

SEMANA 8

Semana de 1 a 5 de novembro de 2021

Segunda	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
---------	---------	-----------	----------	-------------	--------	------------	-----------	---------

O Dia de Todos os Santos é comemorado anualmente a 1 de novembro em honra aos santos conhecidos e desconhecidos, mártires e cristãos heroicos celebrados ao longo do ano.

Terça	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	165	39	0,6	0,1	6,3	2,9	1,4	0,1
Prato	754	180	9,2	1,7	13,9	1,0	9,2	0,2
Dieta	754	180	9,2	1,7	13,9	1,0	9,2	0,2
Vegetariana	506	121	3,2	0,5	14,6	2,3	5,8	0,2
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
Quarta	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	219	52	0,6	0,1	8,9	2,4	2,0	0,1
Prato	495	118	4,3	1,1	11,9	1,5	7,3	0,2
Dieta	495	118	4,3	1,1	11,9	1,5	7,3	0,2
Vegetariana	474	112	2,0	0,2	18,6	0,7	4,5	0,1
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
Quinta	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	173	41	0,7	0,1	6,2	2,5	1,4	0,2
Prato	506	121	7,3	1,8	2,5	0,5	11,1	0,3
Dieta	308	73	0,7	0,1	7,6	1,2	8,6	0,2
Vegetariana	363	86	2,1	0,3	12,4	2,2	3,0	0,1
Salada	107	25	0,0	0,0	3,4	3,0	1,5	0,1
Sobremesa	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	188	45	0,7	0,1	6,7	2,9	1,8	0,1
Prato	73	17	0,4	0,1	0,0	0,0	2,1	0,9
Dieta	540	128	1,0	0,3	13,4	1,4	15,0	0,2
Vegetariana	881	209	3,4	0,5	23,6	1,3	17,6	0,3
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: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, 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 1
Semana de 8 a 12 de novembro de 2021

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (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 ^{1,3}	663	158	3,7	0,6	18,7	1,8	11,6	0,2
Dieta	Coxa de frango estufada simples com cenoura com esparguete ^{1,3}	618	146	4,5	0,8	14,5	1,9	11,3	0,3
Vegetariana	Tofu de tomata com massa esparguete e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11}	606	145	7,1	1,6	9,5	1,5	9,2	0,1
Salada	Alface, tomate e couve-roxa	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 broa ^{1,3,4,5,6,7,8,12}	596	142	4,0	1,2	17,0	0,9	8,6	0,5
Dieta	Pescada grelhada com batata e couve portuguesa cozida ⁴	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 massa esparguete	709	168	4,8	1,3	17,8	0,2	13,2	0,2
Dieta	Escalopes de vaca grelhados com massa esparguete	768	182	5,6	1,5	18,4	0,3	14,4	0,2
Vegetariana	Jardineira de lentilhas com cenoura e feijão verde ^{1,6,8,11}	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 - DIA DE SÃO MARTINHO									
Sopa	Caldo verde ¹	192	45	1,0	0,3	5,9	1,3	2,3	0,3
Prato	Perú assado no forno com castanhas, rodela de ananás e arroz de cenoura ⁸	466	110	0,3	0,1	24,1	21,5	1,0	0,0
Dieta	Perú assado no forno simples e arroz branco	851	202	7,9	2,0	19,9	0,3	12,7	0,3
Vegetariana	Jardineira de castanhas ⁸	374	89	1,6	0,2	14,0	2,0	3,7	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
Sobremesa 2	Pudim caramelo ^{1,3,5,6,7,8,12}	1593	375	0,1	0,1	92,7	69,2	0,6	0,9
Sobremesa 3	Castanhas ⁸	817	193	1,1	0,2	39,7	9,8	3,1	0,3
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) ^{1,3,6,7,12}	463	110	4,6	0,3	12,7	0,9	4,8	0,2
Dieta	Bife de peru grelhado 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) ^{1,3,5,6,12}	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: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

SEMANA 2
Semana de 15 a 24 19 novembro de 2021

		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	Pato assado com laranja e alecrim com massa fusilli e legumes salteados (couve flor, nabiças e espargos) ^{1,3}	428	102	3,7	0,7	8,5	0,7	8,2	0,1
Dieta	Pato assado simples com alecrim com massa fusilli e legumes salteados (couve-flor, nabiças e espargos) ^{1,3}	461	110	4,1	0,8	8,9	0,3	9,0	0,1
Vegetariana	Canellonis de legumes (lombardo, ervilhas, cenoura e feijão-verde) com legumes salteados (couve-flor, nabiças e espargos) ^{1,3,6,7}	314	74	1,9	0,2	9,6	0,9	3,9	0,1
Salada	Alface, beterraba e pepino	85	20	0,2	0,0	2,5	2,5	1,3	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 grão c/ lombarda	184	43	0,2	0,0	7,3	2,8	1,8	0,1
Prato	Empadão de atum (com arroz) e ovo ^{3,4,5,6}	801	191	8,8	1,4	15,3	0,7	12,3	1,0
Dieta	Pescada grelhada c/ batata, cenoura, ovo e couve portuguesa cozida ^{3,4}	336	80	2,3	0,5	5,9	1,4	8,3	0,2
Vegetariana	Empadão de soja de arroz com brócolos ^{1,6,8,11}	805	191	3,0	0,4	25,4	0,7	14,4	0,1
Salada	Alface, pimento e rabanete	80	19	0,3	0,1	1,9	1,8	1,4	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 couve portuguesa	158	37	0,5	0,1	5,6	2,9	1,5	0,1
Prato	Carne de porca (pá) assada fatiada com massa esparguete e legumes cozidos (nabo, grelos e couve galega) ^{1,3,7}	469	112	5,2	1,4	8,0	1,9	7,4	0,1
Dieta	Carne porco (pá) assada simples fatiada com massa esparguete e legumes cozidos (nabo, grelos e couve galega) ^{1,3,7}	424	101	3,8	1,2	8,1	1,9	7,5	0,1
Vegetariana	Rancho vegetariano com lombardo e cenoura (grão e massa) e legumes estufados (couve-coração, courgette e feijão-verde) ^{1,3}	456	108	3,1	0,3	14,5	1,7	4,8	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)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa couve coração com courgette	212	50	2,2	0,3	5,6	2,5	1,2	0,1
Prato	Bacalhau grelhado (lascado) com batata, grão, cenoura, ovo e couve portuguesa cozida ^{3,4}	427	101	2,4	0,5	10,3	1,6	8,7	0,2
Dieta	Bacalhau grelhado (lascado) com batata, grão, cenoura, ovo e couve portuguesa cozida ^{3,4}	427	101	2,4	0,5	10,3	1,6	8,7	0,2
Vegetariana	Salada de feijão-frade com batata cozida, cenoura e couve portuguesa cozida	569	134	0,4	0,2	23,0	2,7	7,6	0,1
Salada	Alface, pepino e couve roxa	102	24	0,2	0,0	2,7	2,4	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa brócolos	172	41	0,7	0,1	5,8	2,1	1,7	0,1
Prato	Peru no forno fatiado com arroz de feijão e legumes estufados (couve-coração, courgette e feijão verde)	473	113	4,3	0,8	11,0	0,6	8,0	0,1
Dieta	Peru no forno fatiado com arroz de feijão e legumes estufados (couve-coração, courgette e feijão verde)	473	113	4,3	0,8	11,0	0,6	8,0	0,1
Vegetariana	Salteado de lentilhas com courgette e cenoura e arroz branco ^{1,6,8,11}	712	168	2,7	0,4	27,7	1,0	7,3	0,1
Salada	Alface, tomate, milho	231	54	1,7	0,0	4,8	1,3	4,6	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: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, 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 3

Semana de 22 a 26 de novembro de 2021

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
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 cozidos ^{1,3,6,7,12}	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
Terça									
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) ⁴	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) ⁴	428	102	3,6	0,6	10,7	0,8	5,6	0,6
Vegetariana	Arroz de feijão encarnado, milho, alho francês e sultanas ⁸	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
Quarta									
Sopa	Sopa caldo verde ¹	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 ^{1,3}	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 ^{1,3}	539	127	1,9	0,3	14,8	1,5	11,9	0,2
Vegetariana	Hamburguer de lentilhas com nabijas e arroz branco ^{1,6,8,11}	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
Quinta									
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 ⁴	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 ⁴	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) ^{1,5,6,8,9,10,11}	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 ⁷	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
Sexta									
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 ^{1,3}	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: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, 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 4

Semana de 29 de novembro a 3 de dezembro de 2021

		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 ^{1,3,6,7,12}	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) ^{1,3,6,7,11,12}	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) ^{1,4}	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) ^{1,4}	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									

A Restauração da Independência em Portugal comemora-se anualmente no dia **1 de dezembro**.

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Quinta									
Sopa	Creme ervilhas	255	61	2,4	0,4	7,8	2,4	1,5	0,1
Prato	Bacalhau à gomes sá ^{3,4}	585	140	9,4	2,3	1,9	0,2	11,9	0,6
Dieta	Bacalhau grelhado com batata, cenoura e couve portuguesa cozida ⁴	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
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) ^{1,3,12}	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) ^{1,3}	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: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, 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 5

Semana de 6 a 10 de dezembro de 2021

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa repolho com nabo	184	44	0,8	0,1	7,3	2,2	1,4	0,1
Prato	Tortilha de cebola, cogumelos e coentros com legumes salteados (beringela, alho-francês, courgete, brócolos) ^{3,5,6}	240	58	3,3	0,2	2,2	1,6	3,5	0,1
Dieta	Bife de frango grelhado com esparguete com legumes no forno (beringela, alho-francês, courgete, brócolos) ^{1,3}	296	70	2,0	0,3	4,6	1,6	7,7	0,1
Vegetariana	Tortilha de tofu com legumes no forno (beringela, alho-francês, courgete, brócolos) ^{1,3,5,6,8,9,10,11}	350	84	5,1	0,9	1,6	1,2	6,6	0,1
Salada	Alface, rabanete e pepino	67	16	0,3	0,1	1,5	1,5	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	Creme de lentilhas c/ cenoura ^{1,6,8,11}	200	47	0,7	0,1	7,2	2,4	2,0	0,1
Prato	Corvina assada à delícia (com rodelas de banana) com arroz de salsa e legumes cozidos (brócolos, couve-bruxelas e feijão-verde) ⁴	411	98	2,4	0,4	10,2	2,2	7,8	0,1
Dieta	Corvina grelhada com arroz de salsa e legumes cozidos (brócolos, couve-bruxelas e feijão-verde) ⁴	1468	346	0,4	0,1	78,0	0,0	6,7	0,0
Vegetariana	Chili de feijão branco com legumes, arroz e legumes cozidos (brócolos, couve-bruxelas e feijão)	458	109	1,8	0,3	14,8	1,8	5,5	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) e maçã assada (sem açúcar)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									

O dia da Imaculada Conceição, celebrado no dia 8 de dezembro, é feriado nacional.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta									
Sopa	Sopa de tomate com feijão-verde	162	38	0,6	0,1	6,1	3,0	1,2	0,1
Prato	Empadão de atum com puré de batata e couve portuguesa cozida ^{1,3,4,5,6,7,8,12}	445	106	5,1	0,8	6,8	1,3	7,6	0,6
Dieta	Pescada grelhada com batata, cenoura e couve portuguesa cozida ⁴	280	66	0,6	0,1	7,0	1,7	7,4	0,2
Vegetariana	Favas estufadas com cenourinhas e arroz de salsa e couve portuguesa cozida	446	106	2,7	0,4	15,4	2,4	4,3	0,1
Salada	Alface, rabanete e milho	207	49	1,6	0,0	4,1	0,9	4,3	0,0
Sobremesa	Pudim ^{1,3,5,6,7,8,12}	1558	390	0,3	0,2	96,4	88,2	0,3	0,5
Sobremesa 2	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de couve-flor e brócolos	175	41	0,7	0,1	6,2	2,7	1,7	0,1
Prato	Frango no forno com arroz de feijão	761	181	4,2	0,7	20,7	0,4	14,5	0,2
Dieta	Frango no forno simples com arroz branco	649	154	1,3	0,3	20,2	0,4	14,7	0,2
Vegetariana	Talharim com lentilhas, cenoura e alho francês ^{1,3,6,7,8,10,11}	677	160	3,1	0,4	23,0	2,4	8,1	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: ¹Cereais que contêm glúten, ²Ovos, ³Peixes, ⁴Amendoins, ⁵Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, 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 6

Semana de 13 a 17 de dezembro de 2021

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Segunda									
Sopa	Caldo verde ¹	192	45	1,0	0,3	5,9	1,3	2,3	0,3
Prato	Arroz de pato e beringela, cenoura e courgette no forno ^{6,7,12}	411	98	3,1	0,6	10,4	1,6	6,3	0,1
Dieta	Arroz de pato e beringela, cenoura e courgette no forno ^{6,7,12}	411	98	3,1	0,6	10,4	1,6	6,3	0,1
Vegetariana	Hamburgueses de cogumelos e ervilhas com arroz de milho e beringela, cenoura e courgette no forno ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	343	81	1,4	0,2	12,9	1,0	3,6	0,2
Salada	Rúcula, tomate e pepino	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
Terça									
		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa juliana	156	37	0,4	0,1	6,6	1,1	1,2	0,1
Prato	Bacalhau cozido com batata, grão, cenoura, ovo e couve lombarda cozida ^{3,4}	1435	341	5,1	0,6	48,6	2,7	18,6	0,1
Dieta	Bacalhau cozido com batata, grão, cenoura, ovo e couve lombarda cozida ^{3,4}	1435	341	5,1	0,6	48,6	2,7	18,6	0,1
Vegetariana	Abóbora recheada com grão e massa cotovelos e com couve lombarda cozida ^{1,3}	605	144	3,7	0,5	19,3	2,0	6,3	0,1
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
Quarta									
		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa grão c/ agrião	201	48	0,7	0,1	7,0	2,6	2,0	0,1
Prato	Costeletas de porco grelhada com massa búzios e legumes salteados (couve-flor, espargos e brócolos) ^{1,3}	588	141	8,3	2,4	6,3	0,5	9,7	0,1
Dieta	Costeletas de porco grelhadas com massa búzios e legumes salteados (couve-flor, espargos e brócolos) ^{1,3}	588	141	8,3	2,4	6,3	0,5	9,7	0,1
Vegetariana	Empadão de lentilhas, cogumelos e legumes salteados (couve-flor, espargos e brócolos) ^{1,6,8,11,12}	613	145	2,6	0,3	21,6	0,9	7,4	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
Quinta									
		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Creme de alho francês, cenoura e courgette	113	27	0,6	0,1	3,2	2,7	1,2	0,1
Prato	Rissóis de peixe com arroz de tomate e couve portuguesa cozida ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	693	165	5,6	0,8	24,1	3,4	3,6	0,4
Dieta	Pescada estufada simples com arroz branco e couve portuguesa e cenoura cozidas ⁴	405	96	2,4	0,3	10,2	1,8	7,7	0,2
Vegetariana	Gratinado de tofu com massa macarronete ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11}	665	159	8,3	2,5	9,0	1,3	10,5	0,2
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)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta - ULTIMO DIA DE AULAS DO 1º PERÍODO									
		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Creme legumes	154	36	0,5	0,1	5,5	2,3	1,7	0,1
Prato	Bacalhau gratinado com puré de batata, couve portuguesa e broa ^{1,4,7}	523	125	5,7	2,8	10,4	1,1	7,3	0,9
Dieta	Bacalhau grelhado com batata cozida, cenoura e couve portuguesa ⁴	275	65	0,2	0,0	7,2	1,7	7,9	1,4
Vegetariana	Salada de grão-de-bico com legumes e nozes ⁸	821	198	11,8	1,0	13,2	3,2	7,2	0,1
Salada	Alface, tomate e milho	231	54	1,7	0,0	4,8	1,3	4,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa	Rabanadas, douradas e sonhos ^{1,3,5,6,7,8}	597	143	7,3	0,6	11,5	2,6	6,7	0,3

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: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, 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