

Semana IV

DIA	PRATO	ALMOÇO	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	Dos quais ácidos gordos saturados (g)	Hidratos de Carbono (g)	Dos quais açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	Sopa	Hortaliça	604	144	2,2	0,1	24,2	14,0	7,3	0,36
	Prato	Barrinhas de pescada panadas <sup>1,4</sup> no forno com arroz de cenoura e salada de tomate, alface e pimento	1057	523	21,1	1,1	59,8	6,3	23,1	0,16
	Vegetariano	Favas estufadas, arroz branco e salada de tomate, pepino e beterraba	1093	261	4,2	0,7	41,4	8,2	13,8	0,33
	Sobremesa	Fruta da época variada (mínimo 3 variedades)	316	75	0,5	0,1	16,7	16,5	1,2	0,02
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> , embalado	508	121	0,6	0,1	24,2	0,9	4,1	0,65
	Bebida	Água	-	-	-	-	-	-	-	-
3ª FEIRA	Sopa	Grelos de couve	508	122	2,0	0,2	21,0	10,6	5,1	0,35
	Prato	Carne de porco estufada com ervilhas e cenoura, esparguete <sup>1</sup> e salada de alface e tomate	2506	599	32,6	9,4	40,9	9,7	34,8	0,46
	Vegetariano	Grão estufado com batata, cenoura e salada de alface, pepino e milho	1735	464	11,2	1,4	70,2	9,4	19,2	0,54
	Sobremesa	Fruta da época variada (mínimo 3 variedades)	316	75	0,5	0,1	16,7	16,5	1,2	0,02
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> , embalado	508	121	0,6	0,1	24,2	0,9	4,1	0,65
	Bebida	Água	-	-	-	-	-	-	-	-
4ª FEIRA	Sopa	Espinafres	90	377	1,9	0,2	14,6	6,6	3,6	0,51
	Prato	Abrótea <sup>4</sup> (posta) cozida com batata, brócolos, cenoura e couve-flor cozida	1093	261	5,7	0,8	24,3	5,7	27,7	0,42
	Vegetariano	Salada de batata, feijão frade, feijão verde, cenoura e couve-flor cozida	361	1512,0	4,1	0,9	59,3	7,6	20,5	0,34
	Sobremesa	Fruta da época variada (mínimo 3 variedades) / Gelatina	316/504	75/120	0,5/0,2	0,1/0,0	16,7/26,1	16,5/26,1	1,2/3,9	0,02/0,02
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> , embalado	67	282	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,36
	Bebida	Água	-	-	-	-	-	-	-	-
5ª FEIRA	Sopa	Alho francês	444	106	0,9	0,1	20,6	10,2	4,1	1,21
	Prato	Peru estufado com tomate, massa espiral <sup>1</sup> e salada de couve roxa, alface e cenoura	1959	468	17,9	4,4	34,6	6,5	41,7	0,35
	Vegetariano	Massa espiral gratinada <sup>1</sup> (sem leite) com milho, cenoura, feijão encarnado e tomate, salada de alface, beterraba e cenoura	1563	408	9,0	1,3	63,7	14,8	17,2	1,27
	Sobremesa	Fruta da época variada (mínimo 3 variedades)	316	75	0,5	0,1	16,7	16,5	1,2	0,02
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> , embalado	508	121	0,6	0,1	24,2	0,9	4,1	0,65
	Bebida	Água	-	-	-	-	-	-	-	-
6ª FEIRA	Sopa	Feijão catarino com couve branca	627	150	2,1	0,2	27,0	11,9	6,1	0,32
	Prato	Arroz de tentáculos de potão <sup>14</sup> com cubinhos de cenoura	1447	346	8,7	1,4	44,5	4,7	21,5	0,95
	Vegetariano	Feijão branco estufado com tomate e milho, arroz branco e cenoura, curgete e couve flor cozida	2234	569	9,4	1,4	92,1	11,7	27,1	0,55
	Sobremesa	Fruta da época variada (mínimo 3 variedades)	316	75	0,5	0,1	16,7	16,5	1,2	0,02
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> , embalado	508	121	0,6	0,1	24,2	0,9	4,1	0,65
	Bebida	Água	-	-	-	-	-	-	-	-

**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.

Semana V

DIA	PRATO	ALMOÇO	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	Dos quais ác. gordos saturados (g)	Hidratos de Carbono (g)	Dos quais açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	Sopa	Abóbora	372	89	1,7	0,2	16,0	6,0	2,4	0,19
	Prato	Bolonhesa de carne <sup>1,6,12</sup> e cenoura cozida	1708	408	16,1	5,7	33,7	4,8	21,3	0,21
	Vegetariano	Feijão catarino estufado com tomate, arroz branco e salada de alface, beterraba e cenoura	2232	533	8,4	1,1	90,4	10,5	23,1	0,49
	Sobremesa	Fruta da época variada (mínimo 3 variedades)	316	75	0,5	0,1	16,7	16,5	1,2	0,02
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> , embalado	508	121	0,6	0,1	24,2	0,9	4,1	0,65
	Bebida	Água	-	-	-	-	-	-	-	-
3ª FEIRA	Sopa	Couve-flor	448	107	1,3	0,1	18,0	7,8	5,9	0,27
	Prato	Salada de cavala <sup>4</sup> com feijão frade com ovo <sup>3</sup> , batata, feijão verde e milho	2217	564	27,0	5,1	33,2	3,6	46,8	2,16
	Vegetariano	Feijão branco estufado com espinafres, batata cozida e salada de pepino, milho e cenoura	1877	498	10,3	1,5	74,0	9,1	25,9	1,10
	Sobremesa	Fruta da época variada (mínimo 3 variedades) / Pudim <sup>7</sup>	316/704	75/168	0,5/4,5	0,1/3,5	16,7/27,5	16,5/20,9	1,2/4,7	0,02/0,62
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> , embalado	508	121	0,6	0,1	24,2	0,9	4,1	0,65
	Bebida	Água	-	-	-	-	-	-	-	-
4ª FEIRA	Sopa	Lombardo e cenoura (Juliana)	487	116	1,8	0,1	20,4	10,3	4,9	0,32
	Prato	Coxinas de frango no forno com limão, massa espiral <sup>1</sup> e salada de tomate, pepino e couve roxa	1795	429	12,4	2,2	35,3	7,3	43,2	0,51
	Vegetariano	Cogumelos <sup>12</sup> estufados com tomate, lentilhas, massa espiral <sup>1</sup> e salada de tomate, pepino e couve roxa	1874	448	9,1	1,4	65,3	9,3	25,0	0,86
	Sobremesa	Fruta da época variada (mínimo 3 variedades)	316	75	0,5	0,1	16,7	16,5	1,2	0,02
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> , embalado	508	121	0,6	0,1	24,2	0,9	4,1	0,65
	Bebida	Água	-	-	-	-	-	-	-	-
5ª FEIRA	Sopa	Feijão encarnado com cenoura	594	142,0	1,7	0,1	26,9	11,4	5,0	0,40
	Prato	Solha <sup>4</sup> assada no forno com tomate, batata corada e brócolos cozidos	1637	391	17,0	2,5	26,1	3,9	32,8	0,55
	Vegetariano	Empadão (sem leite) de grão e salada de alface, couve roxa e pimento	1765	422	10,6	1,4	61,2	9,6	19,2	0,19
	Sobremesa	Fruta da época variada (mínimo 3 variedades)	316	75	0,5	0,1	16,7	16,5	1,2	0,02
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> , embalado	508	121	0,6	0,1	24,2	0,9	4,1	0,65
	Bebida	Água	-	-	-	-	-	-	-	-
6ª FEIRA	Sopa	Creme de curgete com cenoura ralada	470	112	1,8	0,2	20,1	10,0	4,0	0,31
	Prato	Febra de porco grelhada, arroz branco e cenoura cozida	1914	458	17,0	4,4	43,6	3,9	31,4	0,51
	Vegetariano	Favas estufadas com cenoura, com arroz branco e salada de alface, couve roxa e milho	1820	484	9,1	1,3	75,1	10,8	24,3	0,56
	Sobremesa	Fruta da época variada (mínimo 3 variedades)	316	75	0,5	0,1	16,7	16,5	1,2	0,02
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> , embalado	508	121	0,6	0,1	24,2	0,9	4,1	0,65
	Bebida	Água	-	-	-	-	-	-	-	-

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 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.

Semana VI

DIA	PRATO	ALMOÇO	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	Dos quais ácidos gordos saturados (g)	Hidratos de Carbono (g)	Dos quais açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	Sopa	Espinafres	486	116	2,3	0,2	19,1	9,0	4,8	0,65
	Prato	Empadão (arroz) de atum <sup>4</sup> e legumes salteados	2508	599	27,7	3,0	55,8	4,8	31,1	1,30
	Vegetariano	Salada de grão, batata, brócolos e cenoura	1700	406	10,6	1,4	58,6	7,4	17,6	0,27
	Sobremesa	Fruta da época variada (mínimo 3 variedades) / Gelatina	316/504	75/120	0,5/0,2	0,1/0,0	16,7/26,1	16,5/26,1	1,2/3,9	0,02/0,02
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> , embalado	508	121	0,6	0,1	24,2	0,9	4,1	0,65
	Bebida	Água	-	-	-	-	-	-	-	-
3ª FEIRA	Sopa	Grelas de nabo e cenoura ralada	528	126	2,2	0,3	21,3	10,8	5,6	0,36
	Prato	Jardineira de frango	2293	547	28,5	6,1	32,6	9,6	39,1	0,50
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com cenoura, arroz branco e salada de tomate, pepino e beterraba	1759	420	8,8	1,4	66,5	15,4	17,6	0,58
	Sobremesa	Fruta da época variada (mínimo 3 variedades)	316	75	0,5	0,1	16,7	16,5	1,2	0,02
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> , embalado	508	121	0,6	0,1	24,2	0,9	4,1	0,65
	Bebida	Água	-	-	-	-	-	-	-	-
4ª FEIRA	Sopa	Feijão verde	476	114	1,8	0,2	20,8	10,2	3,9	0,30
	Prato	Massinha de peixe <sup>1,4</sup> e salada de alface e cenoura	1720	411	16,3	2,3	36,2	4,7	30,1	0,55
	Vegetariano	Lasanha <sup>1</sup> (sem leite e sem ovo) de brócolos e feijão branco e salada de cenoura, pepino e couve roxa	2185	523	10,1	1,6	78,2	12,9	28,3	0,35
	Sobremesa	Fruta da época variada (mínimo 3 variedades)	316	75	0,5	0,1	16,7	16,5	1,2	0,02
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> , embalado	508	121	0,6	0,1	24,2	0,9	4,1	0,65
	Bebida	Água	-	-	-	-	-	-	-	-
5ª FEIRA	Sopa	Grão com couve	626	150	2,3	0,2	25,5	10,6	6,8	0,30
	Prato	Carne de porco estufada aos cubinhos, arroz de feijão e salada de pepino, beterraba e couve roxa	2504	598	31,8	9,4	45,5	11,0	32,0	0,60
	Vegetariano	Feijão frade estufado com milho, arroz branco e curgete, cenoura e couve-flor cozidos	2380	603	9,3	1,6	100,0	11,5	28,0	0,50
	Sobremesa	Fruta da época variada (mínimo 3 variedades)	316	75	0,5	0,1	16,7	16,5	1,2	0,02
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> , embalado	508	121	0,6	0,1	24,2	0,9	4,1	0,65
	Bebida	Água	-	-	-	-	-	-	-	-
6ª FEIRA	Sopa	Puré de legumes	551	132,0	2,1	0,3	23,6	13,0	5,0	0,33
	Prato	Peixe vermelho <sup>4</sup> no forno com limão, batata corada e cenoura cozida	1682	402	18,2	2,7	28,6	6,4	30,1	0,53
	Vegetariano	Cogumelos <sup>12</sup> estufados com feijão preto, milho e cenoura, puré de batata (sem leite) e couve-flor, cenoura e nabos cozidos	1981	508	9,4	1,3	77,9	15,2	26,9	1,38
	Sobremesa	Fruta da época variada (mínimo 3 variedades)	316	75	0,5	0,1	16,7	16,5	1,2	0,02
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> , embalado	508	121	0,6	0,1	24,2	0,9	4,1	0,65
	Bebida	Água	-	-	-	-	-	-	-	-

**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.

Semana I

DIA	PRATO	ALMOÇO	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	Dos quais ác. gordos saturados (g)	Hidratos de Carbono (g)	Dos quais açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	Sopa	Lombardo e cenoura (Juliana)	487	116	1,8	0,1	20,4	10,3	4,9	0,32
	Prato	Almôndegas <sup>1,6,12</sup> estufadas, <b>esparguete</b> <sup>1</sup> e salada de tomate, pepino e couve roxa	1863	445	20,3	5,0	38,0	8,6	28,4	0,17
	Vegetariano	Cogumelos <sup>12</sup> estufados com tomate, lentilhas, <b>esparguete</b> <sup>1</sup> e salada de tomate, pepino e couve roxa	1874	448	9,1	1,4	65,3	9,3	25,0	0,86
	Sobremesa	Fruta da época variada (mínimo 3 variedades)	316	75	0,5	0,1	16,7	16,5	1,2	0,02
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> , embalado	508	121	0,6	0,1	24,2	0,9	4,1	0,65
	Bebida	Água	-	-	-	-	-	-	-	-
3ª FEIRA	Sopa	Creme de curgete com cenoura ralada	470	112	1,8	0,2	20,1	10,0	4,0	0,31
	Prato	Atum <sup>4</sup> com salada primeira <sup>1</sup> (massa cotovelinhos, cenoura e ervilhas)	1299	310	15,1	3,6	20,9	4,7	22,5	0,40
	Vegetariano	Massa gratinada <sup>1</sup> (sem leite) com milho, cenoura, feijão frade e tomate, salada de alface, beterraba e cenoura	1826	471	18,1	2,7	42,8	5,4	33,5	2,10
	Sobremesa	Fruta da época variada (mínimo 3 variedades)	316	75	0,5	0,1	16,7	16,5	1,2	0,02
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> , embalado	508	121	0,6	0,1	24,2	0,9	4,1	0,65
	Bebida	Água	-	-	-	-	-	-	-	-
4ª FEIRA	Sopa	Abóbora com espinafres	444	106	2,4	0,3	16,6	6,6	4,5	0,53
	Prato	Peru assado com laranja, arroz branco e salada de alface, beterraba e cenoura	2454	587	17,6	4,3	63,8	23,9	42,1	0,69
	Vegetariano	Feijão catarino estufado com tomate, arroz branco e salada de alface, beterraba e cenoura	2232	533	8,4	1,1	90,4	10,5	23,1	0,49
	Sobremesa	Fruta da época variada (mínimo 3 variedades)	316	75	0,5	0,1	16,7	16,5	1,2	0,02
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> , embalado	508	121	0,6	0,1	24,2	0,9	4,1	0,65
	Bebida	Água	-	-	-	-	-	-	-	-
5ª FEIRA	Sopa	Feijão encarnado com cenoura	594	142	1,7	0,1	26,9	11,4	5,0	0,40
	Prato	Filetes de pescada <sup>4</sup> no forno, <b>puré de batata</b> <sup>7</sup> e feijão verde cozido	1967	471	24,7	3,2	28,4	4,2	33,1	2,79
	Vegetariano	Salada de batata, feijão frade, feijão verde, cenoura e couve-flor cozida	2058	492	8,4	1,6	76,5	11,7	26,0	0,31
	Sobremesa	Fruta da época variada (mínimo 3 variedades) / Gelatina	316/504	75/120	0,5/0,2	0,1/0,0	16,7/26,1	16,5/26,1	1,2/3,9	0,02/0,02
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> , embalado	508	121	0,6	0,1	24,2	0,9	4,1	0,65
	Bebida	Água	-	-	-	-	-	-	-	-
6ª FEIRA	Sopa	Alho francês	444	106	0,9	0,1	20,6	10,2	4,1	1,21
	Prato	Carne de porco estufada, <b>massa espiral</b> <sup>1</sup> e salada de beterraba, alface e pepino	1923	460	18,1	4,7	36,8	9,2	36,8	0,67
	Vegetariano	Favas estufadas com cenoura, com arroz branco e salada de alface, couve roxa e milho	1820	484	9,1	1,3	75,1	10,8	24,3	0,56
	Sobremesa	Fruta da época variada (mínimo 3 variedades)	316	75	0,5	0,1	16,7	16,5	1,2	0,02
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> , embalado	508	121	0,6	0,1	24,2	0,9	4,1	0,65
	Bebida	Água	-	-	-	-	-	-	-	-

**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.

## Semana II

DIA	PRATO	ALMOÇO	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	Dos quais ác. gordos saturados (g)	Hidratos de Carbono (g)	Dos quais açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	Sopa	Couve-flor	448	107	1,3	0,1	18,0	7,8	5,9	0,27
	Prato	Calamares <sup>1,4,14</sup> no forno e arroz de feijão e salada de pepino e cenoura	2473	592	25,3	1,2	76,0	4,0	13,5	0,21
	Vegetariano	Feijão branco estufado com espinafres, batata cozida e salada de pepino e cenoura	1877	449	9,7	1,5	64,5	9,1	24,5	0,84
	Sobremesa	Fruta da época variada (mínimo 3 variedades)	316	75	0,5	0,1	16,7	16,5	1,2	0,02
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> , embalado	508	121	0,6	0,1	24,2	0,9	4,1	0,65
	Bebida	Água	-	-	-	-	-	-	-	-
3ª FEIRA	Sopa	Grelas	508	122	2,0	0,2	21,0	10,6	5,1	0,35
	Prato	Perna de frango assada, massa espiral <sup>1</sup> e salada de couve roxa e alface	2343	560	28,9	6,1	34,2	6,1	39,6	0,48
	Vegetariano	Feijão frade estufado com milho, arroz branco e curgete, cenoura e couve-flor cozidos	2380	603	9,3	1,6	100,0	11,5	28,0	0,50
	Sobremesa	Fruta da época variada (mínimo 3 variedades)	316	75	0,5	0,1	16,7	16,5	1,2	0,02
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> , embalado	508	121	0,6	0,1	24,2	0,9	4,1	0,65
	Bebida	Água	-	-	-	-	-	-	-	-
4ª FEIRA	Sopa									
	Prato	FÉRIAS								
	Vegetariano									
	Sobremesa									
	Pão									
	Bebida									
5ª FEIRA	Sopa									
	Prato	FÉRIAS								
	Vegetariano									
	Sobremesa									
	Pão									
	Bebida									
6ª FEIRA	Sopa									
	Prato	SEXTA-FEIRA SANTA								
	Vegetariano									
	Sobremesa									
	Pão									
	Bebida									

**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.

**Semana II**

DIA	PRATO	ALMOÇO	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	Dos quais ác. gordos saturados (g)	Hidratos de Carbono (g)	Dos quais açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
<b>2ª FEIRA</b>	Sopa									
	Prato	FÉRIAS								
	Vegetariano									
	Sobremesa									
	Pão									
	Bebida									
<b>3ª FEIRA</b>	Sopa									
	Prato	FÉRIAS								
	Vegetariano									
	Sobremesa									
	Pão									
	Bebida									
<b>4ª FEIRA</b>	Sopa									
	Prato	Interrupção letiva								
	Vegetariano									
	Sobremesa									
	Pão									
	Bebida									
<b>5ª FEIRA</b>	Sopa									
	Prato	Interrupção letiva								
	Vegetariano									
	Sobremesa									
	Pão									
	Bebida									
<b>6ª FEIRA</b>	Sopa									
	Prato	Interrupção letiva								
	Vegetariano									
	Sobremesa									
	Pão									
	Bebida									

**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.

Semana III

DIA	PRATO	ALMOÇO	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	Dos quais ác. gordos saturados (g)	Hidratos de Carbono (g)	Dos quais açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	Sopa	Lombardo	404	97	1,3	0,1	16,8	6,8	4,4	0,26
	Prato	Hambúrguer misto <sup>1,6,12</sup> grelhado, arroz branco e salada de pepino, beterraba e couve roxa	2021	483	15,8	5,7	50,9	9,5	23,1	0,41
	Vegetariano	Jardineira de legumes (lentilhas, feijão verde, cenoura estufadas com batata) e salada de pepino, beterraba e couve roxa	1898	454	8,1	1,3	69,6	18,2	24,6	0,57
	Sobremesa	Fruta da época variada (mínimo 3 variedades)	316	75	0,5	0,1	16,7	16,5	1,2	0,02
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> , embalado	508	121	0,6	0,1	24,2	0,9	4,1	0,65
	Bebida	Água	-	-	-	-	-	-	-	-
3ª FEIRA	Sopa	Feijão verde	476	114	1,8	0,2	20,8	10,2	3,9	0,30
	Prato	Salada de atum <sup>4</sup> com ovo <sup>3</sup> feijão frade, batata e salada de alface, tomate e cenoura	2834	677	30,1	4,4	50,7	8,0	50,0	1,61
	Vegetariano	Lasanha <sup>1</sup> (sem leite e sem ovo) de brócolos e feijão branco e salada de cenoura, pepino e couve roxa	2185	523	10,1	1,6	78,2	12,9	28,3	0,35
	Sobremesa	Fruta da época variada (mínimo 3 variedades) / Maçã cozida sem adição de açúcar	316/381	75/91	0,5/0,8	0,1/0,2	16,7/21,4	16,5/21,4	1,2/0,3	0,02/0,02
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> , embalado	508	121	0,6	0,1	24,2	0,9	4,1	0,65
	Bebida	Água	-	-	-	-	-	-	-	-
4ª FEIRA	Sopa	Alho francês	444	106	0,9	0,1	20,6	10,2	4,1	1,21
	Prato	Carne de porco estufada, esparguete <sup>1</sup> e salada de tomate, couve roxa e pepino	2164	518	25,1	5,7	36,8	8,6	35,6	0,45
	Vegetariano	Feijão encarnado estufado com couve lombarda, arroz branco e salada de tomate e alface	2262	541	9,0	1,1	90,0	8,2	24,1	0,10
	Sobremesa	Fruta da época variada (mínimo 3 variedades)	316	75	0,5	0,1	16,7	16,5	1,2	0,02
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> , embalado	508	121	0,6	0,1	24,2	0,9	4,1	0,65
	Bebida	Água	-	-	-	-	-	-	-	-
5ª FEIRA	Sopa	Feijão branco com grelos	541	130	1,7	0,3	21,8	7,4	6,8	0,30
	Prato	Pescada <sup>4</sup> assada, batata e feijão verde cozido	1570	375	16,3	2,4	28,0	5,1	28,8	0,48
	Vegetariano	Caril de grão, arroz branco e salada de beterraba, alface e milho	2065	543	11,1	1,4	89,7	11,1	19,3	0,81
	Sobremesa	Fruta da época variada (mínimo 3 variedades)	316	75	0,5	0,1	16,7	16,5	1,2	0,02
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> , embalado	508	121	0,6	0,1	24,2	0,9	4,1	0,65
	Bebida	Água	-	-	-	-	-	-	-	-
6ª FEIRA	Sopa	Puré de legumes	551	132,0	2,1	0,3	23,6	13,0	5,0	0,33
	Prato	Arroz de frango e salada de cenoura, alface e beterraba	2664	637	30,6	6,5	48,7	9,1	40,6	0,77
	Vegetariano	Favas estufadas com cogumelos <sup>12</sup> , batata cozida e curgete, couve flor e cenoura cozida	1601	383	8,9	1,4	50,1	13,7	25,0	1,00
	Sobremesa	Fruta da época variada (mínimo 3 variedades)	316	75	0,5	0,1	16,7	16,5	1,2	0,02
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> , embalado	508	121	0,6	0,1	24,2	0,9	4,1	0,65
	Bebida	Água	-	-	-	-	-	-	-	-

**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.

Semana IV

DIA	PRATO	ALMOÇO	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	Dos quais ácidos gordos saturados (g)	Hidratos de Carbono (g)	Dos quais açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	Sopa	Hortaliça	604	144	2,2	0,1	24,2	14,0	7,3	0,36
	Prato	Barrinhas de pescada panadas <sup>1,4</sup> no forno com arroz de cenoura e salada de tomate, alface e pimento	1057	523	21,1	1,1	59,8	6,3	23,1	0,16
	Vegetariano	Favas estufadas, arroz branco e salada de tomate, pepino e beterraba	1093	261	4,2	0,7	41,4	8,2	13,8	0,33
	Sobremesa	Fruta da época variada (mínimo 3 variedades)	316	75	0,5	0,1	16,7	16,5	1,2	0,02
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> , embalado	508	121	0,6	0,1	24,2	0,9	4,1	0,65
	Bebida	Água	-	-	-	-	-	-	-	-
3ª FEIRA	Sopa									
	Prato	FERIADO NACIONAL								
	Vegetariano									
	Sobremesa									
	Pão									
	Bebida									
4ª FEIRA	Sopa	Espinafres	90	377	1,9	0,2	14,6	6,6	3,6	0,51
	Prato	Abrótea <sup>4</sup> (posta) cozida com batata, brócolos, cenoura e couve-flor cozida	1093	261	5,7	0,8	24,3	5,7	27,7	0,42
	Vegetariano	Salada de batata, feijão frade, feijão verde, cenoura e couve-flor cozida	361	1512,0	4,1	0,9	59,3	7,6	20,5	0,34
	Sobremesa	Fruta da época variada (mínimo 3 variedades) / Gelatina	316/504	75/120	0,5/0,2	0,1/0,0	16,7/26,1	16,5/26,1	1,2/3,9	0,02/0,02
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> , embalado	67	282	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,36
	Bebida	Água	-	-	-	-	-	-	-	-
5ª FEIRA	Sopa	Alho francês	444	106	0,9	0,1	20,6	10,2	4,1	1,21
	Prato	Peru estufado com tomate, massa espiral <sup>1</sup> e salada de couve roxa, alface e cenoura	1959	468	17,9	4,4	34,6	6,5	41,7	0,35
	Vegetariano	Massa espiral gratinada <sup>1</sup> (sem leite) com milho, cenoura, feijão encarnado e tomate, salada de alface, beterraba e cenoura	1563	408	9,0	1,3	63,7	14,8	17,2	1,27
	Sobremesa	Fruta da época variada (mínimo 3 variedades)	316	75	0,5	0,1	16,7	16,5	1,2	0,02
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> , embalado	508	121	0,6	0,1	24,2	0,9	4,1	0,65
	Bebida	Água	-	-	-	-	-	-	-	-
6ª FEIRA	Sopa	Feijão catarino com couve branca	627	150	2,1	0,2	27,0	11,9	6,1	0,32
	Prato	Arroz de tentáculos de potão <sup>14</sup> com cubinhos de cenoura	1447	346	8,7	1,4	44,5	4,7	21,5	0,95
	Vegetariano	Feijão branco estufado com tomate e milho, arroz branco e cenoura, curgete e couve flor cozida	2234	569	9,4	1,4	92,1	11,7	27,1	0,55
	Sobremesa	Fruta da época variada (mínimo 3 variedades)	316	75	0,5	0,1	16,7	16,5	1,2	0,02
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> , embalado	508	121	0,6	0,1	24,2	0,9	4,1	0,65
	Bebida	Água	-	-	-	-	-	-	-	-

**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.