

Semana de 12 a 16 de julho 2021  
Almoço



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Almondegas de aves com esparguete tricolor aromatizado com tomilho <sup>1,3,5,6,12</sup>	986	236	11,4	3,9	21,5	1,5	11,1	0,7
Dieta	Peito de frango laminado com esparguete e ervilhas <sup>1,3</sup>	668	159	4,5	1,1	15,2	1,1	13,7	0,1
Vegetariana	Almondegas de grão com massa <sup>1,3,8</sup>	748	178	5,4	0,7	25,6	1,5	5,4	1,7
Sobremesa	Ameixa	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	Douradinhos de pescada no forno com arroz de feijao e coentros <sup>3,4,5,6</sup>	1062	255	15,5	6,1	16,1	0,4	11,9	0,5
Dieta	Pescada no forno c/ arroz de feijao verde <sup>4</sup>	702	166	3,5	0,5	20,6	0,2	12,5	0,2
Vegetariana	Chilli	522	126	8,9	0,5	1,9	1,0	7,7	0,0
Sobremesa	Melancia <sup>3,7,8,12</sup>	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	Frango assado com estufado massa penne e grelos	769	182	5,2	0,9	18,7	1,3	14,7	0,1
Dieta	Frango cozido com massa e grelos <sup>1,3</sup>	769	182	5,2	0,9	18,7	1,3	14,7	0,1
Vegetariana	Caldeirada <sup>1</sup>	378	89	1,9	0,3	13,7	1,0	3,5	0,8
Sobremesa	Pessego	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	Pasteis de bacalhau com feijao frade, cenoura e batata <sup>1,3,4,7,14</sup>	474	112	2,3	0,3	20,7	0,7	1,9	0,0
Dieta	Salmao lascado com batata e cenoura <sup>4</sup>	408	97	1,8	0,3	12,7	0,9	6,7	0,1
Vegetariana	Salada de feijão frade aromatizada com salsa <sup>5,6</sup>	495	118	4,9	0,3	12,6	0,9	4,8	0,0
Sobremesa	Gelatina	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	Verão com peru á oriental e ananaz <sup>1,3,5,6,7</sup>	884	210	7,2	1,9	19,7	1,4	14,7	0,3
Dieta	Peru estufado simples com massa e mistura chinesa <sup>3</sup>	979	233	11,5	3,4	16,3	0,9	15,0	0,1
Vegetariana	Salada de verão com sultanas	781	227	7,5	1,0	33,8	0,8	4,9	0,3
Sobremesa	Maça	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, <sup>14</sup>Moluscos. 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 19 a 23 de julho de 2021  
Almoço



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Hamburguer de vaca com fusilli e courgete <sup>1,2,3,4,5,6,7,9,12,14</sup>	1253	299	12,9	2,7	38,8	0,3	6,2	1,0
Dieta	Hamburguer com massa e courgete	726	172	4,1	1,0	20,1	0,5	13,1	0,1
Vegetariana	Hamburger de cogumelos com massa <sup>1,8</sup>	682	162	5,4	0,6	21,6	2,8	5,3	1,1
Sobremesa	M.Strarking	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	Figurinhas de pescada com arroz de espinafres <sup>4,5,6</sup>	942	218	11,3	1,1	19,0	0,4	11,7	0,5
Dieta	Filetes no forno com arroz de espinafres <sup>4</sup>	392	93	2,0	0,3	11,1	1,1	7,0	0,1
Vegetariana	Estufado de Alho francês com batata palha	313	74	1,4	0,2	12,3	1,7	2,2	0,0
Sobremesa	Gelatina <sup>7</sup>	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	Tirinhas de porco à primavera com arroz de manteiga <sup>5,6</sup>	497	118	4,1	0,6	11,7	0,9	8,1	0,1
Dieta	Febras na chapa com arros alegre <sup>5,6</sup>	757	179	3,0	0,6	22,4	0,2	15,3	0,1
Vegetariana	Feijao branco estufado com salsicha tofu ,arroz <sup>1,6</sup>	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	Peixe á brás com salsa e azeitonas	717	170	3,2	0,5	23,4	0,4	11,0	0,1
Dieta	Abrotea no forno com esmagada de batata e cenoura <sup>4,5,6</sup>	373	88	1,1	0,2	10,8	0,9	8,4	0,1
Vegetariana	Cogumelos estufados com castanhas e batata <sup>1,3,6,7,14</sup>	1278	303	3,2	0,4	34,1	0,7	29,8	0,1
Sobremesa	Banana <sup>1,3,7</sup>	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	Frango de tomatada com cotovelinhos e ervilhas	1198	287	16,7	3,0	20,1	0,5	14,7	0,3
Dieta	Frango corado com massa e ervilhas	727	173	7,3	2,1	16,3	0,6	10,0	0,1
Vegetariana	Abobora assada massa de açafrao <sup>1,3,5,6,7</sup>	860	195	7,3	2,5	26,0	1,0	8,3	0,3
Sobremesa	M.Golden	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>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>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. 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: <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>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. 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