

Semana de 23 a 27 de março de 2020 (6)

Almoço

	VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda								
Sopa	192	45	1,0	0,3	5,9	1,3	2,3	0,3
Prato	411	98	3,1	0,6	10,4	1,6	6,3	0,1
Dieta	411	98	3,1	0,6	10,4	1,6	6,3	0,1
Vegetariana	343	81	1,4	0,2	12,9	1,0	3,6	0,2
Salada	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

	VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça								
Sopa	156	37	0,4	0,1	6,6	1,1	1,2	0,1
Prato	1435	341	5,1	0,6	48,6	2,7	18,6	0,1
Dieta	1435	341	5,1	0,6	48,6	2,7	18,6	0,1
Vegetariana	605	144	3,7	0,5	19,3	2,0	6,3	0,1
Salada	178	42	1,3	0,0	3,6	1,0	3,7	0,0
Sobremesa	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

	VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta								
Sopa	201	48	0,7	0,1	7,0	2,6	2,0	0,1
Prato	588	141	8,3	2,4	6,3	0,5	9,7	0,1
Dieta	588	141	8,3	2,4	6,3	0,5	9,7	0,1
Vegetariana	613	145	2,6	0,3	21,6	0,9	7,4	0,0
Salada	86	20	0,2	0,1	2,6	2,4	1,2	0,1
Sobremesa	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

	VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta								
Sopa	113	27	0,6	0,1	3,2	2,7	1,2	0,1
Prato	693	165	5,6	0,8	24,1	3,4	3,6	0,4
Dieta	405	96	2,4	0,3	10,2	1,8	7,7	0,2
Vegetariana	665	159	8,3	2,5	9,0	1,3	10,5	0,2
Salada	89	21	0,1	0,0	2,9	2,9	1,1	0,1
Sobremesa	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

	VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta								
Sopa	171	41	0,9	0,1	6,3	1,7	1,4	0,2
Prato	372	89	3,7	0,9	6,5	1,7	6,6	0,1
Dieta	402	96	4,2	1,1	6,7	1,5	7,2	0,1
Vegetariana	325	77	2,2	0,3	9,7	1,7	3,1	0,1
Salada	79	19	0,4	0,1	2,1	2,0	1,3	0,0
Sobremesa	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição. 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>Ovos, <sup>3</sup>Peixes, <sup>4</sup>Soja, <sup>5</sup>Leite, <sup>6</sup>Frutos de casca rija, <sup>7</sup>Sementes de sésamo, <sup>8</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>9</sup>Tremoço, <sup>10</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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição. 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>Ovos, <sup>3</sup>Peixes, <sup>4</sup>Soja, <sup>5</sup>Leite, <sup>6</sup>Frutos de casca rija, <sup>7</sup>Sementes de sésamo, <sup>8</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>9</sup>Tremoço, <sup>10</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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

### Semana de 16 a 20 de março de 2020 (5)

#### Almoço

	VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sat. (g)
<b>Segunda</b>								
Sopa	184	44	0,8	0,1	7,3	2,2	1,4	0,1
Prato	240	58	3,3	0,2	2,2	1,6	3,5	0,1
Dieta	296	70	2,0	0,3	4,6	1,6	7,7	0,1
Vegetariana	350	84	5,1	0,9	1,6	1,2	6,6	0,1
Salada	67	16	0,3	0,1	1,5	1,5	1,3	0,0
Sobremesa	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>								
Sopa	200	47	0,7	0,1	7,2	2,4	2,0	0,1
Prato	411	98	2,4	0,4	10,2	2,2	7,8	0,1
Dieta	1468	346	0,4	0,1	78,0	0,0	6,7	0,0
Vegetariana	458	109	1,8	0,3	14,8	1,8	5,5	0,0
Salada	79	19	0,4	0,1	2,1	2,0	1,3	0,0
Sobremesa	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>								
Sopa	219	52	0,6	0,1	8,9	2,4	2,0	0,1
Prato	543	130	7,5	2,3	5,6	1,2	9,2	0,3
Dieta	543	130	7,5	2,3	5,6	1,2	9,2	0,3
Vegetariana	392	93	1,3	0,2	11,8	1,5	7,6	0,1
Salada	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>								
Sopa	162	38	0,6	0,1	6,1	3,0	1,2	0,1
Prato	445	106	5,1	0,8	6,8	1,3	7,6	0,6
Dieta	280	66	0,6	0,1	7,0	1,7	7,4	0,2
Vegetariana	446	106	2,7	0,4	15,4	2,4	4,3	0,1
Salada	207	49	1,6	0,0	4,1	0,9	4,3	0,0
Sobremesa	1558	390	0,3	0,2	96,4	88,2	0,3	0,5
Sobremesa	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição. 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>Ovos, <sup>3</sup>Peixes, <sup>4</sup>Amendoins, <sup>5</sup>Soja, <sup>6</sup>Leite, <sup>7</sup>Frutos de casca rijã, <sup>8</sup>Mostarda, <sup>9</sup>Sementes de sésamo, <sup>10</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, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

	VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sat. (g)
<b>Sexta</b>								
Sopa	175	41	0,7	0,1	6,2	2,7	1,7	0,1
Prato	761	181	4,2	0,7	20,7	0,4	14,5	0,2
Dieta	649	154	1,3	0,3	20,2	0,4	14,7	0,2
Vegetariana	677	160	3,1	0,4	23,0	2,4	8,1	0,1
Salada	105	25	0,1	0,0	3,1	2,8	1,7	0,0
Sobremesa	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição. 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>Ovos, <sup>3</sup>Peixes, <sup>4</sup>Amendoins, <sup>5</sup>Soja, <sup>6</sup>Leite, <sup>7</sup>Frutos de casca rijã, <sup>8</sup>Mostarda, <sup>9</sup>Sementes de sésamo, <sup>10</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, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Semana de 9 a 13 de março de 2020 (4)  
Almoço

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Segunda									
Sopa	Sopa feijão-verde	177	42	1,8	0,1	5,9	2,4	1,3	0,1
Prato	Carne de vaca à bolonhesa <sup>1,3,6,7,12</sup>	1004	240	13,2	4,8	13,8	0,7	16,1	0,4
Dieta	Bife de vaca grelhado com legumes salteados (espinafre,beringela,brocolos e couve flor)	296	71	3,4	0,8	1,3	1,1	7,8	0,2
Vegetariana	Espaguete à bolonhesa (com molho de tomate) com lentilhas e Juliana de legumes (nabo, couve portuguesa e couve-flor) <sup>1,3,6,7,11,12</sup>	656	155	3,0	0,4	22,0	2,3	8,1	0,1
Salada	Alface, tomate e pepino	79	19	0,4	0,1	2,1	2,0	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa espargos	171	40	0,6	0,1	6,7	2,2	1,4	0,1
Prato	Solha grelhada com limão e oregãos com batatinha no forno e migas (couve-repolho/lombardo, feijão e broa) <sup>1,4</sup>	559	132	3,1	0,5	12,4	1,2	12,6	0,3
Dieta	Solha grelhada com limão e oregãos com batatinha no forno e migas (couve repolho/lombardo, feijão e broa) <sup>1,4</sup>	559	132	3,1	0,5	12,4	1,2	12,6	0,3
Vegetariana	Batata-doce recheada com feijão, cenoura, abóbora e tomate e com couve-lombarda, courgette e nabos estufados	433	103	1,8	0,2	16,1	2,7	5,0	0,1
Salada	Alface, beterraba e tomate	89	21	0,1	0,0	2,9	2,9	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) e maçã assada sem açúcar	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de grão com couve	184	43	0,2	0,0	7,3	2,8	1,8	0,1
Prato	Coxa de frango no forno com arroz de cenoura, batata frita e legumes estufados (couve lombarda, courgette e nabo) <sup>5,6</sup>	402	95	2,9	0,4	11,3	1,5	5,3	0,1
Dieta	Coxa de frango no forno simples com arroz branco e legumes estufados (couve-lombarda,courgette e nabo)	409	97	2,7	0,5	10,2	1,3	7,2	0,1
Vegetariana	Stroganoff de tofu, cogumelos e grelos com arroz branco <sup>1,5,6,7,8,9,10,11,12</sup>	379	90	4,4	1,2	7,3	0,9	4,7	0,2
Salada	Alface, tomate e pepino	79	19	0,4	0,1	2,1	2,0	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Creme ervilhas	255	61	2,4	0,4	7,8	2,4	1,5	0,1
Prato	Bacalhau à gomesá <sup>3,4</sup>	585	140	9,4	2,3	1,9	0,2	11,9	0,6
Dieta	Bacalhau grelhado com batata, cenoura e couve portuguesa cozida <sup>4</sup>	333	79	1,9	0,3	7,0	1,6	7,7	1,4
Vegetariana	Salada de batata, grão, brácolos e cenoura	707	168	4,3	0,6	22,9	2,1	6,8	0,0
Salada	Alface, pepino e cenoura ralada	86	20	0,2	0,1	2,6	2,4	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição. 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>Sementes de sésamo, <sup>10</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 de 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

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sexta									
Sopa	Sopa grelos	160	38	0,6	0,1	5,5	2,6	1,6	0,1
Prato	Lombo de porco assado e fatiado recheado com ameixas com macarrão e legumes salteados (couve-coração, nabiça e espargos) <sup>1,3,12</sup>	335	80	2,7	0,6	6,1	2,5	6,9	0,1
Dieta	Lombo de porco assado e fatiado simples com macarrão e legumes salteados (couve-coração,nabiça e espargos) <sup>1,3</sup>	338	80	2,9	0,7	5,6	1,6	7,4	0,1
Vegetariana	Legumes assados (courgette, couve flor, tomate e cenoura) com salada de feijão preto, batata e legumes salteados (couve-coração, nabiça e espargos)	377	90	1,6	0,2	13,5	1,6	4,7	0,0
Salada	Alface, tomate e pepino	79	19	0,4	0,1	2,1	2,0	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição. 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>Sementes de sésamo, <sup>10</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 de 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 2 a 6 de março de 2020 (3)  
Almoço

	VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa Juliana	156	37	0,4	0,1	6,6	1,1	1,2	0,1
Prato	Ensopado de borrego com batata, cenoura e ervilhas	410	97	3,3	0,9	8,5	1,3	7,9	0,1
Dieta	Borrego estufado simples com batata, cenoura e ervilhas cozidas	419	100	3,4	1,0	8,7	1,1	8,1	0,1
Vegetariana	Lasanha espinafres c/ ervilhas e cogumelos com favas, couve-bruxelas e couve portuguesas cozidas <sup>1,3,6,7,12</sup>	338	80	1,4	0,2	10,5	1,1	5,1	0,2
Salada	Alface, milho e cenoura ralada	224	53	1,5	0,0	5,0	1,7	4,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa courgette	165	39	0,6	0,1	6,3	2,4	1,2	0,1
Prato	Dourada grelhada c/ arroz de coentros e legumes salteados (espinafres, beringela e brócolos) <sup>2</sup>	428	102	3,6	0,6	10,7	0,8	5,6	0,6
Dieta	Dourada grelhada c/ arroz de coentros e legumes salteados (espinafres, beringela e brócolos) <sup>4</sup>	428	102	3,6	0,6	10,7	0,8	5,6	0,6
Vegetariana	Arroz de feijão encarnado, milho, alho francês e sultanas <sup>8</sup>	740	176	2,6	0,3	29,7	3,5	8,0	0,1
Salada	Alface, tomate, pepino	79	19	0,4	0,1	2,1	2,0	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) e maçã assada (sem açúcar)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa caldo verde <sup>1</sup>	192	45	1,0	0,3	5,9	1,3	2,3	0,3
Prato	Coxa de frango no forno com massa esparguete, cenoura e milho <sup>1,3</sup>	537	127	4,0	0,6	12,5	1,6	9,8	0,2
Dieta	Coxa de frango no forno simples com massa esparguete, cenoura e milho <sup>1,3</sup>	539	127	1,9	0,3	14,8	1,5	11,9	0,2
Vegetariana	Hamburguer de lentilhas com nabijas e arroz branco <sup>1,6,8,11</sup>	883	209	3,2	0,4	34,9	1,2	8,6	0,1
Salada	Rúcula, beterraba e pimentos	93	22	0,2	0,0	2,7	2,6	1,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa feijão branco c/ agrião	215	51	0,7	0,1	7,9	2,7	1,9	0,1
Prato	Pescada assada c/ gomos de maçã e batata assada com oregãos e couve portuguesa cozida <sup>4</sup>	346	82	2,3	0,3	7,4	2,0	7,3	0,2
Dieta	Pescada assada c/ gomos de maçã e batata assada com oregãos e couve portuguesa cozida <sup>4</sup>	346	82	2,3	0,3	7,4	2,0	7,3	0,2
Vegetariana	Tofu no forno com couve-de-bruxelas e migas verdes (com broa e couve portuguesa) com batata assada e legumes salteados (espinafres, beringela e brócolos) <sup>1,5,8,9,10,11</sup>	345	82	3,2	0,7	7,1	0,9	5,1	0,1
Salada	Alface, tomate, pepino	79	19	0,4	0,1	2,1	2,0	1,3	0,0
Sobremesa	Iogurte de aromas <sup>7</sup>	307	73	1,5	1,0	10,0	10,0	3,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

	VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa nabijas com cenoura	175	41	0,7	0,1	7,0	2,3	1,4	0,1
Prato	Escalopes de vaca (alcatra) de cebolada com arroz colorido (arroz, cenoura, ervilhas e milho)	602	143	4,1	1,0	15,3	0,9	10,3	0,2
Dieta	Escalopes de vaca (alcatra) estufado simples com arroz branco	798	190	5,7	1,5	20,6	0,3	13,6	0,2
Vegetariana	Salteado de grão com espinafres e nabo com salada de couscous e coentros <sup>1,3</sup>	872	207	5,2	0,8	28,6	1,6	8,8	0,3
Salada	Alface, cenoura ralada e milho	224	53	1,5	0,0	5,0	1,7	4,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

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>Ovos, <sup>3</sup>Peixes, <sup>4</sup>Soja, <sup>5</sup>Leite, <sup>6</sup>Frutos de casca rija,

<sup>7</sup>Sementes de sésamo. 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, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

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>Ovos, <sup>3</sup>Peixes, <sup>4</sup>Soja, <sup>5</sup>Leite, <sup>6</sup>Frutos de casca rija,

<sup>7</sup>Sementes de sésamo. 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, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

### Semana de 24 a 28 de fevereiro de 2020 (2)

#### Almoço

	VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>								
Sopa	177	42	1,8	0,1	5,9	2,4	1,3	0,1
Prato	428	102	3,7	0,7	8,5	0,7	8,2	0,1
Dieta	461	110	4,1	0,8	8,9	0,3	9,0	0,1
Vegetariana	314	74	1,9	0,2	9,6	0,9	3,9	0,1
Salada	85	20	0,2	0,0	2,5	2,5	1,3	0,1
Sobremesa	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>								
Sopa	184	43	0,2	0,0	7,3	2,8	1,8	0,1
Prato	801	191	8,8	1,4	15,3	0,7	12,3	1,0
Dieta	336	80	2,3	0,5	5,9	1,4	8,3	0,2
Vegetariana	805	191	3,0	0,4	25,4	0,7	14,4	0,1
Salada	80	19	0,3	0,1	1,9	1,8	1,4	0,0
Sobremesa	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>								
Sopa	158	37	0,5	0,1	5,6	2,9	1,5	0,1
Prato	469	112	5,2	1,4	8,0	1,9	7,4	0,1
Dieta	424	101	3,8	1,2	8,1	1,9	7,5	0,1
Vegetariana	456	108	3,1	0,3	14,5	1,7	4,8	0,1
Salada	79	19	0,4	0,1	2,1	2,0	1,3	0,0
Sobremesa	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>								
Sopa	212	50	2,2	0,3	5,6	2,5	1,2	0,1
Prato	427	101	2,4	0,5	10,3	1,6	8,7	0,2
Dieta	427	101	2,4	0,5	10,3	1,6	8,7	0,2
Vegetariana	569	134	0,4	0,2	23,0	2,7	7,6	0,1
Salada	102	24	0,2	0,0	2,7	2,4	1,8	0,0
Sobremesa	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

#### Sexta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	156	37	0,4	0,1	6,6	1,1	1,2	0,1
Prato	410	97	3,3	0,9	8,5	1,3	7,9	0,1
Dieta	419	100	3,4	1,0	8,7	1,1	8,1	0,1
Vegetariana	338	80	1,4	0,2	10,5	1,1	5,1	0,2
Salada	224	53	1,5	0,0	5,0	1,7	4,2	0,1
Sobremesa	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição. 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>Ovos, <sup>3</sup>Peixes, <sup>4</sup>Soja, <sup>5</sup>Leite, <sup>6</sup>Frutos de casca rija, <sup>7</sup>Sementes de sésamo, <sup>8</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, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição. 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>Ovos, <sup>3</sup>Peixes, <sup>4</sup>Soja, <sup>5</sup>Leite, <sup>6</sup>Frutos de casca rija, <sup>7</sup>Sementes de sésamo, <sup>8</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, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

### Semana de 17 a 21 de fevereiro de 2020 (1)

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve portuguesa com legumes (cenoura, abóbora e batata)	165	39	0,6	0,1	6,3	2,9	1,4	0,1
Prato	Coxa de frango estufada com feijão catarino e cenoura com esparguete <sup>1,3</sup>	663	158	3,7	0,6	18,7	1,8	11,6	0,2
Dieta	Coxa de frango estufada simples com cenoura com esparguete <sup>1,3</sup>	618	146	4,5	0,8	14,5	1,9	11,3	0,3
Vegetariana	Tofu de tomateda com massa esparguete e cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,9,10,11</sup>	606	145	7,1	1,6	9,5	1,5	9,2	0,1
Salada	Alface, tomate e couve-rosa	89	21	0,1	0,0	2,9	2,9	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de nabijas	176	42	0,7	0,1	6,6	2,8	1,3	0,1
Prato	Pescada gratinada c/ puré de batata, couve portuguesa e broc <sup>1,3,4,5,6,7,8,12</sup>	596	142	4,0	1,2	17,0	0,9	8,6	0,5
Dieta	Pescada grelhada com batata e couve portuguesa cozida <sup>4</sup>	304	72	0,7	0,1	7,5	1,3	8,3	0,2
Vegetariana	Feijão estufado com couve lombarda e arroz	943	225	3,2	0,4	38,0	0,8	10,3	0,1
Salada	Alface, pepino, tomate	79	19	0,4	0,1	2,1	2,0	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) e maçã assada (sem açúcar)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa alho francês com abóbora	159	38	0,5	0,1	6,2	2,6	1,3	0,1
Prato	Escalopes de vaca com arroz de ervilhas	709	168	4,8	1,3	17,8	0,2	13,2	0,2
Dieta	Escalopes de vaca grelhados com arroz simples	768	182	5,6	1,5	18,4	0,3	14,4	0,2
Vegetariana	Jardineira de lentilhas com cenoura e feijão verde <sup>1,4,8,11</sup>	488	115	3,4	0,3	16,2	1,4	5,8	0,1
Salada	Rúcula, cenoura ralada e pepino	86	20	0,2	0,1	2,6	2,4	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa espinafres	173	41	0,7	0,1	6,2	2,5	1,4	0,2
Prato	Corvina cozida c/ puré de batata e legumes cozidos (feijão-verde e couve portuguesa) <sup>1,3,4,5,6,7,8,12</sup>	491	117	3,5	1,0	13,1	0,8	9,1	0,4
Dieta	Corvina cozida c/ puré de batata e legumes cozidos (feijão-verde e couve portuguesa) <sup>1,3,4,5,6,7,8,12</sup>	491	117	3,5	1,0	13,1	0,8	9,1	0,4
Vegetariana	Abóbora com grão, massa couscous e legumes cozidos (feijão-verde e couve portuguesa) <sup>1,3</sup>	605	144	4,4	0,5	20,0	1,8	6,1	0,1
Salada	Alface, tomate, pepino	79	19	0,4	0,1	2,1	2,0	1,3	0,0
Sobremesa	Arroz doce <sup>1,3,7,8,12</sup>	1099	259	0,6	0,3	57,1	21,8	5,4	0,1
Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta									
Sopa	Sopa feijão vermelho c/ couve lombarda	198	47	0,6	0,1	7,4	2,7	1,9	0,1
Prato	Omelete de fiambre com arroz de forno e legumes estufados (feijão-verde, couve-bruxelas e couve portuguesa) <sup>1,3,6,7,12</sup>	463	110	4,6	0,3	12,7	0,9	4,8	0,2
Dieta	Bife de peru grelhada com arroz de forno e legumes cozidos (feijão-verde, couve bruxelas e couve portuguesa)	432	102	2,9	0,3	11,6	0,8	8,1	0,1
Vegetariana	Pizza vegetariana (com cogumelos, ervilhas, pimento, milho) e legumes estufados (feijão-verde, couve bruxelas e couve portuguesa) <sup>1,3,5,6,12</sup>	405	92	3,3	0,2	13,2	0,8	3,7	0,2
Salada	Alface, rabanete e milho	207	49	1,6	0,0	4,1	0,9	4,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição. 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>Ovos, <sup>3</sup>Peixes, <sup>4</sup>Amendoins, <sup>5</sup>Soja, <sup>6</sup>Leite, <sup>7</sup>Frutos de casca rija, <sup>8</sup>Sementes de sésamo, <sup>9</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>10</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, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição. 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>Ovos, <sup>3</sup>Peixes, <sup>4</sup>Amendoins, <sup>5</sup>Soja, <sup>6</sup>Leite, <sup>7</sup>Frutos de casca rija, <sup>8</sup>Sementes de sésamo, <sup>9</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>10</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, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Semana de 10 a 14 de fevereiro de 2020 (8)  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sai (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de nabiça	176	42	0,7	0,1	6,6	2,8	1,3	0,1
Prato	Carne de porco assada fatiada com purê de maçã e massa macarrão e legumes gratinados no forno (beringela, cenoura, couve-flor) <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	620	148	8,4	3,5	8,3	2,1	9,1	0,2
Dieta	Carne de porco assada fatiada com purê de maçã e massa macarrão e legumes gratinados no forno (beringela, cenoura, couve-flor) <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	620	148	8,4	3,5	8,3	2,1	9,1	0,2
Vegetariana	Hamburger de grão com batata assada no forno com ervas aromáticas e legumes gratinados no forno (beringela, cenoura e couve-flor) <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	373	89	3,4	1,4	9,7	2,1	3,7	0,2
Salada	Alface, tomate e pepino	79	19	0,4	0,1	2,1	2,0	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de couve-penca e abóbora	165	39	0,6	0,1	6,3	2,9	1,4	0,1
Prato	Salmão grelhado com batata a murro e migas (couve-lombarda, feijão frade e broa) <sup>1,4</sup>	754	180	9,2	1,7	13,9	1,0	9,2	0,2
Dieta	Salmão grelhado com batata a murro e migas (couve-lombarda, feijão frade e broa) <sup>1,4</sup>	754	180	9,2	1,7	13,9	1,0	9,2	0,2
Vegetariana	Salada de grão com massa, cenoura e feijão verde e com espinafres, brócolos e couve-bruxelas cozidas <sup>1,3</sup>	506	121	3,2	0,5	14,6	2,3	5,8	0,2
Salada	Alface, milho e rabanete	178	42	1,3	0,0	3,6	1,0	3,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) e maçã assada (sem açúcar)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa à lavrador com feijão vermelho <sup>1,3</sup>	219	52	0,6	0,1	8,9	2,4	2,0	0,1
Prato	Perú assado e fatiado com arroz de legumes (couve coração, cenoura e courgette)	495	118	4,3	1,1	11,9	1,5	7,3	0,2
Dieta	Perú assado simples e fatiado com arroz de legumes (couve coração, cenoura e courgette)	495	118	4,3	1,1	11,9	1,5	7,3	0,2
Vegetariana	Assado de beringela com ervilhas e arroz de forno	474	112	2,0	0,2	18,6	0,7	4,5	0,1
Salada	Alface, cenoura ralada e milho	224	53	1,5	0,0	5,0	1,7	4,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de espinafres	173	41	0,7	0,1	6,2	2,6	1,4	0,2
Prato	Filetes de pescada com salada russa (batata, cenoura, ervilhas, feijão verde e ovo) <sup>3,4</sup>	506	121	7,3	1,8	2,5	0,5	11,1	0,3
Dieta	Pescada cozida com batata e couve-portuguesa cozida <sup>4</sup>	308	73	0,7	0,1	7,6	1,2	8,6	0,2
Vegetariana	Caril de favas com arroz e beringela, cenoura e couve-flor estufadas <sup>8,9,10,11,13</sup>	363	86	2,1	0,3	12,4	2,2	3,0	0,1
Salada	Alface, cenoura e couve-roxa	107	25	0,0	0,0	3,4	3,0	1,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sai (g)
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de grão com couve coração	188	45	0,7	0,1	6,7	2,9	1,8	0,1
Prato	Bifinhos de frango estufados com cogumelos e com massa esparguete e feijão verde cozido <sup>1,3,7,12</sup>	73	17	0,4	0,1	0,0	0,0	2,1	0,9
Dieta	Bife de frango grelhado com massa esparguete e feijão verde cozido <sup>1,3,7</sup>	540	128	1,0	0,3	13,4	1,4	15,0	0,2
Vegetariana	Almôndegas de espinafres e soja com massa <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	881	209	3,4	0,5	23,6	1,3	17,6	0,3
Salada	Alface, pepino e tomate	79	19	0,4	0,1	2,1	2,0	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.  
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>Soja, <sup>6</sup>Leite, <sup>7</sup>Frutos de casca rija, <sup>8</sup>Sementes de sésamo, <sup>9</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>10</sup>Tremoço, <sup>11</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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.  
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>Soja, <sup>6</sup>Leite, <sup>7</sup>Frutos de casca rija, <sup>8</sup>Sementes de sésamo, <sup>9</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>10</sup>Tremoço, <sup>11</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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

## Semana de 3 a 7 de fevereiro de 2020 (7)

### Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Acúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de couve portuguesa	165	39	0,6	0,1	6,3	2,9	1,4	0,1
Prato	Jardineira de frango (ervilhas, cenoura e feijão verde)	369	88	3,1	0,5	4,3	1,4	10,1	0,2
Dieta	Frango estufado simples com batata, cenoura e feijão verde	294	70	0,7	0,2	6,7	1,6	8,4	0,2
Vegetariana	Couscous de vegetais e ervilhas <sup>1,3</sup>	350	83	1,7	0,3	12,4	1,4	4,1	0,1
Salada	Alface, cenoura ralada e pepino	86	20	0,2	0,1	2,6	2,4	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de alho francês com couve-flor	163	39	0,5	0,1	5,9	2,8	1,5	0,1
Prato	Pescada crocante (no forno) em cama de espinafres com arroz de cenoura e legumes cozidos (brócolos, couve-bruxelas e couve coração) <sup>1,4</sup>	383	91	2,2	0,3	10,0	1,4	6,7	0,2
Dieta	Pescada crocante (no forno) em cama de espinafres com arroz de cenoura e legumes cozidos (brócolos, couve-bruxelas e couve coração) <sup>1,4</sup>	383	91	2,2	0,3	10,0	1,4	6,7	0,2
Vegetariana	Empadão de arroz de legumes (alho francês, ervilhas, couve lombarda e tomate)	402	95	1,6	0,2	15,4	1,1	4,1	0,1
Salada	Alface, tomate, rabanete	210	50	1,2	0,0	4,6	1,8	4,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) e maçã assada (sem açúcar)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de feijão branco com couve coração	161	38	0,8	0,1	5,0	3,4	1,5	0,1
Prato	Bife de peru grelhado com rodela de limão e massa fusilli <sup>1,3</sup>	674	159	1,2	0,3	14,6	0,1	19,4	0,3
Dieta	Bife de peru grelhado com rodela de limão e massa fusilli <sup>1,3</sup>	674	159	1,2	0,3	14,6	0,1	19,4	0,3
Vegetariana	Estufado de lentilhas com cenoura e massa com couve-galega, grelos e feijão-verde salteados <sup>1,3,6,8,11</sup>	434	103	1,9	0,3	14,3	2,3	5,4	0,1
Salada	Alface, rúcula e pimento	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de abóbora, couve coração e feijão verde	181	43	0,8	0,1	6,8	2,3	1,5	0,1
Prato	Solha grelhada com batata e ovo cozido e salada de feijão frade <sup>3,4</sup>	602	144	8,4	2,1	4,2	0,3	12,6	0,3
Dieta	Solha grelhada com batata e ovo cozido e salada de feijão frade <sup>3,4</sup>	602	144	8,4	2,1	4,2	0,3	12,6	0,3
Vegetariana	Bife de seitan de cebolada com batata, feijão-encarnado e couve-bruxelas <sup>1,6</sup>	1382	330	1,2	0,0	57,4	0,0	22,4	0,0
Salada	Alface, tomate e pepino	79	19	0,4	0,1	2,1	2,0	1,3	0,0
Sobremesa	Gelado de leite <sup>1,3,6,7,8,11</sup>	797	190	8,6	5,8	25,0	25,0	2,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição. 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>Ovos, <sup>3</sup>Peixes, <sup>4</sup>Soja, <sup>5</sup>Leite, <sup>6</sup>Frutos de casca rija, <sup>7</sup>Sementes de sésamo. 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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Acúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de courgette com repolho	165	39	0,7	0,1	6,3	2,2	1,5	0,1
Prato	Rolinhos de carne de vaca recheados com alho francês e cogumelos com arroz de pimentos <sup>1,2</sup>	74	18	0,4	0,1	0,1	0,0	2,1	0,9
Dieta	Carne de vaca estufada simples com alho francês com arroz de lombardo	493	117	3,7	1,4	12,1	1,1	8,2	0,1
Vegetariana	Grão de bico com couve no forno com arroz de pimentos	845	201	4,1	0,5	31,0	2,0	7,3	0,1
Salada	Alface, couve-roxa e tomate	105	25	0,1	0,0	3,1	2,8	1,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição. 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>Ovos, <sup>3</sup>Peixes, <sup>4</sup>Soja, <sup>5</sup>Leite, <sup>6</sup>Frutos de casca rija, <sup>7</sup>Sementes de sésamo. 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 27 a 31 de janeiro de 2020 (6)  
Almoço

	VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sat. (g)
<b>Segunda</b>								
Sopa	192	45	1,0	0,3	5,9	1,3	2,3	0,3
Prato	411	98	3,1	0,6	10,4	1,6	6,3	0,1
Dieta	411	98	3,1	0,6	10,4	1,6	6,3	0,1
Vegetariana	343	81	1,4	0,2	12,9	1,0	3,6	0,2
Salada	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>								
Sopa	156	37	0,4	0,1	6,6	1,1	1,2	0,1
Prato	1435	341	5,1	0,6	48,6	2,7	18,6	0,1
Dieta	1435	341	5,1	0,6	48,6	2,7	18,6	0,1
Vegetariana	605	144	3,7	0,5	19,3	2,0	6,3	0,1
Salada	178	42	1,3	0,0	3,6	1,0	3,7	0,0
Sobremesa	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>								
Sopa	201	48	0,7	0,1	7,0	2,6	2,0	0,1
Prato	588	141	8,3	2,4	6,3	0,5	9,7	0,1
Dieta	588	141	8,3	2,4	6,3	0,5	9,7	0,1
Vegetariana	613	145	2,6	0,3	21,6	0,9	7,4	0,0
Salada	86	20	0,2	0,1	2,6	2,4	1,2	0,1
Sobremesa	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>								
Sopa	113	27	0,6	0,1	3,2	2,7	1,2	0,1
Prato	693	165	5,6	0,8	24,1	3,4	3,6	0,4
Dieta	405	96	2,4	0,3	10,2	1,8	7,7	0,2
Vegetariana	665	159	8,3	2,5	9,0	1,3	10,5	0,2
Salada	89	21	0,1	0,0	2,9	2,9	1,1	0,1
Sobremesa	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

	VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sat. (g)
<b>Sexta</b>								
Sopa	171	41	0,9	0,1	6,3	1,7	1,4	0,2
Prato	372	89	3,7	0,9	6,5	1,7	6,6	0,1
Dieta	402	96	4,2	1,1	6,7	1,5	7,2	0,1
Vegetariana	325	77	2,2	0,3	9,7	1,7	3,1	0,1
Salada	79	19	0,4	0,1	2,1	2,0	1,3	0,0
Sobremesa	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição. 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>Ovos, <sup>3</sup>Peixes, <sup>4</sup>Soja, <sup>5</sup>Leite, <sup>6</sup>Frutos de casca rija, <sup>7</sup>Sementes de sésamo, <sup>8</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>9</sup>Tremçoço, <sup>10</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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição. 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>Ovos, <sup>3</sup>Peixes, <sup>4</sup>Soja, <sup>5</sup>Leite, <sup>6</sup>Frutos de casca rija, <sup>7</sup>Sementes de sésamo, <sup>8</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>9</sup>Tremçoço, <sup>10</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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Semana de 20 a 24 de janeiro de 2020 (5)

Almoço

	VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
	(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
<b>Segunda</b>								
Sopa	184	44	0,8	0,1	7,3	2,2	1,4	0,1
Prato	240	58	3,3	0,2	2,2	1,6	3,5	0,1
Dieta	296	70	2,0	0,3	4,6	1,6	7,7	0,1
Vegetariana	350	84	5,1	0,9	1,6	1,2	6,6	0,1
Salada	67	16	0,3	0,1	1,5	1,5	1,3	0,0
Sobremesa	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>								
Sopa	200	47	0,7	0,1	7,2	2,4	2,0	0,1
Prato	411	98	2,4	0,4	10,2	2,2	7,8	0,1
Dieta	1468	346	0,4	0,1	78,0	0,0	6,7	0,0
Vegetariana	458	109	1,8	0,3	14,8	1,8	5,5	0,0
Salada	79	19	0,4	0,1	2,1	2,0	1,3	0,0
Sobremesa	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>								
Sopa	219	52	0,6	0,1	8,9	2,4	2,0	0,1
Prato	543	130	7,5	2,3	5,6	1,2	9,2	0,3
Dieta	543	130	7,5	2,3	5,6	1,2	9,2	0,3
Vegetariana	392	93	1,3	0,2	11,8	1,5	7,6	0,1
Salada	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>								
Sopa	162	38	0,6	0,1	6,1	3,0	1,2	0,1
Prato	445	106	5,1	0,8	6,8	1,3	7,6	0,6
Dieta	280	66	0,6	0,1	7,0	1,7	7,4	0,2
Vegetariana	446	106	2,7	0,4	15,4	2,4	4,3	0,1
Salada	207	49	1,6	0,0	4,1	0,9	4,3	0,0
Sobremesa	1558	390	0,3	0,2	96,4	88,2	0,3	0,5
Sobremesa	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sexta

	VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
	(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	175	41	0,7	0,1	6,2	2,7	1,7	0,1
Prato	761	181	4,2	0,7	20,7	0,4	14,5	0,2
Dieta	649	154	1,3	0,3	20,2	0,4	14,7	0,2
Vegetariana	677	160	3,1	0,4	23,0	2,4	8,1	0,1
Salada	105	25	0,1	0,0	3,1	2,8	1,7	0,0
Sobremesa	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

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>Ovos, <sup>3</sup>Peixes, <sup>4</sup>Amendoins, <sup>5</sup>Soja, <sup>6</sup>Leite, <sup>7</sup>Frutos de casca rija, <sup>8</sup>Mostarda, <sup>9</sup>Sementes de sésamo, <sup>10</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

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

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>Ovos, <sup>3</sup>Peixes, <sup>4</sup>Amendoins, <sup>5</sup>Soja, <sup>6</sup>Leite, <sup>7</sup>Frutos de casca rija, <sup>8</sup>Mostarda, <sup>9</sup>Sementes de sésamo, <sup>10</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 13 a 17 de janeiro de 2020 (4)

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa feijão-verde	177	42	1,8	0,1	5,9	2,4	1,3	0,1
Prato	Carne de vaca à bolonhesa <sup>1,3,6,7,12</sup>	1004	240	13,2	4,8	13,8	0,7	16,1	0,4
Dieta	Bife de vaca grelhado com legumes salteados (espinafre, berinjela, brócolos e couve flor)	296	71	3,4	0,8	1,3	1,1	7,8	0,2
Vegetariana	Espaguete à bolonhesa (com molho de tomate) com lentilhas e juliana de legumes (nabo, couve portuguesa e couve-flor) <sup>1,3,6,7,11,12</sup>	656	155	3,0	0,4	22,0	2,3	8,1	0,1
Salada	Alface, tomate e pepino	79	19	0,4	0,1	2,1	2,0	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa espargos	171	40	0,6	0,1	6,7	2,2	1,4	0,1
Prato	Solha grelhada com limão e oregãos com batatinha no forno e migas (couve-repolho/lombardo, feijão e broa) <sup>1,4</sup>	559	132	3,1	0,5	12,4	1,2	12,6	0,3
Dieta	Solha grelhada com limão e oregãos com batatinha no forno e migas (couve-repolho/lombardo, feijão e broa) <sup>1,4</sup>	559	132	3,1	0,5	12,4	1,2	12,6	0,3
Vegetariana	Batata-doce recheada com feijão, cenoura, abóbora e tomate e com couve-lombarda, courgette e nabos estufados	433	103	1,8	0,2	16,1	2,7	5,0	0,1
Salada	Alface, beterraba e tomate	89	21	0,1	0,0	2,9	2,9	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) e maçã assada sem açúcar	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de grão com couve	184	43	0,2	0,0	7,3	2,8	1,8	0,1
Prato	Coxa de frango no forno com arroz de cenoura, batata frita e legumes estufados (couve lombarda, courgette e nabo) <sup>5,6</sup>	402	95	2,9	0,4	11,3	1,5	5,3	0,1
Dieta	Coxa de frango no forno simples com arroz branco e legumes estufados (couve-lombarda, courgette e nabo)	409	97	2,7	0,5	10,2	1,3	7,2	0,1
Vegetariana	Stroganoff de tofu, cogumelos e grelos com arroz branco <sup>1,5,6,7,8,9,10,11,12</sup>	379	90	4,4	1,2	7,3	0,9	4,7	0,2
Salada	Alface, tomate e pepino	79	19	0,4	0,1	2,1	2,0	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Creme ervilhas	255	61	2,4	0,4	7,8	2,4	1,5	0,1
Prato	Bacalhau à gomes sã <sup>3,4</sup>	585	140	9,4	2,3	1,9	0,2	11,9	0,6
Dieta	Bacalhau grelhado com batata, cenoura e couve portuguesa cozida <sup>4</sup>	333	79	1,9	0,3	7,0	1,6	7,7	1,4
Vegetariana	Salada de batata, grão, brócolos e cenoura	707	168	4,3	0,6	22,9	2,1	6,8	0,0
Salada	Alface, pepino e cenoura ralada	86	20	0,2	0,1	2,6	2,4	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sexia		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa grelos	160	38	0,6	0,1	5,5	2,6	1,6	0,1
Prato	Lombo de porco assado e fatiado recheado com ameixas com macarrão e legumes salteados (couve-coração, nabiça e espargos) <sup>1,3,12</sup>	335	80	2,7	0,6	6,1	2,5	6,9	0,1
Dieta	Lombo de porco assado e fatiado simples com macarrão e legumes salteados (couve-coração, nabiça e espargos) <sup>1,3</sup>	338	80	2,9	0,7	5,6	1,6	7,4	0,1
Vegetariana	Legumes assados (courgette, couve flor, tomate e cenoura) com salada de feijão preto, batata e legumes salteados (couve-coração, nabiça e espargos)	377	90	1,6	0,2	13,5	1,6	4,7	0,0
Salada	Alface, tomate e pepino	79	19	0,4	0,1	2,1	2,0	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.  
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>Sementes de sésamo, <sup>10</sup>Maluscos. 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

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.  
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>Sementes de sésamo, <sup>10</sup>Maluscos. 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 6 a 10 de janeiro de 2020 (3)  
Almoço

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa Juliana	156	37	0,4	0,1	6,6	1,1	1,2	0,1
Prato	Ensopado de borrego com batata, cenoura e ervilhas	410	97	3,3	0,9	8,5	1,3	7,9	0,1
Dieta	Borrego estufado simples com batata, cenoura e ervilhas cozidas	419	100	3,4	1,0	8,7	1,1	8,1	0,1
Vegetariana	Lasanha espinafres c/ ervilhas e cogumelos com favas, couve-bruxelas e couve portuguesa cozidos <sup>1,3,6,7,12</sup>	338	80	1,4	0,2	10,5	1,1	5,1	0,2
Salada	Alface, milho e cenoura ralada	224	53	1,5	0,0	5,0	1,7	4,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa courgette	165	39	0,6	0,1	6,3	2,4	1,2	0,1
Prato	Dourada grelhada c/ arroz de coentros e legumes salteados (espinafres, beringela e brócolos) <sup>4</sup>	428	102	3,6	0,6	10,7	0,8	5,6	0,6
Dieta	Dourada grelhada c/ arroz de coentros e legumes salteados (espinafres, beringela e brócolos) <sup>4</sup>	428	102	3,6	0,6	10,7	0,8	5,6	0,6
Vegetariana	Arroz de feijão encarnado, milho, alho francês e sultanas <sup>8</sup>	740	176	2,6	0,3	29,7	3,5	8,0	0,1
Salada	Alface, tomate, pepino	79	19	0,4	0,1	2,1	2,0	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) e maçã assada (sem açúcar)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa caldo verde <sup>1</sup>	192	45	1,0	0,3	5,9	1,3	2,3	0,3
Prato	Coxa de frango no forno com massa esparguete, cenoura e milho <sup>1,3</sup>	537	127	4,0	0,6	12,5	1,6	9,8	0,2
Dieta	Coxa de frango no forno simples com massa esparguete, cenoura e milho <sup>1,3</sup>	539	127	1,9	0,3	14,8	1,5	11,9	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de lentilhas com nabijas e arroz branco <sup>1,6,8,11</sup>	883	209	3,2	0,4	34,9	1,2	8,6	0,1
Salada	Rúcula, beterraba e pimentos	93	22	0,2	0,0	2,7	2,6	1,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa feijão branco c/ agrião	215	51	0,7	0,1	7,9	2,7	1,9	0,1
Prato	Pescada assada c/ gomos de maçã e batata assada com oregãos e couve portuguesa cozida <sup>4</sup>	346	82	2,3	0,3	7,4	2,0	7,3	0,2
Dieta	Pescada assada c/ gomos de maçã e batata assada com oregãos e couve portuguesa cozida <sup>4</sup>	346	82	2,3	0,3	7,4	2,0	7,3	0,2
Vegetariana	Tofu no forno com couve-de-bruxelas e migas verdes (com broa e couve portuguesa) com batata assada e legumes salteados (espinafres, beringela e brócolos) <sup>1,5,6,8,9,10,11</sup>	345	82	3,2	0,7	7,1	0,9	5,1	0,1
Salada	Alface, tomate, pepino	79	19	0,4	0,1	2,1	2,0	1,3	0,0
Sobremesa	logurte de aromas <sup>7</sup>	307	73	1,5	1,0	10,0	10,0	3,7	0,1
Sobremesa	2 Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa nabijas com cenoura	175	41	0,7	0,1	7,0	2,3	1,4	0,1
Prato	Escalopes de vaca (alcatra) de cebolada com arroz colorido (arroz, cenoura, ervilhas e milho)	602	143	4,1	1,0	15,3	0,9	10,3	0,2
Dieta	Escalopes de vaca (alcatra) estufado simples com arroz branco	798	190	5,7	1,5	20,6	0,3	13,6	0,2
Vegetariana	Salteado de grão com espinafres e nabo com saída de couscous e coentros <sup>1,3</sup>	872	207	5,2	0,8	28,6	1,6	8,8	0,3
Salada	Alface, cenoura ralada e milho	224	53	1,5	0,0	5,0	1,7	4,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição. 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>Ovos, <sup>3</sup>Peixes, <sup>4</sup>Soja, <sup>5</sup>Leite, <sup>6</sup>Frutos de casca rija, <sup>7</sup>Sementes de sésamo. 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

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição. 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>Ovos, <sup>3</sup>Peixes, <sup>4</sup>Soja, <sup>5</sup>Leite, <sup>6</sup>Frutos de casca rija, <sup>7</sup>Sementes de sésamo. 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