



Semana de 4 a 8 de Janeiro de 2021

SEGUNDA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Sopa</b>	Creme de cenoura c/ hortelã	360	85	2,0	0,3	14,1	1,3	2,0	0,2
<b>Prato</b>	Espirais com cavala c/ tomate e pimentos <sup>1,3</sup>	1154	275	12,0	1,6	29,2	2,1	11,7	0,7
<b>Vegetariana</b>	Espirais com tomate, pimentos, milho e feijão branco <sup>1,3</sup>	1568	372	8,0	1,4	56,6	2,8	13,5	0,8
<b>Sobremesa</b>	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)
<b>Sopa</b>	Feijão-verde	193	46	2,1	0,3	5,7	0,8	0,8	0,3
<b>Prato</b>	Jardineira de frango, batata, cenoura e ervilhas	1696	401	7,9	1,4	49,2	3,8	30,8	0,5
<b>Vegetariana</b>	Jardineira vegetariana (batata, cenoura, ervilhas e lentilhas)	1410	334	5,5	0,8	56,3	5,4	11,3	0,3
<b>Sobremesa</b>	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)
<b>Sopa</b>	Espinafres	637	151	2,3	0,3	26,7	3,1	4,2	0,3
<b>Prato</b>	Ovos mexidos c/ fiambre c/ arroz de coentros e feijão-verde salteado <sup>1,3,6</sup>	1156	275	11,0	2,6	29,1	1,4	13,5	0,7
<b>Vegetariana</b>	Ovos mexidos c/ arroz de coentros e feijão-verde salteado <sup>1,3</sup>	1153	271	10,8	2,3	29,1	1,4	10,5	0,7
<b>Sobremesa</b>	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)
<b>Sopa</b>	Ervilhas	390	92	2,1	0,3	14,8	1,7	2,5	0,2
<b>Prato</b>	Bifes de peru estufados (c/ cebola e cenoura) c/ esparguete <sup>1,3</sup>	1189	289	6,1	1,1	31,9	1,4	24,1	0,5
<b>Vegetariana</b>	Nacos de soja estufados (c/ cebola e cenoura) c/ esparguete <sup>1,3,6</sup>	1475	349	2,2	0,4	44,6	1,1	32,5	0,2
<b>Sobremesa</b>	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)
<b>Sopa</b>	Canja <sup>1,3</sup> / Creme de coentros	213	50	0,5	0,1	7,0	0,0	4,2	0,2
<b>Prato</b>	Salada de bacalhau com grão, batata, ovo e brócolos cozidos <sup>3,4</sup>	1347	320	6,1	1,0	43,6	3,1	19,1	2,0
<b>Vegetariana</b>	Salada de grão, ovo, batata e brócolos cozidos <sup>3</sup>	1936	460	10,7	1,6	65,1	4,5	19,8	0,5
<b>Sobremesa</b>	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: <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. 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 11 a 15 de Janeiro de 2021

SEGUNDA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Sopa</b>	Creme de couve-flor	198	47	2,1	0,3	5,7	0,9	1,0	0,3
<b>Prato</b>	Esparguete à bolonhesa c/ cenoura e alho francês picados <sup>1,3</sup>	1544	369	18,4	5,0	32,1	1,7	17,9	0,5
<b>Vegetariana</b>	Esparguete à bolonhesa de soja c/ cenoura e alho francês picados <sup>1,3,6</sup>	2170	514	9,9	1,4	67,2	3,2	36,5	0,5
<b>Sobremesa</b>	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)
<b>Sopa</b>	Repolho	628	149	2,1	0,3	26,7	3,1	4,0	0,3
<b>Prato</b>	Filetes de pescada dourados c/ arroz de feijão <sup>1,4,5,6</sup>	1798	429	18,5	2,2	45,6	0,2	19,2	0,6
<b>Vegetariana</b>	Salteado de curgete, cenoura e feijão c/ arroz	1311	312	6,3	0,8	50,8	1,5	11,5	1,1
<b>Sobremesa</b>	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)
<b>Sopa</b>	Alface	621	147	2,1	0,3	26,5	2,8	4,0	0,3
<b>Prato</b>	Tiras de peito de frango salteadas c/ cogumelos c/ massa fusilli <sup>1,3</sup>	1470	350	13,1	3,3	32,1	1,5	24,8	0,7
<b>Vegetariana</b>	Nacos de soja salteados c/ cogumelos c/ massa fusilli <sup>1,6</sup>	1695	402	7,5	2,4	45,3	1,2	33,1	0,4
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	363	86	0,4	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)
<b>Sopa</b>	Feijão catarino	699	167	3,0	0,4	26,4	1,4	8,1	0,4
<b>Prato</b>	Abrótea cozida c/ batata, ovo, feijão-verde e couve-flor cozidos <sup>3,4</sup>	1055	249	2,5	0,6	34,5	3,1	20,3	0,8
<b>Vegetariana</b>	Salada de ovo cozido, batata, couve-flor e feijão-verde <sup>3</sup>	1168	277	4,6	1,4	45,5	2,9	11,8	0,8
<b>Sobremesa</b>	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)
<b>Sopa</b>	Creme de favas	211	51	2,1	0,3	6,1	0,6	1,3	0,3
<b>Prato</b>	Arroz à valenciana (porco, frango, ervilhas e cenoura) <sup>9,10</sup>	1445	343	10,5	2,8	32,9	0,9	28,3	0,6
<b>Vegetariana</b>	Ervilhas e cenoura estufadas c/ arroz de coentros	915	217	3,3	0,5	41,3	1,4	4,2	0,2
<b>Sobremesa</b>	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: <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. 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 18 a 22 de Janeiro de 2021

SEGUNDA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Sopa</b>	Juliana	189	45	2,1	0,3	5,5	0,7	0,8	0,3
<b>Prato</b>	Douradinhos no forno c/ arroz de cenoura <sup>1,3,4,7,8</sup>	1977	473	22,8	2,8	52,9	3,1	11,6	0,9
<b>Vegetariana</b>	Arroz de cenoura, ervilhas, milho e feijão-verde	947	224	4,6	0,7	35,9	2,3	8,3	0,3
<b>Sobremesa</b>	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)
<b>Sopa</b>	Agrião	611	144	2,1	0,3	26,2	2,6	3,7	0,3
<b>Prato</b>	Perna de frango com esparguete (c/ tomate e macedónia) <sup>1,3</sup>	1245	296	8,6	1,4	36,2	2,4	17,3	0,8
<b>Vegetariana</b>	Esparguete à bolonhesa de lentilhas (c/ tomate e macedónia) <sup>1,3</sup>	2212	524	12,3	1,7	78,7	3,8	21,9	0,5
<b>Sobremesa</b>	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)
<b>Sopa</b>	Grão com espinafres	393	94	2,9	0,4	11,5	2,6	3,9	0,3
<b>Prato</b>	Salada de pescada, batata, cenoura, brócolos cozidos <sup>4</sup>	1006	238	4,2	0,1	32,7	2,6	15,5	0,5
<b>Vegetariana</b>	Salada de batata, cenoura, brócolos e ovo cozido <sup>3</sup>	1296	307	3,1	0,4	55,5	4,2	10,4	0,3
<b>Sobremesa</b>	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)
<b>Sopa</b>	Creme de cenoura e couve-flor	197	47	2,1	0,3	5,7	0,7	1,0	0,3
<b>Prato</b>	Feijoada à Transmontana c/ arroz branco	2222	530	16,8	3,8	63,2	1,2	30,6	1,0
<b>Vegetariana</b>	Feijoada vegetariana c/ arroz branco	1835	437	7,2	0,8	72,7	0,4	19,6	0,4
<b>Sobremesa</b>	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)
<b>Sopa</b>	Abóbora com massinhas	352	84	2,3	0,4	13,3	0,9	2,0	0,3
<b>Prato</b>	Bacalhau com natas (c/ alho francês e curgete) <sup>1,4,7</sup>	1006	238	4,2	0,1	32,7	2,6	15,5	0,5
<b>Vegetariana</b>	Gratinado de soja, curgete, alho francês e batata <sup>1,6,7</sup>	1296	307	3,1	0,4	55,5	4,2	10,4	0,3
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época / Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	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: <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. 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 25 a 29 de Janeiro de 2021

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 <sup>1,6,12</sup>	1612	385	18,2	5,7	39,3	1,5	15,1	1,5
Vegetariana	Salsichas vegetarianas c/ arroz de coentros e brócolos salteados <sup>6</sup>	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 <sup>3,4,7</sup>	1887	453	28,5	9,8	25,3	0,7	22,5	0,9
Vegetariana	Alho francês à Brás <sup>1,3,5,6,7,9,10</sup>	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	1680	398	10,1	1,9	44,7	2,2	30,7	0,9
Vegetariana	Grão com cenoura e cogumelos salteados c/ fusilli <sup>1</sup>	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) <sup>4</sup>	1256	299	11,7	1,7	32,5	0,7	15,1	1,4
Vegetariana	Empadão de lentilhas (arroz, milho e espinafres) <sup>10,11</sup>	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 d 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/ 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 <sup>6</sup>	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: <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. 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 1 a 5 de fevereiro de 2021

SEGUNDA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Sopa</b>	Couve lombarda	628	149	2,1	0,3	26,7	3,1	4,0	0,3
<b>Prato</b>	Hambúrguer de aves grelhado c/ arroz de brócolos <sup>1,6</sup>	1236	294	8,3	0,5	36,4	0,2	17,8	0,4
<b>Vegetariana</b>	Hambúrguer de soja grelhado c/ arroz de brócolos <sup>1,3,6,7,8,9,10</sup>	1394	331	10,2	3,3	44,4	2,8	13,6	1,9
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,1	0,0
TERÇA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Sopa</b>	Feijão com nabiças	839	199	2,4	0,4	33,4	3,1	7,4	0,3
<b>Prato</b>	Massa de peixe c/ pimentos, tomate e alho francês <sup>1,3,4</sup>	1164	276	6,9	1,1	33,1	1,4	19,0	0,6
<b>Vegetariana</b>	Massa de pimentos, ervilhas, alho francês e tomate <sup>1,3</sup>	999	236	2,1	0,5	45,5	1,8	7,1	0,4
<b>Sobremesa</b>	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)
<b>Sopa</b>	Lentilhas	334	79	2,2	0,3	11,0	0,6	3,2	0,3
<b>Prato</b>	Frango assado no forno c/ arroz e legumes salteados	1563	372	13,7	2,2	34,3	1,2	24,4	0,9
<b>Vegetariana</b>	Nacos de soja assados no forno c/ arroz e legumes salteados <sup>6</sup>	1730	410	6,6	1,02	50,4	0,8	31,8	0,4
<b>Sobremesa</b>	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)
<b>Sopa</b>	Creme de abóbora c/ hortelã	358	85	2,0	0,3	14,1	1,4	1,9	0,2
<b>Prato</b>	Salada de atum, batata, macedónia e ovo <sup>3,4</sup>	1014	241	9,6	1,5	18,5	1,0	18,5	1,2
<b>Vegetariana</b>	Salada de batata, macedónia e ovo <sup>3</sup>	1563	370	6,1	0,8	59,0	5,9	15,4	0,4
<b>Sobremesa</b>	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)
<b>Sopa</b>	Brócolos	636	150	2,2	0,3	26,6	2,9	4,3	0,3
<b>Prato</b>	Rancho (porco, frango, cenoura, grão e couve) c/ macarronete <sup>1,3</sup>	1204	286	10,0	3,1	28,0	1,1	19,2	0,5
<b>Vegetariana</b>	Rancho vegetariano (grão, cenoura, couve) c/ macarronete <sup>1,3</sup>	2546	603	9,8	1,8	10,9	7,8	21,0	0,54
<b>Sobremesa</b>	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: <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. 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 8 a 12 de Fevereiro de 2021

SEGUNDA-FEIRA		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
<b>Sopa</b>	Creme de cenoura c/ hortelã	360	85	2,0	0,3	14,1	1,3	2,0	0,2
<b>Prato</b>	Espirais com cavala c/ tomate e pimentos <sup>1,3</sup>	1154	275	12,0	1,6	29,2	2,1	11,7	0,7
<b>Vegetariana</b>	Espirais com tomate, pimentos, milho e feijão branco <sup>1,3</sup>	1568	372	8,0	1,4	56,6	2,8	13,5	0,8
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0
TERÇA-FEIRA		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
<b>Sopa</b>	Feijão-verde	193	46	2,1	0,3	5,7	0,8	0,8	0,3
<b>Prato</b>	Jardineira de frango, batata, cenoura e ervilhas	1696	401	7,9	1,4	49,2	3,8	30,8	0,5
<b>Vegetariana</b>	Jardineira vegetariana (batata, cenoura, ervilhas e lentilhas)	1410	334	5,5	0,8	56,3	5,4	11,3	0,3
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0
QUARTA-FEIRA		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
<b>Sopa</b>	Espinafres	637	151	2,3	0,3	26,7	3,1	4,2	0,3
<b>Prato</b>	Ovos mexidos c/ fiambre c/ arroz de coentros e feijão-verde salteado <sup>1,3,6</sup>	1156	275	11,0	2,6	29,1	1,4	13,5	0,7
<b>Vegetariana</b>	Ovos mexidos c/ arroz de coentros e feijão-verde salteado <sup>1,3</sup>	1153	271	10,8	2,3	29,1	1,4	10,5	0,7
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	275	65	0,0	0,0	14,6	14,5	1,6	0,5
QUINTA-FEIRA		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
<b>Sopa</b>	Ervilhas	390	92	2,1	0,3	14,8	1,7	2,5	0,2
<b>Prato</b>	Bifes de peru estufados (c/ cebola e cenoura) c/ esparguete <sup>1,3</sup>	1189	289	6,1	1,1	31,9	1,4	24,1	0,5
<b>Vegetariana</b>	Nacos de soja estufados (c/ cebola e cenoura) c/ esparguete <sup>1,3,6</sup>	1475	349	2,2	0,4	44,6	1,1	32,5	0,2
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0
SEXTA-FEIRA		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
<b>Sopa</b>	Canja <sup>1,3</sup> / Creme de coentros	213	50	0,5	0,1	7,0	0,0	4,2	0,2
<b>Prato</b>	Salada de bacalhau com grão, batata, ovo e brócolos cozidos <sup>3,4</sup>	1347	320	6,1	1,0	43,6	3,1	19,1	2,0
<b>Vegetariana</b>	Salada de grão, ovo, batata e brócolos cozidos <sup>3</sup>	1936	460	10,7	1,6	65,1	4,5	19,8	0,5
<b>Sobremesa</b>	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: <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. 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 15 a 19 Fevereiro de 2021

SEGUNDA-FEIRA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Sopa</b>	Creme de couve-flor	198	47	2,1	0,3	5,7	0,9	1,0	0,3
<b>Prato</b>	Esparguete à bolonhesa c/ cenoura e alho francês picados <sup>1,3</sup>	1544	369	18,4	5,0	32,1	1,7	17,9	0,5
<b>Vegetariana</b>	Esparguete à bolonhesa de soja c/ cenoura e alho francês picados <sup>1,3,6</sup>	2170	514	9,9	1,4	67,2	3,2	36,5	0,5
<b>Sobremesa</b>	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)
<b>Sopa</b>	Repolho	628	149	2,1	0,3	26,7	3,1	4,0	0,3
<b>Prato</b>	Filetes de pescada dourados c/ arroz de feijão <sup>1,4,5,6</sup>	1798	429	18,5	2,2	45,6	0,2	19,2	0,6
<b>Vegetariana</b>	Salteado de curgete, cenoura e feijão c/ arroz	1311	312	6,3	0,8	50,8	1,5	11,5	1,1
<b>Sobremesa</b>	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)
<b>Sopa</b>	Alface	621	147	2,1	0,3	26,5	2,8	4,0	0,3
<b>Prato</b>	Tiras de peito de frango salteadas c/ cogumelos c/ massa fusilli <sup>1,3</sup>	1470	350	13,1	3,3	32,1	1,5	24,8	0,7
<b>Vegetariana</b>	Nacos de soja salteados c/ cogumelos c/ massa fusilli <sup>1,6</sup>	1695	402	7,5	2,4	45,3	1,2	33,1	0,4
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	363	86	0,4	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)
<b>Sopa</b>	Feijão catarino	699	167	3,0	0,4	26,4	1,4	8,1	0,4
<b>Prato</b>	Abrótea cozida c/ batata, ovo, feijão-verde e couve-flor cozidos <sup>3,4</sup>	1055	249	2,5	0,6	34,5	3,1	20,3	0,8
<b>Vegetariana</b>	Salada de ovo cozido, batata, couve-flor e feijão-verde <sup>3</sup>	1168	277	4,6	1,4	45,5	2,9	11,8	0,8
<b>Sobremesa</b>	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)
<b>Sopa</b>	Creme de favas	211	51	2,1	0,3	6,1	0,6	1,3	0,3
<b>Prato</b>	Arroz à valenciana (porco, frango, ervilhas e cenoura) <sup>9,10</sup>	1445	343	10,5	2,8	32,9	0,9	28,3	0,6
<b>Vegetariana</b>	Ervilhas e cenoura estufadas c/ arroz de coentros	915	217	3,3	0,5	41,3	1,4	4,2	0,2
<b>Sobremesa</b>	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: <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. 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 22 a 26 Fevereiro de 2021

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