

Semana II

DIA	PRATO	ALMOÇO	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	Dos quais ác. gorduros 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	2388	571	25,0	1,1	72,5	0,7	12,5	0,11
	Vegetariano	Feijão branco estufado com espinafres e batata cozida	1792	429	9,4	1,4	61,0	5,8	23,4	0,75
	Salada / Legumes	Salada de pepino, cenoura e tomate	397	95	7,5	1,1	5,6	5,4	1,5	0,11
	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 e massa espiral <sup>1</sup>	2207	527	28,7	6,1	29,9	2,3	36,0	0,44
	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
	Salada / Legumes	Salada de couve roxa, alface e beterraba	489	117	7,2	1,0	8,5	8,0	4,8	0,24
	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	Grão com hortaliça	550	131	2,2	0,2	22,1	9,2	5,8	0,28
	Prato	Solha <sup>4</sup> no forno, batata, cenoura e brócolos cozidos	1702	407	17,0	2,5	29,5	7,1	33,3	0,67
	Vegetariano	Empadão (sem leite) de grão	1583	378	10,1	1,3	55,5	4,5	14,8	0,15
	Salada / Legumes	Salada de alface, cenoura e tomate	410	98	7,4	1,0	5,5	5,4	2,6	0,11
	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	Puré de legumes	551	132,0	2,1	0,3	23,6	13,0	5,0	0,33
	Prato	Carne de vaca e porco estufada com feijão encarnado, couve lombarda e cenoura e arroz branco	2337	559	19,6	5,4	60,3	7,0	34,6	0,44
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com cenoura e arroz branco	1562	373	8,3	1,3	58,3	7,2	15,0	0,29
	Salada / Legumes	Salada de pepino, beterraba e alface	440	105	7,5	1,1	5,9	5,8	3,7	0,22
	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	Crema de cenoura com curgete em cubos	563	134	1,6	0,2	24,3	13,9	6,1	0,39
	Prato	Salada de peixe (escamudo) <sup>4</sup> com batata, ervilhas, cenoura e milho	1340	355	8,4	1,2	37,4	5,6	31,7	0,67
	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
	Salada / Legumes	Salada de milho, cenoura, alface	607	145	7,9	1,1	13,9	3,3	3,9	0,09
	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	-	-	-	-	-	-	-	-

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.