

Semana de 28 de junho a 2 de julho 2021
Almoço



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
	¹								
Prato	Croquetes (misto) com estufado de courgete e esparguete ^{1,3,5,6,12}	986	236	11,4	3,9	21,5	1,5	11,1	0,7
Dieta	Hamburguer com esparguete e courgete ^{1,3}	668	159	4,5	1,1	15,2	1,1	13,7	0,1
Vegetariana	Esparguete c/ estufado de legumes e nozes ^{1,3,8}	748	178	5,4	0,7	25,6	1,5	5,4	1,7
Sobremesa	Maça Starking	431	102	1,4	0,8	19,5	15,6	2,8	0,2

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Filetes no forno com molho de tomate e arroz de grelos ^{3,4,5,6}	1062	255	15,5	6,1	16,1	0,4	11,9	0,5
Dieta	Abrotea no forno c/ arroz de grelos ⁴	702	166	3,5	0,5	20,6	0,2	12,5	0,2
Vegetariana	Lasanha de legumes ³	522	126	8,9	0,5	1,9	1,0	7,7	0,0
Sobremesa	Gelatina ^{3,7,8,12}	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)
Prato	Carne de porco estufada com arroz de lombardo e cenoura	769	182	5,2	0,9	18,7	1,3	14,7	0,1
Dieta	Carne de porco assada simples com arroz de lombardo e cenoura ^{1,3}	769	182	5,2	0,9	18,7	1,3	14,7	0,1
Vegetariana	Feijoada ¹	378	89	1,9	0,3	13,7	1,0	3,5	0,8
Sobremesa	Maça golden	1022	241	0,8	0,4	54,5	32,5	3,7	0,1

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Bacalhau à bras com salsa ^{1,3,4,7,14}	474	112	2,3	0,3	20,7	0,7	1,9	0,0
Dieta	Pescada corada com batata e cenoura couve de bruxelas ⁴	408	97	1,8	0,3	12,7	0,9	6,7	0,1
Vegetariana	Brás de legumes ^{5,6}	495	118	4,9	0,3	12,6	0,9	4,8	0,0
Sobremesa	Melao	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)
Prato	Frango de caril com arroz de ervilhas ^{1,3,5,6,7}	884	210	7,2	1,9	19,7	1,4	14,7	0,3
Dieta	Frango ao natural com arroz de ervilhas ³	979	233	11,5	3,4	16,3	0,9	15,0	0,1
Vegetariana	Caril de lentilhas	781	227	7,5	1,0	33,8	0,8	4,9	0,3
Sobremesa	Banana	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, 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

Semana de 5 a 9 de julho de 2021

Almoço



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Esparguete a bolonhesa (mista) com milho ,soja e cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,9,12,14}	1253	299	12,9	2,7	38,8	0,3	6,2	1,0
Dieta	Escalopes de peru com esparguete e milho	726	172	4,1	1,0	20,1	0,5	13,1	0,1
Vegetariana	Bolonhesa de soja ^{1,8}	682	162	5,4	0,6	21,6	2,8	5,3	1,1
Sobremesa	M.Golden	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Rissoles de pescada com arroz de espinafres ^{4,5,6}	942	218	11,3	1,1	19,0	0,4	11,7	0,5
Dieta	Filetes no forno com arroz de espinafres ⁴	392	93	2,0	0,3	11,1	1,1	7,0	0,1
Vegetariana	Caldeirada vegetariana	313	74	1,4	0,2	12,3	1,7	2,2	0,0
Sobremesa	Gelatina ⁷	307	73	1,5	1,0	10,0	10,0	3,7	0,1

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Febras de cebolada com massa penne e feijão verde ^{5,6}	497	118	4,1	0,6	11,7	0,9	8,1	0,1
Dieta	Febras na chapa com massa e f.verde ^{5,6}	757	179	3,0	0,6	22,4	0,2	15,3	0,1
Vegetariana	Feijao branco estufado com salsicha tofu e massa penne ^{1,6}	720	171	3,8	0,5	13,8	0,7	17,3	1,6
Sobremesa	Pera	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)
Prato	Meia desfeita de atum (bat.grão,cen.ovo)	717	170	3,2	0,5	23,4	0,4	11,0	0,1
Dieta	Solha no forno com batata e erv e cen. ^{4,5,6}	373	88	1,1	0,2	10,8	0,9	8,4	0,1
Vegetariana	Meia desfeita de grão com azeite aromatizado ^{1,3,6,7,14}	1278	303	3,2	0,4	34,1	0,7	29,8	0,1
Sobremesa	Pessego ^{1,3,7}	241	57	0,1	0,1	12,5	12,5	1,4	0,1

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Arroz à salsicheiro com açafrão	1198	287	16,7	3,0	20,1	0,5	14,7	0,3
Dieta	Bife de frango com arroz e macedonia	727	173	7,3	2,1	16,3	0,6	10,0	0,1
Vegetariana	Abobora assada com arroz de açafrão e passas ^{1,3,5,6,7}	860	195	7,3	2,5	26,0	1,0	8,3	0,3
Sobremesa	M.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, 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



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, ¹⁰Mostarda, 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