

ALMOÇO: Semana de 22 a 26 de julho de 2024

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Segunda, 22 jul.									
Sopa	Creme de espinafres e grão	303	72	1,1	0,1	11,8	1,0	2,6	0,1
Carne	Feijoada à brasileira (porco, frango, feijão preto e arroz branco)	943	223	7,3	1,9	21,7	0,1	17,6	0,2
Pescado	Fogonero estufado à primaveril (ervilhas e cenoura) com arroz branco ⁴	592	140	2,4	0,3	18,5	0,5	10,1	0,4
Dieta	Costeletas grelhadas com arroz branco	1143	273	11,9	3,5	27,3	0,1	13,8	0,3
Vegetariano	Bifanas de seitan com esparguete de cenoura ^{1,6}	844	200	4,0	1,0	26,0	2,3	14,4	0,5
Hortícola	Feijão-verde salteado	405	98	7,9	1,2	3,5	0,0	1,7	0,3
Terça, 23 jul.									
Sopa	Sopa de brócolos e favas	234	55	0,8	0,1	9,4	1,0	2,0	0,1
Carne	Bife de frango grelhado com molho de natas e cogumelos e batatas salteadas ⁷	432	102	2,0	0,6	10,8	0,7	9,8	0,3
Pescado	Filetes de pescada grelhados com arroz de tomate ⁴	677	160	2,1	0,3	22,0	0,2	13,0	0,3
Dieta	Pescada ao vapor com batata cozida e couve-de-bruxelas ⁴	350	83	0,7	0,1	10,4	0,6	8,1	0,2
Vegetariano	Jardineira de soja ⁶	651	154	1,6	0,2	17,9	1,2	14,2	0,1
Hortícola	Salada de alface e tomate	79	19	0,3	0,0	2,2	1,8	1,3	0,0
Quarta, 24 jul.									
Sopa	Sopa de feijão branco e penca	294	70	0,8	0,1	11,7	0,8	2,7	0,1
Carne	Lombo de porco assado com massa espiral salteada ^{1,12}	907	216	6,8	1,5	20,9	1,6	16,2	0,2
Pescado	Tintureira à rosa do adro com puré ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	476	113	3,4	0,8	12,0	0,3	8,1	0,2
Dieta	Coxinhas de frango grelhadas com massa espiral cozida ¹	786	186	2,7	0,6	21,2	1,5	18,6	0,3
Vegetariano	Caril de lentilhas e legumes com arroz branco ^{1,6,8,10,11}	860	205	4,7	2,2	33,6	1,2	7,3	0,2
Hortícola	Salada de cenoura raspada e milho	234	55	1,4	0,0	5,9	2,5	3,9	0,1
Quinta, 25 jul.									
Sopa	Sopa de legumes (batata, cenoura, curgete e couve branca)	209	49	0,7	0,1	8,8	0,8	1,4	0,1
Carne	Frango assado com molho de limão e batata assada ^{6,7,12}	491	117	3,7	0,8	11,5	0,8	8,1	0,2
Pescado	Massa com atum gratinada com queijo e ervas aromáticas ^{1,4,7}	1085	258	10,0	2,3	25,9	2,1	15,4	1,1
Dieta	Fogonero cozido com batata cozida e couve branca ⁴	317	75	0,1	0,0	10,2	0,6	7,3	0,4
Vegetariano	Rancho vegan ^{1,6}	694	164	2,7	0,5	27,5	2,1	6,1	0,1
Hortícola	Macedónia salteada	475	113	9,0	1,3	5,7	0,1	1,7	0,3
Sexta, 26 jul.									
Sopa	Caldo verde ^{6,12}	284	67	1,9	0,6	9,8	0,7	2,1	0,2
Carne	Almôndegas de aves estufadas com esparguete ^{1,6,12}	940	224	8,4	3,5	24,8	2,2	11,6	0,8
Pescado	Sardinhas assadas com batata a murro ⁴	541	129	5,4	1,2	11,8	0,8	7,8	0,2
Dieta	Coxa de peru corada com arroz de cenoura ¹²	793	189	7,4	2,0	16,0	0,3	13,8	0,2
Vegetariano	Tofu grelhado com ervas aromáticas e batatas salteadas ^{1,6}	483	115	3,8	0,8	13,6	0,9	5,5	0,2
Hortícola	Cebola e pimentos assados	104	25	0,5	0,1	2,8	2,4	1,4	0,2

ALMOÇO: Semana 29 de julho a 2 de agosto 2024

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda, 29 jul.									
Sopa	Sopa de couve-galega e abóbora	222	53	0,7	0,1	9,5	0,9	1,4	0,1
Carne	Alheira no forno com batatas salteadas ¹	642	153	6,2	1,9	18,3	1,0	5,5	0,3
Pescado	Salmão grelhado em cama de legumes com batata cozida ⁴	640	153	9,1	1,7	9,7	0,7	7,5	0,2
Dieta	Filetes de solha ao vapor com arroz branco e macedónia ⁴	631	149	1,9	0,3	20,1	0,0	12,4	0,3
Vegetariano	Ensopado de lentilhas com legumes e batatas salteadas ^{1,6,8,10,11}	525	125	3,2	0,5	18,9	1,1	5,2	0,2
Hortícola	Salada de cenoura, maçã e tomate	167	40	0,3	0,0	7,7	7,6	0,5	0,1
Terça, 30 jul.									
Sopa	Sopa de feijão branco e nabijas	292	69	0,8	0,1	11,5	0,9	2,7	0,1
Carne	Rolo de carne de vaca picada com molho de cenoura e arroz branco ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	907	216	7,1	1,9	26,7	0,5	10,7	1,2
Pescado	Escamudo estufado com molho de cenoura e arroz branco ⁴	663	157	3,9	0,6	19,2	0,3	10,4	0,5
Dieta	Bife de peru grelhado com esparguete cozido ¹	800	189	1,8	0,4	23,2	1,7	19,2	0,3
Vegetariano	Strogonoff de seitan com arroz branco ^{1,6,12}	752	178	2,0	0,5	27,2	0,7	11,4	0,6
Hortícola	Grelhos salteados	356	87	7,0	1,0	2,2	1,8	2,2	0,3
Quarta, 31 jul.									
Sopa	Sopa de cenoura, couve-lombarda e grão-de-bico	349	83	1,2	0,1	13,8	1,1	3,1	0,1
Carne	Cubinhos de peru salteados com pickles e arroz primavera (cenoura e ervilhas) ¹²	671	159	3,0	0,5	18,2	0,6	14,1	0,6
Pescado	Massada de marisco (ameijoia, camarão, delícias-do-mar) ^{1,2,3,4,6,12,14}	706	167	3,5	0,6	22,1	2,1	11,7	0,7
Dieta	Solha grelhada com batata cozida ⁴	380	89	0,5	0,1	12,9	0,8	7,7	0,2
Vegetariano	Macarronada vegetariana (brócolos, ervilhas, tomate e soja) ^{1,6}	752	178	2,3	0,5	25,5	2,2	12,4	0,1
Hortícola	Salada de alface, cebola e tomate	81	19	0,2	0,0	2,4	1,9	1,2	0,0
Quinta, 1 ago.									
Sopa		339	80	0,8	0,1	14,5	1,0	3,7	0,1
Carne		446	106	1,6	0,3	11,7	0,7	10,5	0,2
Pescado	ENCERRADO	644	152	1,8	0,3	21,1	0,5	12,2	0,3
Dieta		724	172	4,3	1,0	18,6	0,3	14,3	0,2
Vegetariano		646	153	2,4	0,4	26,6	0,7	5,0	0,2
Hortícola		95	23	0,1	0,0	2,4	0,0	1,9	0,0
Sexta, 2 ago.									
Sopa		211	50	0,7	0,1	9,1	1,0	1,3	0,1
Carne		732	175	7,6	1,8	17,3	0,1	8,4	0,3
Pescado	ENCERRADO	424	100	2,1	0,4	12,3	0,9	7,6	0,2
Dieta		369	87	0,6	0,1	11,4	0,7	8,7	0,2
Vegetariano		1398	333	8,4	1,1	50,9	1,6	10,1	0,3
Hortícola		403	97	7,6	1,1	4,4	2,1	1,9	0,3