

1 a 6 de janeiro

DIA	PRATO	ALMOÇO	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
2ª FEIRA	Sopa	FERIADO				
	Prato					
	Vegetariano					
	Sobremesa					
3ª FEIRA	Sopa	Interrupção de Natal				
	Prato					
	Vegetariano					
	Sobremesa					
4ª FEIRA	Sopa	Creme de brócolos	79	3,8	1,6	12,5
	Prato	Peito de frango estufado com legumes (alho francês, cenoura e curgete), massa espiral ¹ e salada de tomate, cenoura e couve roxa	327	30,5	7,3	34,6
	Vegetariano	Massa espiral ¹ com feijão vermelho, cenoura, feijão verde e curgete e salada de tomate, cenoura e couve roxa	417	23,7	7,1	63,7
	Sobremesa	Fruta da época*	44	0,7	0,3	9,6
5ª FEIRA	Sopa	Couve-flor e cenoura	81	3,9	1,2	13,5
	Prato	Lombo de salmão ⁴ no forno, arroz de cenoura e couve de bruxelas cozida	511	21,7	33,2	30,6
	Vegetariano	Mexidinho de tofu ⁶ com arroz de cenoura e couve de bruxelas cozida	352	17,3	17,4	31,1
	Sobremesa	Fruta da época*	44	0,7	0,3	9,6
6ª FEIRA	Sopa	Feijão branco com espinafres	105	5,4	1,8	16,6
	Prato	Bifinhos de porco de cebolada, esparguete ¹ e salada de alface, couve roxa e tomate	429	24,8	24,4	27,2
	Vegetariano	Tirinhas de seitan ^{1,6} de cebolada, esparguete e salada de alface, couve roxa e tomate	282	15,3	11,1	29,9
	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

15 a 19 de janeiro

DIA	PRATO	ALMOÇO	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
2ª FEIRA	Sopa	Creme de cenoura	85	2,3	1,4	15,9
	Prato	Bolonhesa de carne [carne mista (vaca e porco)] ^{1,6,12} e salada de couve roxa e cenoura ralada	367	21,1	19,2	28,5
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas ^{1,12} (lentilhas, tomate, pimento, alho-francês, cogumelos ¹²)	314	16,7	6,0	46,9
	Sobremesa	Fruta da época*	44	0,7	0,3	9,6
3ª FEIRA	Sopa	Couve portuguesa	85	3,5	1,4	14,5
	Prato	Filetes de escamudo ⁴ no forno com tomate, puré de batata ⁷ e brócolos cozidos	369	25,1	10,9	41,6
	Vegetariano	Seitan ^{1,6} no forno com legumes (alho-francês, curgete e cenoura) com puré de batata e brócolos cozidos	294	16,6	11,3	31,1
	Sobremesa	Fruta da época* / Arroz doce ^{3,7}	44/223	0,7/8,3	0,3/10,9	9,6/22,3
4ª FEIRA	Sopa	Feijão-verde	87	2,9	1,5	15,6
	Prato	Coxas de frango estufadas, arroz branco e salada de alface, tomate e beterraba	468	29,2	21,6	37,8
	Vegetariano	Caril de grão com arroz branco e salada de alface, tomate e beterraba	409	15,5	8,0	67,4
	Sobremesa	Fruta da época*	44	0,7	0,3	9,6
5ª FEIRA	Sopa	Grão com espinafres	124	5,6	2,4	19,7
	Prato	Salada colorida de salmão ^{1,4} (massa tricolor ¹ , salmão ⁴ , milho, curgete e cenoura) e salada de alface e pepino	585	24,6	39,5	32,4
	Vegetariano	Favas guisadas com curgete e cogumelos ¹² com cuscus ¹ de pimento e salada de alface e pepino	308	19,9	7,4	39,8
	Sobremesa	Fruta da época*	44	0,7	0,3	9,6
6ª FEIRA	Sopa	Creme de brócolos	79	3,8	1,6	12,5
	Prato	Picadinho de carne de porco guisado com ervilhas (cubinhos de carne, ervilhas e tomate), arroz branco e feijão verde cozido	495	26,6	24,3	41,6
	Vegetariano	Cubinhos de soja ⁶ guisados com ervilhas (cubinhos soja, ervilhas e tomate), arroz branco e feijão verde cozido	373	31,8	6,1	47,4
	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

22 a 26 de janeiro

DIA	PRATO	ALMOÇO	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
2ª FEIRA	Sopa	Couve-flor	81	3,9	1,2	13,5
	Prato	Empadão de atum ⁴ (arroz) e salada de alface, tomate e cebola	402	26,2	17,1	35,1
	Vegetariano	Empadão de lentilhas com legumes assados (beringela, curgetes, pimentos) e salada de alface, tomate e cebola	450	19,9	11,4	65,6
	Sobremesa	Fruta da época*	44	0,7	0,3	9,6
3ª FEIRA	Sopa	Espinafres	90	3,7	1,9	14,6
	Prato	Rancho ¹ (carne de porco, massa macarronete ¹ , grão, cenoura e couve lombarda)	476	28,4	25,5	32,7
	Vegetariano	Rancho vegetariano ^{1,12} (massa macarronete ¹ , cogumelos ¹² , grão, cenoura e couve lombarda)	394	16,3	13,6	50,5
	Sobremesa	Fruta da época*	44	0,7	0,3	9,6
4ª FEIRA	Sopa	Grão com agrião	120	5,4	2,3	19,4
	Prato	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
	Vegetariano	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
	Sobremesa	Fruta da época*	44	0,7	0,3	9,6
5ª FEIRA	Sopa	Caldo verde	78	3,6	1,5	12,6
	Prato	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
	Vegetariano	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
	Sobremesa	Fruta da época*	44	0,7	0,3	9,6
6ª FEIRA	Sopa	Creme de cenoura	85	2,3	1,4	15,9
	Prato	Pescada ⁴ assada no forno, batata salteada e brócolos e cenoura cozidos	315	26,5	12,3	24,1
	Vegetariano	Assado de batatas e legumes (batata, abóbora, alho francês e brócolos) com crosta de broa ¹ com couve salteada	307	10,4	10,7	41,6
	Sobremesa	Fruta da época* / Gelatina	44/60	0,7/2,0	0,3/0,1	9,6/13,1

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

29 de janeiro a 2 de fevereiro

DIA	PRATO	ALMOÇO	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
2ª FEIRA	Sopa	Interrupção intercalar				
	Prato					
	Vegetariano					
	Sobremesa					
3ª FEIRA	Sopa	Interrupção intercalar				
	Prato					
	Vegetariano					
	Sobremesa					
4ª FEIRA	Sopa	Interrupção intercalar				
	Prato					
	Vegetariano					
	Sobremesa					
5ª FEIRA	Sopa	Interrupção intercalar				
	Prato					
	Vegetariano					
	Sobremesa					
6ª FEIRA	Sopa	Interrupção intercalar				
	Prato					
	Vegetariano					
	Sobremesa					