

ALMOÇO: Semana de 19 a 25 de fevereiro de 2024

Segunda, 19 fev.

		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, 20 fev.

		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, 21 fev.

		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 manjerição ^{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, 22 fev.

		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, 23 fev.

		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, 24 fev.

		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, 25 fev.

		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, ⁵Amendins, 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 19 a 25 de fevereiro de 2024

Segunda, 19 fev.

		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, 20 fev.

		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, 21 fev.

		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, 22 fev.

		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, 23 fev.

		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, 24 fev.

		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, 25 fev.

		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

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, 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