

Semana de 06 a 10 de maio de 2019

Semana 4

		EMENTA	V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lípidos (g)	Dos quais Ác. Gordos saturados (g)	Hidratados de Carbono (g)	Dos quais Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
2 ^a	Sopa	Creme de legumes	466	111	3,6	0,6	15,8	4,2	3,8	0,3
	Prato Geral	Rolo de Carne misto no forno com esparguete com molho de tomate e oregãos	2583	617	21,2	7,4	70,1	4,3	34,7	0,1
	Dieta	Febras de Porco grelhadas com molho de limão, esparguete e legumes cozidos	3141	751	36,4	11,2	62,6	5,2	41,6	0,4
	Vegetariana	Esparguete com cogumelos, soja, cenoura, alho francês e couve-flôr	2262	538	5,6	0,9	80,9	9,2	40	0,2
	Salada	Alface, tomate e beterraba	278	67	5,2	0,7	3,5	3,5	1,5	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	325	78	0,6	0,1	17,2	17,0	1,1	0
3 ^a	Sopa	Sopa de peixe	633	151	4,2	0,6	16,2	2,4	11,8	0,2
	Prato Geral	Pastéis de bacalhau com arroz de tomate	2639	631	30,7	4,6	64,7	2,8	22,4	1,6
	Dieta	Pescada grelhada com batata e brócolos cozidos	2174	520	16,8	2,4	52,7	4	37,7	0,5
	Vegetariana	Empadão de legumes (com grão) e arroz	2408	632	11	1,3	104,7	6,7	22,9	0,3
	Salada	Alface, tomate e pepino	274	65	5,4	0,8	2,7	2,6	1,6	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / Iogurte de aromas	325/371	78/89	0,6/2	0,1/1,1	17,2/12,6	17,0/12,6	1,1/5,1	0/0,2
4 ^a	Sopa	Sopa de grão-de-bico com espinafres	971	232	5,4	0,7	34,5	3,9	10,5	0,3
	Prato Geral	Perna de Peru no forno com maçã e batata assada	3022	722	24,7	6,8	75,4	26,6	48,9	0,6
	Dieta	Perna de Peru assada simples com batata assada e jardineira de legumes	2771	662	24,1	6,6	58,3	6,5	51,5	0,7
	Vegetariana	Legumes estufados com lentilhas e batata	2114	505	3,9	0,5	89,2	10,4	26,2	0,2
	Salada	Alface, milho e cenoura ralada	241	102	5,6	0,7	10,6	2,0	2,2	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	325	78	0,6	0,1	17,2	17,0	1,1	0
5 ^a	Sopa	Creme de cenoura	405	97	3,1	0,4	14,9	3,7	2,1	0,1
	Prato Geral	Abrótea estufada com arroz tipo xau xau (ovo, ervilhas e milho)	2343	560	10,1	1,8	73,5	2,6	41,5	0,5
	Dieta	Abrótea grelhada com batata cozida e feijão verde	2159	516	16,5	2,4	53,7	4,6	36,6	0,5
	Vegetariana	Feijoada com cogumelos, arroz branco e macedónia de legumes	2342	560	12,7	1,8	89,5	6,9	20,6	0,2
	Salada	Alface, couve roxa e tomate	277	66	5,2	0,7	3,2	3,1	1,7	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / Pêra assada	325/289	78/69	0,6/0,7	0,1/0	17,2/16,0	17,0/16,0	1,1/0,5	0/0
6 ^a	Sopa	Juliana	425	102	3,2	0,4	15,1	3,9	2,9	0,1
	Prato Geral	Bifinhos de porco com cogumelos, esparguete e legumes	2422	579	12,8	3,5	64,3	6,8	50,1	0,5
	Dieta	Bife de frango grelhado com esparguete e mistura chinesa salteada	2238	535	7,0	1,3	64,1	6,6	52,2	0,5
	Vegetariana	Jardineira de legumes (batata, cenoura, milho, ervilhas e feijão verde) e soja	1847	468	4,4	0,5	70,2	8,1	36,2	0,3
	Salada	Alface, rabanete e cenoura	249	59	5,1	0,7	2,4	2,2	1,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	325	78	0,6	0,1	17,2	17,0	1,1	0

Nota:

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: ¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixe, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijã, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

Semana de 13 a 17 de maio de 2019

Semana 5

		EMENTA	V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lípidos (g)	Dos quais Ác. Gordos saturados (g)	Hidratatos de Carbono (g)	Dos quais Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
2 ^a	Sopa	Sopa de couve lombarda e feijão catarino	871	208	3,7	0,6	31,5	4,3	11,6	0,1
	Prato Geral	Hamburguer de Vaca com queijo no forno com arroz de cenoura e Batata frita	2796	668	25,4	10,1	62,3	4,7	32,5	0,6
	Dieta	Bife de vaca grelhado com arroz de cenoura e salteado de legumes	2393	572	13,5	3,9	68,8	3,2	41,9	0,4
	Vegetariana	Misto de legumes estufados com fusilli (milho, rebentos de soja, cenoura cubos, ervilhas e cogumelos)	1645	422	5,9	0,9	73,4	7,2	16,9	0,4
	Salada	Alface, couve roxa e pepino	262	63	5,3	0,8	2,1	1,9	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	325	78	0,6	0,1	17,2	17,0	1,1	0
3 ^a	Sopa	Sopa de brócolos	459	110	3,5	0,5	15,4	4,1	3,8	0,1
	Prato Geral	Bacalhau à Brás	2326	556	19,9	3,9	52,6	3,8	40	2,3
	Dieta	Bacalhau grelhado com alinhos e coentros, batata, ervilhas e cenoura	2217	530	13,9	2,1	57,5	6	42	2,2
	Vegetariana	Rissóis de espinafres e tofu, batata salteada com salsa e milho	2695	736	27	3,8	104,2	3,2	16	0,2
	Salada	Alface, milho e tomate	248	103	5,8	0,7	10,6	2,1	2	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / Maçã assada	325/405	78/97	0,6/0,9	0,1/0,2	17,2/22,8	17/22,8	1,1/0,3	0/0
4 ^a	Sopa	Creme de abóbora	458	110	3,4	0,6	16,4	4,8	3,3	0,1
	Prato Geral	Frango assado no forno com massa esparguete, cenoura e cogumelos	3394	811	39,6	8,5	58,9	4,3	53,3	0,5
	Dieta	Frango grelhado com arroz branco, alho francês salteado com cenoura	2277	544	12,8	2,4	50,4	3	55,5	0,6
	Vegetariana	Lasanha de espinafres, soja e cenoura ralada	2324	553	7	1	80,1	8,9	41,4	1
	Salada	Alface, cenoura ralada e tomate	281	67	5,2	0,7	3,8	3,7	1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	325	78	0,6	0,1	17,2	17,0	1,1	0
5 ^a	Sopa	Sopa de nabiças	441	105	3,4	0,5	15,4	4,0	3,2	0,1
	Prato Geral	Empadão de Atum com arroz	2235	534	16,5	1,4	64,5	1,8	30,2	1,2
	Dieta	Solha grelhada com salada russa de batata, cenoura e ervilhas	2180	521	13,0	2	57,5	6	13	0,8
	Vegetariana	Favas guisadas com batata, cenoura aos cubos, courgette e lombardo	1587	379	3,9	0,6	67	11,0	17,5	0,2
	Salada	Alface, beterraba e tomate	278	67	5,2	0,7	3,5	3,5	2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / Mousse de Chocolate	325/1164	78/278	0,6/13,1	0,1/5,7	17,2/31,0	17,0/30	1,1/9,5	0/0,2
6 ^a	Sopa	Caldo Verde	986	236	9,6	2,2	24,5	13,2	13,1	1
	Prato Geral	Rancho de carnes (porco, frango, chouriço de carne, couve, grão-de-bico e macarronete)	2486	773	23,7	5,3	85,5	6,4	53,3	0,4
	Dieta	Febra de Porco grelhada com macarronete e macedónia de legumes	2503	598	14,6	3,7	67,2	3,4	47,2	0,4
	Vegetariana	Rancho vegetariano (grão-de-bico, macarronete, couve e cenoura)	2847	678	8,1	1	119,7	8,8	28,6	0,2
	Salada	Alface, tomate e milho	248	103	5,8	0,7	10,6	2,1	2	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	325	78	0,6	0,1	17,2	17,0	1,1	0

Nota:

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: ¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixe, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

Semana de 20 a 24 de maio de 2019

Semana 6

		EMENTA	V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lípidos (g)	Dos quais Ác. Gordos saturados (g)	Hidratatos de Carbono (g)	Dos quais Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
2 ^a	Sopa	Sopa de tomate com feijão verde	469	112	3,3	0,5	17,2	5,7	3,1	0,1
	Prato Geral	Perna de Peru assada com mel e batata assada	2811	672	23,9	6,6	64,3	15,5	48,6	0,6
	Dieta	Perna de Peru assada simples com batata assada e feijão verde cozido	2858	683	29,0	7,4	54,5	5,2	49,5	0,6
	Vegetariana	Arroz de açafrao, ervilhas, cenoura, rebentos de soja, milho e cogumelos	1968	470	7,9	1,2	81,7	4	15,1	0,2
	Salada	Alface, tomate e pepino	274	65	5,4	0,8	2,7	2,6	1,6	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	325	78	0,6	0,1	17,2	17,0	1,1	0
3 ^a	Sopa	Sopa de grão-de-bico e couve portuguesa	978	234	5,2	0,6	35,6	5	10,4	0,1
	Prato Geral	Rissóis de Peixe com arroz de milho e cenoura	3315	792	33,7	7,4	102,8	3,3	16,4	2,5
	Dieta	Pescada grelhada com salteado de legumes	2349	561	13,2	1,9	70,3	4,6	38,4	0,6
	Vegetariana	Crepes de legumes com arroz de milho e cenoura	2333	556	16,9	2,7	89,6	1,7	8,6	0,1
	Salada	Alface, tomate e pepino	274	65	5,4	0,8	2,7	2,6	1,6	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / Pêra assada	325/289	78/69	0,6/0,7	0,1/0	17,2/16,0	17,0/16,0	1,1/0,5	0/0
4 ^a	Sopa	FERIADO								
	Prato Geral									
	Dieta									
	Vegetariana									
	Salada									
	Sobremesa									
5 ^a	Sopa	Sopa de Peixe	633	151	4,2	0,6	16,2	2,4	11,8	0,2
	Prato Geral	Salada de Salmão com massa fusilli, cenoura, ovo, milho e ervilhas	3895	930	50,4	9,8	68,0	4,5	49,2	0,5
	Dieta	Salmão Grelhado com Migas de Couve	4104	981	46,4	8,7	88,5	8,5	50,1	0,4
	Vegetariana	Estufado de legumes com feijão e massa espiral	2233	534	6	1	90,3	10,7	27,6	0,2
	Salada	Alface, tomate e milho	248	103	5,8	0,7	10,6	2,1	2,4	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / Pudim caramelo	325/856	78/205	0,6/3,8	0,1/3,2	17,2/36,6	17,0/27,8	1,1/6,2	0/0,8
6 ^a	Sopa	Crepe de espinafres e cenoura	107	448	3,5	0,5	15,2	4	3,5	0,3
	Prato Geral	Tirinhas de frango estufadas com cogumelos e arroz branco	2225	532	8,8	1,7	64,9	2	46	0,8
	Dieta	Bife de frango grelhado com arroz de legumes e legumes cozidos	2423	579	10,7	1,8	70,7	4,6	48	0,5
	Vegetariana	Couve de bruxelas estufadas com grão, tomate e cenoura	330	1382	7,7	1	46,9	7,3	17,4	0,1
	Salada	Alface, tomate e couve roxa	66	277	5,2	0,7	3,2	3,1	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	325	78	0,6	0,1	17,2	17,0	1,1	0

Nota:

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: ¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixe, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

Semana de 27 a 31 de maio de 2019

Semana 7

		EMENTA	V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lípidos (g)	Dos quais Ác. Gordos saturados (g)	Hidratatos de Carbono (g)	Dos quais Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
2 ^a	Sopa	Juliana	425	102	3,2	0,4	15,1	3,9	2,9	0,1
	Prato Geral	Arroz à Valenciana (vaca, porco, frango, lulas, delicias, ervilhas e pimento vermelho)	3266	800	32,3	10	67,5	2,4	57,6	0,7
	Dieta	Frango estufado simples com arroz de legumes	3109	743	36,5	8	52,5	5	49,9	0,6
	Vegetariana	Estufado de cogumelos com tomate cubos, feijão branco e arroz	1596	382	7,4	1,1	60,2	3,8	17	0,6
	Salada	Alface, tomate e pepino	274	65	5,4	0,8	2,7	2,6	1,6	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	325	78	0,6	0,1	17,2	17,0	1,1	0
3 ^a	Sopa	Sopa de feijão vermelho com hortaliça	861	206	3,7	0,6	30,2	3,3	12,1	0,1
	Prato Geral	Red-Fish assado no forno com batata assada e brócolos salteados	2087	499	13,1	2,0	53,5	4,9	40,3	0,5
	Dieta	Red-Fish assado simples com batata assada e brócolos salteados	2249	537	16,6	2,5	54,7	5,7	40,9	0,6
	Vegetariana	Legumes estufados com massa espiral (milho, tomate cubos, ervilhas, soja e cogumelos)	2506	596	6,2	1	89,9	7,1	43,4	0,2
	Salada	Alface, tomate e beterraba	278	67	5,2	0,7	3,5	3,5	1,5	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / Maçã assada	325/405	78/97	0,6/0,9	0,1/0,2	17,2/22,8	17,0/22,8	1,1/0,3	0
4 ^a	Sopa	Canja com massinhas	717	171	7,2	1,7	14	0,4	12,3	0,1
	Prato Geral	Febras de porco de cebolada, com cenoura, cogumelos com esparguete	3029	724	34,6	10,9	61,4	6,4	40,4	0,4
	Dieta	Febras de porco grelhadas com limão e esparguete, e mistura chinesa salteada	3116	745	34,6	10,9	64,1	6,6	42,6	0,5
	Vegetariana	Salada de feijão frade com macedónia de legumes e salsa	2374	567	6,6	1,2	98,9	9,3	25,2	0,2
	Salada	Alface, pepino e tomate	274	65	5,4	0,8	2,7	2,6	1,6	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	325	78	0,6	0,1	17,2	17,0	1,1	0
5 ^a	Sopa	Creme de Abóbora	458	110	3,4	0,6	16,4	4,8	3,3	0,1
	Prato Geral	Douradinhos no forno com arroz de feijão	3141	740	31,2	2,9	86,1	1	26	0,1
	Dieta	Pescada cozida com todos	2682	641	25,4	4,5	53,6	4,8	48,1	1,2
	Vegetariana	Massa siciliana (grão, esparguete, cenoura e tomate)	2510	600	8,7	1,2	102,2	8,5	25,7	0,2
	Salada	Alface, tomate e couve roxa	277	66	5,2	0,7	3,2	3,1	1,7	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / Gelado de Leite	325/1240	78/296	0,6/16,4	0,1/9,2	17,2/32,6	17/32,6	1,1/5,4	0/0,2
6 ^a	Sopa	Sopa de agrião	432	103	3,5	0,6	14,4	3,2	3,3	0,1
	Prato Geral	Almôndegas de vaca de tomatada com Esparguete	2012	480	10,8	4,2	60,4	4,3	35,2	0,1
	Dieta	Borrego estufado estufado simples com batata cozida e legumes	2774	663	21,1	6,9	57,8	8,7	59	0,7
	Vegetariana	Arroz de lentilhas com brócolos, cogumelos e cenoura	2430	581	9,5	1,4	96,4	4,1	24,7	0,2
	Salada	Alface, beterraba e tomate	278	67	5,2	0,7	3,5	3,5	1,5	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	325	78	0,6	0,1	17,2	17,0	1,1	0

Nota:

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: ¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixe, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.