



CONCURSO MUNICÍPIO VILA DO CONDE

Jl

Semana 1

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais (g)	AGS (g)	HC (g)	dos quais (g)	AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho francês	131	31	0,5	0,1	5,1	1,8	1,0	0,1		
Prato	Salada russa (batata, feijão-verde e cenouras) com atum e ovo cozido ^{3,4}	544	130	7,2	0,7	5,4	1,3	10,4	1,9		
Vegetariano	Salada de batata cozida ao cubinho com grão e molho verde (salsa, cebola e azeite)	802	191	4,1	0,5	28,0	1,8	7,7	0,2		
Salada / hortícolas	Salada de cenoura raspada, milho e tomate	237	56	1,6	0,0	5,8	2,3	4,1	0,1		
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0		
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais (g)	AGS (g)	HC (g)	dos quais (g)	AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres e grão	159	38	0,8	0,1	5,2	1,5	1,6	0,2		
Prato	Arroz de pato	718	171	6,0	1,3	14,8	0,3	14,1	0,3		
Vegetariano	Chili vegetariano (feijão preto, repolho e cenoura) e salsa com arroz branco	704	167	1,9	0,3	25,5	1,8	7,8	0,2		
Salada / hortícolas	Salada de alface, tomate e beterraba raspada	88	21	0,1	0,0	2,8	2,8	1,1	0,1		
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0		
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais (g)	AGS (g)	HC (g)	dos quais (g)	AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de repolho	134	32	0,5	0,1	5,0	2,2	1,0	0,1		
Prato	Empadão de bacalhau ^{3,4,7}	356	85	2,4	0,5	6,3	0,5	9,1	0,5		
Vegetariano	Empadão de legumes (cogumelos, milho, ervilhas e couve branca) ¹²	354	84	2,8	1,6	9,8	0,9	3,3	0,1		
Salada / hortícolas	Salada de tomate, couve roxa e pepino	108	26	0,2	0,0	3,3	3,0	1,5	0,0		
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0		
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais (g)	AGS (g)	HC (g)	dos quais (g)	AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura	131	31	0,5	0,1	4,9	2,1	1,1	0,1		
Prato	Almôndegas de carne de vaca com arroz de cenoura	662	158	8,7	3,0	8,8	1,4	10,7	0,2		
Vegetariano	Almondegas vegetarianas de grão de bico com molho de tomate e pimentão doce com arroz de cenoura ^{1,6,11}	635	151	2,5	0,4	24,0	2,7	5,5	0,2		
Salada / hortícolas	Salada de alface e milho com brócolos	236	56	1,8	0,0	4,0	0,2	5,2	0,0		
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0		
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais (g)	AGS (g)	HC (g)	dos quais (g)	AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão verde	148	35	0,6	0,1	5,3	2,0	1,3	0,1		
Prato	Peru estufado com massa cotovelo com	531	127	4,4	1,1	9,2	1,1	12,0	0,2		

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas



	feijão ^{1,3}								
Vegetariano	Massa de feijão vermelho com salsa, repolho e cenoura ^{1,2,3,7}	679	162	2,0	0,2	26,5	2,4	8,7	0,1
Salada / hortícolas	Salada de cenoura raspada, pepino e tomate	96	23	0,2	0,0	3,4	3,3	0,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas



CONCURSO MUNICÍPIO VILA DO CONDE

Jl

Semana 2

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de penca	134	32	0,5	0,1	4,7	2,2	1,2	0,1
Prato	Tranches de pescada gratinados com batata assada ^{1,4,7}	404	96	2,1	0,4	10,7	0,6	8,2	0,2
Vegetariano	Estufado de lentilhas (tomate, abóbora, cebola) com louro com batata assada	440	104	1,8	0,3	16,1	1,6	4,8	0,1
Salada / hortícolas	Repolho salteado com cenoura raspada e alface	205	49	3,1	0,5	3,1	2,9	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve flor	146	35	0,7	0,1	4,9	1,8	1,5	0,1
Prato	Esparguete a bolonhesa (carne de vaca picada com esparguete) ^{1,3}	828	198	11,4	3,9	9,6	1,1	13,9	0,2
Vegetariano	Soja a bolonhesa com cogumelos e esparguete com oregãos ^{1,3,6}	684	162	2,5	0,3	19,0	1,1	14,5	0,4
Salada / hortícolas	Salada de tomate, pepino e rucula	79	19	0,4	0,1	2,1	2,0	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijao vermelho com couve	176	42	0,7	0,1	5,9	1,3	2,3	0,1
Prato	Filetes de abrotea fritos com arroz de tomate ^{1,3,4,5}	592	141	4,2	0,8	15,7	0,9	9,4	0,2
Vegetariano	Caldeirada de cogumelos, ervilhas, feijão verde e cenoura com louro com arroz branco	301	72	1,1	0,2	10,1	1,8	3,4	0,1
Salada / hortícolas	Salada de alface, tomate e couve roxa	103	24	0,1	0,0	3,0	2,7	1,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres	140	33	0,8	0,1	4,5	0,9	1,6	0,2
Prato	Macarronete com frango, grão e couve ^{1,3,7,14}	515	122	3,0	0,5	9,7	1,4	12,8	0,2
Vegetariano	Hamburguer de feijão preto com macarronete ^{1,3,7,14}	1063	253	3,1	0,5	37,6	1,2	12,6	0,3
Salada / hortícolas	Salada de beterraba raspada e tomate com brocolos	109	26	0,3	0,0	2,8	2,3	1,8	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de juliana de legumes	128	30	0,5	0,1	4,7	2,3	0,9	0,1

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, 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, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas



gertal

Prato	Salmao no forno com batata cozida ⁴	730	175	12,1	2,2	7,3	0,7	8,8	0,2
Vegetariano	Salada de feijão frade com batata e molho verde (salsa, cebola e azeite)	919	217	2,6	0,6	34,4	2,1	11,6	0,2
Salada / hortícolas	Brocolos e cenoura cozida com tomate	116	27	0,4	0,0	3,0	2,2	1,8	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Doce	Arroz doce ^{3,7}	779	186	8,2	0,4	20,5	3,8	6,8	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, 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, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas



CONCURSO MUNICÍPIO VILA DO CONDE

Jl

Semana 3

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de lentilhas	177	42	0,6	0,1	6,8	1,2	1,8	0,1
Prato	Almondegas de aves estufadas com massa espiral estufada ^{1,3,6,12}	453	108	2,6	0,5	8,1	1,2	12,2	0,2
Vegetariano	Soja estufada em tomate com massa espiral e oregãos ^{1,3,6}	1012	239	3,6	0,5	28,9	1,2	21,4	0,2
Salada / hortícolas	Salada de cenoura raspada, milho e pepino	244	58	1,7	0,0	5,5	1,8	4,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabijas	133	32	0,7	0,1	4,6	1,5	1,1	0,1
Prato	Peixe prata assado com batata assada ⁴	468	112	4,7	1,1	7,7	0,8	9,1	0,2
Vegetariano	Feijão encarnado cozido com repolho em juliana, salsa e batata assada	744	178	2,1	0,3	29,4	1,3	9,6	0,1
Salada / hortícolas	Legumes salteados e salada de couve roxa e tomate	206	49	2,7	0,4	3,6	3,3	1,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve lombarda	131	31	0,5	0,1	5,0	1,8	1,1	0,1
Prato	Arroz de frango	584	139	2,9	0,5	14,8	0,9	12,8	0,2
Vegetariano	Paelha vegetariana (arroz, pimentos, cenoura, ervilhas) com salsa	460	109	1,7	0,3	17,2	1,8	4,1	0,1
Salada / hortícolas	Salada de beterraba, pepino e tomate	93	22	0,2	0,0	3,1	3,1	1,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão verde	148	35	0,6	0,1	5,3	2,0	1,3	0,1
Prato	Empadão de massa com atum ^{1,2,3,4,7}	899	215	12,5	1,5	10,3	1,5	14,9	1,0
Vegetariano	Guisado de lentilhas com caril e couve branca com massa fusilli tricolor ¹	640	152	2,9	0,5	21,8	0,6	7,4	0,2
Salada / hortícolas	Cenoura raspada, tomate e couve flor gratinada	253	61	4,1	0,6	3,7	3,5	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de repolho	134	32	0,5	0,1	5,0	2,2	1,0	0,1
Prato	Jardineira de parco de porco, batata, cenoura e favas	461	110	5,2	1,6	6,3	1,5	8,4	0,1
Vegetariano	Soja gratinada com brocolos com batata a rodela no forno ⁶	591	140	2,1	0,3	16,4	1,0	12,8	0,1

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas



Salada /
hortícolas
Sobremesa

Salada de cenoura raspada, pepino e
alface
Fruta da época

86	20	0,2	0,1	2,6	2,4	1,2	0,1
269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas



CONCURSO MUNICÍPIO VILA DO CONDE

Jl

Semana 4

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais (g)	AGS (g)	HC (g)	dos quais (g)	AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de penca e grão	149	35	0,7	0,1	4,9	2,3	1,5	0,1		
Prato	Bolinhas de bacalhau com arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	869	208	11,3	1,6	16,7	1,3	9,2	0,8		
Vegetariano	Pimentos recheados com lentilhas e arroz de tomate	698	165	2,4	0,3	27,8	2,2	6,5	0,1		
Salada / hortícolas	Salada de alface, cenoura e beterraba	92	22	0,0	0,0	3,2	3,1	1,1	0,1		
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0		
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais (g)	AGS (g)	HC (g)	dos quais (g)	AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos	149	35	0,7	0,1	5,3	1,0	1,5	0,1		
Prato	Feijoada (pá de porco, frango, feijão branco, cenoura, couve lombarda e arroz)	521	124	3,6	0,9	11,7	1,5	9,6	0,2		
Vegetariano	Feijão preto estufado com tomilho e arroz branco	1084	254	3,2	0,3	43,1	0,6	12,9	0,2		
Salada / hortícolas	Salada de beterraba, cenoura e tomate	99	23	0,1	0,0	3,8	3,7	0,8	0,1		
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0		
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais (g)	AGS (g)	HC (g)	dos quais (g)	AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho francês	131	31	0,5	0,1	5,1	1,8	1,0	0,1		
Prato	Solha grelhada com batata salteada ⁴	454	108	3,0	0,5	10,1	0,6	9,7	0,3		
Vegetariano	Legumes (cogumelos, cenoura, favas, courgette) gratinados (pão e oregãos) com batata cozida ^{1,3,6,7,8,11,12}	281	67	1,0	0,2	8,9	1,7	3,8	0,2		
Salada / hortícolas	Salada de alface, couve roxa e feijão verde	115	27	0,1	0,0	3,2	2,6	1,9	0,0		
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0		
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais (g)	AGS (g)	HC (g)	dos quais (g)	AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve galega	139	33	0,7	0,1	4,5	1,9	1,5	0,1		
Prato	Lombo de porco assado com arroz de ervilhas	528	126	3,8	1,0	9,8	0,8	12,0	0,2		
Vegetariano	Arroz de açafreão com ervilhas e cogumelos	369	88	1,5	0,2	12,4	1,2	3,9	0,3		
Salada / hortícolas	Salada de alface, tomate e pepino	79	19	0,4	0,1	2,1	2,0	1,3	0,0		
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0		
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais (g)	AGS (g)	HC (g)	dos quais (g)	AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e lentilhas	134	32	0,5	0,1	4,6	2,4	1,3	0,1		

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, 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, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas



Prato	Maruca cozida com ovo cozido e batata cozida ^{3,4}	394	93	2,2	0,0	7,3	0,4	10,9	2,1
Vegetariano	Caldeirada de legumes (alho frances, cenoura e couve branco) e feijão com batata cozida	445	106	1,3	0,2	14,9	1,5	5,5	0,1
Salada / hortícolas	Legumes cozidos (cenoura, brocolos e cebola)	114	27	0,4	0,0	2,9	1,9	1,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Doce	Aletria ^{1,3,7}	798	191	9,1	0,9	19,0	4,6	7,7	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, 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, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas



CONCURSO MUNICÍPIO VILA DO CONDE

Jl

Semana 5

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve lombarda	131	31	0,5	0,1	5,0	1,8	1,1	0,1
Prato	Hamburguer de vaca grelhado com esparguete ^{1,3,6,12}	829	198	8,4	2,6	12,6	0,5	17,7	0,3
Vegetariano	Hamburguer de grão de bico com pimentos com esparguete ^{1,3}	986	234	5,3	0,7	33,9	2,5	9,6	0,2
Salada / hortícolas	Salada de tomate, pepino e milho	253	60	2,0	0,0	5,4	1,4	4,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de repolho com grão	168	40	0,7	0,1	6,4	1,7	1,5	0,1
Prato	Atum com salada de feijão frade com arroz de cenoura ⁴	885	211	10,1	1,3	15,4	1,4	13,9	0,8
Vegetariano	Paelha de legumes (cenoura, milho, brocolos e ervilhas) com salsa	465	111	1,7	0,3	16,9	1,5	4,5	0,1
Salada / hortícolas	Salada de tomate, alface e milho	240	56	1,8	0,0	4,9	1,2	4,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres com grão	160	38	0,8	0,1	5,2	1,3	1,7	0,2
Prato	Frango assado com arroz de ervilhas	541	129	2,9	0,5	11,1	0,6	13,4	0,2
Vegetariano	Arroz de cogumelos, ervilhas, milho e cenoura com salsa	378	90	1,7	0,2	12,2	1,2	4,4	0,2
Salada / hortícolas	Couve roxa, cenoura raspada e brocolos	123	29	0,3	0,0	3,3	2,5	2,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora	137	32	0,6	0,1	5,5	1,2	1,1	0,1
Prato	Filetes de pescada gratinados com puré de batata ^{4,7}	402	96	3,5	1,4	6,5	0,6	9,1	0,3
Vegetariano	Empadão de soja com molho de tomate e oregãos ^{6,12}	553	131	3,2	1,6	14,5	1,7	10,2	0,1
Salada / hortícolas	Couve de bruxelas e tomate	176	42	1,1	0,2	3,9	3,2	2,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de tomate e cenoura	131	31	0,5	0,1	5,1	2,1	0,8	0,1
Prato	Massa a lavrador (porco, frango, feijão, repolho, cenoura e macarronete) ^{1,3,7,14}	479	114	3,7	0,9	9,8	2,0	9,7	0,2

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, 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, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas



Vegetariano	Feijocas de tomatada com macarrão e alecrim ^{1,2,3,7}	1010	240	3,2	0,5	33,7	1,6	12,7	0,2
Salada / hortícolas	Salada de alface, tomate e beterraba	88	21	0,1	0,0	2,8	2,8	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, 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, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas



CONCURSO MUNICÍPIO VILA DO CONDE

Jl

Semana 6

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais (g)	AGS (g)	HC (g)	dos quais (g)	AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de juliana de legumes	128	30	0,5	0,1	4,7	2,3	0,9	0,1		
Prato	Calamares de pescada no forno com arroz salteado ^{1,3,4,7,14}	960	229	7,0	0,4	33,9	0,0	1,9	0,2		
Vegetariano	Caril de lentilhas com couve-flor e tomate com arroz branco e manjerição	769	182	2,3	0,3	29,5	1,4	8,7	0,2		
Salada / hortícolas	Salteado de cenoura raspada e brocolos	249	60	3,9	0,6	2,7	1,6	2,2	0,1		
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0		
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais (g)	AGS (g)	HC (g)	dos quais (g)	AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes	147	35	0,8	0,1	4,8	0,5	1,7	0,1		
Prato	Pedacinhos de peru estufado com cogumelos com massa fusilli ^{1,7}	444	105	3,3	1,2	8,0	1,0	10,4	0,4		
Vegetariano	Chili vegetariano (feijão preto, repolho e cenoura) e salsa com massa fusilli ¹	724	172	2,2	0,4	24,3	2,2	9,1	0,2		
Salada / hortícolas	Salada de tomate, rúcula e milho	240	56	1,8	0,0	4,9	1,2	4,8	0,0		
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0		
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais (g)	AGS (g)	HC (g)	dos quais (g)	AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve galega	139	33	0,7	0,1	4,5	1,9	1,5	0,1		
Prato	Gratinado de bacalhau com batatas aos cubos ^{1,4,7}	425	101	1,9	0,4	11,1	0,3	9,6	0,1		
Vegetariano	Salada de feijão frade com batata e molho verde (salsa, cebola e azeite)	919	217	2,6	0,6	34,4	2,1	11,6	0,2		
Salada / hortícolas	Salada de alface e cenoura raspada com feijão verde	106	25	0,2	0,0	3,3	2,8	1,4	0,1		
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0		
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais (g)	AGS (g)	HC (g)	dos quais (g)	AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brocolos	142	34	0,7	0,1	4,4	1,3	1,6	0,1		
Prato	Omelete de cebola e salsa com arroz de cenoura e ervilhas ³	459	110	4,1	1,0	11,2	1,6	5,5	0,2		
Vegetariano	Hamburguer de grão de bico com pimentos com arroz branco e tomilho	904	215	4,0	0,5	34,3	1,9	7,7	0,2		
Salada / hortícolas	Salada de alface, tomate e beterraba raspada	88	21	0,1	0,0	2,8	2,8	1,1	0,1		
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0		
Doce	Gelatina vegetal	404	95	0,0	0,0	21,5	21,3	2,3	0,8		
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais (g)	AGS (g)	HC (g)	dos quais (g)	AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de repolho e feijão vermelho	163	39	0,6	0,1	5,8	1,7	1,8	0,1		

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, 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, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas



Prato	Empadão de carne de vaca ^{3,7}	586	140	8,1	2,9	6,5	0,6	9,9	0,2
Vegetariano	Favas cozidas com couve lombarda com molho de legumes (alho frances, cenoura, cebola e tomate) e batata cozida	274	65	1,1	0,2	8,2	2,0	3,9	0,1
Salada / hortícolas	Salada de cenoura raspada e pepino com feijão verde	111	27	0,3	0,1	3,6	3,0	1,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, 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, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas



CONCURSO MUNICÍPIO VILA DO CONDE

Jl

Semana 7

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e cebola	132	31	0,5	0,1	4,9	2,2	1,2	0,1
Prato	Lombos de cavala com arroz de legumes e feijão ⁴	578	138	5,8	1,3	12,5	1,8	7,8	0,2
Vegetariano	Grão de bico cozido com molho de legumes (alho frances, cenoura, cebola e tomate) e arroz branco	614	146	2,6	0,3	23,3	2,5	5,3	0,1
Salada / hortícolas	Salada de cenoura raspada, milho e tomate	237	56	1,6	0,0	5,8	2,3	4,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho francês	131	31	0,5	0,1	5,1	1,8	1,0	0,1
Prato	Frango estufado com cenoura e ervilhas com cotovelinhos ^{1,3}	428	102	2,3	0,4	8,6	1,5	10,5	0,3
Vegetariano	Massa a lavrador vegetariana (grão, penca, cenoura, macarrão) ^{1,2,3,7}	636	151	3,1	0,4	21,8	3,4	6,5	0,2
Salada / hortícolas	Salada de alface, tomate e couve roxa	103	24	0,1	0,0	3,0	2,7	1,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve branca	140	33	0,6	0,1	4,7	1,8	1,5	0,1
Prato	Medalhões de pescada estufados com arroz branco	497	118	2,4	0,3	13,5	0,9	10,1	0,2
Vegetariano	Jardineira de soja (soja, cenoura, couve de bruxelas) com arroz branco ⁶	616	146	1,9	0,3	19,9	2,1	11,3	0,1
Salada / hortícolas	Salada de beterraba raspada e tomate com couve flor gratinada	225	54	3,5	0,5	3,4	3,3	1,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de lentilhas	177	42	0,6	0,1	6,8	1,2	1,8	0,1
Prato	Lombo de porco assado com esparguete salteado ^{1,3}	648	154	5,4	1,4	10,4	0,8	15,6	0,2
Vegetariano	Ervilhas cozidas com molho de tomate e esparguete salteado ^{1,3}	404	96	2,0	0,3	12,1	1,8	4,7	0,1
Salada / hortícolas	Salada de cenoura raspada e pepino com brocolos	112	27	0,5	0,1	2,6	1,8	2,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de favas	179	43	0,6	0,1	6,1	1,3	2,4	0,1

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁹Aipo. 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, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas



Prato	Caldeirada de peixes (raia, peixe prata e pescada) ⁴	326	78	2,7	0,5	6,0	1,5	6,8	0,2
Vegetariano	Ratatouille de legumes (cenoura e nabo) no forno com pure de grão de bico e talos de aipo e alecrim com batata cozida ⁹	557	132	2,7	0,3	19,5	2,4	5,2	0,2
Salada / hortícolas	Salada de rucula e tomate com repolho salteado	210	50	3,4	0,5	2,8	2,7	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁹Aipo. 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, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas



CONCURSO MUNICÍPIO VILA DO CONDE

Jl

Semana 8

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve flor	146	35	0,7	0,1	4,9	1,8	1,5	0,1
Prato	Hamburguer de vaca grelhado com massa espiral colorida ^{1,3,6,12}	837	199	8,3	2,6	12,6	0,6	18,2	0,3
Vegetariano	Lentilhas guisadas com massa espiral e louro ^{1,3}	860	204	4,0	0,6	29,7	1,7	9,9	0,2
Salada / hortícolas	Salada de beterraba raspada e tomate com brocolos	109	26	0,3	0,0	2,8	2,3	1,8	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de penca	134	32	0,5	0,1	4,7	2,2	1,2	0,1
Prato	Filetes de abrotea grelhados com arroz de tomate ⁴	448	106	2,2	0,3	11,6	1,0	9,4	0,2
Vegetariano	Favas cozidas com arroz de tomate	435	103	1,8	0,3	13,7	1,7	5,8	0,1
Salada / hortícolas	Salada de tomate, alface e milho	240	56	1,8	0,0	4,9	1,2	4,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve lombarda	131	31	0,5	0,1	5,0	1,8	1,1	0,1
Prato	Rancho (porco e frango, grão, repolho, cenoura, macarronete) ^{1,3,7,14}	488	116	4,0	1,0	9,3	2,2	9,4	0,1
Vegetariano	Rancho vegetariano (grão de bico, repolho, cenoura) com salsa ^{1,2,3,7}	556	132	2,7	0,4	19,2	2,4	5,5	0,1
Salada / hortícolas	Salada de alface, milho e pepino	247	58	2,0	0,0	4,6	0,6	5,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de courgete e ervilhas	139	33	0,5	0,1	4,9	1,8	1,4	0,1
Prato	Pescada cozida com ovo cozido e batata cozida ^{3,4}	413	98	2,6	0,1	6,9	0,4	11,3	2,0
Vegetariano	Soja estufada com cubos de abobora e cenoura e alecrim com batata cozida e hortelã ⁶	564	134	1,8	0,2	17,1	1,6	12,0	0,1
Salada / hortícolas	Legumes cozidos (feijão verde, cenoura e brocolos)	124	30	0,4	0,1	3,1	2,1	2,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Doce	Leite creme ^{1,3,7,8,12}	1616	380	0,3	0,1	84,4	68,2	10,0	0,4
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de favas	179	43	0,6	0,1	6,1	1,3	2,4	0,1

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, 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, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas



Prato	Peru assado com laranja com arroz de açafrão	628	149	5,0	1,3	13,1	1,1	12,5	0,2
Vegetariano	Couscous aromatizado com cebolas com ervilhas e cenoura cozidos ^{1,3}	385	92	1,8	0,3	11,7	1,8	4,6	0,1
Salada / hortícolas	Salada de alface, tomate e couve roxa	103	24	0,1	0,0	3,0	2,7	1,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, 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, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas