



EMENTA

- Semana de 05 a 09 de fevereiro -

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme cenoura	408	97	5,0	0,7	10,9	1,4	1,5	0,0
Prato	Peito de frango com purê de maçã, esparguete e salada de cenoura ^{1,3,7,14}	1917	453	7,8	1,4	59,4	4,9	33,8	1,2
Sobremesa	Frutas	1548	367	2,4	0,4	73,4	71,3	5,1	0,1
Opcao	Penne com legumes e tofu ^{1,3,7,14}	1001	237	6,0	0,9	36,7	2,7	7,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme espinafres	886	210	5,1	0,7	34,4	3,0	4,8	1,1
Prato	Solha frita com arroz primavera e salada de alface ^{4,5,6,12}	3080	736	33,8	4,1	52,8	5,1	19,6	2,5
Sobremesa	logurte aroma banana ⁷	421	100	1,8	1,2	16,6	0,0	4,4	0,2
Opcao	Lentilhas estufadas com salada de cenoura	324	77	3,6	0,5	8,4	0,9	1,9	2,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa tomate	456	109	5,2	0,7	12,7	1,4	1,9	1,1
Prato	Lasanha de carne c/ legumes e couve roxa ^{1,3,5,6,7}	2209	525	19,1	6,1	61,7	3,8	24,7	0,3
Sobremesa	Frutas	1548	367	2,4	0,4	73,4	71,3	5,1	0,1
Opcao	Lasanha de legumes ^{1,3,5,6,7}	1666	395	9,6	2,4	62,7	4,5	12,3	0,2

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme courgette	466	111	3,5	0,5	16,2	2,3	2,5	1,1
Prato	Empadão arroz c/ atum e legumes chineses ^{1,4,6}	1881	448	17,7	2,1	49,3	1,3	21,7	2,0
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	347	82	0,2	0,0	18,0	18,0	2,0	0,6
Opcao	Legumes salteados com tofu e arroz branco ⁶	2052	485	4,7	0,9	54,3	2,8	48,0	1,1

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve portuguesa	466	111	3,5	0,5	16,2	2,3	2,5	1,1
Prato	Wrap de legumes e frango ^{1,3,5,6,7,8,11,12,13}	1514	364	19,0	1,9	20,9	0,7	26,5	1,2
Sobremesa	Frutas	1548	367	2,4	0,4	73,4	71,3	5,1	0,1
Opcao	Açorda de courgette ^{1,3,6,7,8,12}	1411	338	10,7	1,0	44,8	5,2	13,3	2,1

NOTA:

A sua refeição contém, ou pode conter, as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1 - Cereais que contêm glúten, 2 - Crustáceos, 3 - Ovos, 4 - Peixe, 5 - Amendoim, 6 - Soja, 7 - Leite, 8 - Frutos de casca rija, 12 - Dióxido de enxofre e sulfitos, 14 - Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



EMENTA

- Semana de 12 a 16 de fevereiro -

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve flôr	283	68	5,0	0,7	4,1	1,4	1,1	1,0
Prato	Bife de peru panado no forno com esparregado de espinafre e penne ^{1,3,4,5,6,7,8,9,11,12,13}	1309	311	10,4	1,6	26,0	1,9	28,0	1,3
Sobremesa	Frutas	1548	367	2,4	0,4	73,4	71,3	5,1	0,1
Opcao	Penne com espinafre e tofu ^{1,6}	935	222	7,3	1,3	30,3	2,6	8,5	2,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes	276	66	3,5	0,5	6,5	1,2	1,3	1,0
Prato	Ranchinho ^{1,3,6,7,14}	2359	562	23,6	5,5	51,8	2,9	33,1	0,5
Sobremesa	Frutas	1548	367	2,4	0,4	73,4	71,3	5,1	0,1
Opcao	Grão estufado com soja e massa ^{1,2,3,7}	2611	620	11,2	1,5	95,2	6,2	26,6	2,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de galinha ^{1,3,7}	758	183	14,5	2,2	7,6	0,0	6,7	1,6
Prato	Filetes de pescada dourados com salada russa ^{1,3,5,6}	1441	346	23,2	3,7	7,4	1,6	25,9	0,6
Sobremesa	logurte aroma banana ⁷	421	100	1,8	1,2	16,6	0,0	4,4	0,2
Opcao	Ovo com batata cozida cenoura e brócolos ³	1475	351	11,1	2,2	49,0	1,4	12,2	1,2

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme abóbora	486	116	5,0	0,7	15,0	1,8	2,0	1,0
Prato	Paella (frango, porco, arroz) c/ alface ¹⁴	935	224	13,2	3,4	2,9	1,3	22,2	0,3
Sobremesa	Frutas	1548	367	2,4	0,4	73,4	71,3	5,1	0,1
Opcao	Soja estufada com arroz de cenoura e ervilha e salada de alface ^{1,3,6,7,8,9,10}	1786	424	11,8	3,6	61,5	3,5	15,7	3,6

NOTA:

A sua refeição contém, ou pode conter, as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1 - Cereais que contêm glúten, 2 - Crustáceos, 3 - Ovos, 4 - Peixe, 5 - Amendoim, 6 - Soja, 7 - Leite, 8 - Frutos de casca rija, 12 - Dióxido de enxofre e sulfitos, 14 - Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



EMENTA

- Semana de 19 a 23 de fevereiro -

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa couve portuguesa	893	212	5,1	0,7	34,9	3,4	4,9	1,1
Prato	Chili carne e arroz branco	1794	428	13,4	4,9	48,0	0,4	28,4	1,1
Sobremesa	Frutas	1548	367	2,4	0,4	73,4	71,3	5,1	0,1
Opcao	Feijoada de legumes	929	219	0,3	0,1	48,2	1,2	4,7	1,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa nabiças	430	102	3,5	0,5	14,6	1,8	2,2	1,0
Prato	Cardinal assado no forno com batata e legumes assados ⁴	1560	371	11,9	1,9	36,6	2,4	30,2	1,1
Sobremesa	logurte aroma ⁷	421	100	1,8	1,2	16,6	0,0	4,4	0,2
Opcao	Legumes assados (tomate, beringela e cogumelos, batata doce)	519	124	4,2	0,7	14,5	7,5	4,6	1,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de peixe ^{1,2,4,5,6,12,14}	480	115	5,6	0,8	9,1	0,9	6,7	1,1
Prato	Carne de vitela com ervilhas e cenoura e arroz	1298	311	21,5	7,3	3,3	1,8	25,0	2,2
Sobremesa	Frutas	1548	367	2,4	0,4	73,4	71,3	5,1	0,1
Opcao	Massa com legumes ^{1,3,7,14}	1001	237	6,0	0,9	36,7	2,7	7,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes	276	66	3,5	0,5	6,5	1,2	1,3	1,0
Prato	Esparguete salteado com salmao, salada de alface e cenoura ^{1,3,4}	2071	495	28,4	5,3	36,0	2,2	22,6	0,1
Sobremesa	Gelatina ananás ^{1,3,6,7,8,12}	323	76	0,0	0,0	17,2	17,1	1,8	0,6
Opcao	Esparguete no forno c/ queijo ^{1,3,7}	1680	400	16,6	7,8	43,5	2,0	17,9	1,7

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme alho frances ^{1,6,7}	683	163	8,2	1,8	17,6	1,8	3,7	0,3
Prato	Perna de peru com arroz de cogumelos e salada de couve roxa ^{6,12}	1485	356	19,4	4,3	16,8	0,7	27,9	1,4
Sobremesa	Frutas	1548	367	2,4	0,4	73,4	71,3	5,1	0,1
Opcao	Arroz de cogumelos e soja com salada de couve roxa ⁶	2197	520	6,1	0,9	68,5	0,9	41,2	1,0

NOTA:

A sua refeição contém, ou pode conter, as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1 - Cereais que contém glúten, 2 - Crustáceos, 3 - Ovos, 4 - Peixe, 5 - Amendoim, 6 - Soja, 7 - Leite, 8 - Frutos de casca rija, 12 - Dióxido de enxofre e sulfitos, 14 - Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



EMENTA

- Semana de 26 de fevereiro a 02 de março -

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa espinafres c/ grão	1001	238	6,6	0,9	33,1	2,8	8,4	1,1
Prato	Rolos primavera no forno com arroz chau-chau e salada ^{1,3,7}	1140	270	5,4	1,1	47,7	0,6	6,7	1,1
Sobremesa	Frutas	1548	367	2,4	0,4	73,4	71,3	5,1	0,1
Opcao	Rolos primavera com arroz chau-chau e salada ^{1,3,7}	1140	270	5,4	1,1	47,7	0,6	6,7	1,1

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de galinha ^{1,3,7}	758	183	14,5	2,2	7,6	0,0	6,7	1,6
Prato	Pescada assada com esmagada de batata e grelos ^{4,12}	1029	244	6,7	1,0	22,3	3,1	22,0	1,3
Sobremesa	logurte ⁷	421	100	1,8	1,2	16,6	0,0	4,4	0,2
Opcao	Esmagada de batata e grelos e beringela grelhada	828	196	5,0	0,7	29,2	5,3	5,4	0,1

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde ^{1,3,5,6,7}	457	111	9,2	1,4	5,5	0,4	1,0	2,0
Prato	Frango estufado com ervilhas e cenoura com talharim ^{1,3,7,10,12,14}	1722	407	8,2	1,5	47,0	3,9	34,4	1,3
Sobremesa	Frutas	1548	367	2,4	0,4	73,4	71,3	5,1	0,1
Opcao	Talharim gratinado com cogumelos e queijo ralado ^{1,3,7,10,14}	1105	262	6,2	1,0	42,7	3,1	7,7	0,2

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa juliana	301	72	5,1	0,7	5,1	1,8	0,9	0,0
Prato	Peixe à brás (fil/batata frita palha) e salada de alface ^{1,3,4,5,6,7,9,10,12}	2796	671	43,7	10,4	43,9	1,5	22,9	3,1
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	347	82	0,2	0,0	18,0	18,0	2,0	0,6
Opcao	Alho francês à brás e salada de alface ^{3,12}	1819	433	16,1	1,0	48,4	4,4	18,7	0,1

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes	276	66	3,5	0,5	6,5	1,2	1,3	1,0
Prato	Carne porco assada em molho de laranja e mel com arroz e salada de couve roxa ¹²	2125	506	20,9	6,1	49,4	1,5	28,1	0,4
Sobremesa	Frutas	1548	367	2,4	0,4	73,4	71,3	5,1	0,1
Opcao	Esparguete de legumes com salsicha de tofu ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	1264	300	6,6	0,9	50,8	1,4	7,7	0,1

NOTA:

A sua refeição contém, ou pode conter, as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1 - Cereais que contêm glúten, 2 - Crustáceos, 3 - Ovos, 4 - Peixe, 5 - Amendoim, 6 - Soja, 7 - Leite, 8 - Frutos de casca rija, 12 - Dióxido de enxofre e sulfitos, 14 - Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



EMENTA

- Semana de 05 a 09 de março -

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme cenoura	408	97	5,0	0,7	10,9	1,4	1,5	0,0
Prato	Gratinado de massa com queijo, fiambre e bacon e salada de alface ^{1,3,6,7}	1974	472	23,9	10,5	40,4	2,7	23,0	2,7
Sobremesa	Frutas	1548	367	2,4	0,4	73,4	71,3	5,1	0,1
Opcao	Courgette com ervas e queijo gratinado ^{3,5,6,7}	970	234	17,4	6,4	6,5	6,1	11,2	0,6

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme espinafres	886	210	5,1	0,7	34,4	3,0	4,8	1,1
Prato	Grão com bacalhau e legumes ^{3,4}	1917	456	13,7	2,1	41,9	2,9	37,1	19,6
Sobremesa	logurte ⁷	421	100	1,8	1,2	16,6	0,0	4,4	0,2
Opcao	Salada de grão c/ ovo cozido e tofu ^{3,6,12}	1080	258	12,6	2,0	20,9	1,2	12,6	0,1

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa tomate	456	109	5,2	0,7	12,7	1,4	1,9	1,1
Prato	Carne porco assada c/ fusilli e esparregado ^{1,3,5,6,7}	2406	573	24,1	7,4	55,1	2,8	32,1	0,5
Sobremesa	Frutas	1548	367	2,4	0,4	73,4	71,3	5,1	0,1
Opcao	Massa à camponesa com soja ^{1,6}	1963	464	6,4	0,9	54,3	2,7	44,4	0,1

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa canja c/massinhas ^{1,3}	316	76	5,4	0,8	3,7	0,2	4,1	0,0
Prato	Douradinhos de peixe c/ arroz de feijão e legumes ^{1,3,4,5,6,7,14}	1710	409	15,1	1,8	57,1	0,9	9,8	0,0
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	347	82	0,2	0,0	18,0	18,0	2,0	0,6
Opcao	Arroz de feijão e legumes ^{1,3,5,6}	1748	417	15,8	1,9	60,0	0,1	7,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme courgette e couve portuguesa	466	111	3,5	0,5	16,2	2,3	2,5	1,1
Prato	Frango assado c/ batata frita e salada ^{5,6,12}	1557	371	10,5	0,9	31,6	0,6	32,9	2,3
Sobremesa	Frutas	1548	367	2,4	0,4	73,4	71,3	5,1	0,1
Opcao	Batata frita com legumes estufados ^{1,3,5,6}	1424	338	10,7	2,4	44,7	2,9	14,0	0,1

NOTA:

A sua refeição contém, ou pode conter, as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1 - Cereais que contêm glúten, 2 - Crustáceos, 3 - Ovos, 4 - Peixe, 5 - Amendoim, 6 - Soja, 7 - Leite, 8 - Frutos de casca rija, 12 - Dióxido de enxofre e sulfitos, 14 - Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas