

**2ª Feira**

Sopa

Prato

Dieta Geral

Vegetariana

Legumes / Salada

Sobremesa

**3ª Feira**

Sopa

Prato

Dieta Geral

Vegetariana

Legumes / Salada

Sobremesa

**4ª Feira**

Sopa

Prato

Dieta Geral

Vegetariana

Legumes / Salada

Sobremesa

**5ª Feira**

Sopa

Prato

Dieta Geral

Vegetariana

Legumes / Salada

Sobremesa

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
<b>6ª Feira</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de juliana de legumes	175	42	0,6	0,1	6,8	2,7	1,4	0,1
	<b>Prato</b>	Lombo de porco assado (fatiado) com arroz	785	187	6,7	1,5	15,1	1	16	0,2
	<b>Dieta Geral</b>	Lombo de porco assado (fatiado) simples com arroz	704	167	4	1,2	15,5	1	16,4	0,2
	<b>Vegetariana</b>	Hamburguer vegetariano no forno com estufadinho de favas e esparquete <sup>1,6</sup>	605	144	4,8	0,8	14,2	2,1	8,7	0,5
	<b>Legumes / Salada</b>	Feijão-verde, couve portuguesa e couve flôr cozidos	123	29	0,2	0	3,9	3,4	1,6	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

**ALERGÉNIOS**

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremoço, 14Moluscos. 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 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

			VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de cenoura	187	44	0,7	0,1	7,4	3	1,1	0,2
	<b>Prato</b>	Carne de vaca à bolonhesa <sup>1,3,7,14</sup>	906	216	11,7	3,7	13,5	1,3	13,7	0,2
	<b>Dieta Geral</b>	Bife de vaca estufado simples com esparguete <sup>1,3,7,14</sup>	755	178	4,4	1,5	17,1	0,8	16,8	0,2
	<b>Vegetariana</b>	Salteado de legumes com lentilhas e esparguete <sup>1,6,8,11</sup>	503	119	2,2	0,3	16,7	2,1	6,3	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de beterraba com maçã, pepino e couve roxa	127	30	0,1	0	4,6	4,4	1,3	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
3ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de grão-de-bico com grelos de couve	192	45	0,7	0,1	6,7	2,7	14,9	0,1
	<b>Prato</b>	Garoupa no forno à provençal (ervas aromáticas e ovo cozido ralado) com batata corada <sup>3,4</sup>	426	101	4,2	0,8	6,2	0,8	9,2	0,2
	<b>Dieta Geral</b>	Pescada no forno com batata corada <sup>4</sup>	346	82	1,1	0,2	8,3	0,7	9,3	0,2
	<b>Vegetariana</b>	Estufado de legumes (cenoura, tomate, brócolos, feijão-verde e lentilhas) com batata corada <sup>1,6,10,11</sup>	441	104	1,9	0,2	15,2	1,8	5,4	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	Macedónia, couve de bruxelas e couve lombarda cozidas	165	39	0,6	0,1	4,4	1,5	2,5	0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época / Gelatina <sup>1,6,8,12</sup>	269/231	64/55	0,5/0,1	0,1/0	13,4/12	13,4/12	0,2/12	0/1,3
4ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de abóbora	220	52	1	0,2	9,3	1,6	1,4	0,1
	<b>Prato</b>	Peito de frango no forno com massa penne <sup>1,3</sup>	717	170	4,4	0,7	15,2	0,3	17,1	0,2
	<b>Dieta Geral</b>	Peito de frango no forno simples com massa penne <sup>1,3</sup>	634	150	1,8	0,3	15,7	0,3	17,6	0,2
	<b>Vegetariana</b>	Massada de legumes (alho francês, feijão verde, brócolos e feijão frade) <sup>1</sup>	791	187	2,1	0,5	28,4	2,1	11	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, tomate e milho	105	25	0,3	0	2,9	2,9	1,7	0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
5ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de feijão-verde	176	42	0,6	0,1	6,7	2,9	1,3	0,1
	<b>Prato</b>	Arroz de bacalhau <sup>4</sup>	626	149	3,3	0,5	18,4	0,9	9,8	0,2
	<b>Dieta Geral</b>	Arroz de bacalhau ao natural <sup>4</sup>	652	154	1,2	0,2	23,4	0,3	12,1	0,2
	<b>Vegetariana</b>	Caril vegetariano (com grão) com arroz branco <sup>12</sup>	799	190	5,6	2,1	26,5	1,6	6,3	0,2
	<b>Legumes / Salada</b>	Couve flor, nabo e rebentos de soja cozidos <sup>6</sup>	144	34	0,4	0,1	4,9	2	2,1	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
6ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de alho francês	166	39	0,6	0,1	6,2	2,1	1,3	0,1
	<b>Prato</b>	Jardineira de aves (ervilhas, peito de peru e pato)	384	91	3,1	0,6	7	1,4	8,4	0,2
	<b>Dieta Geral</b>	Bife de peru estufado simples com batata corada e cenoura cozida	345	81	0,9	0,2	8	1,3	9,8	0,2
	<b>Vegetariana</b>	Jardineira (com ervilhas) de legumes	308	73	1,5	0,2	11,2	1,3	3,4	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, milho e pepino	238	56	1,9	0	4,4	0,6	5	0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

**ALERGÉNIOS**

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremoço, 14Moluscos. 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 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

			VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de couve portuguesa e cenoura	183	43	0,7	0,1	6,7	2,9	1,6	0,1
	<b>Prato</b>	Peito de peru assado (fatiado) com arroz de forno	671	159	3,6	0,6	18,7	0,8	12,4	0,2
	<b>Dieta Geral</b>	Peito de peru assado simples (fatiado) com arroz de forno	672	159	1,5	0,3	21,4	0,4	14,4	0,2
	<b>Vegetariana</b>	Massa espiral com legumes salteados (cenoura, beringela, milho e courgette) e tofu aos cubos <sup>1,5,6,8,9,10,11</sup>	406	97	4,3	1,2	7,2	1,4	6,6	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	Couve de bruxelas, couve lombarda e feijão verde cozido	158	38	0,4	0	5,3	1,4	2,4	0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
3ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de legumes (courgette, alho francês, cenoura e couve lombardo)	145	34	0,5	0,1	5,2	2,2	1,5	0,1
	<b>Prato</b>	Massada de peixe (caçã, pescada e maruca) <sup>1,3,4</sup>	360	86	3,8	0,7	1,2	1	11,5	0,3
	<b>Dieta Geral</b>	Pescada cozida com massa cotovelinhos <sup>1,3,4</sup>	769	183	5,1	1,5	17,6	0,1	15,6	0,4
	<b>Vegetariana</b>	Legumes assados no forno (grão, abóbora, courgette, beringela, cenoura e couve de bruxelas) com batata corada	357	85	1,9	0,3	11,8	2,2	3,7	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, tomate e milho	105	25	0,3	0	2,9	2,9	1,7	0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época / Maçã assada	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
4ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de Feijão branco e abóbora	268	64	1	0,2	10,8	1,6	2,3	0,1
	<b>Prato</b>	Bife de frango de cebolada com arroz de grelos de couve	635	150	2,9	0,5	18,6	1,4	11,6	0,3
	<b>Dieta Geral</b>	Bife de frango cozido em caldo aromático e arroz de grelos de couve	481	114	1,2	0,2	12,6	0,9	12,4	0,2
	<b>Vegetariana</b>	Wrap de cogumelos, espinafres, milho e ervilhas com arroz <sup>1</sup>	494	117	2,5	0,5	17,9	0,4	5,1	0,4
	<b>Legumes / Salada</b>	Espargos, couve penca e cenoura cozidos	120	28	0,2	0	4	2,2	1,9	0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
5ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de couve flor	181	43	0,6	0,1	6,9	2,9	1,4	0,1
	<b>Prato</b>	Pescada no forno com batata corada <sup>4</sup>	815	195	13,6	2,5	8,5	0,6	9,3	0,2
	<b>Dieta Geral</b>	Pescada no forno com batata corada simples <sup>4</sup>	755	181	11,8	2,2	8,7	0,6	9,5	0,2
	<b>Vegetariana</b>	Grão estufado com legumes (alho francês, cenoura, courgette e feijão verde) e batata cozida	368	88	1,9	0,3	12,1	2,3	3,7	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, beterraba e milho	195	46	1,2	0	4,4	1,9	3,7	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
6ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de courgette / Canja com arroz (frango)	166/391	39/92	0,6/0,9	0,1/0,2	6,3/4	2,8/0,6	1,2/17,5	0,1/0,2
	<b>Prato</b>	Massa à lavrador (feijão encarnado e couve lombarda) <sup>1,2,3,7</sup>	572	136	3,6	0,8	14,6	1,9	10,6	0,1
	<b>Dieta Geral</b>	Carne de vaca estufada simples aos cubos com nabo e alho francês e macarrão <sup>1,2,3,7</sup>	476	113	4,3	1,5	9,5	1,9	8,5	0,1
	<b>Vegetariana</b>	Favas estufadas com couve lombarda e esparguete <sup>1</sup>	436	103	2,2	0,3	12,8	2	5,8	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	Feijão-verde, couve-flor e cenoura cozida	125	30	0,2	0	3,9	3,3	1,8	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

**ALERGÉNIOS**

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremoço, 14Moluscos. 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 inofensivos. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

			VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de alface	168	40	0,6	0,1	6,4	2,6	1,2	0,1
	<b>Prato</b>	Caril de frango (peito de frango) com arroz de milho <sup>10,12</sup>	675	161	5,8	2,4	13,6	0,6	13,3	0,2
	<b>Dieta Geral</b>	Bife de frango simples com arroz	665	162	1,5	0,3	20,7	0,3	15,9	0,2
	<b>Vegetariana</b>	Goulash de favas (favas guisadas com arroz, cenoura e grelos de couve)	389	92	1,7	0,3	13	1,9	4,5	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, tomate e couve roxa	105	25	0,2	0,1	3	2,7	1,6	0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
3ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de grão e lombardo	201	48	0,7	0,1	7,3	2,7	1,8	0,1
	<b>Prato</b>	Bacalhau lascado de cebolada e batata corada <sup>4</sup>	370	88	2,4	0,3	7,7	0,9	8,6	0,2
	<b>Dieta Geral</b>	Bacalhau lascado estufado simples e batata corada <sup>4</sup>	376	89	0,7	0,1	8,9	0,6	11,2	2,1
	<b>Vegetariana</b>	Estufadinho de tomate com seitan, legumes e batatinha corada <sup>1,6</sup>	325	77	2,1	0,4	8,1	2,1	5,4	0,2
	<b>Legumes / Salada</b>	Feijão Verde, couve bruxelas e brócolos cozidos	123	29	0,4	0,1	3,2	2,7	2	0,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
4ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de legumes (courgette, alho francês, cenoura)	145	34	0,5	0,1	5,1	2,5	1,4	0,1
	<b>Prato</b>	Perna de borrego assada com cenoura e massa cotovelinhos <sup>1,3</sup>	616	147	5,3	1,5	12,3	1,1	11,7	0,2
	<b>Dieta Geral</b>	Perna de borrego assada ao natural com massa cotovelinhos <sup>1,3</sup>	779	185	4,9	1,8	16,8	0	17,6	0,3
	<b>Vegetariana</b>	Massa gratinada com legumes (cenoura, alho francês, couve flor e lentilhas) <sup>1,6,10,11</sup>	579	137	2,4	0,3	20,4	2	7	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de nabo, pepino e beterraba	71	17	0,3	0	1,4	1,4	1,4	0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
5ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de couve flôr e abóbora	207	49	1	0,1	8,4	1	1,5	0,1
	<b>Prato</b>	Cubos de pescada cozidos com saladinha da horta (batata, cenoura, feijão verde, ervilhas e ovo cozido) <sup>3,4</sup>	377	90	3,4	0,7	6,2	1,2	8	0,2
	<b>Dieta Geral</b>	Cubos de pescada cozidos com saladinha da horta (batata, cenoura e feijão verde) <sup>4</sup>	284	67	0,9	0,1	5,9	1,5	8	0,2
	<b>Vegetariana</b>	Croquetes vegetarianos (espinafres e feijão) com saladinha da horta (batata, cenoura e feijão verde) <sup>1</sup>	751	179	1,9	0,2	29,8	1,1	9,9	0,2
	<b>Legumes / Salada</b>	Salada de alface, couve roxa e cenoura	93	22	0,2	0	1,8	1,6	2,5	0
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época / Gelatina <sup>1,6,8,12</sup>	269/23 1	64/55 1	0,5/0,1 0,1/0	13,4/1 2	13,4/1 2	0,2/12	0/1,3	
6ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de brócolos	172	41	0,7	0,1	5,8	2,1	1,7	0,1
	<b>Prato</b>	Peito de pato estufado com grão no molho de tomate com massa cotovelos <sup>1,3</sup>	655	155	3,6	0,6	11,9	1	17,6	0,2
	<b>Dieta Geral</b>	Peito de pato estufado simples com massa cotovelos <sup>1,3</sup>	541	128	1,6	0,4	8,4	0,5	19,5	0,2
	<b>Vegetariana</b>	Rancho vegetariano <sup>1</sup>	676	161	3,7	0,5	22,6	2,7	6,7	0,1
	<b>Legumes / Salada</b>	Salteado de espinafres, cenoura e beringela	112	27	0,7	0,1	2,2	2	1,6	0,2
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

**ALERGÉNIOS**

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremoço, 14Moluscos. 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 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas