

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)	Sa (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	Maçã 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)	Sa (g)
Prato	Atum com salada camponesa e feijão 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)	Sa (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)	Sa (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)	Sa (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



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sa (g)
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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sa (g)
Prato	Salmão laseado 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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sa (g)
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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sa (g)
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	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sa (g)
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