., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



Município da Chamusca
Semana 1 - 21-02-2022 a 25-02-2022
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}	203	47	0,6	0,1	8,0	1,4	1,6	0,1
Prato	Atum com esparguete e salada mista	651	155	5,2	0,4	20,3	0,5	3,5	0,1
Vegetariano	Arroz de ervilhas, grão, pimento e tomate e salada de alface	571	135	2,4	0,3	21,8	1,2	5,6	0,1
Sobremesa	Fruta	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 grão c/ couve coração ^{1,6,7,8,12}	288	67	1,2	0,2	10,4	3,1	2,5	0,1
Prato	Arroz de frango com salada mista	630	150	7,7	2,2	10,0	1,6	9,7	0,2
Vegetariano	Tiras de seitan estufadas com cenoura, esparguete e salada de alface ^{1,3,6,7}	547	129	1,4	0,4	15,6	1,6	12,5	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa cenoura ^{1,6,7,8,12}	185	43	0,8	0,1	7,1	3,2	0,9	0,1
Prato	Salmão com batata, cenoura, feijão-verde e ervilhas ⁴	549	131	7,4	1,4	8,5	1,1	6,9	0,1
Vegetariano	Salada russa de legumes (milho, batata, cenoura, feijão verde, ervilhas, cebola)	337	80	1,5	0,1	11,7	1,2	4,4	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	191	45	0,6	0,1	7,5	3,2	1,3	0,2
Prato	Carnes com massa cotovelos e salada mista ^{1,3}	474	113	5,0	1,3	6,3	1,4	10,1	0,2
Vegetariano	Massada de legumes (feijão branco, couve lombardo, cenoura, brócolos, tomate) ^{1,3}	761	181	2,1	0,3	24,4	2,3	10,5	0,1
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	539	127	0,0	0,0	28,6	28,4	3,1	1,1

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	176	42	0,7	0,1	6,5	1,9	1,7	0,3
Prato	Barrinha de peixe no forno com arroz de legumes	890	213	10,6	1,2	16,2	0,3	12,7	0,7
Vegetariano	Arroz de feijão com brocolos, cenoura e cogumelos	547	129	1,4	0,1	10,4	0,0	2,2	0,9
Sobremesa	Fruta	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., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



Município da Chamusca
Semana 2 – 28-02-2022 a 04-03-2022
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve lombarda ^{1,6,7,8,12}	168	39	0,4	0,1	6,7	2,6	1,4	0,1
Prato	Hamburguer de aves estufado c/ arroz de cenoura e salada mista ^{1,6,12}	538	128	4,0	0,2	14,3	1,3	8,1	0,1
Vegetariano	Estufadinho de legumes (beringela, courgette, grão e alho francês) com arroz de cenoura e salada de alface e tomate	420	100	1,8	0,2	15,1	2,2	4,1	0,1
Sobremesa	Fruta	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 feijão vermelho ^{1,6,7,8,12}	227	53	0,6	0,1	9,1	2,9	2,2	0,1
Prato	Saladinha de peixe com ovo, massa espiral tricolor cenoura milho, cogumelos	341	81	2,8	0,4	6,9	1,5	6,0	0,4
Vegetariano	Tofu assado no forno com macarronete, cenoura e milho ^{1,3,6,7}	606	146	9,2	2,3	0,1	0,1	14,0	0,0
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	172	41	0,6	0,1	6,4	2,4	1,7	0,2
Prato	Jardineira de frango (frango, batata, cenoura, ervilha e feijão verde)	338	80	2,4	0,4	6,9	1,7	6,8	0,1
Vegetariano	Jardineira vegetariana (batata, cenoura, ervilha e feijão verde)	294	70	1,7	0,3	8,2	1,9	3,3	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão-verde e alho francês ^{1,6,7,8,12}	185	43	0,6	0,1	7,2	2,8	1,4	0,1
Prato	Pescada estufada com arroz tomate e salada mista ^{1,3,4}	480	115	6,0	1,2	3,1	0,5	11,7	0,3
Vegetariano	Massada de legumes (massa cotovelos, grão, cogumelos, cenoura, milho e pimento) com salada de alface ^{1,3}	556	132	2,8	0,3	18,3	1,6	6,3	0,3
Sobremesa	Pudim ^{1,3,6,7,8,12}	539	127	0,0	0,0	28,6	28,4	3,1	1,1

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa agrião ^{1,3,5,6,7,8,12}	181	43	0,6	0,1	7,6	2,6	1,3	0,2
Prato	Pá de porco estufada com esparguete e salada mista	578	138	6,7	1,9	10,3	1,4	8,5	0,2
Vegetariano	Soja estufada com arroz branco e salada de tomate e salada ⁶	909	216	1,8	0,2	33,6	1,2	15,6	0,1
Sobremesa	Fruta	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., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



Município da Chamusca
Semana 3 - 07-03-2022 a 11-03-2022
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa ervilhas ^{1,6,7,8,12}	200	47	0,5	0,1	7,9	2,6	1,7	0,1
Prato	Bolonhesa de cavala com esparguete e salada mista ^{1,3,4,6}	729	174	9,2	1,0	11,8	1,2	10,7	0,3
Vegetariano	Esparguete à bolonhesa de soja com salada de alface ^{1,3,6}	955	226	4,1	0,5	27,4	1,5	18,8	0,1
Sobremesa	Fruta	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 couve flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	170	40	0,5	0,1	6,2	3,1	1,7	0,2
Prato	Rolo de carne no forno c/ arroz branco e salada de alface e milho ^{1,6,12}	668	159	6,5	2,3	17,0	1,0	7,9	0,5
Vegetariano	Tofu estufado com cenoura e arroz branco e salada de alface e milho ⁶	569	136	5,7	1,3	11,9	1,1	8,0	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa alho francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	166	39	0,5	0,1	6,8	2,1	1,3	0,1
Prato	Filetes estufados com puré e salada mista ⁴	350	83	2,5	0,4	7,4	1,0	7,1	0,2
Vegetariano	Soja estufada com batata assada e salada de alface ⁶	624	147	2,0	0,2	18,1	1,2	13,4	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa lombardo ^{1,6,7,8,12}	249	58	0,6	0,1	9,5	2,8	2,6	0,1
Prato	Rancho de frango (frango, massa cotovelos, grão, couve-lombarda e cenoura) ^{1,3}	577	137	3,4	0,5	16,5	2,0	8,4	0,2
Vegetariano	Rancho vegetariano (massa cotovelos, grão, couve-lombarda e cenoura) ^{1,3}	657	156	3,0	0,4	22,9	2,4	6,8	0,1
Sobremesa	Gelatina	559	127	0,0	0,0	28,6	26,4	3,1	1,1

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa nabiças ^{1,3,5,6,7,8,12}	171	40	0,5	0,1	6,9	2,6	1,4	0,2
Prato	Chaputa com arroz tomate e salada mista ⁴	506	120	2,9	0,3	12,4	0,4	10,7	0,2
Vegetariano	Arroz de seitan com feijão vermelho e salada mista ^{1,6}	896	214	3,3	0,5	30,6	0,6	15,0	0,0
Sobremesa	Fruta ^{1,3,6,7,8,12}	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., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



Município da Chamusca
Semana 4 – 14-03-2022 a 18-03-2022
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de legumes c/massinhas ^{1,3,6,7,8,12}	198	46	0,6	0,1	7,3	2,3	1,7	0,1
Prato	Almondegas aves estufadas com esparguete e macedónia e salada mista ^{1,6,12}	389	92	1,1	0,2	10,9	1,0	9,0	0,2
Vegetariano	Soja estufada com arroz de macedónia e salada de alface e cenoura ⁶	700	166	2,5	0,3	19,6	1,2	13,7	0,1
Sobremesa	Fruta	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 feijão manteiga c/repolho ^{1,6,7,8,12}	243	57	0,8	0,1	8,7	3,3	2,3	0,1
Prato	Bacalhau c/ natas com salada de alface ^{1,4,5,6,7}	516	123	5,6	2,8	9,9	1,2	7,7	1,0
Vegetariano	Legumes à brás com salada de alface ^{3,6}	403	97	1,8	0,5	7,2	1,5	4,5	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa agrião ^{1,3,5,6,7,8,12}	181	43	0,6	0,1	7,6	2,6	1,3	0,2
Prato	Peru estufado com macarronete e legumes ^{1,3}	516	123	5,2	1,3	9,6	1,9	8,8	0,2
Vegetariano	Tofu estufado com macarronete e feijão-verde e cenoura salteados ⁶	407	98	6,0	1,4	1,9	1,6	7,6	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	191	45	0,6	0,1	7,5	3,2	1,3	0,2
Prato	Lombos pescada assados com batata, cenoura, feijão verde e ervilha e salada de alface ⁴	347	83	2,4	0,3	9,0	1,5	5,6	0,2
Vegetariano	Salada russa de legumes (batata, cenoura, feijão verde e ervilha)	337	80	1,5	0,1	11,7	1,2	4,4	0,1
Sobremesa	Pudim ^{1,3,6,7,8,12}	539	127	0,0	0,0	28,6	28,4	3,1	1,1

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	176	42	0,7	0,1	6,5	1,9	1,7	0,3
Prato	Arroz à charcutaria e salada mista	402	95	2,2	0,4	10,8	0,8	7,4	0,2
Vegetariano	Seitan com cogumelos e arroz branco com salada de alface e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	617	147	6,4	0,8	13,6	1,0	7,7	0,6
Sobremesa	Fruta	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., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



Município da Chamusca
Semana 5 – 21-03-2022 a 25-03-2022
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	172	41	0,6	0,1	6,4	2,4	1,7	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa c/ soja e cogumelos e salada mista	555	131	4,5	1,2	9,8	1,7	8,8	0,2
Vegetariano	Esparguete à bolonhesa c/ soja e cogumelos e salada de alface e beterraba ^{1,3,6,7}	555	131	2,2	0,3	15,9	2,1	10,7	0,3
Sobremesa	Fruta	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 caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	233	56	0,8	0,2	8,5	0,6	2,3	0,2
Prato	Carne de porco estufada com arroz de legumes e salada mista	624	148	3,8	0,6	18,0	0,9	9,9	0,1
Vegetariano	Arroz de feijão com courgette, cogumelos e pimento com salada de alface e tomate	743	177	1,2	0,0	31,6	0,8	9,5	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa couve flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	170	40	0,5	0,1	6,2	3,1	1,7	0,2
Prato	Atum com espirais e ovo com salada mista ^{1,3,4,6}	933	222	10,5	1,6	15,2	0,4	15,8	0,7
Vegetariano	Batata com feijão-frade, cenoura e brócolos	842	199	1,8	0,4	31,2	2,5	11,8	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão branco com nabijas ^{1,3,5,6,7,8,12}	254	60	0,7	0,1	9,3	2,8	2,5	0,2
Prato	Hamburguer de frango com arroz e salada mista	533	127	5,2	1,7	10,2	1,2	9,1	0,1
Vegetariano	Lentilhas estufadas com tofu, arroz de cenoura e brócolos cozidos ^{1,6,8,11}	687	164	5,5	1,2	15,5	0,6	11,1	0,1
Sobremesa	Gelatina	539	127	0,0	0,1	28,6	26,4	3,1	1,1

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa cenoura ^{1,6,7,8,12}	185	43	0,8	0,1	7,1	3,2	0,9	0,1
Prato	Filetes pescada estufados c/ puré e salada mista ⁴	285	68	1,9	0,3	6,0	1,5	6,0	0,1
Vegetariano	Batata gratinada com feijão branco, cenoura e couve flor ⁷	829	197	2,9	1,1	25,3	2,3	11,8	0,2
Sobremesa	Fruta	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, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



Município da Chamusca
Semana 6 – 28-03-2022 a 01-04-2022
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa legumes ^{1,6,7,8,12}	172	40	0,5	0,1	6,2	2,9	1,5	0,1
Prato	Empadão de arroz com carne picada com salada mista	648	155	7,3	2,3	13,1	1,3	8,7	0,1
Vegetariano	Empadão de arroz com soja e feijão com salada de alface e cenoura ⁶	909	216	1,8	0,2	33,6	1,2	15,6	0,1
Sobremesa	Fruta	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 grão c/ legumes ^{1,6,7,8,12}	278	65	1,0	0,1	10,8	2,9	2,2	0,1
Prato	Lombos de pescada cozidos com batata cozida, brócolos, cenoura e salada mista ^{1,3,4}	471	112	5,4	1,0	9,2	1,9	6,0	0,1
Vegetariano	Massa com grão, courgete, cenoura, brócolos e milho ^{1,3,7}	581	138	3,4	0,4	18,2	2,0	6,7	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa abóbora ^{1,6,7,8,12}	205	47	0,8	0,1	8,7	2,0	1,2	0,1
Prato	Bifes de peru estufados com arroz de cenoura com salada mista	581	139	6,4	1,8	10,8	1,4	8,6	0,2
Vegetariano	Feijoada de seitan com arroz de alho ^{1,6}	673	160	2,1	0,2	24,0	1,0	10,7	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	176	42	0,7	0,1	6,5	1,9	1,7	0,3
Prato	Bacalhau à Braz com salada mista	523	124	2,8	0,4	15,5	1,2	7,7	0,9
Vegetariano	Salteado de lentilhas, courgette, beringela, batata e cenoura ^{1,6,8,11}	403	95	1,5	0,2	14,0	1,8	5,1	0,1
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	539	127	0,0	0,0	28,6	28,4	3,1	1,1

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	191	45	0,6	0,1	7,5	3,2	1,3	0,2
Prato	Perna de frango assada com massa macarronete e salada mista ^{1,3,7}	509	121	4,0	0,7	8,4	1,1	12,2	0,3
Vegetariano	Tofu salteado com legumes com massa macarronete ^{1,3,6,7}	536	128	5,9	1,3	8,7	1,5	8,6	0,1
Sobremesa	Fruta	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. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



Município da Chamusca
Semana 1 - 04-04-2022 a 08-04-2022
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}	203	47	0,6	0,1	8,0	1,4	1,6	0,1
Prato	Atum com esparguete e salada mista	651	155	5,2	0,4	20,3	0,5	3,5	0,1
Vegetariano	Arroz de ervilhas, grão, pimento e tomate e salada de alface	571	135	2,4	0,3	21,8	1,2	5,6	0,1
Sobremesa	Fruta	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 grão c/ couve coração ^{1,6,7,8,12}	288	67	1,2	0,2	10,4	3,1	2,5	0,1
Prato	Arroz de frango com salada mista	630	150	7,7	2,2	10,0	1,6	9,7	0,2
Vegetariano	Tiras de seitan estufadas com cenoura, esparguete e salada de alface ^{1,3,6,7}	547	129	1,4	0,4	15,6	1,6	12,5	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa cenoura ^{1,6,7,8,12}	185	43	0,8	0,1	7,1	3,2	0,9	0,1
Prato	Salmão com batata, cenoura, feijão-verde e ervilhas ⁴	549	131	7,4	1,4	8,5	1,1	6,9	0,1
Vegetariano	Salada russa de legumes (milho, batata, cenoura, feijão verde, ervilhas, cebola)	337	80	1,5	0,1	11,7	1,2	4,4	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	191	45	0,6	0,1	7,5	3,2	1,3	0,2
Prato	Carnes com massa cotovelos e salada mista ^{1,3}	474	113	5,0	1,3	6,3	1,4	10,1	0,2
Vegetariano	Massada de legumes (feijão branco, couve lombardo, cenoura, brócolos, tomate) ^{1,3}	761	181	2,1	0,3	24,4	2,3	10,5	0,1
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	539	127	0,0	0,0	28,6	28,4	3,1	1,1

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	176	42	0,7	0,1	6,5	1,9	1,7	0,3
Prato	Barrinha de peixe no forno com arroz de legumes	890	213	10,6	1,2	16,2	0,3	12,7	0,7
Vegetariano	Arroz de feijão com brocolos, cenoura e cogumelos	547	129	1,4	0,1	10,4	0,0	2,2	0,9
Sobremesa	Fruta	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. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



Segunda

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Pão com manteiga e iogurte aroma ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	516	123	4,5	2,4	15,6	4,1	4,4	0,5

Terça

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Pão com queijo e sumo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	423	100	1,9	1,1	16,3	0,5	3,9	0,5

Quarta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Bolacha e iogurte de aroma e fruta ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	726	173	5,5	3,1	25,1	8,3	5,0	0,6

Quinta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Pão com manteiga e leite 1/5 ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	420	99	2,1	0,7	16,4	0,5	3,3	0,6

Sexta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Pão com fiambre e iogurte de liquido ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	669	159	3,5	2,2	23,9	8,0	7,3	0,7

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. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas