



Semana de 26 a 30 de Outubro de 2020

SEGUNDA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve lombarda	628	149	2,1	0,3	26,7	3,1	4,0	0,3
Prato	Hambúrguer de aves grelhado c/ arroz de brócolos ^{1,6}	1236	294	8,3	0,5	36,4	0,2	17,8	0,4
Vegetariana	Hambúrguer de soja grelhado c/ arroz de brócolos ^{1,3,6,7,8,9,10}	1394	331	10,2	3,3	44,4	2,8	13,6	1,9
Sobremesa	Fruta da Época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0
TERÇA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão com nabiças	839	199	2,4	0,4	33,4	3,1	7,4	0,3
Prato	Massa de peixe c/ pimentos, tomate e alho francês ^{1,3,4}	1164	276	6,9	1,1	33,1	1,4	19,0	0,6
Vegetariana	Massa de pimentos, ervilhas, alho francês e tomate ^{1,3}	999	236	2,1	0,5	45,5	1,8	7,1	0,4
Sobremesa	Fruta da Época	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0
QUARTA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Lentilhas	334	79	2,2	0,3	11,0	0,6	3,2	0,3
Prato	Frango assado no forno c/ arroz e legumes salteados	1563	372	13,7	2,2	34,3	1,2	24,4	0,9
Vegetariana	Nacos de soja assados no forno c/ arroz e legumes salteados ⁶	1730	410	6,6	1,0	50,4	0,8	31,8	0,4
Sobremesa	Fruta da época	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0
QUINTA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora c/ hortelã	358	85	2,0	0,3	14,1	1,4	1,9	0,2
Prato	Salada de atum (batata, macedónia e ovo) ^{3,4}	1014	241	9,6	1,5	18,5	1,0	18,5	1,2
Vegetariana	Salada de batata, macedónia e ovo ³	1563	370	6,1	0,8	59,0	5,6	15,4	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	10,0	10,0	0,7	0,0
SEXTA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Brócolos	636	150	2,2	0,3	26,6	2,9	4,3	0,3
Prato	Rancho (porco, frango, cenoura, grão, e couve) c/ macarronete ^{1,3}	1204	286	10,0	3,1	28,0	1,1	19,2	0,5
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão, cebola, cenoura e couve) c/ macarronete	2546	603	9,8	1,8	10,9	7,8	21,0	0,5
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Semana de 2 a 6 de Novembro de 2020

SEGUNDA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura c/ hortelã	360	85	2,0	0,3	14,1	1,3	2,0	0,2
Prato	Espirais com cavala (c/ tomate e pimentos) ^{1,3}	1154	275	12,0	1,6	29,2	2,1	11,7	0,7
Vegetariana	Espirais com tomate, pimentos, milho e feijão branco ^{1,3}	1568	372	8,0	1,4	56,6	2,8	13,5	0,8
Sobremesa	Fruta da Época	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0
TERÇA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão-verde	193	46	2,1	0,3	5,7	0,8	0,8	0,3
Prato	Jardineira de frango com batata, cenoura e ervilhas	1696	401	7,9	1,4	49,2	3,8	30,8	0,5
Vegetariana	Jardineira vegetariana (batata, cenoura, ervilhas e lentilhas)	1410	334	5,5	0,8	56,3	5,4	11,3	0,3
Sobremesa	Fruta da Época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0
QUARTA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espinafres	637	151	2,3	0,3	26,7	3,1	4,2	0,3
Prato	Ovos mexidos c/ fiambre c/ arroz de coentros e feijão-verde salteado ^{1,3,6}								
Vegetariana	Ovos mexidos c/ arroz de coentros, feijão-verde salteado ^{1,3}	1156	275	11,0	2,6	29,1	1,4	13,5	0,7
Sobremesa	Fruta da Época	275	65	0,0	0,0	14,6	14,5	1,6	0,5
QUINTA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Ervilhas	390	92	2,1	0,3	14,8	1,7	2,5	0,2
Prato	Bifes de peru estufados (c/ cebola e cenoura) com esparguete ^{1,3}	1189	289	6,1	1,1	31,9	1,4	24,1	0,5
Vegetariana	Nacos de soja estufados (c/ cebola e cenoura) com esparguete ^{1,3,6}	1475	349	2,2	0,4	44,6	1,1	32,5	0,2
Sobremesa	Fruta da Época	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0
SEXTA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja ^{1,3} / Creme de coentros	213	50	0,5	0,1	7,0	0,0	4,2	0,2
Prato	Salada de bacalhau com grão, batata, ovo e brócolos cozidos ^{3,4}	1347	320	6,1	1,0	43,6	3,1	19,1	2,0
Vegetariana	Salada de grão, ovo, batata e brócolos cozidos ³	1936	460	10,7	1,6	65,1	4,5	19,8	0,5
Sobremesa	Fruta da Época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Semana de 9 a 13 de Novembro de 2020

SEGUNDA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve-flor	198	47	2,1	0,3	5,7	0,9	1,0	0,3
Prato	Esparguete à bolonhesa c/ cenoura e alho francês picados ^{1,3}	1544	369	18,4	5,0	32,1	1,7	17,9	0,5
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja c/ cenoura e alho francês picados ^{1,3,6}	2170	514	9,9	1,4	67,2	3,2	36,5	0,5
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0
TERÇA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Repolho	628	149	2,1	0,3	26,7	3,1	4,0	0,3
Prato	Filetes de pescada dourados c/ arroz de feijão ^{1,4,5,6}	1798	429	18,5	2,2	45,6	0,2	19,2	0,6
Vegetariana	Salteado de curgete, cenoura e feijão c/ arroz branco	1311	312	6,3	0,8	50,8	1,5	11,5	1,1
Sobremesa	Fruta da época	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0
QUARTA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alface	621	147	2,1	0,3	26,5	2,8	4,0	0,3
Prato	Tiras de peito de frango salteadas c/ cogumelos c/ massa fusilli ^{1,3}	1470	350	13,1	3,3	32,1	1,5	24,8	0,7
Vegetariana	Nacos de soja salteados c/ cogumelos c/ massa fusilli ^{1,6}	1695	402	7,5	2,4	45,3	1,2	33,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
QUINTA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão catarino	699	167	3,0	0,4	26,4	1,4	8,1	0,4
Prato	Abrótea cozida c/ batata, ovo, feijão-verde e couve-flor cozidos ^{3,4}	1055	249	2,5	0,6	34,5	3,1	20,3	0,8
Vegetariana	Salada de ovo cozido, batata, couve-flor e feijão-verde ³	1168	277	4,6	1,4	45,5	2,9	11,8	0,8
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
SEXTA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de favas	211	51	2,1	0,3	6,1	0,6	1,3	0,3
Prato	Arroz à valenciana (porco, frango, ervilhas e cenoura) ^{9,10}	1445	343	10,5	2,8	32,9	0,9	28,3	0,6
Vegetariana	Ervilhas e cenoura estufadas c/ arroz de coentros	915	217	3,3	0,5	41,3	1,4	4,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	10,0	10,0	0,7	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Semana de 16 a 20 de Novembro de 2020

SEGUNDA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana	189	45	2,1	0,3	5,5	0,7	0,8	0,3
Prato	Douradinhos no forno c/ arroz de cenoura ^{1,3,4,7,8}	1977	473	22,8	2,8	52,9	3,1	11,6	0,9
Vegetariana	Arroz de cenoura, ervilhas, milho e feijão-verde	947	224	4,6	0,7	35,9	2,3	8,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
TERÇA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Agrião	611	144	2,1	0,3	26,2	2,6	3,7	0,3
Prato	Perna de frango com esparguete (c/ tomate e macedónia) ¹	1245	296	8,6	1,4	36,2	2,4	17,3	0,8
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de lentilhas (c/ tomate e macedónia) ¹	2212	524	12,3	1,7	78,7	3,8	21,9	0,5
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0
QUARTA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Grão c/ espinafres	393	94	2,9	0,4	11,5	2,6	3,9	0,3
Prato	Salada de pescada, batata, cenoura, brócolos cozidos ⁴	1006	238	4,2	0,1	32,7	2,6	15,5	0,5
Vegetariana	Salada de batata, cenoura, brócolos e ovo cozidos ³	1296	307	3,1	0,4	55,5	4,2	10,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	275	65	0,0	0,0	14,6	14,5	1,6	0,5
QUINTA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura e couve-flor	197	47	2,1	0,3	5,7	0,7	1,0	0,3
Prato	Feijoada à transmontana c/ arroz branco	2222	530	16,8	3,8	63,2	1,2	30,6	1,0
Vegetariana	Feijoada vegetariana c/ arroz branco	1835	437	7,2	0,8	72,7	0,4	19,6	0,4
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
SEXTA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Abóbora com massinhas ^{1,3}	352	84	2,3	0,4	13,3	0,9	2,0	0,3
Prato	Bacalhau com natas (c/ alho francês e curgete) ^{1,4,7}	1006	238	4,2	0,1	32,7	2,6	15,5	0,5
Vegetariana	Gratinado de curgete, alho francês, cogumelos e batata ^{1,7}	1296	307	3,1	0,4	55,5	4,2	10,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época/ Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	275	65	0,0	0,0	14,6	14,5	1,6	0,5

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. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Semana de 23 a 27 de Novembro de 2020

SEGUNDA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Macedónia	648	153	2,1	0,3	27,8	2,9	4,0	0,3
Prato	Almondegas de aves c/ arroz de coentros e brócolos salteados ^{1,6,12}	1612	385	18,2	5,7	39,3	1,5	15,1	1,5
Vegetariana	Salsichas vegetarianas c/ arroz de coentros e brócolos salteados ⁶	975	362	15,9	1,9	46,2	0,1	7,8	1,3
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0
TERÇA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão branco c/ espinafres	273	65	2,4	0,4	7,6	0,6	2,3	0,4
Prato	Pescada à Brás (com alho francês) ^{3,4,7}	1887	453	28,5	9,8	25,3	0,7	22,5	0,9
Vegetariana	Alho francês à Brás ^{1,3,5,6,7,9,10}	1843	443	30,9	10,5	25,6	0,9	13,8	1,0
Sobremesa	Fruta da época	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0
QUARTA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde	188	45	2,2	0,4	5,2	0,2	0,9	0,3
Prato	Fusilli com frango, cenoura e cogumelos c/ salada de alface e beterraba ^{1,3}	1680	398	10,1	1,9	44,7	2,2	30,7	0,9
Vegetariana	Grão com cenoura e cogumelos salteados c/ fusilli ^{1,3}	1085	257	3,4	0,6	43,4	1,9	10,2	0,6
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	10,0	10,0	0,7	0,0
QUINTA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho francês	291	69	2,2	0,4	10,0	1,4	1,5	0,4
Prato	Empadão de atum (arroz, milho e espinafres) ⁴	1256	299	11,7	1,7	32,5	0,7	15,1	1,4
Vegetariana	Empadão de lentilhas (arroz, milho e espinafres) ^{10,11}	947	224	4,6	0,7	35,9	2,3	8,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
SEXTA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas c/ coentros	209	50	2,2	0,3	5,1	2,4	1,7	0,3
Prato	Carne de porco à Portuguesa (no forno) c/ cubos de batata assada e feijão-verde cozido	1471	348	10,0	2,8	43,5	2,7	21,5	0,8
Vegetariana	Nacos de soja à Portuguesa c/ cubos de batata assada e feijão-verde cozido ⁶	896	212	2,2	0,0	16,7	0,0	29,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Semana de 30 de Novembro a 4 de Dezembro de 2020

SEGUNDA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve lombarda	628	149	2,1	0,3	26,7	3,1	4,0	0,3
Prato	Hambúrguer de aves grelhado c/ arroz de brócolos ^{1,6}	1236	294	8,3	0,5	36,4	0,2	17,8	0,4
Vegetariana	Hambúrguer de soja grelhado c/ arroz de brócolos ^{1,3,6,7,8,9,10}	1394	331	10,2	3,3	44,4	2,8	13,6	1,9
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0
TERÇA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)

Feriado

QUARTA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Lentilhas ^{1,6,8,11}	334	79	2,2	0,3	11,0	0,6	3,2	0,3
Prato	Frango assado no forno c/ arroz e legumes salteados ¹²	1563	372	13,7	2,2	34,3	1,2	24,4	0,9
Vegetariana	Nacos de Soja assados no forno c/ arroz e legumes salteados ⁶	1730	410	6,6	1,0	50,4	0,8	31,8	0,4
Sobremesa	Fruta da época	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0
QUINTA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora c/ hortelã	358	85	2,0	0,3	14,1	1,4	1,9	0,2
Prato	Salada de atum (batata, macedónia e ovo) ^{3,4,12}	1014	241	9,6	1,5	18,5	1,0	18,5	1,2
Vegetariana	Salada de batata, macedónia e ovo ^{3,12}	1563	370	6,1	0,8	59,0	5,6	15,4	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	10,0	10,0	0,7	0,0
SEXTA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Brócolos	636	150	2,2	0,3	26,6	2,9	4,3	0,3
Prato	Rancho (porco, frango, grão, cenoura e couve) c/ macarronete ^{1,3}	1204	286	10,0	3,1	28,0	1,1	19,2	0,5
Vegetariana	Rancho de legumes (grão, cebola, cenoura e couve) c/ macarronete ^{1,3}	2546	603	9,8	1,8	101,9	7,8	21,0	0,5
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Semana de 7 a 11 de Dezembro de 2020

SEGUNDA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura c/ hortelã	360	85	2,0	0,3	14,1	1,3	2,0	0,2
Prato	Espirais com cavala (c/ tomate e pimentos) ^{1,3}	1154	275	12,0	1,6	29,2	2,1	11,7	0,7
Vegetariana	Espirais com tomate, pimentos, milho e feijão branco ^{1,3}	1568	372	8,0	1,4	56,6	2,8	13,5	0,8
Sobremesa	Fruta da Época	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0
TERÇA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)

Feriado

QUARTA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espinafres	637	151	2,3	0,3	26,7	3,1	4,2	0,3
Prato	Ovos mexidos c/ fiambre c/ arroz de coentros e feijão-verde salteado ^{1,3,6}								
Vegetariana	Ovos mexidos c/ arroz de coentros, feijão-verde salteado ³	1156	275	11,0	2,6	29,1	1,4	13,5	0,7
Sobremesa	Fruta da Época	275	65	0,0	0,0	14,6	14,5	1,6	0,5
QUINTA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Ervilhas	390	92	2,1	0,3	14,8	1,7	2,5	0,2
Prato	Bifes de peru estufados (c/ cebola e cenoura) com esparguete ^{1,3}	1189	289	6,1	1,1	31,9	1,4	24,1	0,5
Vegetariana	Nacos de soja estufados (c/ cebola e cenoura) com esparguete ^{1,3,6}	1475	349	2,2	0,4	44,6	1,1	32,5	0,2
Sobremesa	Fruta da Época	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0
SEXTA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja ^{1,3} / Creme de coentros	213	50	0,5	0,1	7,0	0,0	4,2	0,2
Prato	Salada de bacalhau com grão, batata, ovo e brócolos cozidos ^{3,4}	1347	320	6,1	1,0	43,6	3,1	19,1	2,0
Vegetariana	Salada de grão, ovo, batata e brócolos cozidos ³	1936	460	10,7	1,6	65,1	4,5	19,8	0,5
Sobremesa	Fruta da Época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Semana de 14 a 18 de Dezembro de 2020

SEGUNDA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana	189	45	2,1	0,3	5,5	0,7	0,8	0,3
Prato	Douradinhos no forno c/ arroz de cenoura ^{1,3,4,7,8}	1977	473	22,8	2,8	52,9	3,1	11,6	0,9
Vegetariana	Arroz de cenoura, ervilhas, milho e feijão-verde	947	224	4,6	0,7	35,9	2,3	8,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
TERÇA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Agrião	611	144	2,1	0,3	26,2	2,6	3,7	0,3
Prato	Perna de frango com esparguete (c/ tomate e macedónia) ¹	1245	296	8,6	1,4	36,2	2,4	17,3	0,8
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de lentilhas (c/ tomate e macedónia) ¹	2212	524	12,3	1,7	78,7	3,8	21,9	0,5
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0
QUARTA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Grão c/ espinafres	393	94	2,9	0,4	11,5	2,6	3,9	0,3
Prato	Salada de pescada, batata, cenoura, brócolos cozidos ⁴	1006	238	4,2	0,1	32,7	2,6	15,5	0,5
Vegetariana	Salada de batata, cenoura, brócolos e ovo cozidos ³	1296	307	3,1	0,4	55,5	4,2	10,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	275	65	0,0	0,0	14,6	14,5	1,6	0,5
QUINTA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura e couve-flor	197	47	2,1	0,3	5,7	0,7	1,0	0,3
Prato	Feijoada à transmontana c/ arroz branco	2222	530	16,8	3,8	63,2	1,2	30,6	1,0
Vegetariana	Feijoada vegetariana c/ arroz branco	1835	437	7,2	0,8	72,7	0,4	19,6	0,4
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
SEXTA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Abóbora com massinhas ^{1,3}	352	84	2,3	0,4	13,3	0,9	2,0	0,3
Prato	Bacalhau com natas (c/ alho francês e curgete) ^{1,4,7}	1006	238	4,2	0,1	32,7	2,6	15,5	0,5
Vegetariana	Gratinado de curgete, alho francês, cogumelos e batata ^{1,7}	1296	307	3,1	0,4	55,5	4,2	10,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época/ Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	275	65	0,0	0,0	14,6	14,5	1,6	0,5

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. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal