

Semana 1

DIA	PRATO	ALMOÇO	Alergêneos	Energia (kcal)	Energia (KJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Dos quais ac. gordos saturados (g)	Hidratos de Carbono (g)	Dos quais açúcares (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	Sopa	Feijão verde	-	229	959	6,1	5,3	0,8	38,6	6,2	0,1
	Prato	Esparquete à Bolonhesa (carne picada) e cenoura ralada	Glúten/Soja/Sulfitos	855	3581,9	43,6	45,5	12,3	66,6	5,2	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	-	34	135,9	0,4	0,2	-	7,2	7,2	-
3ª FEIRA	Sopa	Juliana	-	225	940,4	6,4	5,2	0,7	37,3	5,6	0,1
	Prato	Pescada à Espiritual	Peixe glúten/leite	401	1677,8	29	17	4,2	32,4	7,3	0,7
	Sobremesa	Fruta da época ou Doce	Doce: Leite/Sulfitos	34	135,9	0,4	0,2	-	7,2	7,2	-
4ª FEIRA	Sopa	Macedónia de legumes	-	260	964,3	7	5,6	0,8	44,5	6,3	0,3
	Prato	Arroz de frango desfiado no forno com chouriço e salada	Soja/Leite/Ovo/Sulfitos	955	4163,4	53,3	52,1	10,3	76,2	2,6	0,4
	Sobremesa	Fruta da época	-	34	135,9	0,4	0,2	-	7,2	7,2	-
5ª FEIRA	Sopa	Grão com cubinhos de cenoura	-	308	1287,1	11,4	7,1	0,9	48,4	5	0,1
	Prato	Filetes no forno com molho de limão, puré de batata e feijão verde cozido	Peixe/ Leite/Sulfitos	495	2070,4	30	27,2	5,7	31,8	6,2	0,6
	Sobremesa	Fruta da época ou doce	Doce: Leite/Sulfitos	34	135,9	0,4	0,2	-	7,2	7,2	-
6ª FEIRA	Sopa	Courgette	-	218	913,8	5,4	5,2	0,8	36,7	5	0,1
	Prato	Carne de porco à Portuguesa e salada	-	912	3815,5	36,8	59,7	13,7	55,4	5,3	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	-	34	135,9	0,4	0,2	-	7,2	7,2	-

Nutricionista:

Halia Cruz

19-01-2017

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergêneos: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixe, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.



CERCIMA



Semana 11

DIA	PRATO	ALMOÇO	Alergêneos	Energia (kcal)	Energia (kJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Des quais ac. gordos saturados (g)	Hidratos de Carbono (g)	Dos quais açúcares (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	Sopa	Alho francês	-	220	919,8	5,5	5,2	0,8	37	5,1	0,1
	Prato	Ovos mexidos com salsichas, arroz branco e cenoura ralada	Ovo/Glúten/Soja	873	3655,1	27,8	50,7	9,4	74,6	3,3	1,8
	Sobremesa	Fruta da época	-	34	135,9	0,4	0,2	-	7,2	7,2	-
3ª FEIRA	Sopa	Vegetais	Aipo	221	926,1	5,4	5,2	0,7	37,3	4,3	0,1
	Prato	Salada de atum com feijão frade	Peixe	709	2966,7	50,9	31,9	3,8	53,4	3,5	1,3
	Sobremesa	Fruta da época ou Doce	Doce: Leite/Sulfitos	34	135,9	0,4	0,2	-	7,2	7,2	-
4ª FEIRA	Sopa	Brócolos	-	217	908,5	6,2	5,4	0,8	34,9	3,2	0,1
	Prato	Perninha de peru no forno com batata assada e legumes	-	694	2900,1	42,2	35,8	7,8	49,3	4,8	0,5
	Sobremesa	Fruta da época	-	34	135,9	0,4	0,2	-	7,2	7,2	-
5ª FEIRA	Sopa	Purê de feijão com lombardo	-	301	780	13	5,6	0,7	49,1	5,1	0,1
	Prato	Tesourinhos no forno com arroz alegre e salada	Glúten/Peixe	814	3404,8	22,9	34	3,4	101,3	3,8	0,1
	Sobremesa	Fruta da época ou doce	Doce: Leite/Sulfitos	34	135,9	0,4	0,2	-	7,2	7,2	-
6ª FEIRA	Sopa	Creme de legumes	-	221	926,1	5,4	5,2	0,7	37,3	4,3	0,1
	Prato	Lasanha de carne e salada	Glúten, soja, sulfitos	987	2896,9	46,4	39,3	13,1	111	5,6	0,48
	Sobremesa	Fruta da época	-	34	135,9	0,4	0,2	-	7,2	7,2	-

Nutricionista:

Helia Cruz

10-04-2017

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergêneos: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixe, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremçoços, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Semana III

DIA	PRATO	ALMOÇO	Alergêneos	Energia (kcal)	Energia (KJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Dos quais ác. gordos saturados (g)	Hidratos de Carbono (g)	Dos quais açúcares (g)	Sal (g)
2º FEIRA	Sopa	Canja com massinhas	Glúten	192	802,6	11,8	6	1,4	21,9	1,3	0,1
	Prato	Almofadinhas de carne com arroz de cenoura e salada	Glúten/Soja/Ovo/Leite	1059	4430,8	19,1	52	9,2	125,4	5,7	2,7
	Sobremesa	Fruta da época	-	34	135,9	0,4	0,2	-	7,2	7,2	-
3º FEIRA	Sopa	Feijão com hortaliça	-	300	1253,1	13,7	5,8	0,8	47,1	6,5	0,2
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá	Peixe/Ovo	579	2421,4	36,3	24,4	4	52	4,5	5
	Sobremesa	Fruta da época ou Doce	Doce: Leite/Sulfítos	34	135,9	0,4	0,2	-	7,2	7,2	-
4º FEIRA	Sopa	Lombardo	-	225	940,4	6,4	5,2	0,7	37,3	5,6	0,1
	Prato	Lombo de porco assado com massa espiral e legumes cozidos	Glúten	651	2736	51,2	20,7	4,7	63,4	2,5	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	-	34	135,9	0,4	0,2	-	7,2	7,2	-
5º FEIRA	Sopa	Couve flor	-	200	919,7	6,5	5,2	0,7	35,9	4,1	0,1
	Prato	Arroz de atum e salada	Peixe	853	3567	36,3	46,1	4,8	71,4	4,6	1,4
	Sobremesa	Fruta da época ou Doce	Doce: Leite/Sulfítos	34	135,9	0,4	0,2	-	7,2	7,2	-
6º FEIRA	Sopa	Espinafres	-	226	945,5	6,4	5,6	0,8	36,6	4,8	0,4
	Prato	Frango assado no forno com batata frita e salada	-	1039	4344,4	53,2	66,5	11,8	55,4	5,3	0,5
	Sobremesa	Fruta da época	-	34	135,9	0,4	0,2	-	7,2	7,2	-

Nutricionista:

Hércio Cruz

19-01-2017

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergêneos: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixe, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Alpico, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfítos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Semana IV

DIA	PRATO	ALMOÇO	Alergêneos	Energia (kcal)	Energia (KJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Dos quais ác. gordos saturados (g)	Hidratos de Carbono (g)	Dos quais açúcares (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	Sopa	Courgette	-	218	913,8	5,4	5,2	0,8	36,7	5	0,1
	Prato	Paradinhos de frango no forno com esparguete e salada	Glúten/Ovo/Alpo	777	3249,4	30,4	30,2	4,1	93,3	5,9	0,1
	Sobremesa	Fruita da época	-	34	135,9	0,4	0,2	-	7,2	7,2	-
3ª FEIRA	Sopa	Alho francês	-	220	919,8	5,5	5,2	0,8	37	5,1	0,1
	Prato	Lulas de tomatada com batata cozida e legumes	Molusco	572	2394,2	36,4	22,2	3,3	55,6	10,5	0,9
	Sobremesa	Fruita da época ou Doce	Doce: Leite/Sulfitos	34	135,9	0,4	0,2	-	7,2	7,2	-
4ª FEIRA	Sopa	Hortaliça	-	226	947,4	6,3	5,2	0,7	37,7	6	0,1
	Prato	Chili (carne picada, com feijão catanino), arroz branco e cenoura cozida	Soja/Sulfitos	1041	3181,6	54,3	50,2	12,6	92,4	3,3	0,3
	Sobremesa	Fruita da época	-	34	135,9	0,4	0,2	-	7,2	7,2	-
5ª FEIRA	Sopa	Grão com espinafres	-	315	1316,4	12,3	7,4	1	48,6	5,2	0,3
	Prato	Bacalhau com natas	Peixe/leite/gluten	790	3306	33	41,8	9,8	68,6	6,8	4,72
	Sobremesa	Fruita da época ou Doce	Doce: Leite/Sulfitos	34	135,9	0,4	0,2	-	7,2	7,2	-
6ª FEIRA	Sopa	Crema de legumes	-	221	926,1	5,4	5,2	0,7	37,3	4,3	0,1
	Prato	Arroz à Valenciana	Crustáceos	1049	4387,1	57,5	55,2	12,7	78,4	4,4	0,6
	Sobremesa	Fruita da época	-	34	135,9	0,4	0,2	-	7,2	7,2	-

Nutricionista:



19-01-2017

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergêneos: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixe, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Alpo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Semana V

DIA	PRATO	ALMOÇO	Alergêneos	Energia (kcal)	Energia (KJ)	Proteína (g)	Lípidos (g)	Dos quais ác. gordos saturados (g)	Hidratos de Carbono (g)	Dos quais açúcares (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	Sopa	Canja com massinhas	Glúten	192	802,6	11,8	6	1,4	21,9	1,3	0,1
	Prato	Hambúrguer grelhado com esparguete e salada	Glúten/Soja/Sulfitos	620	2593,5	41,5	22	5,8	62,4	4,6	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	-	34	135,9	0,4	0,2	-	7,2	7,2	-
3ª FEIRA	Sopa	Feijão branco e couve ripada	-	297	1242,8	13,7	5,7	0,8	46,6	6,1	0,2
	Prato	Massada de peixe com delicias do mar e salada	Glúten/Peixe/Soja / Ovo/Crustáceos	722	1697,5	52	24,6	3,3	73,4	2,2	0,6
	Sobremesa	Fruta da época ou Doce	Doce: Leite/Sulfitos	34	135,9	0,4	0,2	-	7,2	7,2	-
4ª FEIRA	Sopa	Courgette	-	218	913,8	5,4	5,2	0,8	36,7	5	0,1
	Prato	Bifinhos de porco com cogumelos, natas e arroz branco	Sulfitos/leite	966	4041,5	38,5	57,1	14,3	72,5	1,6	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	-	34	135,9	0,4	0,2	-	7,2	7,2	-
5ª FEIRA	Sopa	Creme de cenoura	-	213	889,3	4,8	5	0,7	36	4,3	0,1
	Prato	Salada de pescada à Camponesa	Peixe	483	2021,2	35,7	41,8	9,8	68,6	6,8	4,72
	Sobremesa	Fruta da época ou Doce	Doce: Leite/Sulfitos	34	135,9	0,4	0,2	-	7,2	7,2	-
6ª FEIRA	Sopa	Creme de legumes	-	221	926,1	5,4	5,2	0,7	37,3	4,3	0,1
	Prato	Frango de fricassé com arroz	Ovo	1096	4584,2	63,5	60	12,2	73,3	1,5	0,6
	Sobremesa	Fruta da época	-	34	135,9	0,4	0,2	-	7,2	7,2	-

Nutricionista:



19-01-2017

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergêneos: ¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixe, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.