

1 e 2 de junho de 2017

Almoços

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	175	42	1,3	0,2	6,2	0,9	1,1	0,2
Prato	Filetes de pescada c/ batata e cenoura raspada ⁴	346	83	1,3	0,2	9,9	1,1	7,5	0,2
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa canja galinha ^{1,3}	351	84	2,7	0,4	9,7	0,0	4,9	0,2
Prato	Omelete de legumes c/ arroz e cenoura raspada ³	78	19	0,2	0,0	3,3	2,2	0,9	0,0
Sobremesa	Maçã starking	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

1 e 2 de junho de 2017

Lanches

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche 2	Pão com manteiga e leite ^{1,7}	468	112	4,7	2,6	13,0	3,9	4,1	0,4
Lanche 1	Pão com maçã leite ¹	254	125	0,8	0,2	26,4	9,1	3,0	0,5

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche 2	Pão com banana ¹	659	157	0,8	0,2	33,2	12,6	4,2	0,5
Lanche 1	iogurte com bolachas ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	379	90	2,5	1,4	13,1	5,7	3,9	0,2

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche 2	Cereais com leite ^{1,7,8}	375	89	1,5	0,8	15,2	4,3	3,7	0,4
Lanche 1	Pão com manteiga e leite ^{1,7}	468	112	4,7	2,6	13,0	3,9	4,1	0,4

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche 2	Pão com manteiga e leite ^{1,7}	468	112	4,7	2,6	13,0	3,9	4,1	0,4
Lanche 1	Bolachas com fruta ⁷	251	60	0,9	0,0	11,3	4,8	1,9	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche 2	Pão com queijo e leite ^{1,7}	350	84	1,5	0,8	13,1	4,0	4,2	0,3
Lanche 1	Leite com bolachas ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	379	90	2,5	1,4	13,1	5,7	3,9	0,2

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

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



Semana de 5 a 9 de junho de 2017

Almoços

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de acelgas ^{1,3,5,6,7,8,12}	178	42	1,4	0,2	6,4	1,3	1,0	0,2
Prato	Douradinhos de peixe c/ arroz de cenoura e couve - flor ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	692	165	3,8	0,5	25,5	2,2	6,1	0,5
Sobremesa	Laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de trigo ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	200	48	1,5	0,3	7,5	1,0	0,9	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa com feijão verde ^{1,3}	686	163	7,5	2,3	12,9	1,5	10,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa primavera ^{1,3,5,6,7,8,12}	184	44	1,3	0,2	6,7	0,9	1,0	0,2
Prato	Arroz de peixe com alface e milho ⁴	677	162	5,2	1,2	16,7	0,3	11,5	0,3
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	226	53	0,0	0,0	11,8	11,8	1,5	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	175	42	1,3	0,2	6,3	1,3	1,0	0,2
Prato	Frango assado c/ espirais e beterraba ^{1,3}	447	607	3,9	0,8	25,7	1,3	15,4	0,4
Sobremesa	Maçã starking	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa agrião ^{1,3,5,6,7,8,12}	182	43	1,5	0,3	6,4	1,0	1,0	0,2
Prato	Pescada assada com milho cozido ⁴	400	95	2,0	0,3	11,2	0,5	8,3	0,2
Sobremesa	Pera rocha	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	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. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Semana de 5 a 9 de junho de 2017

Lanches

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche 2	Pão com manteiga e leite ^{1,7}	468	112	4,7	2,6	13,0	3,9	4,1	0,4
Lanche 1	Pão com maçã leite ¹	254	125	0,8	0,2	26,4	9,1	3,0	0,5

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche 2	Pão com banana ¹	659	157	0,8	0,2	33,2	12,6	4,2	0,5
Lanche 1	iogurte com bolachas ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	379	90	2,5	1,4	13,1	5,7	3,9	0,2

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche 2	Cereais com leite ^{1,7,8}	375	89	1,5	0,8	15,2	4,3	3,7	0,4
Lanche 1	Pão com manteiga e leite ^{1,7}	468	112	4,7	2,6	13,0	3,9	4,1	0,4

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche 2	Pão com manteiga e leite ^{1,7}	468	112	4,7	2,6	13,0	3,9	4,1	0,4
Lanche 1	Bolachas com fruta ⁷	251	60	0,9	0,0	11,3	4,8	1,9	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche 2	Pão com queijo e leite ^{1,7}	350	84	1,5	0,8	13,1	4,0	4,2	0,3
Lanche 1	Leite com bolachas ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	379	90	2,5	1,4	13,1	5,7	3,9	0,2

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, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, 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

Semana de 12 a 16 de junho de 2017

Almoços

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa alho francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	172	41	1,3	0,2	6,2	1,2	1,0	0,2
Prato	Empadão de carne com puré de batata e salada de alface ^{1,3,5,6,7,8,12}	727	173	7,9	2,6	13,9	1,0	11,4	0,5
Sobremesa	Laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa abóbora c/ massinhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	275	66	1,5	0,3	11,1	1,0	1,6	0,2
Prato	Omelete de legumes com massa de tomatada ^{1,3}	612	146	4,9	0,3	16,7	0,9	7,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa canja galinha ^{1,3}	351	84	2,7	0,4	9,7	0,0	4,9	0,2
Prato	Arroz de frango c/ brócolos	616	147	2,9	0,5	18,0	0,5	11,8	0,3
Sobremesa	Maçã starking	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa couve flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	178	42	1,3	0,2	6,3	1,3	1,3	0,2
Prato	Carne porco estufada c/ macarronete e macedónia ^{1,3}	775	184	8,5	2,6	13,7	0,7	12,3	0,3
Sobremesa	Pera rocha	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	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,

¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Semana de 12 a 16 de junho de 2017

Lanches

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche 2	Pão com manteiga e leite ^{1,7}	468	112	4,7	2,6	13,0	3,9	4,1	0,4
Lanche 1	Pão com maçã leite ¹	254	125	0,8	0,2	26,4	9,1	3,0	0,5

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche 2	Pão com banana ¹	659	157	0,8	0,2	33,2	12,6	4,2	0,5
Lanche 1	iogurte com bolachas ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	379	90	2,5	1,4	13,1	5,7	3,9	0,2

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche 2	Cereais com leite ^{1,7,8}	375	89	1,5	0,8	15,2	4,3	3,7	0,4
Lanche 1	Pão com manteiga e leite ^{1,7}	468	112	4,7	2,6	13,0	3,9	4,1	0,4

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche 2	Pão com queijo e leite ^{1,7}	350	84	1,5	0,8	13,1	4,0	4,2	0,3
Lanche 1	Leite com bolachas ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	379	90	2,5	1,4	13,1	5,7	3,9	0,2

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, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, 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

Semana de 19 a 23 de junho de 2017

Almoços

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	188	45	1,5	0,3	6,8	1,0	0,8	0,2
Prato	Arroz de cavala com salada de alface ^{4,5,6}	967	231	8,6	0,3	19,0	0,1	18,9	0,2
Sobremesa	Maçã golden	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	172	41	1,4	0,2	5,9	1,0	1,1	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa c/ salada de alface ^{1,3}	836	199	9,3	2,8	15,0	0,9	13,4	0,3
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	226	53	0,0	0,0	11,8	11,8	1,5	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão com lombardo ^{1,3,5,6,7,8,12}	354	85	1,5	0,2	13,4	1,0	4,2	0,1
Prato	Pescada assada c/ batata e brócolos ⁴	340	81	1,4	0,2	9,4	0,8	7,5	0,2
Sobremesa	Maçã starking	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	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 acelgas ^{1,3,5,6,7,8,12}	178	42	1,4	0,2	6,4	1,3	1,0	0,2
Prato	Perna de frango assada no forno com esparguete e salada de tomate ^{1,3}	602	143	3,2	0,6	15,8	1,4	12,4	0,3
Sobremesa	Laranja	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa primavera ^{1,3,5,6,7,8,12}	184	44	1,3	0,2	6,7	0,9	1,0	0,2
Prato	Arinca no forno c/arroz de cenoura e salada de pepino ⁴	536	128	1,8	0,3	18,0	0,9	9,4	0,3
Sobremesa	Pera rocha	170	41	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	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, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Semana de 19 a 23 de junho de 2017

Lanches

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche 2	Pão com manteiga e leite ^{1,7}	468	112	4,7	2,6	13,0	3,9	4,1	0,4
Lanche 1	Pão com maçã leite ¹	254	125	0,8	0,2	26,4	9,1	3,0	0,5

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche 2	Pão com banana ¹	659	157	0,8	0,2	33,2	12,6	4,2	0,5
Lanche 1	Iogurte com bolachas ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	379	90	2,5	1,4	13,1	5,7	3,9	0,2

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche 2	Cereais com leite ^{1,7,8}	375	89	1,5	0,8	15,2	4,3	3,7	0,4
Lanche 1	Pão com manteiga e leite ^{1,7}	468	112	4,7	2,6	13,0	3,9	4,1	0,4

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche 2	Pão com manteiga e leite ^{1,7}	468	112	4,7	2,6	13,0	3,9	4,1	0,4
Lanche 1	Bolachas com fruta ⁷	251	60	0,9	0,0	11,3	4,8	1,9	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche 2	Pão com queijo e leite ^{1,7}	350	84	1,5	0,8	13,1	4,0	4,2	0,3
Lanche 1	Leite com bolachas ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	379	90	2,5	1,4	13,1	5,7	3,9	0,2

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, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, 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