




Segunda, 13 nov.

		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	0,1	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	5,1	0,4	5,9	0


Terça, 14 nov.

		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	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	0,2
	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	2,6	1,8	0


Quarta, 15 nov.

		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	1
	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	4,2	1	4,1	0


Quinta, 16 nov.

		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	0,2	11,4	1	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	3,3	3,2	1	0


Sexta, 17 nov.


		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
	Sopa								
	Crema de grão-de-bico e legumes	293	69	1	0,1	11,4	1	2,5	0,1
	Carne								
	Perna de peru assada com arroz de legumes (couve	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	1	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 macedônia ^{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	1,8	1,8	1,5	0,1

Sábado, 18 nov.

		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	1,5	0,1
	Carne								
	Costeletas grelhadas com molho de tomate e puré ^{7,12}	566	135	6,6	2	11	0,8	7,3	0,2
	Pescado								
	Bacalhau à gomes de sã ^{3,4}	421	100	2,2	0,4	12,5	0,9	6,8	1
	Dieta								
	Bacalhau fresco cozido com batata cozida e couve branca ⁴	335	79	0,2	0	11,3	1	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	3,3	3,2	1	0

Domingo, 19 nov.


		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	0,1
	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	502	120	4,4	0,7	12	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

 Opção mais responsável, com menor pegada de carbono - À luz da informação científica disponível no presente e dos objetivos definidos para cada uma das suas fases do projeto.


A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Alho, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço 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


Segunda, 13 nov.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
	Sopa	222	53	0,7	0,1	9,5	0,9	1,4	0,1
	Carne	642	153	6,2	1,9	18,3	1	5,5	0,3
	Pescado	463	110	3,3	0,5	11,5	0,8	8	0,2
	Dieta	631	149	1,9	0,3	20,1	0	12,4	0,3
	Vegetariano	492	117	3,1	0,4	16,4	0,9	4,7	0,2
	Hortícola	167	39	0,3	0	7,7	7,6	0,5	0,1


Terça, 14 nov.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
	Sopa	292	69	0,8	0,1	11,5	0,9	2,7	0,1
	Carne	907	216	7,1	1,9	26,7	0,3	10,7	1,2
	Pescado	663	157	3,9	0,6	19,2	0,3	10,4	0,5
	Dieta	784	185	1,9	0,4	22,9	0,9	18,6	0,3
	Vegetariano	752	178	2	0,5	27,2	0,7	11,4	0,6
	Hortícola	356	86	7	1	2,2	0	2,3	0,3


Quarta, 15 nov.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
	Sopa	207	49	0,7	0,1	8,6	1,1	1,4	0,1
	Carne	446	106	1,6	0,3	11,7	0,7	10,5	0,2
	Pescado	706	167	3,5	0,6	21,8	1,5	11,2	0,7
	Dieta	380	89	0,5	0,1	12,9	0,8	7,7	0,2
	Vegetariano	752	178	2,3	0,5	25,5	2,2	12,4	0,1
	Hortícola	81	19	0,2	0	2,4	2,2	1,2	0

Quinta, 16 nov.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
	Sopa	339	80	0,8	0,1	14,5	1,2	3,7	0,1
	Carne	678	161	3	0,6	18,4	0,6	14,3	0,6
	Pescado	644	152	1,8	0,3	21,1	0,5	12,2	0,3
	Dieta	724	172	4,3	1	18,6	0,6	14,3	0,2
	Vegetariano	646	153	2,4	0,4	26,6	0,7	5	0,2
	Hortícola	95	23	0,1	0	2,4	2,1	1,9	0


Sexta, 17 nov.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
	Sopa	160	38	1,2	0,2	5,6	0,9	0,9	0,1
	Carne	732	175	7,6	1,8	17,3	0,1	8,4	0,3
	Pescado	1073	255	7	1	33,2	1,1	13,1	0,7
	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

Sábado, 18 nov.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
	Sopa	216	51	0,7	0,1	9,3	1,2	1,3	0,1
	Carne	891	211	4,1	0,7	27,6	0,9	14,7	0,3
	Pescado	352	197	3,4	0,5	14,6	0,7	4,8	0,3
	Dieta	801	189	2,9	0,6	25,2	0,2	15,3	0,3
	Vegetariano	557	132	1,7	0,2	22,8	1,2	5,6	0
	Hortícola	218	51	1,7	0,1	4,5	1,1	4,2	0

Domingo, 19 nov.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
	Sopa	301	71	0,8	0,1	12,5	1,1	3	0,1
	Carne	597	142	6,7	1,9	11,1	0,8	8,3	0,2
	Pescado	713	169	3,5	0,6	20,8	0,5	13,1	0,2
	Dieta	693	164	2	0,4	22,4	0,5	13,6	0,2
	Vegetariano	497	118	2,3	0,3	17,1	0,9	5	0,2
	Hortícola	85	20	0,1	0	2,6	2,5	1,2	0,1



Opção mais responsável, com menor pegada de carbono - À luz da informação científica disponível no presente e dos objetivos definidos para cada uma das suas fases do projeto.
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: cereais que contenham glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijos, 9Alho, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Fermento 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. - Lipídios, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

ALMOÇO: Semana de 20 a 26 de novembro de 2023

Segunda, 20 nov.

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

		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 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, 22 nov.

		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, 23 nov.

		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, 24 nov.

		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 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, 25 nov.

		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	Carne de vaca guisada com cogumelos e purê ^{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, 26 nov.

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

S1

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 20 a 26 de novembro de 2023

Segunda, 20 nov.

		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, 21 nov.

		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 purê 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, 22 nov.

		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, berinjela, 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, 23 nov.

		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, 24 nov.

		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, 25 nov.

		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, 26 nov.

		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

S1

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 27 novembro a 3 de dezembro de 2023

Segunda, 27 nov.

		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, 28 nov.

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

		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, 30 nov.

		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, 1 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, 2 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, 3 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

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 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 27 de novembro a 3 de dezembro de 2023

Segunda, 27 nov.

		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, 28 nov.

		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, 29 nov.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema 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 manjerico ^{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, 30 nov.

		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, 1 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, 2 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, 3 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

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