

ALMOÇO: Semana de 4 a 8 de dezembro de 2023

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
4 dez.									
Sopa	Creme de alface com lentilhas ^{1,6,8,10,11}	327	78	0,7	0,1	14,0	1,2	3,6	0,1
Carne	Lasanha de carne de vaca ^{1,3,6,7,12}	1104	268	11,5	4,5	24,8	0,8	15,3	0,3
Pescado	Red fish no forno com alecrim e arroz ⁴	816	193	4,9	0,8	24,0	0,1	13,0	0,3
Dieta	Red fish cozido com batata e brócolos ⁴	368	87	1,0	0,2	11,1	0,8	7,8	0,2
Vegetariano	Grão guisado com legumes (couve branca, cenoura e curgete) com massa fusilli ^{1,6}	1064	252	4,8	0,8	39,4	2,9	10,4	0,2
Hortícola	Salada de alface e cenoura raspada	85	20	0,1	0,0	2,6	2,5	1,2	0,1
Terça									
5 dez.									
Sopa	Sopa de nabijas	220	52	0,7	0,1	9,4	1,0	1,4	0,1
Carne	Peru assado com laranja e puré de batata ^{7,12}	482	115	4,2	1,3	9,9	1,0	8,3	0,1
Pescado	Massa farfalle de frutos-do-mar, cogumelos, cenoura e pimento ^{1,2,3,4,6,12,14}	802	190	4,2	0,8	29,6	2,3	8,4	0,7
Dieta	Bife de peru grelhado com massa fusilli ^{1,6}	771	182	1,8	0,5	21,5	1,2	19,8	0,3
Vegetariano	Paella vegetariana (com tofu) ⁶	656	156	4,9	1,1	19,8	1,2	6,9	0,1
Hortícola	Salada de alface e beterraba	75	18	0,1	0,0	1,8	1,8	1,5	0,1
Quarta									
6 dez.									
Sopa	Sopa de abóbora e repolho	213	50	0,7	0,1	9,2	1,2	1,3	0,1
Carne	Panadinhos de porco com arroz de cenoura ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	827	378	8,7	1,8	26,6	0,3	13,3	0,3
Pescado	Abrótea grelhada com molho de alho e limão e arroz de cenoura ^{4,7}	705	167	3,1	0,5	22,9	0,5	11,6	0,2
Dieta	Abrótea ao vapor com batata cozida e penca ⁴	327	77	0,1	0,0	10,9	1,0	7,7	0,2
Vegetariano	Hambúrguer de feijão com esparguete ^{1,6}	1032	244	3,0	0,7	38,2	1,8	11,9	0,2
Hortícola	Salada de cebola, milho e pepino	218	51	1,7	0,1	4,5	1,1	4,2	0,0
Quinta									
7 dez.									
Sopa	Sopa de feijão catarino e couve-galega	295	70	0,9	0,1	12,1	0,8	2,8	0,1
Carne	Goulash de vaca à húngara com puré de batata ^{7,12}	450	107	2,7	0,9	11,6	0,7	7,9	0,1
Pescado	Carapau assado com batata a murro ⁴	471	112	3,3	0,6	12,3	0,8	7,6	0,2
Dieta	Carne de vaca cozida com batata e repolho	398	94	1,4	0,6	11,4	1,0	8,4	0,2
Vegetariano	Bife de seitan grelhado com ananás e batatas salteadas ^{1,6}	451	107	1,7	0,3	15,9	2,5	6,1	0,3
Hortícola	Cenoura, couve-lombarda e penca cozidos	114	27	0,2	0,0	3,3	3,2	1,7	0,5
Sexta									
8 dez.									
Sopa		229	54	0,7	0,1	9,5	1,1	1,6	0,1
Carne		852	202	4,4	1,0	23,5	1,5	16,1	0,3
Pescado		790	325	9,3	1,6	19,7	0,9	13,4	1,6
Dieta	ENCERRADO	660	156	1,5	0,2	23,2	0,5	11,9	0,3
Vegetariano		975	232	3,5	0,5	41,1	1,6	9,3	0,2
Hortícola		114	27	0,1	0,0	3,7	3,4	1,5	0,0
									S2

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 e ¹⁴Moluscos. 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 de 11 a 15 de dezembro de 2023

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda 11 dez.									
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 primavera (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 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	2,6	1,8	0,3
Terça 12 dez.									
Sopa	Sopa de brócolos	222	53	0,8	0,1	9,4	1,0	1,5	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	667	158	2,0	0,3	21,7	0,2	12,8	0,2
Dieta	Pescada ao vapor com batata cozida e couve-de-bruxelas ⁴	350	83	0,7	0,1	10,4	1,0	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	2,2	1,3	0,0
Quarta 13 dez.									
Sopa	Sopa de feijão branco e penca	294	70	0,8	0,1	11,7	1,1	2,7	0,1
Carne	Lombo de porco assado com massa espiral salteada ^{1,3,12}	893	212	6,9	1,6	20,6	0,9	15,6	0,2
Pescado	Tintureira à rosa do adro com puré ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	459	109	2,8	0,5	12,1	0,6	8,1	0,2
Dieta	Coxinhas de frango grelhadas com massa espiral cozida ^{1,6}	787	186	2,7	0,7	21,5	1,2	18,9	0,3
Vegetariano	Empadão de arroz de lentilhas e legumes ^{1,6,8,10,11}	903	215	2,7	0,4	38,0	1,1	10,0	0,2
Hortícola	Salada de cenoura raspada e milho	234	55	1,4	0,0	5,9	2,5	3,9	0,1
Quinta 14 dez.									
Sopa	Creme de ervilhas	229	54	0,7	0,1	9,5	1,1	1,6	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 ^{1,3,4,7}	1085	258	10,1	2,4	25,6	1,3	14,7	1,1
Dieta	Fogonero cozido com batata cozida e couve branca ⁴	317	75	0,1	0,0	10,2	0,9	7,3	0,4
Vegetariano	Rancho vegan ^{1,6}	694	164	2,7	0,5	27,5	2,4	6,1	0,1
Hortícola	Macedónia salteada	475	114	9,0	1,3	5,7	0,1	1,7	0,3
Sexta 15 dez.									
Sopa	Caldo verde ^{6,7,12}	261	63	3,5	1,1	4,9	0,2	2,1	0,4
Carne	Grelhada mista de carnes (entremada, coto frango e toscana) com arroz e feijão preto ^{1,2,4,6,7,9,10}	1448	347	23,4	7,8	19,9	0,1	14,1	0,3
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	779	185	7,4	2,1	14,7	0,3	14,2	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	107	26	0,5	0,1	2,8	2,4	1,5	0,3

S3

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 e ¹⁴Moluscos. 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 de 18 a 22 de dezembro de 2023

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
18 dez.									
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	Red fish assado com batata assada ⁴	463	110	3,3	0,5	11,5	0,8	8,0	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	Ensofado de lentilhas com legumes e batatas salteadas ^{1,6,8,11}	492	117	3,1	0,4	16,4	0,9	4,7	0,2
Hortícola	Salada de cenoura, maçã e tomate	167	39	0,3	0,0	7,7	7,6	0,5	0,1
Terça									
19 dez.									
Sopa	Sopa de feijão branco e nabças	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	0,3	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 ^{1,3}	784	185	1,9	0,4	22,9	0,9	18,6	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	86	7,0	1,0	2,2	0,0	2,3	0,3
Quarta									
20 dez.									
Sopa	Sopa de couve-flor e feijão catarino	301	71	0,8	0,1	12,5	1,1	3,0	0,1
Carne	Peito de frango grelhado com batata assada	446	106	1,6	0,3	11,7	0,7	10,5	0,2
Pescado	Massada de marisco (ameijoia, camarão, delícias-do-mar) ^{1,2,3,4,6,12,14}	706	167	3,5	0,6	21,8	1,5	11,2	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	2,2	1,2	0,0
Quinta									
21 dez.									
Sopa	Sopa de feijão-verde e lentilhas ^{1,6,8,10,11}	339	80	0,8	0,1	14,5	1,2	3,7	0,1
Carne	Cubinhos de peru salteados com pickles e arroz primavera (cenoura, ervilhas) ¹²	678	161	3,0	0,6	18,4	0,6	14,3	0,6
Pescado	Pargo grelhado com arroz à primavera ⁴	644	152	1,8	0,3	21,1	0,5	12,2	0,3
Dieta	Cozido simples (frango e vaca) com arroz branco e repolho cozido	724	172	4,3	1,0	18,6	0,6	14,3	0,2
Vegetariano	Empadão de arroz com feijão vermelho e legumes (alho-francês, ervilhas e curgete)	646	153	2,4	0,4	26,6	0,7	5,0	0,2
Hortícola	Salada de alface e couve roxa	95	23	0,1	0,0	2,4	2,1	1,9	0,0
Sexta									
22 dez.									
Sopa	Sopa de alho-francês e abóbora ^{7,12}	160	38	1,2	0,2	5,6	0,9	0,9	0,1
Carne	Rojões à portuguesa (batata frita e arroz) ^{5,6,12}	732	175	7,6	1,8	17,3	0,1	8,4	0,3
Pescado	Bolinhos de bacalhau no forno com salada de feijão-frade, arroz e salsa ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	1073	255	7,0	1,0	33,2	1,1	13,1	0,7
Dieta	Filetes de pescada ao vapor com batata cozida ⁴	369	87	0,6	0,1	11,4	0,7	8,7	0,2
Vegetariano	Falafel (bolinho de grão) com molho de cenoura e arroz branco	1398	333	8,4	1,1	50,9	1,6	10,1	0,3
Hortícola	Mistura chinesa salteada	403	97	7,6	1,1	4,4	2,1	1,9	0,3

S4

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 e ¹⁴Moluscos. 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 de 25 a 29 de dezembro de 2023

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda 25 dez.									
Sopa		213	50	0,7	0,1	8,9	1,0	1,6	0,1
Carne		960	229	9,2	2,6	22,8	0,3	12,3	0,2
Pescado		471	112	3,3	0,6	12,3	0,8	7,6	0,2
Dieta	ENCERRADO	852	202	3,2	0,6	28,9	0,1	13,8	0,3
Vegetariano		1373	327	4,2	0,9	56,6	2,5	17,5	0,2
Hortícola		100	23	0,4	0,0	3,3	3,2	1,0	0,0
Terça 26 dez.									
Sopa	Sopa de feijão catarino e repolho	299	71	0,9	0,1	12,5	1,1	2,7	0,1
Carne	Tirinhas de vaca estufadas com cenoura, ervilhas e puré de batata ^{7,12}	420	100	2,5	0,8	11,1	0,9	7,5	0,2
Pescado	Cavala grelhada com arroz de milho ⁴	963	230	10,4	2,6	17,8	0,0	16,0	0,2
Dieta	Coxa de frango grelhada com espirais ^{1,6}	787	186	2,7	0,7	21,5	1,2	18,9	0,3
Vegetariano	Rolo de soja com arroz de milho ⁶	1270	301	4,9	0,6	44,3	0,4	18,8	0,2
Hortícola	Salada de couve roxa, pepino e cebola	104	25	0,2	0,1	3,0	2,5	1,6	0,0
Quarta 27 dez.									
Sopa	Sopa de couve-lombarda	216	51	0,7	0,1	9,1	1,1	1,4	0,1
Carne	Bifinhos de peru grelhados com molho de cenoura e massa fusilli ^{1,6}	771	182	3,5	0,8	19,7	1,4	17,8	0,3
Pescado	Abrótea à João do grão ^{3,4,12}	512	121	2,1	0,3	15,8	1,0	8,6	0,1
Dieta	Abrótea cozida com batata cozida e brócolos ⁴	325	77	0,1	0,0	10,6	0,8	7,8	0,2
Vegetariano	Massa salteada com cogumelos, beringela, cenoura e feijão catarino ^{1,6}	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	2,5	1,6	0,0
Quinta 28 dez.									
Sopa	Creme de feijão vermelho e cenoura	303	72	0,9	0,1	12,5	1,0	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 ^{1,4}	957	403	10,8	2,2	29,4	0,1	13,5	0,2
Dieta	Bife de frango grelhado com massa talharim ^{1,3,7,10,14}	806	190	1,8	0,4	23,2	1,7	19,7	0,3
Vegetariano	Seitan assado com banana e batata corada ^{1,6}	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 29 dez.									
Sopa	Sopa de grão-de-bico e brócolos	310	73	1,1	0,1	12,3	1,1	2,7	0,1
Carne	Frango à passarinho com esparguete ^{1,3}	681	492	11,0	1,8	18,2	0,7	16,9	0,3
Pescado	Corvina grelhada com limão e batata ensalsada ⁴	425	100	1,8	0,3	11,0	0,7	9,5	0,2
Dieta	Corvina cozida com batata cozida e legumes ⁴	369	87	0,5	0,1	11,3	0,9	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	2,2	1,2	0,0

SS

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 e ¹⁴Moluscos. 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