

2 a 6 de dezembro

DIA	PRATO	ALMOÇO	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
2ª FEIRA	<b>Sopa</b>	Couve-flor	81	3,9	1,2	13,5
	<b>Prato</b>	Empadão de <b>atum</b> <sup>4</sup> (arroz) e salada de alface, tomate e cebola	402	26,2	17,1	35,1
	<b>Vegetariano</b>	Empadão de lentilhas com legumes assados (beringela, curgetes, pimentos) e salada de alface, tomate e cebola	450	19,9	11,4	65,6
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época*	44	0,7	0,3	9,6
3ª FEIRA	<b>Sopa</b>	Espinafres	90	3,7	1,9	14,6
	<b>Prato</b>	<b>Rancho</b> <sup>1</sup> (carne de porco, massa macarronete <sup>1</sup> , grão, cenoura e couve lombarda)	476	28,4	25,5	32,7
	<b>Vegetariano</b>	<b>Rancho vegetariano</b> <sup>1,12</sup> (massa macarronete <sup>1</sup> , cogumelos <sup>12</sup> , grão, cenoura e couve lombarda)	394	16,3	13,6	50,5
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época*	44	0,7	0,3	9,6
4ª FEIRA	<b>Sopa</b>	Grão com agrião	120	5,4	2,3	19,4
	<b>Prato</b>	<b>Bacalhau fresco espiritual</b> <sup>1,4,7</sup> (bacalhau fresco <sup>4</sup> , batata palha, cenoura ralada e molho branco <sup>1,7</sup> ) e salada de alface, tomate e milho	432	27,6	25,7	22,7
	<b>Vegetariano</b>	<b>Gratinado de legumes</b> <sup>1</sup> (batata palha, cenoura, alho-francês, feijão encarnado e molho branco <sup>1</sup> ) e salada de alface, tomate e milho	472	20,3	20,9	50,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época*	44	0,7	0,3	9,6
5ª FEIRA	<b>Sopa</b>	Caldo verde	78	3,6	1,5	12,6
	<b>Prato</b>	Tirinhas de peru estufadas com cogumelos <sup>12</sup> , massa espiral <sup>1</sup> e salada de cenoura, couve roxa e pepino	284	26,0	7,2	28,4
	<b>Vegetariano</b>	Tirinhas de seitan <sup>1,6</sup> estufadas com cogumelos <sup>12</sup> , massa espiral <sup>1</sup> e salada de cenoura, couve roxa e pepino	296	16,1	11,4	31,8
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época*	44	0,7	0,3	9,6
6ª FEIRA	<b>Sopa</b>	Creme de cenoura	85	2,3	1,4	15,9
	<b>Prato</b>	<b>Pescada</b> <sup>4</sup> assada no forno, batata salteada e brócolos e cenoura cozidos	315	26,5	12,3	24,1
	<b>Vegetariano</b>	Assado de batatas e legumes (batata, abóbora, alho francês e brócolos) com <b>crosta de broa</b> <sup>1</sup> com couve salteada	307	10,4	10,7	41,6
	<b>Sobremesa</b>	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

9 a 13 de dezembro

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

16 a 20 de dezembro

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>	<b>Barrinhas de pescada</b> <sup>1,4,14</sup> (no forno), arroz de tomate e salada de alface, cenoura e beterraba	332	13,2	11,9	42,7
	<i>Vegetariano</i>	<b>Peixinhos da horta</b> <sup>1</sup> 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, <b>massa lacinhos</b> <sup>1</sup> e salada de tomate, beterraba e milho	409	29,6	15,9	36,4
	<i>Vegetariano</i>	<b>Cogumelos</b> <sup>12</sup> estufados com feijão preto e legumes (couve-flor, cenoura e tomate), <b>massa lacinhos</b> <sup>1</sup> 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 <b>pescada</b> <sup>4</sup> e <b>ovo</b> <sup>3</sup> às rodelas (batata, cenoura, feijão-verde, ervilhas, <b>pescada</b> <sup>4</sup> e <b>ovo</b> <sup>3</sup> )	291,0	27,8	9,9	22,4
	<i>Vegetariano</i>	Salada russa de <b>tofu</b> <sup>6</sup> (batata, cenoura, feijão-verde, ervilhas e <b>tofu</b> <sup>6</sup> envolvido em açúcar)	296,0	18,8	11,6	28,5
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época* / <b>Pudim</b> <sup>7</sup>	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 <b>massinhas</b> <sup>1</sup>	124	4,8	1,7	22,4
	<i>Prato</i>	<b>Massinha de bacalhau</b> <sup>1,2,4,12,14</sup> com couve de bruxelas e cenoura cozidas	242	15,9	7,0	28,3
	<i>Vegetariano</i>	Lentilhas estufadas com tomate e pimento, <b>massa cotovelinhos</b> <sup>1</sup> 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