



Semana de 26 a 30 de Julho de 2021

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Strogonoff vaca com arroz de pimentão ^{1,3,5,6,7,8,9,12}	815	194	11,3	3,7	11,0	0,5	11,8	0,6
Dieta	Vitela cozida com cenoura e arroz	1061	254	11,2	2,4	24,5	0,1	12,9	0,2
Vegetariana	Tomates recheados com legumes ,arroz ^{1,8}	660	158	5,4	0,6	21,6	2,6	5,3	1,1
Sobremesa	Ameixa	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Filetes dourados com arroz de tomate e feijão frade	1224	294	18,8	7,5	20,1	0,6	10,3	0,5
Dieta	Filetes de pescada com arroz de feijao verde	376	90	1,8	0,2	11,0	0,7	7,1	0,1
Vegetariana	Caldeirada vegetariana	301	72	1,4	0,2	12,3	1,5	2,2	0,0
Sobremesa	Melao	284	67	0,0	0,0	15,0	0,0	1,6	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Bifes de peru com esparguete e cenoura	864	207	16,1	3,9	1,5	0,6	13,9	0,1
Dieta	Escalopes de peru com massa e cenoura ^{1,3}	715	170	7,4	2,0	11,2	0,8	14,6	0,2
Vegetariana	Rancho com soja e legumes ^{1,6}	718	170	3,8	0,5	13,8	0,7	17,3	1,6
Sobremesa	Gelatina	200	48	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Atum com salada russa e ovo esfarelado	711	170	2,3	0,4	23,2	0,3	13,5	0,2
Dieta	Red-fish assado c/ batata e macedónia	711	170	2,3	0,4	23,2	0,3	13,5	0,2
Vegetariana	Assado de couve flor e batata com passas ^{1,3,6,7,14}	1276	303	3,3	0,4	34,3	0,8	29,9	0,1
Sobremesa	Nectarinas	423	104	1,4	0,8	20,2	18,8	2,8	0,2

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Rolo de carne com massa espiral e brocolos.	778	186	4,6	1,3	20,1	0,1	15,6	0,2
Dieta	Frango cozido c/arroz e legumes	733	175	3,3	0,6	21,9	0,2	13,8	0,1
Vegetariana	Massada de brocolos com tofu ^{3,7}	553	132	3,6	1,8	18,5	1,2	6,0	0,3
Sobremesa	Maça	238	57	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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas