

### ALMOÇO: Semana 30 setembro a 4 outubro 2024

#### Segunda, 30 set

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês e couve-flor	213	50	0,7	0,1	8,9	1,0	1,6	0,1
Carne	Entrecosto assado com arroz de ervilhas <sup>12</sup>	960	229	9,2	2,6	22,8	0,3	12,3	0,2
Pescado	Carapau no forno com batata assada <sup>4</sup>	471	112	3,3	0,6	12,3	0,8	7,6	0,2
Dieta	Carapau grelhado com arroz branco <sup>4</sup>	852	202	3,2	0,6	28,9	0,1	13,8	0,3
Vegetariano	Estufado de lentilhas com esparguete <sup>1,6,8,10,11</sup>	1373	327	4,2	0,9	56,6	2,5	17,5	0,2
Hortícola	Salada de tomate e pimento	102	25	0,4	0,0	3,1	3,0	1,2	0,0

#### Terça, 01 out

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão catarino e repolho	299	71	0,9	0,1	12,5	0,8	2,7	0,1
Carne	Tirinhas de vaca estufadas com cenoura, ervilhas e puré de batata <sup>6,7,12</sup>	438	104	3,0	1,1	11,0	0,6	7,4	0,2
Pescado	Cavala grelhada com arroz de milho <sup>4</sup>	963	230	10,4	2,6	17,8	0,0	16,0	0,2
Dieta	Coxa de frango grelhada com espirais <sup>1</sup>	859	203	2,7	0,6	26,2	1,9	17,8	0,3
Vegetariano	Hambúrguer de soja com arroz de milho <sup>1,6,11</sup>	1141	270	4,9	0,7	40,7	0,8	13,0	0,2
Hortícola	Cenoura e feijão-verde cozidos	117	28	0,1	0,0	4,1	2,3	1,2	0,5

#### Quarta, 02 out

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-lombarda e lentilhas <sup>1,6,8,10,11</sup>	348	83	0,8	0,1	14,9	1,0	3,8	0,1
Carne	Bifinhos de peru grelhados com molho de cenoura e massa fusilli <sup>1</sup>	771	182	3,6	0,6	19,4	1,7	17,6	0,3
Pescado	Abrótea à João-do-grão <sup>3,4,12</sup>	512	121	2,1	0,3	15,8	1,0	8,6	0,1
Dieta	Abrótea cozida com batata cozida e brócolos <sup>4</sup>	325	77	0,1	0,0	10,6	0,8	7,8	0,2
Vegetariano	Massa salteada com cogumelos, beringela, cenoura e feijão catarino <sup>1,6</sup>	847	201	4,5	0,7	30,9	1,9	8,7	0,3
Hortícola	Salada de couve roxa, pepino e cebola	104	25	0,2	0,1	3,0	0,9	1,6	0,0

#### Quinta, 03 out

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de feijão vermelho e cenoura	303	72	0,9	0,1	12,5	0,8	2,8	0,1
Carne	Carne de vaca corada com batata assada aos cubos	499	118	3,8	1,0	11,8	0,8	8,7	0,2
Pescado	Petingas fritas com arroz de feijão <sup>1,4</sup>	1132	270	10,8	2,2	29,4	0,1	13,5	0,2
Dieta	Bife de frango grelhado com massa talharim <sup>1,3,7,10,14</sup>	806	190	1,8	0,4	23,2	1,7	19,7	0,3
Vegetariano	Seitan assado com banana e batata corada <sup>1,6</sup>	495	118	2,8	0,5	15,2	3,4	7,0	0,3
Hortícola	Abóbora e couve-flor salteadas	379	92	7,1	1,0	4,3	2,1	2,5	0,3

#### Sexta, 04 out

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-galega	222	53	0,7	0,1	9,5	0,9	1,4	0,1
Carne	Frango assado com esparguete <sup>1,12</sup>	864	205	4,5	0,8	23,5	1,8	16,0	0,3
Pescado	Corvina grelhada com limão e batata ensalsada <sup>4</sup>	425	100	1,8	0,3	11,0	0,7	9,5	0,2
Dieta	Corvina cozida com batata cozida e legumes <sup>4</sup>	369	87	0,5	0,1	11,3	0,8	8,8	0,2
Vegetariano	Almôndegas de grão com molho de tomate e arroz	1327	315	7,0	0,9	49,1	1,6	10,6	0,1
Hortícola	Salada de alface, cebola e tomate	81	19	0,2	0,0	2,4	1,9	1,2	0,0

SS

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações. O prato vegetariano não contém ingredientes de origem animal, cumprindo os requisitos da Lei n.º 11/2017.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

### ALMOÇO: Semana 7 a 11 outubro 2024

#### Segunda, 7 out

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-frade	346	82	0,8	0,2	14,1	0,8	3,5	0,1
Carne	Strogonoff de peru com arroz branco <sup>1,7</sup>	794	188	4,5	1,5	21,8	0,3	14,7	0,3
Pescado	Tintureira estufada com molho de legumes e batata <sup>4,9,10,11</sup>	384	91	2,3	0,3	10,0	1,0	7,2	0,2
Dieta	Frango cozido com batata e brócolos	380	90	0,9	0,2	11,5	0,8	8,4	0,2
Vegetariano	Tortilha vegetariana no forno (soja, pimento, macedónia, batata) <sup>6</sup>	495	117	1,5	0,2	17,5	1,3	7,3	0,1
Hortícola	Salada de alface e tomate	79	19	0,3	0,0	2,2	1,8	1,3	0,0

#### Terça, 8 out

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de saboia	216	51	0,7	0,1	9,3	0,9	1,3	0,1
Carne	Pá de porco assada com batata assada <sup>12</sup>	597	142	6,7	1,9	11,1	0,8	8,3	0,2
Pescado	Solha no forno com ananás e arroz alegre <sup>4</sup>	719	170	3,6	0,5	23,3	1,9	10,4	0,3
Dieta	Solha grelhada com arroz alegre <sup>4</sup>	711	168	2,3	0,3	24,5	0,4	11,7	0,3
Vegetariano	Seitan à gomes de sá <sup>1,6</sup>	507	121	3,9	0,7	12,3	1,2	8,3	0,4
Hortícola	Salada de couve roxa, pimento e tomate	114	27	0,2	0,0	3,5	1,6	1,5	0,0

#### Quarta, 9 out

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora	227	54	0,7	0,1	10,1	1,1	1,3	0,1
Carne	Carne de vaca estufada em tomate com esparguete <sup>1,12</sup>	828	196	5,0	1,4	21,7	1,6	14,8	0,2
Pescado	Massada de tamboril com manjeriço <sup>1,4,12,14</sup>	558	132	1,5	0,3	15,8	1,6	13,3	0,3
Dieta	Perna de peru corada com arroz branco <sup>12</sup>	861	205	7,6	2,0	19,6	0,2	13,4	0,3
Vegetariano	Croquetes de soja no forno com arroz branco <sup>1,6</sup>	1396	330	5,0	0,7	50,1	0,4	20,0	0,3
Hortícola	Salada de alface e pimentos	100	24	0,5	0,1	2,3	1,9	1,6	0,0

#### Quinta, 10 out

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura	212	50	0,7	0,1	9,1	0,9	1,3	0,1
Carne	Bifanas de porco com batata frita e arroz branco <sup>12</sup>	838	201	10,3	1,9	14,8	0,4	10,7	0,2
Pescado	Pescada à poveira (pescada, batata e ovo com molho de cebolada) <sup>3,4</sup>	397	94	2,8	0,5	9,1	0,9	7,6	0,2
Dieta	Pescada estufada ao natural com batata cozida e repolho <sup>4</sup>	361	85	1,1	0,2	10,9	0,7	7,4	0,2
Vegetariano	Beringela e pimentos grelhados com feijão preto e arroz	588	138	1,7	0,2	23,7	1,3	6,2	0,1
Hortícola	Salada de alface, milho e pepino	179	42	1,4	0,1	3,3	0,6	3,8	0,0

#### Sexta, 11 out

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão-de-bico e legumes	349	83	1,2	0,1	13,8	1,1	3,1	0,1
Carne	Frango no churrasco com arroz de ervilhas	772	183	2,8	0,5	23,6	0,2	15,3	0,3
Pescado	Salmão gratinado no forno com batata assada <sup>4</sup>	699	167	9,8	1,8	11,2	0,7	7,9	0,1
Dieta	Carne de vaca cozida com arroz branco	867	206	4,1	1,3	26,5	0,0	15,3	0,3
Vegetariano	Estufadinho de grão com seitan, cogumelos e arroz de cenoura <sup>1,6</sup>	835	199	5,5	0,9	25,3	1,1	10,2	0,5
Hortícola	Feijão-verde salteado	405	98	7,9	1,2	3,5	0,0	1,7	0,3

S6

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações. O prato vegetariano não contém ingredientes de origem animal, cumprindo os requisitos da Lei n.º 11/2017.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal