



EMENTA

Semana de 6 a 10 de janeiro de 2020
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	211	51	2,1	0,3	5,9	0,6	1,2	0,1
Prato	Almôndegas de bovino estufadas, massa e cenoura ^{1,3,6,12}	1127	267	7,8	2,3	33,2	1,1	14,6	0,8
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Abóbora e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	209	50	2,1	0,3	6,4	0,9	1,1	0,1
Prato	Arroz de atum e alface ⁴	1051	250	8,1	1,2	31,8	0,5	11,9	0,9
Sobremesa	Fruta da época	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja ^{1,3}	213	50	0,5	0,1	7,0	0,0	4,2	0,0
Prato	Frango assado, massa e feijão verde c/ feijão-verde cozido ^{1,3}	1092	259	5,8	1,1	29,5	2,1	21,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	155	37	0,3	0,0	7,3	7,3	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Agrião e feijão encarnado ^{1,3,5,6,7,8,12}	258	62	2,2	0,3	8,1	0,5	2,0	0,1
Prato	Filete de pescada no forno, arroz branco e tomate ⁴	1105	262	6,4	0,9	33,0	1,3	17,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	197	47	2,1	0,3	5,7	0,8	0,9	0,1
Prato	Macarronada de porco e macedónia ^{1,3}	1424	339	14,3	4,3	29,8	2,1	20,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

EMENTA

Semana de 13 a 17 de janeiro de 2020

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	194	46	2,7	0,3	5,3	0,5	0,8	0,1
Prato	Barrinhas de pescada, arroz de tomate e pepino ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1168	277	5,7	0,8	46,4	2,1	8,7	0,5
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Cenoura e ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	211	51	2,1	0,3	5,9	0,6	1,2	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa e brócolos ^{1,3}	1330	317	13,9	3,6	29,5	2,2	17,2	0,2
Sobremesa	Fruta	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana ^{1,3,5,6,7,8,12}	193	46	2,1	0,3	5,5	0,7	0,9	0,1
Prato	Desfeita de paloco (grão, ovo, batata e paloco) e alface ^{3,4,12}	1181	280	4,4	0,8	39,2	0,8	18,7	1,1
Sobremesa	Fruta	155	37	0,3	0,0	7,3	7,3	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Abóbora e acelgas ^{1,3,5,6,7,8,12}	315	75	3,1	0,5	10,0	0,7	1,4	0,1
Prato	Arroz de aves no forno	996	236	4,6	0,8	32,7	1,2	15,0	0,1
Sobremesa	Fruta	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	194	46	2,2	0,3	5,4	0,7	0,9	0,1
Prato	Saladinha de granadeiro (granadeiro, massa, ervilhas e cenoura) ^{1,3,4}	1319	314	9,8	2,4	32,5	0,8	22,3	0,3
Sobremesa	Fruta	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	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. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



EMENTA

Semana de 20 a 24 de janeiro de 2020

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	193	46	2,1	0,3	5,4	0,6	0,9	0,1
Prato	Hambúrguer de porco, massa e beterraba ^{1,3,6}	1219	290	9,6	0,7	36,6	1,4	13,6	0,0
Sobremesa	Fruta	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho francês e grão ^{1,3,5,6,7,8,12}	336	80	2,5	0,4	10,0	2,2	2,9	0,1
Prato	Omolete simples no forno, arroz de cenoura e tomate ³	1111	264	8,3	2,1	33,7	1,9	12,1	0,3

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja ^{1,3}	213	50	0,5	0,1	7,0	0,0	4,2	0,0
Prato	Massinha de frango e macedónia ^{1,3}	1130	267	6,0	1,2	30,1	2,3	22,3	0,2

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	195	47	2,1	0,3	5,6	0,8	0,9	0,1
Prato	Fogonero em molho cebolada com milho cozido ⁴	532	127	6,7	0,9	2,4	1,3	13,5	0,6

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Abóbora e agrião ^{1,3,5,6,7,8,12}	189	45	2,1	0,4	5,7	0,5	0,7	0,1
Prato	Feijoada de carnes com arroz	1483	353	14,8	4,2	34,8	0,4	19,8	0,2
Sobremesa	Banana pequena	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



EMENTA

Semana de 27 a 31 de janeiro de 2020

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Cenoura e couve flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	208	50	2,1	0,3	5,9	1,1	1,3	0,1
Prato	Massa de atum e pepino ^{1,3,4}	945	224	5,7	0,9	28,2	0,2	14,0	0,8
Sobremesa	Fruta	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Agrião ^{1,3,5,6,7,8,12}	184	44	2,1	0,3	5,3	0,5	0,7	0,1
Prato	Frango assado, arroz de milho doce e cenoura	1189	282	7,5	1,2	33,0	0,6	20,1	0,4
Sobremesa	Fruta	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Abóbora e feijão catarino ^{1,3,5,6,7,8,12}	260	62	2,2	0,3	8,8	0,5	1,8	0,1
Prato	Pescada á gomes sá e alface ^{3,4}	1268	301	9,6	1,6	31,0	0,6	21,4	0,4
Sobremesa	Fruta	155	37	0,3	0,0	7,3	7,3	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	184	44	2,2	0,4	5,0	0,2	0,9	0,1
Prato	Carne de porco guisada c/ macedónia cozida e arroz de alho	1492	356	15,7	4,4	33,4	1,1	19,2	0,2
Sobremesa	Fruta	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espinafres ve grão ^{1,3,5,6,7,8,12}	260	62	2,4	0,4	7,7	0,5	1,7	0,1
Prato	Filetes de pescada panados no forno ^{1,3,4,7}	1085	256	1,4	0,4	46,3	4,4	13,8	0,4
Sobremesa	Fruta	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

EMENTA

Semana de 3 a 7 de fevereiro de 2020

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Abóbora e espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	199	48	2,2	0,4	6,0	0,6	0,9	0,1
Prato	Cotovelinhos à bolonhesa e beterraba ^{1,3}	1320	314	13,6	3,6	29,4	1,1	17,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho francês e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	51073	12422	1375,7	198,3	5,7	0,9	2,3	0,1
Prato	Fogonero de escabeche, arroz de cenoura e tomate ^{4,12}	1181	281	8,5	1,2	34,0	2,3	15,4	0,6
Sobremesa	Fruta da época	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Cenoura e grão ^{1,3,5,6,7,8,12}	335	80	2,6	0,4	10,5	0,9	2,6	0,1
Prato	Tirinhas de porco com massa e feijão verde ^{1,3}	1405	335	14,3	4,3	29,7	2,3	20,5	0,2
Sobremesa	Fruta da época	155	37	0,3	0,0	7,3	7,3	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	205	49	2,1	0,3	5,9	1,0	1,1	0,1
Prato	Ovoe mexidos simples, arroz branco, ervilhas e cenoura ^{3,5,6}	1221	291	11,2	2,4	33,3	1,0	12,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão encarnado e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	263	63	2,2	0,3	8,2	0,7	2,0	0,1
Prato	Frango estufado em molho de tomate e oregãos, massa e alface ^{1,3,12}	1244	295	8,9	1,5	29,4	1,1	23,1	0,3
Sobremesa	Fruta da época	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

EMENTA

Semana de 10 a 14 de fevereiro de 2020

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	211	51	2,1	0,3	5,9	0,6	1,2	0,1
Prato	Almôndegas de bovino estufadas, massa e cenoura ^{1,3,6,12}	1127	267	7,8	2,3	33,2	1,1	14,6	0,8
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Abóbora e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	209	50	2,1	0,3	6,4	0,9	1,1	0,1
Prato	Arroz de atum e alface ⁴	1051	250	8,1	1,2	31,8	0,5	11,9	0,9
Sobremesa	Fruta da época	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja ^{1,3}	213	50	0,5	0,1	7,0	0,0	4,2	0,0
Prato	Frango assado, massa e feijão verde c/ feijão-verde cozido ^{1,3}	1092	259	5,8	1,1	29,5	2,1	21,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	155	37	0,3	0,0	7,3	7,3	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Agrião e feijão encarnado ^{1,3,5,6,7,8,12}	258	62	2,2	0,3	8,1	0,5	2,0	0,1
Prato	Filete de pescada no forno, arroz branco e tomate ⁴	1105	262	6,4	0,9	33,0	1,3	17,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	197	47	2,1	0,3	5,7	0,8	0,9	0,1
Prato	Macarronada de porco e macedónia ^{1,3}	1424	339	14,3	4,3	29,8	2,1	20,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

EMENTA

Semana de 17 a 21 de Fevereiro de 2020 Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	211	51	2,1	0,3	5,9	0,6	1,2	0,1
Prato	Almôndegas de bovino estufadas, massa e cenoura ^{1,3,6,12}	1127	267	7,8	2,3	33,2	1,1	14,6	0,8
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Abóbora e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	209	50	2,1	0,3	6,4	0,9	1,1	0,1
Prato	Arroz de atum e alface ⁴	1051	250	8,1	1,2	31,8	0,5	11,9	0,9
Sobremesa	Fruta da época	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja ^{1,3}	213	50	0,5	0,1	7,0	0,0	4,2	0,0
Prato	Frango assado, massa e feijão verde c/ feijão-verde cozido ^{1,3}	1092	259	5,8	1,1	29,5	2,1	21,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	155	37	0,3	0,0	7,3	7,3	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Agrião e feijão encarnado ^{1,3,5,6,7,8,12}	258	62	2,2	0,3	8,1	0,5	2,0	0,1
Prato	Filete de pescada no forno, arroz branco e tomate ⁴	1105	262	6,4	0,9	33,0	1,3	17,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	197	47	2,1	0,3	5,7	0,8	0,9	0,1
Prato	Macarronada de porco e macedónia ^{1,3}	1424	339	14,3	4,3	29,8	2,1	20,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



EMENTA

Semana de 24 a 28 de janeiro de 2020

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	194	46	2,7	0,3	5,3	0,5	0,8	0,1
Prato	Barrinhas de pescada, arroz de tomate e pepino ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1168	277	5,7	0,8	46,4	2,1	8,7	0,5
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Prato	Carnaval								
Sobremesa									

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana ^{1,3,5,6,7,8,12}	193	46	2,1	0,3	5,5	0,7	0,9	0,1
Prato	Desfeita de paloco (grão, ovo, batata e paloco) e alface ^{3,4,12}	1181	280	4,4	0,8	39,2	0,8	18,7	1,1
Sobremesa	Fruta	155	37	0,3	0,0	7,3	7,3	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Abóbora e acelgas ^{1,3,5,6,7,8,12}	315	75	3,1	0,5	10,0	0,7	1,4	0,1
Prato	Arroz de aves no forno	996	236	4,6	0,8	32,7	1,2	15,0	0,1
Sobremesa	Fruta	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	194	46	2,2	0,3	5,4	0,7	0,9	0,1
Prato	Saladinha de granadeiro (granadeiro, massa, ervilhas e cenoura) ^{1,3,4}	1319	314	9,8	2,4	32,5	0,8	22,3	0,3
Sobremesa	Fruta	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

EMENTA

Semana de 02 a 06 de Março de 2020

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	193	46	2,1	0,3	5,4	0,6	0,9	0,1
Prato	Hambúrguer de porco, massa e beterraba ^{1,3,6}	1219	290	9,6	0,7	36,6	1,4	13,6	0,0
Sobremesa	Fruta	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho francês e grão ^{1,3,5,6,7,8,12}	336	80	2,5	0,4	10,0	2,2	2,9	0,1
Prato	Omolete simples no forno, arroz de cenoura e tomate ³	1111	264	8,3	2,1	33,7	1,9	12,1	0,3

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja ^{1,3}	213	50	0,5	0,1	7,0	0,0	4,2	0,0
Prato	Massinha de frango e macedónia ^{1,3}	1130	267	6,0	1,2	30,1	2,3	22,3	0,2

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	195	47	2,1	0,3	5,6	0,8	0,9	0,1
Prato	Fogonero em molho cebolada com milho cozido ⁴	532	127	6,7	0,9	2,4	1,3	13,5	0,6

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Abóbora e agrião ^{1,3,5,6,7,8,12}	189	45	2,1	0,4	5,7	0,5	0,7	0,1
Prato	Feijoada de carnes com arroz	1483	353	14,8	4,2	34,8	0,4	19,8	0,2
Sobremesa	Banana pequena	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



EMENTA

Semana de 09 a 13 de Março de 2020

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Cenoura e couve flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	208	50	2,1	0,3	5,9	1,1	1,3	0,1
Prato	Massa de atum e pepino ^{1,3,4}	945	224	5,7	0,9	28,2	0,2	14,0	0,8
Sobremesa	Fruta	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Agrião ^{1,3,5,6,7,8,12}	184	44	2,1	0,3	5,3	0,5	0,7	0,1
Prato	Frango assado, arroz de milho doce e cenoura	1189	282	7,5	1,2	33,0	0,6	20,1	0,4
Sobremesa	Fruta	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Abóbora e feijão catarino ^{1,3,5,6,7,8,12}	260	62	2,2	0,3	8,8	0,5	1,8	0,1
Prato	Pescada á gomes sá e alface ^{3,4}	1268	301	9,6	1,6	31,0	0,6	21,4	0,4
Sobremesa	Fruta	155	37	0,3	0,0	7,3	7,3	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	184	44	2,2	0,4	5,0	0,2	0,9	0,1
Prato	Carne de porco guisada c/ macedónia cozida e arroz de alho	1492	356	15,7	4,4	33,4	1,1	19,2	0,2
Sobremesa	Fruta	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espinafres ve grão ^{1,3,5,6,7,8,12}	260	62	2,4	0,4	7,7	0,5	1,7	0,1
Prato	Filetes de pescada panados no forno ^{1,3,4,7}	1085	256	1,4	0,4	46,3	4,4	13,8	0,4
Sobremesa	Fruta	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

EMENTA

Semana de 16 a 20 de Março de 2020

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Abóbora e espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	199	48	2,2	0,4	6,0	0,6	0,9	0,1
Prato	Cotovelinhos à bolonhesa e beterraba ^{1,3}	1320	314	13,6	3,6	29,4	1,1	17,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho francês e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	51073	12422	1375,7	198,3	5,7	0,9	2,3	0,1
Prato	Fogonero de escabeche, arroz de cenoura e tomate ^{4,12}	1181	281	8,5	1,2	34,0	2,3	15,4	0,6
Sobremesa	Fruta da época	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Cenoura e grão ^{1,3,5,6,7,8,12}	335	80	2,6	0,4	10,5	0,9	2,6	0,1
Prato	Tirinhas de porco com massa e feijão verde ^{1,3}	1405	335	14,3	4,3	29,7	2,3	20,5	0,2
Sobremesa	Fruta da época	155	37	0,3	0,0	7,3	7,3	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	205	49	2,1	0,3	5,9	1,0	1,1	0,1
Prato	Ovoe mexidos simples, arroz branco, ervilhas e cenoura ^{3,5,6}	1221	291	11,2	2,4	33,3	1,0	12,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão encarnado e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	263	63	2,2	0,3	8,2	0,7	2,0	0,1
Prato	Frango estufado em molho de tomate e oregãos, massa e alface ^{1,3,12}	1244	295	8,9	1,5	29,4	1,1	23,1	0,3
Sobremesa	Fruta da época	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

EMENTA

Semana de 23 a 27 de Março de 2020

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Abóbora e espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	199	48	2,2	0,4	6,0	0,6	0,9	0,1
Prato	Cotovelinhos à bolonhesa e beterraba ^{1,3}	1320	314	13,6	3,6	29,4	1,1	17,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho francês e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	51073	12422	1375,7	198,3	5,7	0,9	2,3	0,1
Prato	Fogonero de escabeche, arroz de cenoura e tomate ^{4,12}	1181	281	8,5	1,2	34,0	2,3	15,4	0,6
Sobremesa	Fruta da época	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Cenoura e grão ^{1,3,5,6,7,8,12}	335	80	2,6	0,4	10,5	0,9	2,6	0,1
Prato	Tirinhas de porco com massa e feijão verde ^{1,3}	1405	335	14,3	4,3	29,7	2,3	20,5	0,2
Sobremesa	Fruta da época	155	37	0,3	0,0	7,3	7,3	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	205	49	2,1	0,3	5,9	1,0	1,1	0,1
Prato	Ovoe mexidos simples, arroz branco, ervilhas e cenoura ^{3,5,6}	1221	291	11,2	2,4	33,3	1,0	12,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão encarnado e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	263	63	2,2	0,3	8,2	0,7	2,0	0,1
Prato	Frango estufado em molho de tomate e oregãos, massa e alface ^{1,3,12}	1244	295	8,9	1,5	29,4	1,1	23,1	0,3
Sobremesa	Fruta da época	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas