

4 a 8 de dezembro

DIA	PRATO	ALMOÇO	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
2ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Couve-flor	81	3,9	1,2	13,5
	<i>Prato</i>	Empadão de atum ⁴ (arroz) e salada de alface, tomate e cebola	402	26,2	17,1	35,1
	<i>Vegetariano</i>	Empadão de lentilhas com legumes assados (beringela, curgetes, pimentos) e salada de alface, tomate e cebola	450	19,9	11,4	65,6
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época*	44	0,7	0,3	9,6
3ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Espinafres	90	3,7	1,9	14,6
	<i>Prato</i>	Rancho ¹ (carne de porco, massa macarronete ¹ , grão, cenoura e couve lombarda)	476	28,4	25,5	32,7
	<i>Vegetariano</i>	Rancho vegetariano ^{1,12} (massa macarronete ¹ , cogumelos ¹² , grão, cenoura e couve lombarda)	394	16,3	13,6	50,5
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época*	44	0,7	0,3	9,6
4ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Grão com agrião	120	5,4	2,3	19,4
	<i>Prato</i>	Bacalhau fresco espiritual ^{1,4,7} (bacalhau fresco ⁴ , batata palha, cenoura ralada e molho branco ^{1,7}) e salada de alface, tomate e milho	432	27,6	25,7	22,7
	<i>Vegetariano</i>	Gratinado de legumes ¹ (batata palha, cenoura, alho-francês, feijão encarnado e molho branco ¹) e salada de alface, tomate e milho	472	20,3	20,9	50,1
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época*	44	0,7	0,3	9,6
5ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Caldo verde	78	3,6	1,5	12,6
	<i>Prato</i>	Tirinhas de peru estufadas com cogumelos ¹² , massa espiral ¹ e salada de cenoura, couve roxa e pepino	284	26,0	7,2	28,4
	<i>Vegetariano</i>	Tirinhas de seitan ^{1,6} estufadas com cogumelos ¹² , massa espiral ¹ e salada de cenoura, couve roxa e pepino	296	16,1	11,4	31,8
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época*	44	0,7	0,3	9,6
6ª FEIRA	<i>Sopa</i>	FERIADO				
	<i>Prato</i>					
	<i>Vegetariano</i>					
	<i>Sobremesa</i>					

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

*Teve-se em consideração a média da fruta

11 a 15 de dezembro

DIA	PRATO	ALMOÇO	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
2ª FEIRA	Sopa	Couve portuguesa	85	3,5	1,4	14,5
	Prato	Chilli [carne picada mista (porco e vaca) e feijão] ^{1,6,12} , arroz branco e salada de alface, cenoura e milho	473	23,0	12,3	59,1
	Vegetariano	Chilli vegetariano (feijão, soja, milho) ⁶ , arroz branco e salada de alface, cenoura e milho	713	35,6	21,6	93,3
	Sobremesa	Fruta da época*	44	0,7	0,3	9,6
3ª FEIRA	Sopa	Feijão-verde	87	2,9	1,5	15,6
	Prato	Migas de paloco ⁴ estufadas, batata assada e couve lombardo e cenoura cozidas	252	14,5	10,5	24,7
	Vegetariano	Salada de cuscus ¹ com grão e legumes (feijão-verde, cenoura, pimento, tomate e curgete)	407	16,1	13,6	54,1
	Sobremesa	Fruta da época* / Iogurte de aromas ⁷	44/89	0,7/5,1	0,3/2,0	9,6/12,6
4ª FEIRA	Sopa	Creme de alface	70	2,8	1,2	12,0
	Prato	Perna de frango assada, arroz de cenoura e salada de tomate, alface e beterraba	444	28,9	21,7	32,4
	Vegetariano	Arroz de lentilhas e cenoura e salada de tomate, alface e beterraba	475	48,3	15,9	63,3
	Sobremesa	Fruta da época*	44	0,7	0,3	9,6
5ª FEIRA	Sopa	Feijão encarnado com couve e cenoura	126	5,6	1,6	22,4
	Prato	Massa espiral ¹ de cavala ⁴ (em conserva) com ervilhas e cenoura e salada de alface e tomate	369	29,2	14,7	29,4
	Vegetariano	Lasanha de legumes (ervilhas, espinafres, pimento, cenoura e alho francês) ¹	364	17,7	12,8	43,9
	Sobremesa	Fruta da época*	44	0,7	0,3	9,6
6ª FEIRA	Sopa	Canja ¹	123	9,4	5,7	8,2
	Prato	Strogonoff de peru (tirinhas de peru estufadas com cogumelos ¹²), arroz de ervilhas e salada de alface e couve roxa	317	27,2	8,6	32,2
	Vegetariano	Strogonoff de seitan (tiras de seitan ^{1,6} com cogumelos ¹²), arroz de ervilhas e salada de alface e couve roxa	352	16,5	16,1	34,7
	Sobremesa	Fruta da época*	44	0,7	0,3	9,6

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

*Teve-se em consideração a média da fruta

18 a 22 de dezembro

DIA	PRATO	ALMOÇO	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
2ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Creme de ervilhas	81	3,4	1,2	13,8
	<i>Prato</i>	Barrinhas de pescada ^{1,4,14} (no forno), arroz de tomate e salada de alface, cenoura e beterraba	332	13,2	11,9	42,7
	<i>Vegetariano</i>	Hambúrguer de grão ¹ com arroz de tomate e salada de alface, cenoura e beterraba	304	6,5	15,8	33,7
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época*	44	0,7	0,3	9,6
3ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Abóbora com grelos	90	3,8	1,8	14,5
	<i>Prato</i>	Perna de peru assada, massa lacinhos ¹ e salada de tomate, beterraba e milho	409	29,6	15,9	36,4
	<i>Vegetariano</i>	Cogumelos ¹² estufados com feijão preto e legumes (couve-flor, cenoura e tomate), massa lacinhos ¹ e salada de tomate, beterraba e milho	478	25,8	7,7	75,2
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época*	44	0,7	0,3	9,6
4ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Puré de legumes	98,0	3,5	1,7	17,4
	<i>Prato</i>	Salada russa com pescada ⁴ e ovo ³ às rodelas (batata, cenoura, feijão-verde, ervilhas, pescada ⁴ e ovo ³)	291,0	27,8	9,9	22,4
	<i>Vegetariano</i>	Salada russa de tofu ⁶ (batata, cenoura, feijão-verde, ervilhas e tofu ⁶ envolvido em açafrão)	296,0	18,8	11,6	28,5
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época* / Pudim ⁷	44/156	0,7/4,5	0,3/3,4	9,6/27,3
5ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Alho francês e cenoura	85	3,5	0,7	16,3
	<i>Prato</i>	Feijoada simples (carne de vaca e porco, feijão, couve, cenoura) e arroz branco	466	26,2	19,5	46,1
	<i>Vegetariano</i>	Feijoada de legumes (feijão, cenoura, couve lombarda, curgete) e arroz branco	442	19,5	6,5	75,7
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época*	44	0,7	0,3	9,6
6ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Interrupção de Natal				
	<i>Prato</i>					
	<i>Vegetariano</i>					
	<i>Sobremesa</i>					

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

*Teve-se em consideração a média da fruta