

Semana de 03 A 07 de Agosto 2021
Almoço



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
	1								
Prato	Almondegas de aves com esparguete e ervilhas ^{1,3,5,6,12}	986	236	11,4	3,9	21,5	1,5	11,1	0,7
Dieta	Vitela est. c/ esparguete e ervilhas ^{1,3}	668	159	4,5	1,1	15,2	1,1	13,7	0,1
Vegetariana	Estufado de legumes com soja grossa ^{3,8}	748	178	5,4	0,7	25,6	1,5	5,4	1,7
Sobremesa	M.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	Peixe à brás, com salada de cenoura raspada ^{3,4,5,6}	1062	255	15,5	6,1	16,1	0,4	11,9	0,5
Dieta	Filetes de pescada no fornoc/ limão , arroz de grelos ⁴	702	166	3,5	0,5	20,6	0,2	12,5	0,2
Vegetariana	Alho Francês guisado com feijão manteiga	522	126	8,9	0,5	1,9	1,0	7,7	0,0
Sobremesa	Melao ^{1,3,7,8,12}	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	Salada de frango(frango,ananas,milho,cenoura ralada.massa tricolor)	769	182	5,2	0,9	18,7	1,3	14,7	0,1
Dieta	Frango cozido c/massa ^{1,3}	769	182	5,2	0,9	18,7	1,3	14,7	0,1
Vegetariana	Hamburguer de soja c/ arroz ¹	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	Tesourinhos de peixe no forno c/ arroz de tomate e lombardo ^{1,3,4,7,14}	474	112	2,3	0,3	20,7	0,7	1,9	0,0
Dieta	Perca assada no forno c/ batata e couve ⁴	408	97	1,8	0,3	12,7	0,9	6,7	0,1
Vegetariana	Caril de Grão com cenoura, arroz ^{3,5,6}	495	118	4,9	0,3	12,6	0,9	4,8	0,0
Sobremesa	Maça golden ⁷	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	Carne de porco estufada com feijao manteiga, cenoura e macarronete ^{1,3,5,6,7}	884	210	7,2	1,9	19,7	1,4	14,7	0,3
Dieta	Febra de porco ao natural c/macarronete e cenoura. ^{1,3}	979	233	11,5	3,4	16,3	0,9	15,0	0,1
Vegetariana	Salsichas de vegetais com lombardo e massa ⁶	781	227	7,5	1,0	33,8	0,8	4,9	0,3
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., 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 10 A 14 de Agosto de 2021

Almoço



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Croquetes com arroz de chouriço, ervilhas e milho ^{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	Bife de peru com arroz	726	172	4,1	1,0	20,1	0,5	13,1	0,1
Vegetariana	Massa de legumes c/ seitan (cen, lomb, tomate, abob) ^{1,8}	682	162	5,4	0,6	21,6	2,8	5,3	1,1
Sobremesa	Mação 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	Atum com salada camponesa e feijao frade ^{4,5,6}	942	218	11,3	1,1	19,0	0,4	11,7	0,5
Dieta	Pescada cozida c/salada camponesa ⁴	392	93	2,0	0,3	11,1	1,1	7,0	0,1
Vegetariana	Caldeirada vegetariana com soja grossa	313	74	1,4	0,2	12,3	1,7	2,2	0,0
Sobremesa	Banana 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	Frango estufado à primavera com esparguete ^{5,6}	497	118	4,1	0,6	11,7	0,9	8,1	0,1
Dieta	Frango estufado simples c/ ervilhas e esparguete ^{5,6}	757	179	3,0	0,6	22,4	0,2	15,3	0,1
Vegetariana	Favas estufadas com tofu ^{1,6}	720	171	3,8	0,5	13,8	0,7	17,3	1,6
Sobremesa	Maça starking	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	Filetes de peixe no forno c/ arroz de tomate ⁴	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	Massa à lavrador com feijão. ^{1,3,6,7,14}	1278	303	3,2	0,4	34,1	0,7	29,8	0,1
Sobremesa	Pera ^{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	Tiras de peru á Oriental com massa Penne ^{1,6}	1198	287	16,7	3,0	20,1	0,5	14,7	0,3
Dieta	Perú (Cubos) estufado com massa e lomb.	727	173	7,3	2,1	16,3	0,6	10,0	0,1
Vegetariana	Estufado de soja com cogumelos e massa ^{1,3,5,6,7}	860	195	7,3	2,5	26,0	1,0	8,3	0,3
Sobremesa	Ameixa	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

Semana de 17 A 21 de Agosto 2021
Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Prato	Strogonoff de porco á primavera c/ arroz branco	887	211	8,9	2,6	20,4	0,5	11,9	0,2
Dieta	Febras porco c/ arroz cenoura ^{5,6}	954	228	9,8	1,8	19,6	0,4	14,8	0,1
Vegetariana	Brocolos salteados com seitan e arroz ^{3,5,6}	722	173	8,4	0,6	17,1	0,6	6,0	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Prato	Salmão lascado com massa de búzios, coentros e cenoura ^{1,3,4,5,6,7,8,9,12}	601	143	5,0	1,0	11,2	0,5	12,7	0,7
Dieta	Lombinhos de salmão no forno c/ massa e legumes ^(4,5,6)	650	154	2,2	0,3	20,2	0,3	13,0	0,2
Vegetariana	Estufado de grão com massa ^{1,3}	971	231	6,7	1,2	32,4	1,4	8,5	1,1
Sobremesa	Laranja ^{1,3,7}	241	57	0,1	0,1	12,5	12,5	1,4	0,1
Quarta									
Prato	Chili c/ arroz (bov,suino, soja, feijão,milho) ⁶	1042	248	7,0	1,9	26,8	0,7	18,7	0,0
Dieta	Carne de vaca estufada com cot. e cenoura ^{1,3,5,6}	1014	242	11,2	3,8	20,0	0,8	14,6	0,1
Vegetariana	Chili de soja fina ^{3,7}	598	143	7,5	2,1	13,6	1,2	4,6	0,9
Sobremesa	Melão	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Prato	Pasteis de Bacalhau c/arroz de grelos ^{1,4,5,6,7}	506	120	3,5	1,2	13,2	1,0	8,6	0,6
Dieta	Badejo cozido c/ batata, cenoura ^{4,5,6}	389	92	1,9	0,3	11,0	1,1	7,2	0,1
Vegetariana	Estufado de courgete c/ seitan, leg.(lomb., milho, cogumelos) ^{3,7}	763	173	6,3	2,2	22,7	0,6	7,8	0,3
Sobremesa	Nectarinas ⁷	307	73	1,5	1,0	10,0	10,0	3,7	0,1
Sexta									
Prato	Frango de assado com arroz de lombardo	788	187	4,0	0,7	22,8	0,2	14,5	0,1
Dieta	Frango assado c/ arroz de lombardo	765	181	4,0	0,7	21,9	0,2	14,1	0,1
Vegetariana	Caril de legumes com tofu e arroz ^{1,3,6,7,8,11}	763	183	13,0	3,6	11,0	1,4	5,1	0,2
Sobremesa	Maça 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: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹¹Sementes de sésamo, 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

Semana de 24 A 28 de Agosto 2021

Almoço



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Nuguets de frango no forno c/ arroz de cenoura ^{1,3,6}	795	189	6,3	0,4	19,9	1,0	12,8	0,0
Dieta	Hamburguer aves no forno c/ arroz de cenoura ^{1,3,6}	822	196	6,5	0,4	20,7	1,2	13,0	0,0
Vegetariana	Hamburguer de cogumelos com arroz ^{1,5,6}	851	202	5,6	0,7	31,3	1,5	5,4	0,0
Sobremesa	Ameixa	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)
Prato	Atum massa espiral tricolor ^{1,3,4,5,6,7,8,9,12}	998	238	14,5	2,0	10,9	0,4	15,7	1,4
Dieta	Red-fish no forno com batata e brócolos ⁴	1139	272	14,5	2,7	24,0	0,2	11,0	0,1
Vegetariana	Valenciana de legumes com soja grossa.	429	102	1,6	0,2	17,9	2,5	2,8	0,9
Sobremesa	Banana	1600	380	0,0	0,0	85,0	0,0	10,0	0,8

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Bifes de porco de cebolada com esparguete e feijao verde ^{5,6}	1240	297	15,8	3,7	26,2	0,2	12,1	0,1
Dieta	Bifes porco estufados c/esparguete e f. verde ^{1,3,7,14}	1033	246	11,3	3,3	21,1	0,9	14,3	0,1
Vegetariana	Estufado de salsichas tofu com esparguete ^{1,3,7}	745	177	4,9	2,3	24,3	1,5	7,4	1,1
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	Massinhade perca (cotovelinhos) com courgete ^{5,6}	1240	297	15,8	3,7	26,2	0,2	12,1	0,1
Dieta	Pescada cozida com massinha e courgete ^{1,3,7,14}	1033	246	11,3	3,3	21,1	0,9	14,3	0,1
Vegetariana	Salada de massa c/ courgete, tofu, cenoura. ^{1,3,7}	745	177	4,9	2,3	24,3	1,5	7,4	1,1
Sobremesa	Melão	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 assado com arroz de espinafres ^{5,6}	1240	297	15,8	3,7	26,2	0,2	12,1	0,1
Dieta	Frango assado ao natural com arroz de espinafres ^{5,6}	1033	246	11,3	3,3	21,1	0,9	14,3	0,1
Vegetariana	Estufado de couve-flor com cogumelos lentilhas e cenoura ^{1,3,7}	745	177	4,9	2,3	24,3	1,5	7,4	1,1
Sobremesa	Pessego	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, 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



Semana de 31 de Agosto A 04 Setembro 2021

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Bolonhesa (mista) c/ esparguete e cenoura ^{3,6}	795	189	6,3	0,4	19,9	1,0	12,8	0,0
Dieta	Carne de vaca estufada c/ cenoura e esparguete ⁶	822	196	6,5	0,4	20,7	1,2	13,0	0,0
Vegetariana	Hamburguer de legumes com esparguete ^{1,5,6}	851	202	5,6	0,7	31,3	1,5	5,4	0,0
Sobremesa	Maça Starking	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)
Prato	Barrinhas de pescada no forno c/ arroz de ervilhas. ^{1,3,4,5,6,7,8,9,12}	998	238	14,5	2,0	10,9	0,4	15,7	1,4
Dieta	Pescada no forno com arroz de ervilhas. ⁴	1139	272	14,5	2,7	24,0	0,2	11,0	0,1
Vegetariana	Feijoada com legumes.	429	102	1,6	0,2	17,9	2,5	2,8	0,9
Sobremesa	Melancia	1600	380	0,0	0,0	85,0	0,0	10,0	0,8

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Bifes de Perú com massa espiral e brócolos ^{5,6}	1240	297	15,8	3,7	26,2	0,2	12,1	0,1
Dieta	Bifes de Perú c/ massa espiral e brócolos ^{1,3,7,14}	1033	246	11,3	3,3	21,1	0,9	14,3	0,1
Vegetariana	Salsichas tofu estufadas com lombardo, brócolos e cenoura ^{1,3,7}	745	177	4,9	2,3	24,3	1,5	7,4	1,1
Sobremesa	Banana	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	Tranches de salmão com batata corada e feijão verde ^{5,6}	1240	297	15,8	3,7	26,2	0,2	12,1	0,1
Dieta	Tranche de salmão no forno com batata e f. verde ^{1,3,7,14}	1033	246	11,3	3,3	21,1	0,9	14,3	0,1
Vegetariana	Seitan estufado com legumes	745	177	4,9	2,3	24,3	1,5	7,4	1,1
Sobremesa	Maça 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)
Prato	Arroz a salsicheiro ^{5,6}	1240	297	15,8	3,7	26,2	0,2	12,1	0,1
Dieta	Frango corado com arroz de lombardo ^{1,3,7,14}	1033	246	11,3	3,3	21,1	0,9	14,3	0,1
Vegetariana	Caril de lentilhas com arroz ^{1,3,7}	745	177	4,9	2,3	24,3	1,5	7,4	1,1
Sobremesa	Pera	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, 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