

ALMOÇO: Semana de 4 a 10 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 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 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, 5 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, 6 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, 7 dez.									
Sopa	Sopa de legumes (batata, cenoura, curgete e couve branca)	209	49	0,7	0,1	8,8	0,9	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 ^{1,3,4,7}	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, 8 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 (entremeada, 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
Sábado, 9 dez.									
Sopa	Creme de ervilhas	229	54	0,7	0,1	9,5	1,1	1,6	0,1
Carne	Borrego assado com arroz ¹²	806	192	5,8	1,8	19,2	0,1	14,7	0,2
Pescado	Peixe-espada grelhado com batata cozida e molho de salsa ⁴	396	94	1,7	0,3	11,9	0,8	7,1	0,2
Dieta	Arinca grelhada com batata cozida ⁴	361	85	0,2	0,0	10,8	0,7	9,6	1,7
Vegetariano	Cuscuz salteado com legumes e grão ^{1,6}	675	160	3,2	0,5	23,9	2,3	6,6	0,2
Hortícola	Couve-flor e couve-de-bruxelas	187	45	1,0	0,2	3,8	3,0	3,6	0,2
Domingo, 10 dez.									
Sopa	Sopa de alho-francês e couve-flor	213	50	0,7	0,1	8,9	1,0	1,6	0,1
Carne	Arroz à valenciana (carnes, marisco, calamares, legumes e arroz) ^{1,2,6,7,9,10,14}	713	170	5,8	1,6	18,9	0,4	9,9	0,6
Pescado	Bacalhau fresco gratinado com crosta de broa, espinafres e ervas aromáticas, acompanha com batata ^{1,4}	434	103	1,9	0,3	13,0	0,6	7,8	0,2
Dieta	Tirinhas de frango ao vapor com arroz de legumes	720	171	2,7	0,5	21,6	0,5	14,5	0,2
Vegetariano	Salada de tofu, cogumelos, pimento vermelho, milho e batata ^{1,6}	422	100	3,2	0,7	12,0	0,9	5,0	0,2
Hortícola	Salada de pepino, pimento verde e tomate	95	22	0,4	0,1	2,9	2,9	1,1	0,0

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, ¹³Tremçoço e ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos. 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

JANTAR: Semana de 4 a 10 dezembro de 2023

Segunda, 4 dez.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de ervilhas e curgete	223	53	0,7	0,1	9,2	0,9	1,6	0,1
Carne	Fêveras de porco grelhadas com molho de limão e arroz ^{6,7}	898	214	6,3	1,8	23,5	0,1	15,3	0,3
Pescado	Saladinha de peixe (grão, ovo, abrótea desfiada e salsa) ^{3,4}	512	121	1,3	0,2	15,6	0,9	10,4	0,2
Dieta	Abrótea escalfada com arroz branco e couve-de-bruxelas ⁴	603	143	1,4	0,2	20,4	0,6	11,5	0,3
Vegetariano	Empadão de legumes (batata, cenoura, repolho, pimento e soja) ⁶	306	72	0,9	0,1	10,2	1,0	5,0	0,1
Hortícola	Salada de cebola, cenoura e pimento vermelho	103	24	0,2	0,0	3,7	3,3	0,9	0,1

Terça, 5 dez.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-lombarda	216	51	0,7	0,1	9,1	1,1	1,4	0,1
Carne	Perna de peru estufada com cenoura aos cubos e esparguete ^{1,3}	810	193	7,2	1,9	17,8	1,1	13,8	0,3
Pescado	Carapau assado com arroz de tomate e pimentos ⁴	763	181	4,8	0,8	22,2	0,3	11,9	0,2
Dieta	Perna de peru cozida com cenoura e esparguete cozida ^{1,3}	832	197	6,3	1,9	19,5	1,0	15,3	0,3
Vegetariano	Esparguete à bolonhesa de lentilhas ^{1,6,8,10,11}	1265	301	4,0	0,9	52,5	3,0	15,2	0,1
Hortícola	Brócolos, cenoura e curgete cozidos	106	25	0,4	0,1	2,5	1,6	1,9	0,4

Quarta, 6 dez.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cebola com juliana de couve	211	50	0,7	0,1	9,0	1,1	1,3	0,1
Carne	Arroz de pato ^{1,6,7,12}	837	199	8,2	2,7	15,9	0,3	15,3	0,5
Pescado	Raia assada com batata cozida e molho verde ^{4,12}	414	98	2,6	0,4	13,2	1,0	4,7	0,2
Dieta	Raia ao vapor com batata cozida e feijão-verde ⁴	317	75	0,1	0,0	13,0	1,2	4,7	0,3
Vegetariano	Fritatta de legumes com seitan e arroz ^{1,6}	833	198	4,2	0,8	29,2	1,0	9,9	0,3
Hortícola	Salada de alface, cenoura e pepino	83	20	0,3	0,1	2,3	2,2	1,3	0,1

Quinta, 7 dez.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde	220	52	0,7	0,1	9,4	1,1	1,4	0,1
Carne	Cubinhos de peru estufados com molho de tomate e macarronete ^{1,6}	765	181	4,3	0,9	19,6	1,6	15,9	0,3
Pescado	Cavala grelhada com molho de alho e arroz branco ^{4,7}	1001	239	11,6	2,9	17,6	0,2	15,7	0,3
Dieta	Escalopes de porco grelhados com macarronete cozido ^{1,6}	867	205	4,0	1,4	23,5	1,3	18,7	0,3
Vegetariano	Feijão fradinho com migas de broa e arroz branco ¹	1247	295	4,4	0,8	50,9	1,5	10,7	0,3
Hortícola	Salada de couve roxa, milho e pepino	196	46	1,1	0,0	4,5	2,1	3,7	0,0

Sexta, 8 dez.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes e lentilhas ^{1,6,8,10,11}	272	65	0,8	0,1	11,4	1,0	2,6	0,1
Carne	Empadão de carne de vaca com cenoura ^{3,7,12}	462	111	6,1	2,1	6,4	0,3	7,3	0,1
Pescado	Potas estufadas com arroz branco ¹⁴	661	157	3,1	0,5	20,0	0,1	11,8	0,4
Dieta	Potas grelhadas com arroz branco ¹⁴	608	143	1,7	0,3	18,8	0,1	13,1	0,5
Vegetariano	Ratattouille de soja (legumes, cogumelos) e batata salteada ⁶	542	129	3,8	0,5	14,1	0,9	8,1	0,3
Hortícola	Salada de cenoura e pepino	91	22	0,3	0,1	2,9	2,7	1,1	0,1

Sábado, 9 dez.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de hortaliça (couve-lombarda, batata, cenoura, cebola e curgete)	206	49	0,7	0,1	8,5	1,2	1,5	0,1
Carne	Almôndegas de aves estufadas com esparguete ^{1,3,6,12}	926	221	8,4	3,5	24,5	1,5	11,0	0,8
Pescado	Bacalhau cozido com todos ^{3,4}	346	82	0,6	0,2	10,8	1,1	7,6	1,1
Dieta	Bife de vaca grelhado com esparguete ^{1,3}	856	202	3,9	1,4	24,5	0,9	16,9	0,3
Vegetariano	Feijoada de legumes (feijão catarino, cogumelos, tomate) e massa fusilli ^{1,6}	666	159	2,5	0,4	25,1	1,6	8,3	0,2
Hortícola	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	3,3	2,0	0,0

Domingo, 10 dez.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos e feijão catarino	306	73	0,9	0,1	12,6	0,9	2,9	0,1
Carne	Coelho à caçador com puré ^{7,12}	453	108	3,4	0,9	9,7	0,7	8,2	0,1
Pescado	Pargo assado com arroz de alecrim ⁴	791	188	4,1	0,6	24,7	0,2	12,5	0,3
Dieta	Pargo na chapa com batata cozida ⁴	366	86	0,2	0,0	12,9	0,8	7,6	0,2
Vegetariano	Beringela recheada com soja, couve ralada e puré de cenoura ⁶	448	106	2,3	0,3	9,6	1,9	10,4	0,1
Hortícola	Cenoura baby salteada	284	68	5,1	0,8	3,9	3,6	0,7	0,5

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 11 a 17 de dezembro de 2023

Segunda, 11 dez.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)
Sopa	Sopa de couve-galega e abóbora	222	53	0,7	0,1	9,5	0,9	1,4
Carne	Alheira no forno com batatas salteadas ¹	642	153	6,2	1,9	18,3	1,0	5,5
Pescado	Red fish assado com batata assada ⁴	463	110	3,3	0,5	11,5	0,8	8,0
Dieta	Filetes de solha ao vapor com arroz branco e macedónia ⁴	631	149	1,9	0,3	20,1	0,0	12,4
Vegetariano	Ensopado de lentilhas com legumes e batatas salteadas ^{1,6,8,11}	492	117	3,1	0,4	16,4	0,9	4,7
Hortícola	Salada de cenoura, maçã e tomate	167	39	0,3	0,0	7,7	7,6	0,5

Terça, 12 dez.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)
Sopa	Sopa de feijão branco e nabijas	292	69	0,8	0,1	11,5	0,9	2,7
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
Pescado	Escamudo estufado com molho de cenoura e arroz branco ⁴	663	157	3,9	0,6	19,2	0,3	10,4
Dieta	Bife de peru grelhado com esparguete cozido ^{1,3}	784	185	1,9	0,4	22,9	0,9	18,6
Vegetariano	Strogonoff de seitan com arroz branco ^{1,6,12}	752	178	2,0	0,5	27,2	0,7	11,4
Hortícola	Grelhos salteados	356	86	7,0	1,0	2,2	0,0	2,3

Quarta, 13 dez.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)
Sopa	Sopa de cenoura e couve-lombarda	207	49	0,7	0,1	8,6	1,1	1,4
Carne	Peito de frango grelhado com batata assada	446	106	1,6	0,3	11,7	0,7	10,5
Pescado	Massada de marisco (ameijoas, camarão, delícias-do-mar) ^{1,2,3,4,6,12,14}	706	167	3,5	0,6	21,8	1,5	11,2
Dieta	Solha grelhada com batata cozida ⁴	380	89	0,5	0,1	12,9	0,8	7,7
Vegetariano	Macarronada vegetariana (brócolos, ervilhas, tomate e soja) ^{1,6}	752	178	2,3	0,5	25,5	2,2	12,4
Hortícola	Salada de alface, cebola e tomate	81	19	0,2	0,0	2,4	2,2	1,2

Quinta, 14 dez.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde e lentilhas ^{1,6,8,10,11}	339	80	0,8	0,1	14,5	1,2	3,7
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
Pescado	Pargo grelhado com arroz à primavera ⁴	644	152	1,8	0,3	21,1	0,5	12,2
Dieta	Cozido simples (frango e vaca) com arroz branco e repolho cozido	724	172	4,3	1,0	18,6	0,6	14,3
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
Hortícola	Salada de alface e couve roxa	95	23	0,1	0,0	2,4	2,1	1,9

Sexta, 15 dez.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)
Sopa	Sopa de alho-francês e abóbora ^{7,12}	160	38	1,2	0,2	5,6	0,9	0,9
Carne	Rojões à portuguesa (batata frita e arroz) ^{5,6,12}	732	175	7,6	1,8	17,3	0,1	8,4
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
Dieta	Filetes de pescada ao vapor com batata cozida ⁴	369	87	0,6	0,1	11,4	0,7	8,7
Vegetariano	Falafel (bolinho de grão) com molho de cenoura e arroz branco	1398	333	8,4	1,1	50,9	1,6	10,1
Hortícola	Mistura chinesa salteada	403	97	7,6	1,1	4,4	2,1	1,9

Sábado, 16 dez.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)
Sopa	Sopa de couve branca	216	51	0,7	0,1	9,3	1,2	1,3
Carne	Perna de frango crocante com corn flakes, feijão preto e arroz ^{1,8,12}	891	211	4,1	0,7	27,6	0,9	14,7
Pescado	Raia dourada com batata cozida aos cubos e macedónia ^{1,3,4}	352	197	3,4	0,5	14,6	0,7	4,8
Dieta	Perna de frango assada ao natural com arroz branco	801	189	2,9	0,6	25,2	0,2	15,3
Vegetariano	Salada de batata aos cubos com feijão catarino, cenoura e ervilhas	557	132	1,7	0,2	22,8	1,2	5,6
Hortícola	Salada de cebola, milho e pepino	218	51	1,7	0,1	4,5	1,1	4,2

Domingo, 17 dez.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)
Sopa	Sopa de couve-flor e feijão catarino	301	71	0,8	0,1	12,5	1,1	3,0
Carne	Pá de porco assada com batata assada ¹²	597	142	6,7	1,9	11,1	0,8	8,3
Pescado	Corvina assada com tomilho e arroz de legumes ⁴	713	169	3,5	0,6	20,8	0,5	13,1
Dieta	Corvina na chapa com arroz de legumes ⁴	693	164	2,0	0,4	22,4	0,5	13,6
Vegetariano	Feijoada de cogumelos com batata assada	497	118	2,3	0,3	17,1	0,9	5,0
Hortícola	Salada de alface e cenoura	85	20	0,1	0,0	2,6	2,5	1,2

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

JANTAR: Semana de 11 a 17 de dezembro de 2023

Segunda, 11 dez.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura com juliana de couve	208	49	0,7	0,1	8,8	1,2	1,3	0,1
Carne	Strogonoff de porco com arroz branco ^{1,7}	912	217	9,9	3,3	20,0	0,1	11,6	0,3
Pescado	Filetes de solha assados com batata assada ⁴	448	106	2,8	0,4	11,4	0,8	8,3	0,2
Dieta	Tirinhas de vaca cozidas com arroz de legumes	779	185	3,6	1,2	23,9	0,5	13,6	0,2
Vegetariano	Empadão de soja e legumes ⁶	318	75	0,9	0,1	10,7	0,8	5,2	0,1
Hortícola	Salada de alface e milho	276	65	2,2	0,0	5,1	0,4	5,9	0,0

Terça, 12 dez.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve portuguesa	294	70	0,8	0,1	11,7	1,1	2,7	0,1
Carne	Perna de frango corada com massa espiral ^{1,6,12}	852	202	4,4	1,0	23,5	1,5	16,1	0,3
Pescado	Calamares no forno com arroz de tomate ^{1,2,3,4,7,9,14}	723	171	3,6	0,6	23,1	0,2	11,3	0,3
Dieta	Carapau grelhado com batata cozida ⁴	399	94	0,9	0,2	12,9	0,8	8,0	0,2
Vegetariano	Feijão preto estufado com cogumelos, arroz de tomate e couve-galega	848	201	5,8	0,8	29,5	0,3	6,9	0,4
Hortícola	Salada de couve roxa e pepino	108	26	0,2	0,1	3,0	2,6	1,8	0,0

Quarta, 13 dez.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e repolho	213	50	0,7	0,1	9,2	1,2	1,3	0,1
Carne	Tortilha de carnes (porco, aves) e salada ^{3,5,6}	573	137	7,2	1,7	7,2	0,2	10,5	0,2
Pescado	Lasanha de atum ^{1,3,4,6,7}	1117	272	10,6	3,2	27,5	0,9	16,0	1,0
Dieta	Costeletas grelhadas com arroz branco	1143	273	11,9	3,5	27,3	0,1	13,8	0,3
Vegetariano	Seitan estufado com ervilhas, cenoura e batata salteada ^{1,6}	452	107	2,6	0,5	13,2	1,4	6,8	0,3
Hortícola	Salada de alface, cebola e milho	204	48	1,5	0,0	4,2	1,0	4,1	0,0

Quinta, 14 dez.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-de-bruxelas com lentilhas ^{1,6,8,10,11}	310	74	0,9	0,1	12,9	1,2	3,2	0,1
Carne	Esparguete à bolonhesa ^{1,3,12}	1037	247	10,9	3,6	21,4	0,9	14,6	0,1
Pescado	Red fish assado com tomilho e arroz branco ⁴	819	194	4,9	0,8	24,1	0,1	13,1	0,3
Dieta	Red fish cozido com batata cozida e penca ⁴	370	87	1,0	0,2	11,4	1,0	7,7	0,2
Vegetariano	Caçarola vegetariana (batata, soja grossa, cenoura, curgete, ervilhas, brócolos e pimento vermelho) ⁶	549	130	1,4	0,2	16,9	1,1	10,3	0,1
Hortícola	Salada de tomate e pimento	100	23	0,4	0,0	3,3	3,2	1,0	0,0

Sexta, 15 dez.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de grão-de-bico e legumes	293	69	1,0	0,1	11,4	1,0	2,5	0,1
Carne	Perna de peru assada com arroz de legumes (couve branca e cenoura) ¹²	801	191	6,9	1,8	18,7	0,6	12,2	0,2
Pescado	Sardinhas assadas com batata cozida e pimentos ⁴	479	114	4,0	1,0	11,3	0,9	7,5	0,2
Dieta	Perna de peru grelhada com massa espiral ^{1,6}	880	209	6,5	2,1	20,8	1,1	16,9	0,3
Vegetariano	Massa tricolor com feijão branco estufado, cogumelos, ananás e macedónia ^{1,6}	1008	239	3,2	0,6	37,8	2,8	10,8	0,3
Hortícola	Salada de alface e beterraba	75	18	0,1	0,0	1,8	1,8	1,5	0,1

Sábado, 16 dez.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cebola com brócolos	222	53	0,8	0,1	9,4	1,0	1,5	0,1
Carne	Costeletas grelhadas com molho de tomate e puré ^{7,12}	566	135	6,6	2,0	11,0	0,8	7,3	0,2
Pescado	Bacalhau à gomes de sá ^{3,4}	421	100	2,2	0,4	12,5	0,9	6,8	1,0
Dieta	Bacalhau fresco cozido com batata cozida e couve branca ⁴	335	79	0,2	0,0	11,3	1,0	7,5	0,2
Vegetariano	Caril de seitan, alho-francês, cogumelos e ervilhas com arroz ^{1,6}	480	116	7,6	2,3	4,1	0,9	6,6	0,5
Hortícola	Salada de tomate e pimento	100	23	0,4	0,0	3,3	3,2	1,0	0,0

Domingo, 17 dez.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e favas	300	71	0,7	0,1	13,6	1,1	2,0	0,1
Carne	Caril de peru com arroz branco	809	193	7,7	2,1	15,7	0,1	14,9	0,2
Pescado	Carapau assado com molho de escabeche e batata assada ^{4,12}	502	120	4,4	0,7	12,0	0,8	7,4	0,2
Dieta	Costeletas grelhadas com tagliatelle ^{1,6}	1161	276	11,8	3,8	25,9	1,4	16,5	0,3
Vegetariano	Tortilha vegetariana de cogumelos, tofu e legumes no forno ⁶	383	91	2,4	0,5	12,9	1,2	3,4	0,2
Hortícola	Repolho salteado	116	28	0,4	0,1	3,5	3,4	1,4	0,5

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 inofensivos. 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 24 de dezembro de 2023

Segunda, 18 dez.

		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 ¹²	960	229	9,2	2,6	22,8	0,3	12,3	0,2
Pescado	Carapau no forno com batata assada ⁴	471	112	3,3	0,6	12,3	0,8	7,6	0,2
Dieta	Carapau grelhado com arroz branco ⁴	852	202	3,2	0,6	28,9	0,1	13,8	0,3
Vegetariano	Estufado de lentilhas com esparguete ^{1,6,8,10,11}	1373	327	4,2	0,9	56,6	2,5	17,5	0,2
Hortícola	Salada de tomate e pimento	100	23	0,4	0,0	3,3	3,2	1,0	0,0

Terça, 19 dez.

		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	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, 20 dez.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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, 21 dez.

		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	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, 22 dez.

		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 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

Sábado, 23 dez.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão-de-bico e brócolos	310	73	1,1	0,1	12,3	1,1	2,7	0,1
Carne	Costeletas à salsicheiro com batata frita e arroz ^{1,6,7,9,10,12}	835	339	15,2	3,5	13,8	0,5	9,2	0,4
Pescado	Bolonhesa de atum ^{1,3,4}	1048	249	9,0	1,3	27,6	1,4	13,8	1,0
Dieta	Costeletas grelhadas com arroz branco	1143	273	11,9	3,5	27,3	0,1	13,8	0,3
Vegetariano	Legumes salteados com soja (cenoura, curgete, espinafres e pimento vermelho) e massa fusilli ^{1,6}	999	236	3,7	0,7	31,5	1,5	18,2	0,2
Hortícola	Milho e pepino	184	43	1,2	0,1	4,5	2,2	3,1	0,1

Domingo, 24 dez.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de hortaliça	206	49	0,7	0,1	8,5	1,2	1,5	0,1
Carne	Chanfana de borrego com batata ¹²	456	108	2,9	1,0	11,0	0,8	8,6	0,1
Pescado	Tranches de perca no forno com molho de pimentos e arroz de legumes ^{4,9,10,11}	674	160	4,6	0,7	18,4	0,6	10,9	0,3
Dieta	Perca na chapa com arroz de legumes ⁴	660	156	2,0	0,3	22,0	0,5	12,1	0,2
Vegetariano	Empadão de lentilhas e legumes (cenoura, cogumelos e brócolos) ^{1,6,8,10,11}	270	64	0,9	0,1	10,5	0,9	2,9	0,1
Hortícola	Salada de cebola e couve roxa	114	27	0,1	0,0	3,7	3,0	1,7	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 inofensivos. 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

JANTAR: Semana de 18 a 24 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	Creme de juliana de legumes	211	50	0,7	0,1	9,0	1,1	1,3	0,1
Carne	Roti de peru no forno com batata assada e ervas aromáticas ^{1,2}	466	110	2,6	0,4	10,6	0,7	10,2	0,2
Pescado	Maruca com amêijoia na frigideira e arroz branco ^{4,14}	698	165	1,4	0,2	24,8	0,1	12,8	0,4
Dieta	Bife de peru grelhado com esparguete ^{1,3}	784	185	1,9	0,4	22,9	0,9	18,6	0,3
Vegetariano	Bolonhesa de soja ^{1,6}	1302	308	3,8	0,7	43,2	2,2	24,3	0,1
Hortícola	Salada de alface e cenoura	85	20	0,1	0,0	2,6	2,5	1,2	0,1
Terça, 19 dez.									
Sopa	Sopa de abóbora e repolho	213	50	0,7	0,1	9,2	1,2	1,3	0,1
Carne	Fêvera grelhada com molho de mostarda e esparguete ^{1,3,5,6,7,9,10,12}	882	210	7,2	2,7	20,5	0,8	15,3	0,3
Pescado	Pescada assada com batata salteada ⁴	434	103	2,7	0,4	11,2	0,8	8,0	0,2
Dieta	Pescada cozida com batata cozida e feijão-verde e repolho ⁴	333	79	0,5	0,1	10,1	1,1	7,7	0,2
Vegetariano	Salada de feijão-frade com arroz e mistura chinesa salteada ¹²	1124	267	5,8	1,0	42,4	1,6	9,2	0,2
Hortícola	Milho e pepino	266	63	2,2	0,1	5,1	0,8	5,4	0,0
Quarta, 20 dez.									
Sopa	Sopa de couve branca e grão-de-bico	302	72	1,0	0,1	12,1	1,3	2,5	0,1
Carne	Hambúrguer de vaca no forno com ovo estrelado e batata frita ^{1,3,6,12}	647	271	11,6	2,4	9,4	0,5	9,6	0,2
Pescado	Potas estufadas com arroz branco ¹⁴	661	157	3,1	0,5	20,0	0,1	11,8	0,4
Dieta	Hambúrguer de vaca grelhado com arroz branco ^{1,6,12}	956	228	7,6	2,2	24,7	0,0	14,9	0,3
Vegetariano	Tofu à gomes de sá ^{1,6}	556	133	6,5	1,2	12,1	0,9	5,4	0,4
Hortícola	Salada de alface e tomate	79	19	0,3	0,0	2,2	2,2	1,3	0,0
Quinta, 21 dez.									
Sopa	Sopa de couve portuguesa	294	70	0,8	0,1	11,7	1,1	2,7	0,1
Carne	Caril de frango com arroz branco ^{1,12}	775	184	4,2	2,0	20,3	0,4	15,0	0,2
Pescado	Cavala no forno com molho de tomate e batata cozida ⁴	619	148	7,7	1,9	8,9	0,7	10,3	0,2
Dieta	Filete de paloco cozido com salada de batata (batata cozida e macedónia) ⁴	338	80	0,2	0,0	10,4	0,6	8,5	0,2
Vegetariano	Chili vegetariano (feijão encarnado, milho, beringela, pimento e curgete) com arroz ^{9,10,11}	940	224	2,9	0,3	39,5	0,6	9,4	0,1
Hortícola	Salada de cenoura, milho e tomate	181	43	1,0	0,0	5,1	3,0	2,6	0,1
Sexta, 22 dez.									
Sopa	Sopa de cenoura e favas	227	54	0,7	0,1	9,3	1,0	1,8	0,1
Carne	Tranches de porco à primavera com massa tagliatelle ^{1,6}	905	215	8,8	2,7	19,9	1,5	13,7	0,2
Pescado	Tarte de paloco no forno com espinafres ^{3,4,5,6}	471	235	8,2	1,3	7,9	0,5	8,9	0,6
Dieta	Fêvera de porco grelhada com tagliatelle cozido ^{1,6}	902	214	5,2	1,6	23,2	1,3	18,5	0,2
Vegetariano	Seitan à lagareiro ^{1,6}	506	120	3,4	0,6	13,4	1,3	8,1	0,3
Hortícola	Brócolos salteados	406	98	8,3	1,2	1,5	1,1	3,1	0,3
Sábado, 23 dez.									
Sopa	Sopa de feijão-verde	220	52	0,7	0,1	9,4	1,1	1,4	0,1
Carne	Carne de vaca guisada com cogumelos e puré ^{7,12}	427	101	2,6	0,8	10,9	0,6	7,6	0,2
Pescado	Solha assada com molho de cenoura e arroz branco ⁴	842	200	5,9	0,9	24,9	0,4	11,3	0,4
Dieta	Solha grelhada com arroz branco e feijão-verde cozido ⁴	670	159	2,0	0,3	23,6	0,7	10,9	0,3
Vegetariano	Ensopado de favas com alho-francês e arroz branco	876	208	4,4	0,7	34,9	0,8	5,6	0,2
Hortícola	Salada de alface e tomate	79	19	0,3	0,0	2,2	2,2	1,3	0,0
Domingo, 24 dez.									
Sopa	Sopa de feijão vermelho com grelos	295	70	0,9	0,1	12,2	0,9	2,8	0,1
Carne	Perna de peru assada com molho de mostarda e mel e arroz de cenoura ^{1,3,5,6,7,9,10,11,12}	854	203	7,9	1,8	20,0	1,6	12,2	0,3
Pescado	Salmão grelhado em cama de legumes com grão e batata cozida aos cubos ⁴	700	167	8,5	1,6	13,2	1,0	8,6	0,2
Dieta	Perna de peru assada ao natural com batata corada	512	122	4,5	1,3	10,2	0,7	9,6	0,2
Vegetariano	Ervilhas estufadas com soja, repolho, cenoura e massa fusilli ^{1,6}	852	201	2,4	0,5	29,1	1,8	14,6	0,2
Hortícola	Cebola, cenoura e pimento vermelho	103	24	0,2	0,0	3,7	3,3	0,9	0,1

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 inofensivos. 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 31 de dezembro de 2023

Segunda, 25 dez.

		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	1,2	3,5	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	Tintureira estufada com molho de legumes e batata ^{4,9,10,11}	384	91	2,3	0,3	10,0	1,1	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) ⁶	495	117	1,5	0,2	17,5	1,2	7,3	0,1
Hortícola	Salada de alface e tomate	79	19	0,3	0,0	2,2	2,2	1,3	0,0

Terça, 26 dez.

		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	1,2	1,3	0,1
Carne	Carne de porco à portuguesa (porco, batata, pickles) ^{5,6,12}	599	270	10,6	2,3	10,1	0,0	8,8	0,2
Pescado	Solha no forno com ananás e arroz alegre ⁴	719	170	3,6	0,5	23,3	1,9	10,4	0,3
Dieta	Solha grelhada com arroz alegre ⁴	711	168	2,3	0,3	24,5	0,4	11,7	0,3
Vegetariano	Seitan à gomes de sá ^{1,6}	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	3,2	1,5	0,0

Quarta, 27 dez.

		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	Peru estufado em tomate com esparguete ^{1,3}	810	193	8,1	2,0	16,6	1,1	12,9	0,3
Pescado	Massada de tamboril com manjeriço ^{1,3,4,12,14}	558	132	1,5	0,3	15,6	0,3	13,3	0,3
Dieta	Perna de peru corada com arroz branco ¹²	861	205	7,6	2,0	19,6	0,2	13,5	0,3
Vegetariano	Croquetes de soja no forno com arroz branco ^{1,6}	1396	330	5,0	0,7	50,1	0,3	20,1	0,3
Hortícola	Salada de alface e pimentos	100	24	0,5	0,1	2,3	2,1	1,6	0,0

Quinta, 28 dez.

		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	1,1	1,3	0,1
Carne	Bifanas com batata frita ¹²	592	269	9,6	1,7	11,1	0,6	8,8	0,2
Pescado	Pescada à poveira (pescada, batata e ovo com molho de cebolada) ^{3,4}	397	94	2,8	0,5	9,1	0,9	7,6	0,2
Dieta	Pescada estufada ao natural com batata cozida e repolho ⁴	361	85	1,1	0,2	10,9	1,0	7,4	0,2
Vegetariano	Beringela e pimentos grelhados com feijão preto e arroz	588	138	1,7	0,2	23,7	1,2	6,2	0,1
Hortícola	Salada de alface, milho e pepino	179	42	1,4	0,1	3,3	0,9	3,8	0,0

Sexta, 29 dez.

		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	289	68	1,0	0,1	11,4	1,1	2,5	0,1
Carne	Strogonoff de peru com arroz branco ^{1,7}	794	188	4,5	1,5	21,8	0,3	14,7	0,3
Pescado	Salmão gratinado no forno com batata assada ⁴	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 cogumelos e arroz de cenoura	961	229	5,8	0,8	34,9	1,0	7,0	0,4
Hortícola	Feijão-verde salteado	405	98	7,9	1,2	3,5	2,6	1,8	0,3

Sábado, 30 dez.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor	217	51	0,7	0,1	9,1	1,2	1,6	0,1
Carne	Omelete mista no forno com arroz de grelos ^{1,3,6,7}	817	194	6,1	2,0	24,7	0,3	9,1	0,5
Pescado	Corvina à rosa do adro com puré ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	446	106	1,9	0,5	12,8	0,6	8,8	0,1
Dieta	Corvina grelhada com batata cozida e repolho ⁴	361	85	0,5	0,1	11,0	1,0	8,5	0,2
Vegetariano	Tofu salteado com salada de batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde ^{1,6}	456	109	3,7	0,7	12,8	1,2	4,8	0,2
Hortícola	Salada de cebola e couve roxa	114	27	0,1	0,0	3,7	3,0	1,7	0,0

Domingo, 31 dez.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos e lentilhas ^{1,6,8,10,11}	342	81	0,8	0,1	14,5	1,1	3,8	0,1
Carne	Espetada de aves grelhada com esparguete ^{1,3,6,12}	765	181	2,8	0,9	20,6	1,2	16,8	0,4
Pescado	Filete de alabote dourado com arroz de legumes ^{1,3,4}	668	306	6,1	1,0	21,9	0,4	12,3	0,2
Dieta	Coxa de frango grelhada com esparguete ^{1,3}	772	182	2,7	0,6	20,9	0,8	18,0	0,3
Vegetariano	Legumada (feijão catarino, cogumelos, tomate e couve branca) e arroz de legumes	694	165	4,6	0,7	25,8	1,1	4,3	0,4
Hortícola	Salada de alface e milho	276	65	2,2	0,0	5,1	0,4	5,9	0,0

S6

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, ¹³Tremçoço 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

JANTAR: Semana de 25 a 31 de dezembro de 2023

Segunda, 25 dez.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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, 26 dez.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabiças	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, 27 dez.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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, 28 dez.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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, 29 dez.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de legumes	209	49	0,7	0,1	8,8	0,9	1,4	0,1
Carne	Frango corado laminado com macarronete ^{1,6,12}	852	202	4,4	1,0	23,5	1,5	16,1	0,3
Pescado	Pataniscas de bacalhau com feijão-frade e molho verde ^{1,3,4,12}	790	325	9,3	1,6	19,7	0,9	13,4	1,6
Dieta	Bacalhau fresco grelhado com arroz branco e legumes ⁴	660	156	1,5	0,2	23,2	0,5	11,9	0,3
Vegetariano	Lentilhas estufadas com caril, legumes e arroz branco ^{1,6,8,10,11}	975	232	3,5	0,5	41,1	1,6	9,3	0,2
Hortícola	Salada de couve roxa e tomate	114	27	0,1	0,0	3,7	3,4	1,5	0,0

Sábado, 30 dez.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês e nabo	210	50	0,7	0,1	8,9	1,1	1,3	0,1
Carne	Mini cozido (frango, vaca, couve branca, cenoura e batata)	450	107	3,7	0,9	5,7	1,0	12,3	0,2
Pescado	Peixe-espada grelhado com molho de alho e ervas e batata cozida ^{4,9,10,11}	412	98	2,2	0,3	12,0	0,8	7,1	0,3
Dieta	Fêveras grelhadas com batata cozida	466	110	2,5	0,7	11,7	0,7	9,8	0,2
Vegetariano	Lasanha de soja e legumes (cenoura, curgete e espinafres) ^{1,6}	735	174	3,0	0,4	25,0	1,8	10,6	0,1
Hortícola	Salada de alface, beterraba e milho	212	50	1,5	0,0	4,2	1,0	4,5	0,0

Domingo, 31 dez.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de ervilhas	229	54	0,7	0,1	9,5	1,1	1,6	0,1
Carne	Carne de porco à alentejana com batata salteada ^{5,6,12,14}	637	281	11,8	2,5	9,3	0,1	9,4	0,2
Pescado	Arinca estufada em tomate com arroz branco ⁴	691	164	2,9	0,4	20,5	0,1	13,7	2,5
Dieta	Arinca cozida com salada de batata e legumes ⁴	330	78	0,2	0,0	9,6	0,8	8,9	1,6
Vegetariano	Jardineira de seitan (batata, macedónia e seitan) ^{1,6}	380	90	1,5	0,3	12,6	1,6	5,6	0,2
Hortícola	Salada de cenoura, pimento e pepino	102	24	0,3	0,1	3,3	3,0	1,1	0,1

56

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 inofensivos. 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