

9 a 13 de setembro

DIA	PRATO	ALMOÇO	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
2ª FEIRA	Sopa					
	Prato					
	Vegetariano					
	Sobremesa					
3ª FEIRA	Sopa					
	Prato					
	Vegetariano					
	Sobremesa					
4ª FEIRA	Sopa					
	Prato					
	Vegetariano					
	Sobremesa					
5ª FEIRA	Sopa					
	Prato					
	Vegetariano					
	Sobremesa					
6ª FEIRA	Sopa	Creme de cenoura	85	2,3	1,4	15,9
	Prato	Pescada ⁴ assada no forno, batata salteada e brócolos e cenoura cozidos	315	26,5	12,3	24,1
	Vegetariano	Assado de batatas e legumes (batata, abóbora, alho francês e brócolos) com crosta de broa ¹ com couve salteada	307	10,4	10,7	41,6
	Sobremesa	Fruta da época* / Gelatina	44/60	0,7/2,0	0,3/0,1	9,6/13,1

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

*Teve-se em consideração a média da fruta

16 a 20 de setembro

DIA	PRATO	ALMOÇO	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
2ª FEIRA	Sopa	Couve portuguesa	85	3,5	1,4	14,5
	Prato	Chilli [carne picada mista (porco e vaca) e feijão] ^{1,6,12} , arroz branco e salada de alface, cenoura e milho	473	23,0	12,3	59,1
	Vegetariano	Chilli vegetariano (feijão, soja, milho) ⁶ , arroz branco e salada de alface, cenoura e milho	713	35,6	21,6	93,3
	Sobremesa	Fruta da época*	44	0,7	0,3	9,6
3ª FEIRA	Sopa	Feijão-verde	87	2,9	1,5	15,6
	Prato	Filetes de pescada ⁴ no forno com puré de batata ⁷ e brócolos e cenoura cozida	392	25,8	12,2	43,8
	Vegetariano	Salada de cuscus ¹ com grão e legumes (feijão-verde, cenoura, pimento, tomate e curgete)	407	16,1	13,6	54,1
	Sobremesa	Fruta da época* / Iogurte de aromas ⁷	44/89	0,7/5,1	0,3/2,0	9,6/12,6
4ª FEIRA	Sopa	Creme de alface	70	2,8	1,2	12,0
	Prato	Perna de frango assada, arroz de cenoura e salada de tomate, alface e beterraba	444	28,9	21,7	32,4
	Vegetariano	Arroz de lentilhas e cenoura e salada de tomate, alface e beterraba	475	48,3	15,9	63,3
	Sobremesa	Fruta da época*	44	0,7	0,3	9,6
5ª FEIRA	Sopa	Feijão encarnado com couve e cenoura	126	5,6	1,6	22,4
	Prato	Massa espiral ¹ de cavala ⁴ (em conserva) com ervilhas e cenoura e salada de alface e tomate	369	29,2	14,7	29,4
	Vegetariano	Lasanha de legumes (ervilhas, espinafres, pimento, cenoura e alho francês) ¹	364	17,7	12,8	43,9
	Sobremesa	Fruta da época*	44	0,7	0,3	9,6
6ª FEIRA	Sopa	Canja ¹	123	9,4	5,7	8,2
	Prato	Strogonoff de peru (tirinhas de peru estufadas com cogumelos ¹²), arroz de ervilhas e salada de alface e couve roxa	317	27,2	8,6	32,2
	Vegetariano	Strogonoff de seitan ^{1,6} com cogumelos ¹²), arroz de ervilhas e salada de alface e couve roxa	352	16,5	16,1	34,7
	Sobremesa	Fruta da época*	44	0,7	0,3	9,6

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

*Teve-se em consideração a média da fruta

23 a 27 de setembro

DIA	PRATO	ALMOÇO	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
2ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Creme de ervilhas	81	3,4	1,2	13,8
	<i>Prato</i>	Barrinhas de pescada ^{1,4,14} (no forno), arroz de tomate e salada de alface, cenoura e beterraba	332	13,2	11,9	42,7
	<i>Vegetariano</i>	Peixinhos da horta ¹ com arroz de tomate e salada de alface, cenoura e beterraba	304	6,5	15,8	33,7
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época*	44	0,7	0,3	9,6
3ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Abóbora com grelos	90	3,8	1,8	14,5
	<i>Prato</i>	Perna de peru assada, massa lacinhos ¹ e salada de tomate, beterraba e milho	409	29,6	15,9	36,4
	<i>Vegetariano</i>	Cogumelos ¹² estufados com feijão preto e legumes (couve-flor, cenoura e tomate), massa lacinhos ¹ e salada de tomate, beterraba e milho	478	25,8	7,7	75,2
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época*	44	0,7	0,3	9,6
4ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Puré de legumes	98,0	3,5	1,7	17,4
	<i>Prato</i>	Salada russa com pescada ⁴ e ovo ³ às rodelas (batata, cenoura, feijão-verde, ervilhas, pescada ⁴ e ovo ³)	291,0	27,8	9,9	22,4
	<i>Vegetariano</i>	Salada russa de tofu ⁶ (batata, cenoura, feijão-verde, ervilhas e tofu ⁶ envolvido em açúcar)	296,0	18,8	11,6	28,5
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época* / Pudim ⁷	44/156	0,7/4,5	0,3/3,4	9,6/27,3
5ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Alho francês e cenoura	85	3,5	0,7	16,3
	<i>Prato</i>	Feijoada simples (carne de vaca e porco, feijão, couve, cenoura) e arroz branco	466	26,2	19,5	46,1
	<i>Vegetariano</i>	Feijoada de legumes (feijão, cenoura, couve lombarda, curgete) e arroz branco	442	19,5	6,5	75,7
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época*	44	0,7	0,3	9,6
6ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Couve lombarda com massinhas ¹	124	4,8	1,7	22,4
	<i>Prato</i>	Massinha de bacalhau ^{1,2,4,12,14} com couve de bruxelas e cenoura cozidas	242	15,9	7,0	28,3
	<i>Vegetariano</i>	Lentilhas estufadas com tomate e pimento, massa cotovelinhos ¹ e couve de bruxelas e cenoura cozidas	404	19,9	12,2	52,5
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época*	44	0,7	0,3	9,6

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

*Teve-se em consideração a média da fruta

30 de setembro a 4 de outubro

DIA	PRATO	ALMOÇO	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
2ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Feijão-verde	87	2,9	1,5	15,6
	<i>Prato</i>	Almôndegas ^{1,6,12} estufadas, esparguete ¹ e salada de alface e cenoura	277	20,7	9,5	27,6
	<i>Vegetariano</i>	Almôndegas vegetarianas ⁶ estufadas, esparguete ¹ e salada de alface e cenoura	425	22,4	19,6	35,2
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época*	44	0,7	0,3	9,6
3ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Grelos	96	4,0	1,7	16,1
	<i>Prato</i>	Salada de grão com bacalhau ^{3,4} (bacalhau ⁴ , grão, batata, ovo ³ , brócolos e cenoura)	326	23,5	10,3	34,0
	<i>Vegetariano</i>	Salada de grão com batata, cenoura, brócolos e molho de verde (azeite e salsa)	326	14,3	8,0	48,0
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época* / Arroz doce ^{3,7}	44/223	0,7/8,3	0,3/10,9	9,6/22,3
4ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Creme de brócolos	79	3,8	1,6	12,5
	<i>Prato</i>	Peito de frango estufado com legumes (alho francês, cenoura e curgete), massa espiral ¹ e salada de tomate, cenoura e couve roxa	327	30,5	7,3	34,6
	<i>Vegetariano</i>	Massa espiral ¹ com feijão vermelho, cenoura, feijão verde e curgete e salada de tomate, cenoura e couve roxa	417	23,7	7,1	63,7
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época*	44	0,7	0,3	9,6
5ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Couve-flor e cenoura	81	3,9	1,2	13,5
	<i>Prato</i>	Lombo de salmão ⁴ no forno, arroz de cenoura e couve de bruxelas cozida	511	21,7	33,2	30,6
	<i>Vegetariano</i>	Mexidinho de tofu ⁶ com arroz de cenoura e couve de bruxelas cozida	352	17,3	17,4	31,1
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época*	44	0,7	0,3	9,6
6ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Feijão branco com espinafres	105	5,4	1,8	16,6
	<i>Prato</i>	Bifinhos de porco de cebolada, esparguete ¹ e salada de alface, couve roxa e tomate	429	24,8	24,4	27,2
	<i>Vegetariano</i>	Tirinhas de seitan ^{1,6} de cebolada, esparguete e salada de alface, couve roxa e tomate	282	15,3	11,1	29,9
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época*	44	0,7	0,3	9,6

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremçoos, 14-Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

*Teve-se em consideração a média da fruta