

ALMOÇO: Semana de 6 a 10 de maio de 2024

Segunda, 6 maio

		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 e favas	219	52	0,7	0,1	9,0	1,1	1,7	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	Lasanha de atum ^{1,3,4,6,7}	1117	272	10,6	3,2	27,5	0,9	16,0	1,0
Dieta	Tirinhas de vaca cozidas com arroz de legumes	779	185	3,6	1,2	23,9	0,5	13,6	0,2
Vegetariano	Almondegas de soja no forno com molho de tomate com esparguete ^{1,6}	1241	293	4,2	0,8	42,2	1,9	21,2	0,3
Hortícola	Salada de alface e milho	276	65	2,2	0,0	5,1	0,4	5,9	0,0

Terça, 7 maio

		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, 8 maio

		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	Filetes de solha assados com batata assada ⁴	448	106	2,8	0,4	11,4	0,8	8,3	0,2
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, 9 maio

		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	Couve branca e cenoura cozidas	111	26	0,2	0,0	3,9	3,7	1,0	0,7

Sexta, 10 maio

		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 alegre (ervilhas e cenoura) ¹²	779	185	7,0	1,8	16,9	0,4	12,5	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 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

V.S8

ALMOÇO: Semana de 13 a 17 de maio de 2024

Segunda, 13 maio

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de juliana de legumes e ervilhas	216	51	0,7	0,1	8,9	1,1	1,6	0,1
Carne	Roti de peru no forno com batata assada e ervas aromáticas ¹²	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, 14 maio

		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	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 repolho ⁴	346	82	0,6	0,1	10,5	0,9	8,1	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, 15 maio

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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, 16 maio

		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	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, 17 maio

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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 primaveril 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

V.S1