

6 a 10 de janeiro

DIA	PRATO	ALMOÇO	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
2ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Creme de cenoura	85	2,3	1,4	15,9
	<i>Prato</i>	Bolonhesa de carne [carne mista (vaca e porco)] ^{1,6,12} e salada de couve roxa e cenoura ralada	367	21,1	19,2	28,5
	<i>Vegetariano</i>	Bolonhesa de lentilhas ^{1,12} (lentilhas, tomate, pimento, alho-francês, cogumelos ¹²)	314	16,7	6,0	46,9
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época*	44	0,7	0,3	9,6
3ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Couve portuguesa	85	3,5	1,4	14,5
	<i>Prato</i>	Filetes de escamudo ⁴ no forno com tomate, puré de batata ⁷ e brócolos cozidos	369	25,1	10,9	41,6
	<i>Vegetariano</i>	Seitan ^{1,6} no forno com legumes (alho-francês, curgete e cenoura) com puré de batata e brócolos cozidos	294	16,6	11,3	31,1
	<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>	Feijão-verde	87	2,9	1,5	15,6
	<i>Prato</i>	Coxas de frango estufadas, arroz branco e salada de alface, tomate e beterraba	468	29,2	21,6	37,8
	<i>Vegetariano</i>	Caril de grão com arroz branco e salada de alface, tomate e beterraba	409	15,5	8,0	67,4
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época*	44	0,7	0,3	9,6
5ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Grão com espinafres	124	5,6	2,4	19,7
	<i>Prato</i>	Salada colorida de salmão ^{1,4} (massa tricolor ¹ , salmão ⁴ , milho, curgete e cenoura) e salada de alface e pepino	585	24,6	39,5	32,4
	<i>Vegetariano</i>	Favas guisadas com curgete e cogumelos ¹² com cuscus ¹ de pimento e salada de alface e pepino	308	19,9	7,4	39,8
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época*	44	0,7	0,3	9,6
6ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Creme de brócolos	79	3,8	1,6	12,5
	<i>Prato</i>	Picadinho de carne de porco guisado com ervilhas (cubinhos de carne, ervilhas e tomate), arroz branco e feijão verde cozido	495	26,6	24,3	41,6
	<i>Vegetariano</i>	Cubinhos de soja ⁶ guisados com ervilhas (cubinhos soja, ervilhas e tomate), arroz branco e feijão verde cozido	373	31,8	6,1	47,4
	<i>Sobremesa</i>	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

13 a 17 de janeiro

DIA	PRATO	ALMOÇO	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
2ª FEIRA	Sopa	Couve-flor	81	3,9	1,2	13,5
	Prato	Empadão de atum ⁴ (arroz) e salada de alface, tomate e cebola	402	26,2	17,1	35,1
	Vegetariano	Empadão de lentilhas com legumes assados (beringela, curgetes, pimentos) e salada de alface, tomate e cebola	450	19,9	11,4	65,6
	Sobremesa	Fruta da época*	44	0,7	0,3	9,6
3ª FEIRA	Sopa	Espinafres	90	3,7	1,9	14,6
	Prato	Rancho ¹ (carne de porco, massa macarronete ¹ , grão, cenoura e couve lombarda)	476	28,4	25,5	32,7
	Vegetariano	Rancho vegetariano ^{1,12} (massa macarronete ¹ , cogumelos ¹² , grão, cenoura e couve lombarda)	394	16,3	13,6	50,5
	Sobremesa	Fruta da época*	44	0,7	0,3	9,6
4ª FEIRA	Sopa	Grão com agrião	120	5,4	2,3	19,4
	Prato	Bacalhau fresco espiritual ^{1,4,7} (bacalhau fresco ⁴ , batata palha, cenoura ralada e molho branco ^{1,7}) e salada de alface, tomate e milho	432	27,6	25,7	22,7
	Vegetariano	Gratinado de legumes ¹ (batata palha, cenoura, alho-francês, feijão encarnado e molho branco ¹) e salada de alface, tomate e milho	472	20,3	20,9	50,1
	Sobremesa	Fruta da época*	44	0,7	0,3	9,6
5ª FEIRA	Sopa	Caldo verde	78	3,6	1,5	12,6
	Prato	Tirinhas de peru estufadas com cogumelos ¹² , massa espiral ¹ e salada de cenoura, couve roxa e pepino	284	26,0	7,2	28,4
	Vegetariano	Tirinhas de seitan ^{1,6} estufadas com cogumelos ¹² , massa espiral ¹ e salada de cenoura, couve roxa e pepino	296	16,1	11,4	31,8
	Sobremesa	Fruta da época*	44	0,7	0,3	9,6
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

20 a 24 de janeiro

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