

6 a 10 de novembro

DIA	PRATO	ALMOÇO	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
2ª FEIRA	<b>Sopa</b>	Creme de ervilhas	81	3,4	1,2	13,8
	<b>Prato</b>	<b>Barrinhas de pescada<sup>1,4,14</sup></b> (no forno), arroz de tomate e salada de alface, cenoura e beterraba	332	13,2	11,9	42,7
	<b>Vegetariano</b>	<b>Hambúrguer de grão<sup>1</sup></b> com arroz de tomate e salada de alface, cenoura e beterraba	304	6,5	15,8	33,7
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época*	44	0,7	0,3	9,6
3ª FEIRA	<b>Sopa</b>	Abóbora com grelos	90	3,8	1,8	14,5
	<b>Prato</b>	Perna de peru assada, <b>massa lacinhos<sup>1</sup></b> e salada de tomate, beterraba e milho	409	29,6	15,9	36,4
	<b>Vegetariano</b>	<b>Cogumelos<sup>12</sup></b> estufados com feijão preto e legumes (couve-flor, cenoura e tomate), <b>massa lacinhos<sup>1</sup></b> e salada de tomate, beterraba e milho	478	25,8	7,7	75,2
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época*	44	0,7	0,3	9,6
4ª FEIRA	<b>Sopa</b>	Puré de legumes	98,0	3,5	1,7	17,4
	<b>Prato</b>	Salada russa com <b>pescada<sup>4</sup></b> e <b>ovo<sup>3</sup></b> às rodelas (batata, cenoura, feijão-verde, ervilhas, <b>pescada<sup>4</sup></b> e <b>ovo<sup>3</sup></b> )	291,0	27,8	9,9	22,4
	<b>Vegetariano</b>	Salada russa de <b>tofu<sup>6</sup></b> (batata, cenoura, feijão-verde, ervilhas e <b>tofu<sup>6</sup></b> envolvido em açafrão)	296,0	18,8	11,6	28,5
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época* / <b>Pudim<sup>7</sup></b>	44/156	0,7/4,5	0,3/3,4	9,6/27,3
5ª FEIRA	<b>Sopa</b>	Alho francês e cenoura	85	3,5	0,7	16,3
	<b>Prato</b>	Feijoada simples (carne de vaca e porco, feijão, couve, cenoura) e arroz branco	466	26,2	19,5	46,1
	<b>Vegetariano</b>	Feijoada de legumes (feijão, cenoura, couve lombarda, curgete) e arroz branco	442	19,5	6,5	75,7
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época*	44	0,7	0,3	9,6
6ª FEIRA	<b>Sopa</b>	Couve lombarda com <b>massinhas<sup>1</sup></b>	124	4,8	1,7	22,4
	<b>Prato</b>	<b>Tintureira<sup>4</sup></b> estufada (tomate e pimento), <b>massa cotovelinhos<sup>1</sup></b> e couve de bruxelas e cenoura cozidas	270	30,2	6,9	21,8
	<b>Vegetariano</b>	Lentilhas estufadas com tomate e pimento, <b>massa cotovelinhos<sup>1</sup></b> e couve de bruxelas e cenoura cozidas	404	19,9	12,2	52,5
	<b>Sobremesa</b>	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

**13 a 17 de novembro**

DIA	PRATO	ALMOÇO	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
2ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Feijão-verde	87	2,9	1,5	15,6
	<i>Prato</i>	Almôndegas <sup>1,6,12</sup> estufadas, <i>esparguete</i> <sup>1</sup> e salada de alface e cenoura	277	20,7	9,5	27,6
	<i>Vegetariano</i>	Almôndegas vegetarianas <sup>6</sup> estufadas, <i>esparguete</i> <sup>1</sup> e salada de alface e cenoura	425	22,4	19,6	35,2
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época*	44	0,7	0,3	9,6
3ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Grelos	96	4,0	1,7	16,1
	<i>Prato</i>	Salada de grão com bacalhau <sup>3,4</sup> (bacalhau <sup>4</sup> , grão, batata, ovo <sup>3</sup> , brócolos e cenoura)	326	23,5	10,3	34,0
	<i>Vegetariano</i>	Salada de grão com batata, cenoura, brócolos e molho de verde (azeite e salsa)	326	14,3	8,0	48,0
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época* / Arroz doce <sup>3,7</sup>	44/223	0,7/8,3	0,3/10,9	9,6/22,3
4ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Interrupção intercalar				
	<i>Prato</i>					
	<i>Vegetariano</i>					
	<i>Sobremesa</i>					
5ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Interrupção intercalar				
	<i>Prato</i>					
	<i>Vegetariano</i>					
	<i>Sobremesa</i>					
6ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Interrupção intercalar				
	<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

**20 a 24 de novembro**

DIA	PRATO	ALMOÇO	Energia (kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)
2ª FEIRA	<b>Sopa</b>	Creme de curgete	87	3,1	1,6	15,3
	<b>Prato</b>	Tortilha no forno (ovo <sup>3</sup> , batata palha, ervilhas, cenoura e milho) e salada de alface, tomate e couve roxa	400	15,1	26,9	24,8
	<b>Vegetariano</b>	Peixinhos da horta <sup>1</sup> , arroz de cenoura e salada de alface, tomate e couve roxa	369	16,4	14,2	42,6
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época*	44	0,7	0,3	9,6
3ª FEIRA	<b>Sopa</b>	Feijão encarnado com couve portuguesa e cenoura	135	6,0	1,8	24,0
	<b>Prato</b>	Frango guisado com esparguete <sup>1</sup> , cenoura e ervilhas com salada de alface e tomate	396	29,7	22,1	18,9
	<b>Vegetariano</b>	Estufado de ervilhas (ervilhas, cenoura, feijão-verde e tomate) com esparguete <sup>1</sup> e salada de alface e tomate	328	15,0	11,8	39,9
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época*	44	0,7	0,3	9,6
4ª FEIRA	<b>Sopa</b>	Lombardo e cenoura (Juliana)	89	3,5	1,5	15,4
	<b>Prato</b>	Medalhões de pescada <sup>4</sup> estufados, batata corada e salada de alface, cenoura e milho	354	22,1	16,8	28,4
	<b>Vegetariano</b>	Gratinado de legumes <sup>1,12</sup> (batata palha, cenoura, alho-francês, cogumelos <sup>12</sup> e molho branco <sup>1</sup> ) e salada de alface, cenoura e milho	290	6,1	20,2	21,3
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época* / Gelatina	44/60	0,7/2,0	0,3/0,1	9,6/13,1
5ª FEIRA	<b>Sopa</b>	Abóbora com espinafres	84	3,5	2,1	13,0
	<b>Prato</b>	Vitela estufada com arroz de alho e couve-de-bruxelas, curgete e cenoura cozidas	461	26,8	20,8	41,0
	<b>Vegetariano</b>	Lentilhas estufadas com batata assada e salada de alface e tomate	357	17,0	10,7	47,0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época*	44	0,7	0,3	9,6
6ª FEIRA	<b>Sopa</b>	Agrião	87	3,5	1,8	14,3
	<b>Prato</b>	Salada de atum com feijão frade <sup>3,4</sup> (feijão frade, atum <sup>4</sup> , batata, cenoura e ovo <sup>3</sup> ) e salada de alface e tomate	492	32,6	22,3	39,4
	<b>Vegetariano</b>	Salada de feijão frade (feijão frade, batata, cenoura, cebola e salsa)	376	18,7	5,9	60,4
	<b>Sobremesa</b>	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

27 de novembro a 1 de dezembro

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

**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