

## Semana de 6 a 10 de janeiro de 2025

### Almoço

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de couve portuguesa com legumes (cenoura, abóbora e batata)	378	90	2,1	0,3	14,5	1,3	2,2	0,2
Prato	Coxa de frango no forno com esparguete <sup>1</sup>	1143	271	7,0	1,2	28,4	1,3	22,9	0,6
Dieta	Coxa de frango grelhada com esparguete <sup>1</sup>	1085	256	4,4	0,9	28,1	1,1	25,5	0,6
Vegetariana	Tofu de tomatada com massa esparguete <sup>1,6</sup>	1237	295	12,6	2,3	31,7	2,2	12,1	0,8
Salada	Alface, tomate e couve-roxa	12	3	0,0	0,0	0,3	0,1	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	467	111	0,8	0,2	22,1	22,1	1,4	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de nabijas	375	89	2,1	0,3	14,4	1,5	2,2	0,2
Prato	Filete de pescada no forno c/ coentros, puré de batata e cenoura <sup>4,6,7</sup>	704	167	5,6	1,4	12,4	1,1	15,8	0,6
Dieta	Pescada cozida, batata, cenoura e couve portuguesa cozidas <sup>4</sup>	912	215	1,2	0,2	30,7	2,2	18,9	0,8
Vegetariana	Feijão estufado com couve-lombarda e salada de batata, cenoura e milho	1353	322	7,3	0,9	50,0	2,4	12,5	0,7
Salada	Alface, pepino, tomate	12	3	0,0	0,0	0,4	0,3	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	480	114	0,8	0,1	22,8	22,8	1,2	0,0
Sobremesa	Maçã assada (sem açúcar)	375	89	2,1	0,3	14,4	1,5	2,2	0,2
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa alho francês com abóbora	378	90	2,0	0,3	15,0	1,6	2,1	0,2
Prato	Escalopes de vaca estufados com arroz de ervilhas	1267	301	8,5	2,1	35,7	0,6	19,6	0,5
Dieta	Escalopes de vaca grelhados com arroz de ervilhas	1079	256	5,4	1,7	32,3	0,3	18,7	0,5
Vegetariana	Jardineira de lentilhas com cenoura e feijão verde <sup>1,6,10,11</sup>	1323	315	3,7	0,6	57,5	10,4	12,4	0,3
Salada	Rúcula, cenoura ralada e pepino	13	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	552	130	0,8	0,1	26,8	25,5	1,5	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa espinafres	372	88	2,1	0,3	14,2	1,3	2,2	0,3
Prato	Solha frita com salada russa <sup>4</sup>	1496	358	19,3	3,1	27,8	2,1	16,4	0,6
Dieta	Solha grelhada com migas de couve, feijão e broa <sup>1,4</sup>	1858	446	31,8	4,7	19,8	1,2	18,3	0,4
Vegetariana	Bife de seitan de cebolada com batata, feijão encarnado e couve-bruxelas <sup>1,6</sup>	1610	384	11,6	1,8	45,8	3,3	21,2	1,2
Salada	Alface, tomate, pepino	12	3	0,0	0,0	0,4	0,3	0,2	0,0
Sobremesa	Arroz doce <sup>7</sup>	324	77	0,5	0,1	14,7	14,7	1,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	372	88	2,1	0,3	14,2	1,3	2,2	0,3
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa feijão vermelho com couve-lombarda	439	104	2,1	0,3	17,1	1,3	3,3	0,2
Prato	Omelete de fiambre com arroz branco e legumes estufados (curgete, cenoura, beringela, cogumelos) <sup>1,3,6</sup>	1388	331	14,6	3,1	34,5	1,5	13,4	1,3
Dieta	Bife de peru grelhado com arroz branco e legumes estufados (curgete, cenoura, beringela, cogumelos)	1187	281	6,3	1,0	32,8	0,9	22,2	0,9
Vegetariana	Pizza vegetariana (com cogumelos, ervilhas, pimento, milho) e legumes estufados (feijão-verde, couve Bruxelas e couve portuguesa) <sup>1</sup>	1087	259	10,1	3,5	30,2	3,9	9,4	1,4
Salada	Alface, rabanete e milho	30	7	0,2	0,0	0,6	0,2	0,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	641	151	0,8	0,1	31,1	29,8	1,9	0,0

Ementa verificada por nutricionista.

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>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. 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 2025**
**Almoço**

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
Segunda									
Sopa	Sopa feijão verde	368	87	2,0	0,3	14,3	1,3	2,0	0,2
Prato	Coxas de frango no forno com laranja e massa fusilli e legumes salteados (couve-flor, nabiças e espargos) <sup>1</sup>	1777	323	10,4	1,8	31,2	3,4	24,8	1,1
Dieta	Peitos de frango grelhados com massa fusilli e legumes salteados (couve-flor, nabiças e espargos) <sup>1</sup>	1606	282	6,1	1,1	30,1	2,3	25,2	1,0
Vegetariana	Canellonis de legumes (lombardo, ervilhas, cenoura e feijão-verde) com legumes salteados (couve-flor, nabicas e espargos) <sup>1,6</sup>	1745	316	11,6	3,5	33,3	3,7	10,2	1,0
Salada	Alface, beterraba e pepino	10	2	0,0	0,0	0,2	0,2	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	588	140	0,9	0,2	28,8	27,6	1,5	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de grão com couve-lombarda	444	105	2,3	0,3	16,8	1,4	3,2	0,2
Prato	Empadão de atum (com arroz) e ovo <sup>3,4</sup>	1252	298	12,5	2,9	31,9	0,4	14,2	1,2
Dieta	Pescada grelhada c/ batata, cenoura, ovo e couve portuguesa cozida <sup>3,4</sup>	1234	292	6,5	1,5	31,2	2,2	25,5	0,9
Vegetariana	Empadão de soja de arroz com brócolos <sup>6</sup>	1453	344	5,0	1,2	48,4	1,1	24,9	0,3
Salada	Alface, pimento e rabanete	12	3	0,1	0,0	0,3	0,2	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	544	129	0,8	0,1	25,2	25,2	1,7	0,0
Sobremesa	Maçã assada (sem açúcar)	444	105	2,3	0,3	16,8	1,4	3,2	0,2
Quarta									
Sopa	Sopa alho francês com couve portuguesa	378	90	2,1	0,3	14,5	1,3	2,2	0,2
Prato	Carne porco (pá) assada fatiada com massa esparguete e legumes cozidos (nabo, grelos e couve-galega) <sup>1</sup>	1563	373	18,4	4,7	29,8	1,9	20,7	1,2
Dieta	Costeleta de porco grelhada com massa esparguete e legumes cozidos (nabo, grelos e couve-galega) <sup>1</sup>	869	207	7,0	1,0	29,6	1,8	5,0	1,0
Vegetariana	Rancho vegetariano com lombardo e cenoura (grão e massa) e legumes estufados (couve-coração, courgette e feijão-verde) <sup>1</sup>	1451	344	8,0	1,4	53,9	3,4	11,9	0,5
Salada	Alface, tomate, pepino	12	3	0,0	0,0	0,4	0,3	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	455	108	0,7	0,1	21,9	21,9	1,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa couve coração com courgette	378	90	2,1	0,3	14,6	1,3	2,2	0,2
Prato	Bacalhau grelhado (lascado) com batata, grão, cenoura, ovo e couve portuguesa cozida <sup>3,4</sup>	1957	465	10,7	2,0	51,6	3,8	36,1	4,0
Dieta	Bacalhau grelhado (lascado) com batata, grão, cenoura, ovo e couve portuguesa cozida <sup>3,4</sup>	1957	465	10,7	2,0	51,6	3,8	36,1	4,0
Vegetariana	Salada de feijão frade com batata cozida, cenoura e couve portuguesa cozida	1077	254	2,3	0,4	45,2	2,2	10,3	0,3
Salada	Alface, pepino e couve roxa	11	3	0,0	0,0	0,2	0,1	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	454	108	0,8	0,1	21,7	21,7	1,3	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa brócolos	368	87	2,1	0,3	14,1	1,5	2,2	0,2
Prato	Peru no forno fatiado com arroz de feijão e legumes estufados (couve-coração, courgette e feijão verde)	1690	403	17,2	4,0	36,1	0,6	25,1	0,8
Dieta	Bife de peru grelhado com arroz branco e legumes estufados (couve-coração, courgette e feijão verde)	1184	281	6,4	1,0	32,8	0,2	22,1	0,7
Vegetariana	Salteado de lentilhas com courgette e cenoura e arroz branco <sup>1,6,10,11</sup>	1362	323	8,7	1,2	49,5	0,6	10,6	0,6
Salada	Alface, tomate, milho	29	7	0,2	0,0	0,6	0,1	0,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	609	144	0,7	0,1	29,8	28,5	1,6	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>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <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 20 a 24 de janeiro de 2025**
**Almoço**

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
Segunda									
Sopa	Sopa nabijas com cenoura	375	89	2,1	0,3	14,4	1,5	2,2	0,2
Prato	Escalopes de vaca (alcatra) de cebolada com arroz colorido (arroz, cenoura, ervilhas e milho)	1618	387	22,6	4,2	26,1	0,8	19,2	0,8
Dieta	Escalopes de vaca grelhados com arroz branco	1051	249	5,3	1,7	31,6	0,1	18,2	0,5
Vegetariana	Salteado de grão com espinafres e nabo com salada de couscous e coentros <sup>1</sup>	966	231	8,9	1,2	26,6	1,6	8,2	0,9
Salada	Alface, cenoura ralada e milho	29	7	0,2	0,0	0,6	0,2	0,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	531	126	0,7	0,1	25,7	25,7	1,5	0,0
Terça									
Sopa	Sopa courgette	379	90	2,1	0,3	14,6	1,3	2,3	0,2
Prato	Dourada grelhada c/ batata ao murro e migas (couve portuguesa, feijão frade e broa) <sup>1,4</sup>	1864	443	13,6	2,6	51,3	1,8	25,6	0,8
Dieta	Dourada grelhada c/ batata ao murro e migas (couve portuguesa, feijão frade e broa) <sup>1,4</sup>	1864	443	13,6	2,6	51,3	1,8	25,6	0,8
Vegetariana	Arroz de feijão encarnado, milho, alho francês e sultanas <sup>8,12</sup>	983	233	2,8	0,4	46,2	10,2	5,6	0,4
Salada	Alface, tomate, pepino	12	3	0,0	0,0	0,4	0,3	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	616	145	0,8	0,1	29,3	28,0	2,0	0,0
Sobremesa	Maçã assada (sem açúcar)	379	90	2,1	0,3	14,6	1,3	2,3	0,2
Quarta									
Sopa	Sopa caldo verde	364	86	2,1	0,3	14,0	0,9	2,1	0,2
Prato	Coxa de frango no forno com massa esparguete <sup>1</sup>	1143	271	7,0	1,2	28,4	1,3	22,9	0,6
Dieta	Coxa de frango grelhada com massa esparguete <sup>1</sup>	1085	256	4,4	0,9	28,1	1,1	25,5	0,6
Vegetariana	Hambúrguer de lentilhas com esparguete <sup>1,6,10,11</sup>	1493	354	7,3	1,1	53,4	2,0	15,3	0,5
Salada	Rúcula, beterraba e pimentos	17	4	0,1	0,0	0,5	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	580	138	0,8	0,2	29,1	29,1	0,8	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa feijão branco c/ agrião	500	119	2,2	0,3	18,5	1,3	4,2	0,2
Prato	Medalhões de pescada no forno c/ batatinhas douradas no forno e couve portuguesa cozida <sup>4</sup>	1248	297	10,5	1,5	27,6	1,8	21,6	0,8
Dieta	Pescada grelhada, batata e couve portuguesa cozida <sup>4</sup>	1031	244	4,3	0,6	30,8	1,9	19,1	0,8
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>1,6</sup>	946	227	15,6	3,0	7,6	1,8	11,3	1,3
Salada	Alface, tomate, pepino	12	3	0,0	0,0	0,4	0,3	0,2	0,0
Sobremesa	logurte de aromas <sup>7</sup>	599	141	0,7	0,1	28,8	27,5	1,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	368	88	1,8	1,2	12,0	12,0	4,4	0,2
Sexta									
Sopa	Sopa juliana	390	93	2,1	0,3	15,0	1,4	2,4	0,2
Prato	Feijoada à portuguesa (c/ carne de vaca, carne de porco e chouriço) com arroz branco <sup>6,12</sup>	1796	429	18,8	6,0	36,0	0,6	28,6	0,6
Dieta	Costeleta de porco grelhada com arroz branco	1298	310	13,5	3,8	31,8	0,2	14,6	0,6
Vegetariana	Lasanha espinafres c/ ervilhas e cogumelos com favas, couve-Bruxelas e couve portuguesa cozidas <sup>1,6</sup>	1752	428	14,7	4,9	54,4	1,6	16,6	1,4
Salada	Alface, milho e cenoura ralada	29	7	0,2	0,0	0,6	0,2	0,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	623	148	0,6	0,1	32,0	32,0	1,2	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>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <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 27 a 31 de janeiro de 2025  
Almoço

Segunda

Interrupção Letiva

Terça

Interrupção Letiva

Quarta

Interrupção Letiva

Quinta

Interrupção Letiva

Sexta

Interrupção Letiva

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>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <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