

ALMOÇO		JANTAR		
SEGUNDA-FEIRA				
Espinafres	<div><div></div><div>151,8Kcal - Prot:3,8g - Lip:5,4g - HC:19,3g AGS:0,9g - Açúcares:5,4g - Sal:2,2g</div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	SOPA	Espinafres	<div><div></div><div>151,8Kcal - Prot:3,8g - Lip:5,4g - HC:19,3g AGS:0,9g - Açúcares:5,4g - Sal:2,2g</div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>
Hambúrguer grelhado com arroz primavera e salada	<div><div></div><div>745,3Kcal - Prot:22,7g - Lip:40,9g - HC:84,8g AGS:19,4g - Açúcares:5,7g - Sal:4,3g</div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	GERAL	Peixe de sequinho (Red-fish)	<div><div></div><div>435,8Kcal - Prot:13,1g - Lip:16,8g - HC:44,4g AGS:3,3g - Açúcares:2,8g - Sal:4,3g</div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>
Hambúrguer grelhado com arroz primavera e salada	<div><div></div><div>409,4Kcal - Prot:15,1g - Lip:9,5g - HC:45,7g AGS:2,0g - Açúcares:1,9g - Sal:4,2g</div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	DIETA	Peixe de sequinho (Red-fish)	<div><div></div><div>435,8Kcal - Prot:13,1g - Lip:16,8g - HC:44,4g AGS:3,3g - Açúcares:2,8g - Sal:4,3g</div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>
Peito de peru com arroz primavera e salada	<div><div></div><div>611,6Kcal - Prot:41,6g - Lip:20,6g - HC:63,3g AGS:3,6g - Açúcares:3,6g - Sal:4,3g</div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	SAD / CD		
Fruta da época	<div><div></div><div>99,3Kcal - Prot:1,3g - Lip:0,3g - HC:21,1g AGS:0,1g - Açúcares:17,8g - Sal:0,2g</div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	SOBREMESA	Mousse de chocolate/ Fruta da época	<div><div></div><div>99,3Kcal - Prot:1,3g - Lip:0,3g - HC:21,1g AGS:0,1g - Açúcares:17,8g - Sal:0,2g</div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>
TERÇA-FEIRA				
Feijão verde	<div><div></div><div>136,9Kcal - Prot:2,7g - Lip:5,3g - HC:17,9g AGS:0,9g - Açúcares:4,0g - Sal:2,1g</div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	SOPA	Feijão verde	<div><div></div><div>136,9Kcal - Prot:2,7g - Lip:5,3g - HC:17,9g AGS:0,9g - Açúcares:4,0g - Sal:2,1g</div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>
Empadão de atum com salada de cenoura ralada	<div><div></div><div>408,6Kcal - Prot:24,3g - Lip:13,6g - HC:42,2g AGS:2,4g - Açúcares:2,9g - Sal:2,9g</div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	GERAL	Frango guisado com cenoura e esparguete	<div><div></div><div>708,8Kcal - Prot:38,3g - Lip:26,5g - HC:40,8g AGS:4,4g - Açúcares:1,4g - Sal:4,2g</div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>
Abrótea cozida com batata, cenoura e feijão verde	<div><div></div><div>490,8Kcal - Prot:19,7g - Lip:26,5g - HC:40,8g AGS:4,4g - Açúcares:2,0g - Sal:4,2g</div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	DIETA	Frango guisado com cenoura e esparguete	<div><div></div><div>708,8Kcal - Prot:38,3g - Lip:26,5g - HC:40,8g AGS:4,4g - Açúcares:1,4g - Sal:4,2g</div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>
Jardineira de pota		SAD / CD		
Empadão de atum com salada de cenoura ralada	<div><div></div><div>490,8Kcal - Prot:19,7g - Lip:26,5g - HC:40,8g AGS:4,4g - Açúcares:2,0g - Sal:4,2g</div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	INFANTIL		
Pudim de caramelo	<div><div></div><div>213,7Kcal - Prot:3,9g - Lip:7,6g - HC:32,8g AGS:2,8g - Açúcares:21,5g - Sal:0,2g</div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	SOBREMESA	Fruta da época	<div><div></div><div>99,3Kcal - Prot:1,3g - Lip:0,3g - HC:21,1g AGS:0,1g - Açúcares:17,8g - Sal:0,2g</div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>
QUARTA-FEIRA				
Canja	<div><div></div><div>154,0Kcal - Prot:3,7g - Lip:5,4g - HC:20,2g AGS:0,9g - Açúcares:6,2g - Sal:2,2g</div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	SOPA	Canja	<div><div></div><div>154,0Kcal - Prot:3,7g - Lip:5,4g - HC:20,2g AGS:0,9g - Açúcares:6,2g - Sal:2,2g</div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>
Ovos mexidos com salsichas, legumes e batatas fritas	<div><div></div><div>655,9Kcal - Prot:24,5g - Lip:50,9g - HC:33,9g AGS:11,9g - Açúcares:2,2g - Sal:5,8g</div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	GERAL	Arroz de pota	<div><div></div><div>518,2Kcal - Prot:36,9g - Lip:24,1g - HC:31,4g AGS:6,3g - Açúcares:1,9g - Sal:2,7g</div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>
Lombo de porco estufado com arroz e legumes	<div><div></div><div>513,0Kcal - Prot:36,9g - Lip:24,1g - HC:31,4g AGS:6,3g - Açúcares:4,3g - Sal:2,7g</div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	DIETA/SAD/CD	Arroz de pota	<div><div></div><div>518,2Kcal - Prot:36,9g - Lip:24,1g - HC:31,4g AGS:6,3g - Açúcares:1,9g - Sal:2,7g</div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>
Esparguete à bolonhesa	<div><div></div><div>513,0Kcal - Prot:36,9g - Lip:24,1g - HC:31,4g AGS:6,3g - Açúcares:4,3g - Sal:2,7g</div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	INFANTIL		
Fruta da época	<div><div></div><div>99,3Kcal - Prot:1,3g - Lip:0,3g - HC:21,1g AGS:0,1g - Açúcares:17,8g - Sal:0,2g</div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	SOBREMESA	Mousse de chocolate / Fruta da época	<div><div></div><div>99,3Kcal - Prot:1,3g - Lip:0,3g - HC:21,1g AGS:0,1g - Açúcares:17,8g - Sal:0,2g</div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>
QUINTA-FEIRA				
Hortaliça	<div><div></div><div>155,4Kcal - Prot:3,8g - Lip:5,4g - HC:20,2g AGS:0,9g - Açúcares:5,3g - Sal:2,2g</div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	SOPA	Hortaliça	<div><div></div><div>155,4Kcal - Prot:3,8g - Lip:5,4g - HC:20,2g AGS:0,9g - Açúcares:5,3g - Sal:2,2g</div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>
Salada de grão com bacalhau e coentros	<div><div></div><div>601,0Kcal - Prot:36,7g - Lip:21,7g - HC:56,8g AGS:2,7g - Açúcares:3,9g - Sal:4,4g</div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	GERAL	Bife de peru frito com massa e legumes	<div><div></div><div>599,3Kcal - Prot:36,7g - Lip:21,7g - HC:56,8g AGS:2,7g - Açúcares:2,3g - Sal:4,4g</div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>
Salada de grão com bacalhau e coentros	<div><div></div><div>601,0Kcal - Prot:36,7g - Lip:21,7g - HC:56,8g AGS:2,7g - Açúcares:3,9g - Sal:4,4g</div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	DIETA	Bife de cebolada com massa e legumes	<div><div></div><div>509,4Kcal - Prot:36,7g - Lip:21,7g - HC:56,8g AGS:2,7g - Açúcares:2,3g - Sal:4,4g</div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>
Salada de peixe à camponesa		INFANTIL		
Gelatina	<div><div></div><div>179,5Kcal - Prot:4,8g - Lip:3,2g - HC:33,1g AGS:1,7g - Açúcares:32,5g - Sal:0,2g</div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	SOBREMESA	Fruta da época	<div><div></div><div>99,3Kcal - Prot:1,3g - Lip:0,3g - HC:21,1g AGS:0,1g - Açúcares:17,8g - Sal:0,2g</div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>
SEXTA-FEIRA				
Creme de legumes	<div><div></div><div>233,7Kcal - Prot:5,2g - Lip:15,4g - HC:16,1g AGS:4,4g - Açúcares:2,8g - Sal:2,5g</div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	SOPA	Creme de legumes	<div><div></div><div>233,7Kcal - Prot:5,2g - Lip:15,4g - HC:16,1g AGS:4,4g - Açúcares:2,8g - Sal:2,5g</div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>
Bifanas de cebolada com arroz e salada mista	<div><div></div><div>711,9Kcal - Prot:38,3g - Lip:29,2g - HC:69,8g AGS:7,8g - Açúcares:1,1g - Sal:4,3g</div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	GERAL	Salada de atum com ovo cozido	<div><div></div><div>726,8Kcal - Prot:38,3g - Lip:29,2g - HC:69,8g AGS:7,8g - Açúcares:1,1g - Sal:4,3g</div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>
Bifes de cebolada com arroz e salada mista	<div><div></div><div>711,9Kcal - Prot:38,3g - Lip:29,2g - HC:69,8g AGS:7,8g - Açúcares:1,1g - Sal:4,3g</div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	DIETA	Salada de atum com ovo cozido	<div><div></div><div>352,5Kcal - Prot:29,2g - Lip:16,8g - HC:43,7g AGS:2,7g - Açúcares:1,9g - Sal:4,3g</div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>
Fruta da época	<div><div></div><div>99,3Kcal - Prot:1,3g - Lip:0,3g - HC:21,1g AGS:0,1g - Açúcares:17,8g - Sal:0,2g</div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	SOBREMESA	Pudim de chocolate / Fruta da época	<div><div></div><div>99,3Kcal - Prot:1,3g - Lip:0,3g - HC:21,1g AGS:0,1g - Açúcares:17,8g - Sal:0,2g</div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>
SÁBADO				
Feijão	<div><div></div><div>152,4Kcal - Prot:4,0g - Lip:5,5g - HC:18,5g AGS:0,9g - Açúcares:4,4g - Sal:2,2g</div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	SOPA	Feijão	<div><div></div><div>152,4Kcal - Prot:4,0g - Lip:5,5g - HC:18,5g AGS:0,9g - Açúcares:4,4g - Sal:2,2g</div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>
Pescada no forno com batatas e legumes	<div><div></div><div>431,9Kcal - Prot:20,3g - Lip:16,8g - HC:43,7g AGS:2,7g - Açúcares:3,0g - Sal:4,3g</div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	GERAL	Peito de peru com massa e legumes	<div><div></div><div>611,6Kcal - Prot:20,3g - Lip:16,8g - HC:43,7g AGS:2,7g - Açúcares:3,0g - Sal:4,3g</div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>
Pescada no forno com batatas e legumes	<div><div></div><div>431,9Kcal - Prot:20,3g - Lip:16,8g - HC:43,7g AGS:2,7g - Açúcares:3,0g - Sal:4,3g</div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	DIETA	Peito de peru com massa e legumes	<div><div></div><div>611,6Kcal - Prot:20,3g - Lip:16,8g - HC:43,7g AGS:2,7g - Açúcares:3,0g - Sal:4,3g</div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>
Doce	<div><div></div><div>175,5Kcal - Prot:0,0g - Lip:0,0g - HC:43,7g AGS:0,0g - Açúcares:43,2g - Sal:0,3g</div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	SOBREMESA	Fruta da época	<div><div></div><div>99,3Kcal - Prot:1,3g - Lip:0,3g - HC:21,1g AGS:0,1g - Açúcares:17,8g - Sal:0,2g</div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>
DOMINGO				
Creme de cenoura	<div><div></div><div>157,8Kcal - Prot:3,2g - Lip:5,4g - HC:21,5g AGS:0,9g - Açúcares:7,6g - Sal:2,2g</div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	SOPA	Creme de cenoura	<div><div></div><div>157,8Kcal - Prot:3,2g - Lip:5,4g - HC:21,5g AGS:0,9g - Açúcares:7,6g - Sal:2,2g</div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>
Arroz à valenciana	<div><div></div><div>642,8Kcal - Prot:35,2g - Lip:27,5g - HC:50,9g AGS:7,7g - Açúcares:11,1g - Sal:2,3g</div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	GERAL	Filetes fritos com salada à camponesa	<div><div></div><div>484,6Kcal - Prot:35,2g - Lip:27,5g - HC:50,9g AGS:7,7g - Açúcares:11,1g - Sal:2,3g</div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>
Arroz à valenciana	<div><div></div><div>642,8Kcal - Prot:35,2g - Lip:27,5g - HC:50,9g AGS:7,7g - Açúcares:11,1g - Sal:2,3g</div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	DIETA	Douradinhos no forno com salada à camponesa	<div><div></div><div>484,6Kcal - Prot:35,2g - Lip:27,5g - HC:50,9g AGS:7,7g - Açúcares:11,1g - Sal:2,3g</div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>
Fruta da época	<div><div></div><div>99,3Kcal - Prot:1,3g - Lip:0,3g - HC:21,1g AGS:0,1g - Açúcares:17,8g - Sal:0,2g</div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>	SOBREMESA	Fruta da época	<div><div></div><div>99,3Kcal - Prot:1,3g - Lip:0,3g - HC:21,1g AGS:0,1g - Açúcares:17,8g - Sal:0,2g</div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div></div>

Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos
Quando as refeições são acompanhadas com pão, devemos ter em consideração a presença do alergénio glúten (à excepção das dietas sem glúten)





1

3g - Lip:5,4g -
1 -
12,2g

4,1g - Lip:15,1g -
1 -
12,4g

4,1g - Lip:15,1g -
1 -
12,4g

lg - Lip:0,3g -
1 -
al:0,0g

1

,7g - Lip:5,3g -
1 -
12,1g

0,2g - Lip:26,0g -
1 -
14,3g

0,2g - Lip:26,0g -
1 -
14,3g

lg - Lip:0,3g -
1 -
al:0,0g

1

,7g - Lip:5,4g -
1 -
12,2g

9,0g - Lip:12,6g -
1 -
13,5g

9,0g - Lip:12,6g -
1 -
13,5g

lg - Lip:0,3g -
1 -
al:0,0g

1

,8g - Lip:5,4g -
1 -
12,1g

1,0g - Lip:20,4g -
1 -
14,2g

1,0g - Lip:10,4g -
1 -
14,2g

lg - Lip:0,3g -
1 -
al:0,0g

1

,2g - Lip:15,4g -
1 -
12,5g

5,6g - Lip:38,6g -
1 -
13,1g

1,8g - Lip:16,7g -
1 -
12,2g

lg - Lip:0,3g -
1 -
al:0,0g

1

,0g - Lip:5,5g -
1 -
12,2g

1,6g - Lip:20,6g -
1 -
14,3g

1,6g - Lip:20,6g -
1 -
14,3g

lg - Lip:0,3g -
1 -
al:0,0g

1

,2g - Lip:5,4g -
1 -
12,2g

5,5g - Lip:22,0g -
1 -
14,3g

5,5g - Lip:22,0g -
1 -
14,3g

lg - Lip:0,3g -
1 -
al:0,0g