

COLÉGIO MIRA-RIO
GERAL
Semana de 1 a 2 de dezembro de 2022
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa									
Prato									
Dieta									
Vegetariana	-----								
Acompanhamento									
Legumes									
Terça									
Sopa									
Prato									
Dieta									
Vegetariana									
Acompanhamento									
Legumes									
Sobremesa									
Sobremesa									
Quarta									
Sopa									
Prato									
Dieta									
Vegetariana									
Acompanhamento									
Legumes									
Sobremesa									
Quinta									
	Feriado								
Sopa									
Prato									
Dieta									
Vegetariana									
Acompanhamento									
Legumes									
Sobremesa									
Sexta									
Sopa	Lombardo	3193	777	85,6	12,3	0,9	0,4	0,3	0,0
Prato	Atum com feijão frade, ovo e batata ^{3,4}	707	168	6,6	1,2	12,7	0,8	13,7	0,8
Dieta	Red-fish assado ao natural	503	120	6,8	1,0	0,7	0,5	14,0	0,3
Vegetariana	Salada de feijão-frade, ovo e batata	575	139	9,3	2,0	1,2	0,3	11,3	2,0
Acompanhamento	Batata cozida	381	90	0,0	0,0	19,2	1,2	2,5	0,3
Legumes	Cenoura e feijão verde cozido	120	29	0,2	0,1	4,1	3,4	1,3	0,1
Sobremesa	Pudim de morango ⁷	692	163	1,3	0,6	35,6	29,3	2,3	0,4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, 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, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

COLÉGIO MIRA-RIO
GERAL
Semana de 5 a 9 de dezembro de 2022
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Macedónia	201	48	0,7	0,1	7,1	2,6	1,8	0,1
Prato	Frango assado com ratattouille de legumes (tomate, beringela e curgete)	1060	253	12,5	4,0	20,3	0,1	14,5	0,2
Dieta	Bife de frango grelhado	435	103	1,1	0,3	0,1	0,1	22,6	0,3
Vegetariana	Feijão branco estufado com ratattouille de legumes (tomate, beringela e curgete)	202	49	2,8	0,4	2,9	2,3	1,8	0,1
Acompanhamento	Arroz de feijão	1676	399	11,1	1,6	67,7	0,0	5,9	0,4
Legumes	Alface, tomate e cenoura	90	21	0,2	0,0	3,1	3,0	1,0	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Creme de legumes	164	39	0,6	0,1	6,7	1,9	1,3	0,1
Prato	Tortilha à espanhola (ovos, ervilhas, batata e cebola) ³	503	120	5,8	1,3	10,2	1,0	5,8	0,3
Dieta	Solha estufada simples	486	116	6,5	1,0	0,7	0,5	13,7	0,4
Vegetariana	Alho francês à brás ³	554	132	9,7	3,8	10,1	1,0	2,3	0,8
Acompanhamento	Batata cozida	381	90	0,0	0,0	19,2	1,2	2,5	0,3
Legumes	Couve-flor e feijão verde cozidos	120	29	0,2	0,1	4,1	3,4	1,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	578	136	0,3	0,0	30,0	30,0	3,3	1,1
Sobremesa	Leite de creme								
Quarta									
Sopa	Caldo verde	212	50	1,0	0,1	7,4	1,8	2,0	0,1
Prato	Empadão de carne de vitela (arroz)	602	144	8,1	2,0	0,7	0,4	16,9	0,4
Dieta	Carne de vaca assada ao natural com tomilho	505	120	4,5	1,9	0,0	0,0	20,0	0,3
Vegetariana	Folhados assados recheados com soja ^{1,3,6,7,8,11}	456	109	6,2	0,5	7,8	1,2	4,3	0,1
Acompanhamento	Arroz de curgete	560	134	5,4	0,6	18,1	1,1	2,4	0,2
Legumes	Pepino, rúcula e beterraba ralada	90	21	0,2	0,1	2,9	2,7	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Feriado									
Sopa									
Prato									
Dieta									
Vegetariana									
Acompanhamento									
Legumes									
Sobremesa									

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, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, 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, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Cenoura e nabo com flocos de aveia	169	40	0,7	0,1	6,9	2,5	1,0	0,1
Prato	Lombos de pescada com crosta de broa em cama de espinafres ^{1,4}	368	88	2,9	0,4	6,1	0,4	8,4	0,4
Dieta	Pescada cozida	435	104	5,0	0,7	0,5	0,4	14,0	0,4
Vegetariana	Grão salteado com abóbora, cogumelos e hortelã	606	144	2,6	1,6	23,0	2,4	5,0	1,1
Acompanhamento	Batata à padeiro / Batata cozida	482	115	4,5	0,6	15,6	1,3	2,1	0,2
Legumes	Brócolos cozidos	134	32	0,8	0,1	1,5	1,2	3,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa	Crepes de frutos vermelhos e chocolate								

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, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, 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, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

COLÉGIO MIRA-RIO
GERAL
Semana de 12 a 16 de dezembro de 2022
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Nabiças e feijão vermelho	184	43	0,8	0,1	6,6	2,4	1,6	0,1
Prato	Febras de porco à salsicheiro	471	113	7,6	2,8	0,7	0,5	10,1	0,4
Dieta	Perna de peru (fatiada) corada simples	529	126	5,8	1,0	0,6	0,4	17,7	0,3
Vegetariana	Canellones recheados com lentilhas, curgete, cenoura e ricotta ¹	407	97	3,0	0,4	13,8	2,7	2,7	0,1
Acompanhamento	Arroz de cebolinho	1768	421	15,9	2,4	59,7	2,3	8,5	0,6
Legumes	Chucrute de couve roxa e repolho / Alface e tomate	117	28	0,4	0,1	3,5	3,4	1,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Abóbora e coentros	201	48	0,7	0,1	7,1	2,6	1,8	0,1
Prato	Massa salteada com salmão, tomate e manjeriço	1079	259	17,5	2,3	11,7	0,9	13,1	1,1
Dieta	Peixe espada grelhado ⁴	1033	248	20,6	4,0	0,1	0,1	15,3	0,3
Vegetariana	Espetadas de tofu e pimentos e tomate	575	139	9,3	2,0	1,2	0,3	11,3	2,0
Acompanhamento	Massa penne	995	237	7,9	1,1	37,2	1,6	3,5	0,3
Legumes	Feijão verde, couve-coração e cenoura salteados	132	32	0,3	0,1	3,8	2,8	1,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época	578	136	0,3	0,0	30,0	30,0	3,3	1,1
Sobremesa	Gelatina de morango								
Quarta									
Sopa	Creme de alface	181	43	0,8	0,1	6,8	2,3	1,3	0,1
Prato	Frango estufado com sumo de laranja	538	129	7,2	1,8	2,0	1,9	13,6	0,2
Dieta	Peito de frango cozido	391	93	4,3	1,6	2,0	1,9	11,0	0,2
Vegetariana	Omelete de salsa ³	805	194	15,4	1,0	1,1	0,0	10,6	0,3
Acompanhamento	Batata corada/ Batata cozida	1676	399	11,1	1,6	67,7	0,0	5,9	0,4
Legumes	Tomate e pepino	253	61	4,2	0,6	3,0	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									
Sopa	Creme de cenoura	187	44	0,7	0,1	7,4	3,0	1,1	0,2
Prato	Bife de vitela com ovo ³	577	138	7,5	2,2	0,0	0,0	17,7	0,4
Dieta	Bife de vitela grelhado	513	122	4,3	1,8	0,0	0,0	20,9	0,4
Vegetariana	Bifes de seitan de cebolada	202	48	3,2	0,4	3,1	2,8	0,9	0,2
Acompanhamento	Arroz / Batata frita	560	134	5,1	1,6	15,1	1,5	6,1	0,4
Legumes	Beringela e couve-bruxelas assadas	405	98	8,3	1,2	2,1	1,8	2,2	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, 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, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espinafres	177	42	0,9	0,1	5,8	2,0	1,7	0,2
Prato	Bacalhau com todos (batata, grão, cenoura, lombardo e ovo)	843	201	8,7	1,2	17,9	0,9	12,3	1,1
Dieta	Bacalhau fresco cozido	350	83	1,4	0,2	0,0	0,0	17,6	0,4
Vegetariana	Grão com todos (batata, cenoura, lombardo e ovo)	564	134	3,6	0,6	22,0	1,5	2,8	0,1
Acompanhamento	Batata cozida	1676	399	11,1	1,6	67,7	0,0	5,9	0,4
Legumes	Cenoura e lombardo cozidos	162	37	0,3	0,0	6,0	0,0	1,8	0,0
Sobremesa	Mousse de chocolate ^{1,3,6,7,8,12}	748	177	4,4	3,4	29,6	24,4	4,0	0,3

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, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

COLÉGIO MIRA-RIO
GERAL
Semana de 19 a 23 de dezembro de 2022
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Lentilhas ^{1,6,10,11}	306	72	0,9	0,1	12,0	2,5	3,1	0,1
Prato	Tiras de peru grelhadas com molho de limão e alho	897	214	11,8	3,8	13,3	1,2	13,4	0,2
Dieta	Bife de peru grelhado	425	100	1,2	0,3	0,1	0,1	21,9	0,4
Vegetariana	Hamburguer de espinafres com estufado de feijão vermelho ^{1,6,11}	636	151	7,1	1,1	16,4	2,7	3,2	0,3
Acompanhamento	Esparguete ^{1,3}	1768	421	15,9	2,4	59,7	2,3	8,5	0,6
Legumes	Alface, milho e beterraba ralada	210	50	1,4	0,3	4,0	3,1	3,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Courgete e cenoura	168	40	0,7	0,1	6,2	2,4	1,3	0,1
Prato	Pescada à zé do pipo ^{1,3,4,5,10,12}	513	123	5,3	0,6	8,2	0,5	10,0	0,4
Dieta	Solha corada simples ⁴	487	116	6,5	1,0	0,7	0,5	13,7	0,4
Vegetariana	Paella de ervilhas (tomate, pimento, cenoura)	336	80	1,9	0,3	9,3	1,8	4,5	0,1
Acompanhamento	Batata	381	90	0,0	0,0	19,2	1,2	2,5	0,3
Legumes	Brócolos, couve-flor e ervilhas cozidos	134	32	0,8	0,1	1,5	1,2	3,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	578	136	0,3	0,0	30,0	30,0	3,3	1,1
Sobremesa	Pudim flan								
Quarta									
Sopa	Creme de legumes	164	39	0,6	0,1	6,7	1,9	1,3	0,1
Prato	Pá de porco assada com puré de maçã	801	192	14,2	4,1	0,5	0,4	15,5	0,3
Dieta	Carne de vitela cozida	776	186	13,9	4,5	1,0	0,9	14,1	0,2
Vegetariana	Favas com ovos escalfados ³	375	90	5,2	1,0	3,9	1,8	5,4	0,2
Acompanhamento	Fusilli/ batata/ lombardo/ cenoura ¹	1508	355	1,7	0,9	72,0	3,9	13,0	0,0
Legumes	Esparregado/ Salteado de espinafres ^{1,7}	347	83	4,7	1,1	6,4	1,8	3,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Couve-flôr	187	44	0,7	0,1	6,6	2,7	2,1	0,1
Prato	Cachupa	472	113	4,6	1,1	7,6	0,8	9,3	0,2
Dieta	Perna de frango assada ao natural	550	131	7,2	1,2	0,7	0,5	15,8	0,4
Vegetariana	Cachupa de seitan ^{1,6}	367	87	2,5	0,4	9,0	1,9	6,2	0,2
Acompanhamento	Arroz branco	1676	399	11,1	1,6	67,7	0,0	5,9	0,4
Legumes	Pepino e tomate com orégãos	142	34	0,2	0,0	3,3	2,8	3,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									

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, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Creme de abóbora com flocos de aveia	170	40	0,7	0,1	6,3	2,7	1,2	0,1
Prato	Bacalhau espiritual ^{1,4,7}	445	105	1,9	0,3	12,9	1,0	8,6	1,4
Dieta	Lulas salteadas com legumes e limão ¹⁴	255	61	2,6	0,4	2,0	1,7	6,7	0,3
Vegetariana	Bolonhesa de soja com esparguete	536	128	4,9	1,3	16,0	2,7	3,9	0,3
Acompanhamento	Batata cozida	381	90	0,0	0,0	19,2	1,2	2,5	0,3
Legumes	Macedónia cozida	134	32	0,8	0,1	1,5	1,2	3,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa	Pêras assadas com calda de açúcar								

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, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

COLÉGIO MIRA-RIO
GERAL
Semana de 26 a 30 de Dezembro de 2022
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa		184	43	0,8	0,1	6,6	2,4	1,6	0,1
Prato		897	214	11,8	3,8	13,3	1,2	13,4	0,2
Dieta		677	162	9,6	2,6	0,0	0,0	18,9	0,3
Vegetariana		530	126	3,9	0,5	10,1	1,8	11,3	0,2
Acompanhamento		1768	421	15,9	2,4	59,7	2,3	8,5	0,6
Legumes		427	103	6,7	1,0	5,4	2,4	3,0	0,3
Sobremesa		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Creme de cenoura com flocos de aveia	187	44	0,7	0,1	7,4	3,0	1,1	0,2
Prato	Pasteis de bacalhau ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1079	259	17,5	2,3	11,7	0,9	13,1	1,1
Dieta	Red fish assado ao natural	517	123	5,9	0,9	0,1	0,1	17,1	0,4
Vegetariana	Moussaka de beringela, cogumelos e favas	401	96	3,5	0,4	11,0	2,7	3,9	0,1
Acompanhamento	Puré de batata/ arroz de feijão ⁷	434	103	4,1	0,8	13,5	2,5	2,7	0,2
Legumes	Alface e pepino	134	32	0,8	0,1	1,5	1,2	3,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	578	136	0,3	0,0	30,0	30,0	3,3	1,1
Sobremesa	Pudim de pão caramelizado	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Caldo verde	212	50	1,0	0,1	7,4	1,8	2,0	0,1
Prato	Espetadas de frango com pimentos	691	166	11,1	4,8	0,2	0,1	16,3	0,0
Dieta	Bife de frango grelhado	456	108	1,2	0,3	0,0	0,0	24,0	0,4
Vegetariana	Salteado de feijão encarnado, abóbora e cogumelos	690	164	5,4	1,6	18,6	1,6	8,6	0,4
Acompanhamento	Arroz de cenoura	836	198	3,9	0,6	36,3	0,8	3,7	0,2
Legumes	Feijão-verde e repolho cozido	300	72	5,5	0,8	2,8	2,6	1,6	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Macedónia	201	48	0,7	0,1	7,1	2,6	1,8	0,1
Prato	Carne porco à alentejana com ameijoas brancas ¹⁴	761	182	12,5	3,6	0,8	0,0	16,6	0,4
Dieta	Vitela cozida com hortelã	1082	260	20,0	6,5	0,0	0,0	21,5	0,3
Vegetariana	Grão estufado com molho de tomate e espinafres	406	97	3,0	0,5	12,8	2,1	3,1	0,4
Acompanhamento	Batata cubos/ Batata cozida	382	90	0,0	0,0	19,2	1,2	2,5	0,0
Legumes	Tomate, rúcula e rabanete	455	111	9,3	1,4	3,4	2,5	1,7	0,4
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, 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, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho francês	170	40	0,7	0,1	6,1	1,6	1,5	0,1
Prato	Arroz do mar (tentáculo de pota) com coentros ¹⁴	934	222	5,6	0,9	31,0	0,0	11,3	0,5
Dieta Vegetariana	Perca estufada simples com coentros	434	103	2,6	0,4	7,9	0,5	11,7	2,2
	Massa gratinada com favas, couve-flor, milho, pimentos e queijo	592	141	4,5	0,6	16,9	1,4	6,3	0,1
Acompanhamento	Massa cotovelos	836	198	3,9	0,6	36,3	0,8	3,7	0,2
Legumes	Brócolos, curgete e cenoura salteados	282	68	5,6	0,8	0,8	0,7	2,5	0,6
Sobremesa	Fruta da Época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa 2	Farófias	585	138	1,1	0,0	27,6	5,2	3,8	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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

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 rija, ¹⁰Mostarda, 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, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas