



C.M. BARREIRO

Semana de 17 a 21 de setembro de 2018
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de alho-francês e cenoura	145	35	1,9	0,3	3,6	0,6	0,5	0,2
Prato	Arroz de pato com grelos salteados	797	190	8,2	2,7	14,4	0,2	14,5	0,6
Vegetariana	Empadão (arroz) de seitan com espinafres ^{1,3,6}	657	156	4,4	1,2	16,6	0,8	11,4	0,7
Salada	Courgete, couve-de-bruxelas e feijão-verde cozidos	159	37	1,6	0,0	5,2	1,4	1,7	0,1
Sobremesa	Maçã golden	184	44	0,3	0,0	8,1	8,1	0,6	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de espinafres	144	35	1,9	0,3	3,4	0,7	0,7	0,3
Prato	Solha (posta) no forno c/ batata cozida e cenoura cozida ⁴	413	98	1,2	0,2	11,3	0,9	8,6	0,2
Vegetariana	Bolonhesa de grão com espinafres ^{1,3}	765	183	6,0	0,8	20,7	2,0	8,3	0,7
Salada	Salada de pepino, tomate e alface	86	20	0,4	0,0	2,6	0,5	1,1	0,0
Sobremesa	Pêra	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de legumes (couve-flor, courgete e cenoura)	139	33	1,7	0,3	3,5	0,7	0,7	0,2
Prato	Lombinho de porco assado fatiado no forno com arroz de feijão encarnado	1028	245	10,6	2,9	23,6	0,2	13,3	0,4
Vegetariana	Salada de batata, feijão vermelho, cenoura com tomate e cebola	465	110	0,3	0,0	21,7	1,1	4,5	0,2
Salada	Brócolos, courgete e cenoura cozida	80	19	0,3	0,1	2,0	0,0	1,6	0,0
Sobremesa	Laranja	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de feijão verde	199	48	1,9	0,3	5,4	0,8	1,5	0,2
Prato	Pargo (posta) no forno c/ batata cozida e feijão-verde cozido ⁴	369	87	2,1	0,2	10,9	0,8	6,4	0,3
Vegetariana	Paella vegetariana (arroz, pimento, courgete, ervilhas e cenoura) ⁶	744	177	5,4	1,1	23,7	0,7	7,4	0,2
Salada	Salada de cenoura, pepino e tomate	98	23	0,2	0,0	3,6	2,5	0,8	0,1
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	1053	250	7,2	3,1	39,3	17,1	6,0	0,3
Sexta									
Sopa	Creme de grão-de-bico com grelos	147	35	2,3	0,3	3,4	0,5	0,5	0,2
Prato	Roti de peru assado fatiado no forno c/ macarronete e cenoura cozida ^{1,3,7}	767	181	3,4	0,6	20,2	1,0	16,8	0,4
Vegetariana	Caril de alho francês e cogumelos com macarrão e lentilhas ^{1,3,5,6,7,8,11}	756	178	1,1	0,3	33,8	2,0	5,7	0,6
Salada	Milho, alface e nabo	405	96	2,1	0,0	11,4	0,0	7,8	0,0
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



Enriquecer as receitas com cogumelos
"Os cogumelos apresentam um elevado conteúdo em água (mais de 90%), algo que os torna interessantes na promoção da saciedade. Também fornecem fibra, vitaminas do complexo B, e contêm apenas 14 Kcal por 100 g de cogumelos frescos."

Nutriciência à Mesa



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



C.M.BARREIRO

Semana de 24 a 28 de setembro de 2018
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve portuguesa e cenoura	145	35	1,8	0,3	3,6	0,9	0,6	0,2
Prato	Caldeirada de peixe (pescada, tamboril e corvina) ^{4,14}	341	81	0,7	0,1	10,4	0,8	7,7	0,1
Vegetariana	Wrap de cogumelos, feijão e espinafres com cenoura ralada ¹	906	215	4,3	2,4	34,7	1,7	8,0	1,5
Salada	Brócolos, nabo e couve de bruxelas cozidos	121	29	0,4	0,1	2,8	1,8	2,1	0,6
Sobremesa	Pêra	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Terça									
Sopa	Creme de lentilhas ^{1,6,8,11}	204	49	2,0	0,3	5,6	0,7	1,4	0,2
Prato	Perna de borrego estufada fatiada c/ arroz e cenoura cozida	469	111	3,8	1,0	10,9	0,9	7,9	0,2
Vegetariana	Grão estufado com courgete e açorda de coentros ^{1,3}	947	225	6,3	1,1	30,8	0,8	9,1	1,0
Salada	Salada de couve roxa, alface e tomate	93	22	0,2	0,0	2,6	1,3	1,5	0,0
Sobremesa	Maçã starking	184	44	0,3	0,0	8,1	8,1	0,6	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de cenoura e espinafres	193	46	1,8	0,3	5,2	0,7	1,5	0,2
Prato	Salada russa de atum com ovo cozido e salada russa (batata cozida aos cubos, cenoura e brócolos) ^{3,4,12}	495	118	4,1	0,5	13,2	1,0	6,4	0,4
Vegetariana	Estufado de lentilhas com cogumelos cenoura e feijão verde com arroz branco ^{1,6,8,11}	836	198	4,3	0,5	32,5	0,7	7,4	0,5
Salada	Feijão verde cozido com couve flor cozida e pimento vermelho salteado	137	32	2,4	0,0	3,5	1,2	1,4	0,7
Sobremesa	Arroz doce ^{3,5,6,7}	441	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Quinta									
Sopa	Creme de abóbora	154	37	1,9	0,3	3,5	0,5	1,2	0,3
Prato	Escalopes de vitela estufados c/ massa fusilli e grelos cozidos ^{1,3}	689	164	4,2	1,2	18,7	1,1	12,2	0,4
Vegetariana	Massinha de ervilhas com cenoura. ^{1,3}	965	229	4,3	0,7	35,8	2,4	8,4	0,2
Salada	Salada de rabanete, pepino e cenoura	80	19	0,1	0,0	2,5	2,4	1,1	0,1
Sobremesa	Banana	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de grelos	144	34	1,8	0,3	3,5	0,7	0,7	0,2
Prato	Posta de bacalhau assado com migas (feijão frade, couve galega e broa de milho) ^{1,4}	534	127	4,3	0,7	15,7	0,8	5,2	0,4
Vegetariana	Croquetes de soja fritos c/ arroz de tomate ^{1,3,5,6,7,8,11,12,13}	1428	340	13,6	1,7	37,5	0,2	16,1	0,3
Salada	Com courgete cozida, couve coração e cenoura cozida.	80	19	0,3	0,1	2,0	0,0	1,6	0,0
Sobremesa	Laranja	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0



O segredo da couve-galega:

"a couve-galega, tipicamente portuguesa, é reconhecida como uma importante fonte de cálcio e também de ferro, vitamina A, vitamina C, folato e potássio, sendo um alimento de elevado valor nutricional e de baixa densidade energética"

Nutriciência à mesa



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, 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



C.M.BARREIRO

Semana de 1 a 5 de outubro de 2018
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de cenoura	143	34	1,9	0,3	3,5	0,4	0,5	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3,12}	728	174	11,1	3,4	3,4	0,2	15,0	0,3
Vegetariana	Salteado de cogumelos com pimento, espinafres cebola e ervilhas c/ arroz branco	667	159	5,5	0,8	23,0	0,4	3,4	0,7
Salada	Salada de alface, cenoura e rabanete	80	19	0,1	0,0	2,5	2,4	1,1	0,1
Sobremesa	Maçã golden	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão verde	244	58	1,3	0,2	9,2	0,8	1,7	0,2
Prato	Medalhões de pescada estufados c/ arroz branco e couve-flor cozida ⁴	606	144	3,0	0,4	19,6	0,2	9,3	0,4
Vegetariana	Lasanha de lentilhas ^{1,3,5,6,7,8,11}	919	223	5,9	2,2	30,6	1,6	10,4	0,3
Salada	Nabo cozido com ervilhas cozidas e milho cozido	405	96	2,1	0,0	11,4	0,0	7,8	0,0
Sobremesa	Laranja	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Quarta									
Sopa	Caldo verde	149	36	2,0	0,3	3,4	0,2	0,7	0,3
Prato	Novilho estufado fatiado c/ esparguete e brócolos cozidos ^{1,3}	687	163	6,5	1,8	12,1	0,5	13,8	0,4
Vegetariana	Feijoada de cogumelos com espinafres e arroz	588	140	2,4	0,4	19,4	1,0	7,2	0,4
Salada	Salada de couve roxa, alface e cenoura	96	23	0,1	0,0	2,9	2,6	1,5	0,1
Sobremesa	Pêra	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de feijão	160	38	1,5	0,2	2,9	0,3	3,0	0,2
Prato	Lombo de tamboril no forno c/ coentros, arroz de cenoura e feijão-verde cozido ⁴	570	135	3,6	0,4	16,4	0,5	9,9	0,4
Vegetariana	Macarronada de legumes no forno (brócolos, cenoura, cebola e grão) ^{1,3}	1012	240	4,0	0,6	39,3	1,5	10,0	0,5
Salada	Courgete cozida com repolho cozido e cenoura cozida	80	19	0,3	0,1	2,0	0,0	1,6	0,0
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	473	112	0,3	0,0	24,6	24,5	2,7	0,9
Sexta									
Sopa	Feriado								
Prato									
Vegetariana									
Salada									
Sobremesa									



Ervas aromáticas como aliado na cozinha:
"a utilização de ervas aromáticas poderá influenciar a saúde de forma duplamente positiva. Não só conferem sabor, aroma e cor às refeições, permitindo a redução de adição de sal, como são fornecedores de fibra, vitaminas (A, C e complexo B), minerais (cálcio, fósforo, sódio, potássio e ferro), e são excelentes fontes de compostos antioxidantes naturais."
Nutriciência à mesa



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, 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



C.M.BARREIRO

Semana de 8 a 12 de outubro de 2018
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de abóbora	154	37	1,9	0,3	3,5	0,5	1,2	0,3
Prato	Posta de red fish assado no forno c/ arroz de cenoura e feijão-verde cozido ⁴	650	154	5,1	0,6	18,6	0,5	9,2	0,4
Vegetariana	Estufado de feijão vermelho c/ arroz e brócolos	1051	250	5,1	0,7	41,2	0,2	9,1	0,5
Salada	Salada de alface, pimento e pepino	83	20	0,2	0,0	2,5	2,2	1,2	0,0
Sobremesa	Maçã starring	98	23	0,1	0,0	4,2	4,2	0,6	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão-verde e cenoura	147	35	2,4	0,3	3,3	0,5	0,5	0,2
Prato	Bifes de frango estufados c/ massa espiral e brócolos cozidos ^{1,3}	651	154	2,8	0,6	17,9	1,0	14,2	0,4
Vegetariana	Hamburguer de lentilhas e cenoura c/ batatas salteadas ^{1,6,8,11}	669	159	2,9	0,4	25,5	0,9	6,8	0,2
Salada	Couve-de-bruxelas, cenoura e courgete cozidas	162	38	0,3	0,0	6,6	1,8	1,7	1,2
Sobremesa	Laranja	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve-flor	199	47	1,9	0,3	5,3	0,7	1,5	0,2
Prato	Posta de abrótea cozida com ovo cozido e salada de batata (batata, cenoura e ervilhas cozidas) ^{3,4}	359	85	1,0	0,2	12,1	0,7	6,3	0,3
Vegetariana	Jardineira vegetariana (batata, ervilhas, cenoura, feijão verde e cebola)	334	79	1,4	0,2	13,2	1,1	2,6	0,1
Salada	Salada de tomate, alface e milho	200	47	1,2	0,0	5,3	1,9	3,1	0,1
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de alho-francês	145	35	1,9	0,3	3,6	0,6	0,5	0,2
Prato	Pato estufado com cenoura e arroz branco	901	215	9,8	2,9	19,2	0,5	11,8	0,5
Vegetariana	Tarte de feijão frade e cenoura ^{1,3,6,7}	615	237	13,0	5,4	18,4	1,3	10,2	0,9
Salada	Courgete, couve flor e cenoura cozidas	80	19	0,3	0,1	2,0	0,0	1,6	0,0
Sobremesa	Pêra	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de grão com espinafres	149	36	1,8	0,3	4,0	0,6	0,6	0,2
Prato	Posta de pescada nº5 no forno com batata assada e couve lombarda cozida ⁴	406	96	2,5	0,4	10,9	0,9	6,8	0,3
Vegetariana	Bolonhesa de soja c/ pimentos e cogumelos ^{1,3,6,11}	1045	247	3,0	0,4	33,2	1,5	20,3	0,3
Salada	Salada de couve roxa, tomate e pepino	98	23	0,2	0,0	3,6	2,5	0,8	0,1
Sobremesa	Pudim de baunilha ⁷	411	97	1,4	0,8	18,2	15,5	2,8	0,2



Leguminosas como super alimento:

"as leguminosas constituem uma fonte de proteína, são ricas em fibra, fornecedores de cálcio, ferro, zinco, folato, vitaminas do complexo B e são também um alimento económico e versátil na culinária, e que representa potencial para fomentar a agricultura sustentável"
Nutriciênciã à mesa

3,



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, 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



C.M.BARREIRO

Semana de 15 a 19 de outubro de 2018
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de abóbora e grelos	154	37	1,9	0,3	3,5	0,5	1,2	0,3
Prato	Almondegas de aves com esparguete ^{1,3,12}	1029	245	10,3	3,0	24,5	1,0	13,0	0,4
Vegetariana	Empadão (arroz) de lentilhas alho francês, couve flor e cenoura ^{1,6,8,11}	678	161	5,3	2,0	22,7	0,8	4,7	0,5
Salada	Cenoura, feijão verde e nabo	88	21	0,4	0,0	3,0	2,9	0,4	1,3
Sobremesa	Maçã	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de cenoura e feijão verde	150	36	1,9	0,3	3,9	0,4	0,5	0,2
Prato	Bacalhau assado (especial) (posta) no forno c/ batata assada e esparguete de espinafres ^{1,4,7}	344	82	2,8	0,5	11,7	1,1	1,9	0,2
Vegetariana	Gratinado de legumes e tofu (alho francês, cenoura, courgete, pimentos e ervilhas) com batata ^{1,6}	356	85	1,2	0,2	15,0	1,4	2,7	0,2
Salada	Salada de cenoura, tomate e pimento	95	22	0,2	0,0	3,6	1,6	0,8	0,1
Sobremesa	Pêra	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de lentilhas ^{1,6,8,11}	146	35	1,9	0,3	3,5	0,5	0,7	0,2
Prato	Lombinho de porco no forno com arroz de cenoura e couve flor cozida	640	152	3,7	0,6	18,5	0,5	10,7	0,4
Vegetariana	Feijoada de cogumelos com macarrão cozido com couve de bruxelas ^{1,3}	949	225	2,9	0,4	36,7	1,2	11,7	0,4
Salada	Courgete, grelos e cenoura cozidos	118	28	0,4	0,1	2,5	2,1	2,4	0,8
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa juliana (alho francês, cenoura e feijão verde)	143	34	1,9	0,3	3,5	0,4	0,5	0,2
Prato	Salmão (posta) assado no forno com batata e feijão verde ⁴	556	133	7,3	1,2	10,9	0,8	6,3	0,3
Vegetariana	Courgete recheada com cogumelos e espinafres com arroz de feijão ⁷	242	58	4,2	1,1	1,6	1,3	2,9	0,4
Salada	Salada de cenoura, tomate e milho	200	47	1,2	0,0	5,3	1,9	3,1	0,1
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	441	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Sexta									
Sopa	Creme de cenoura	205	49	1,9	0,3	6,2	0,4	1,5	0,2
Prato	Carne de vitela estufada aos cubos c/ feijão encarnado e cenoura cozida com arroz branco	996	238	9,3	2,9	24,8	0,4	13,5	0,4
Vegetariana	Macarronada de legumes no forno (brócolos, cenoura, cebola e feijão catarino) ^{1,3}	1182	280	1,8	0,3	52,0	2,1	11,5	0,8
Salada	Courgete e grelos cozidos	80	19	0,3	0,1	2,0	0,0	1,6	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0



Poupe no sal e ganhe saúde!

"a Organização Mundial da Saúde recomenda uma ingestão de sódio inferior a 2000 mg (5 g de sal) por dia para a população. O conteúdo de sódio dos alimentos é bastante variável e depende tanto da fonte alimentar, como nível de transformação que o próprio alimento sofre. Alguns alimentos que sofrem processos de transformação poderão apresentar um conteúdo de sódio mais elevado tais como enchidos, batatas fritas e outros snacks salgados, queijo e fiambre"
Nutriciência à mesa



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, 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



C.M.BARREIRO

Semana de 22 a 26 de outubro de 2018
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de grelos	261	62	2,2	0,3	7,7	0,7	2,1	0,2
Prato	Posta de maruca estufada c/ arroz de feijão e couve lombarda ⁴	577	137	2,8	0,4	18,5	0,5	8,9	0,4
Vegetariana	Feijoada vegetariana (feijão catarino, couve lombarda, cenoura, tomate e cebola) com arroz branco	749	178	2,9	0,4	28,5	0,7	8,9	0,2
Salada	Courgete cozida com nabo cozido e lombardo cozido	80	19	0,3	0,1	2,0	0,0	1,6	0,0
Sobremesa	Pêra	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de nabiças	144	34	1,8	0,3	3,5	0,8	0,7	0,2
Prato	Peito de peru assado fatiado c/ fusilli tricolor e brócolos cozidos ^{1,3}	704	167	2,1	0,4	21,8	0,4	14,5	0,5
Vegetariana	Esparguete com salteado de cogumelos courgete e lentilhas ^{1,3,6,8,11}	493	117	3,5	0,4	18,2	1,3	3,6	0,4
Salada	Salada de beterraba, alface e cenoura	86	20	0,1	0,0	2,7	2,6	1,2	0,1
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de ervilhas	202	48	2,0	0,3	5,8	0,4	1,6	0,3
Prato	Posta de pescada nº 5 cozida c/ batata corada e com cenoura cozida ⁴	402	95	1,7	0,2	12,1	0,9	7,4	0,3
Vegetariana	Jardineira vegetariana (batata, ervilhas, cenoura, feijão verde e cebola)	334	79	1,4	0,2	13,2	1,1	2,6	0,1
Salada	Brócolos cozidos, courgete cozida e couve flor cozida	162	38	0,8	0,0	6,2	0,0	1,6	0,7
Sobremesa	Pudim de morango ⁷	1053	250	7,2	3,1	39,3	17,1	6,0	0,3
Quinta									
Sopa	Creme de brócolos	147	35	1,9	0,3	3,5	0,5	0,6	0,2
Prato	Lombinho de porco estufado com macarrão e esparregado de espinafres ^{1,3,7}	683	162	4,3	0,8	17,8	1,4	12,0	0,4
Vegetariana	Tomate recheado com milho, espinafres e cenoura com arroz de favas	565	134	3,4	0,4	21,5	0,7	3,5	0,3
Salada	Salada de pepino com tomate e couve roxa	108	26	0,2	0,0	3,3	2,0	1,5	0,0
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa Juliana de legumes (couve lombarda, couve portuguesa e cenoura)	416	99	4,3	0,7	12,2	2,2	1,9	0,6
Prato	Posta de corvina assada no forno c/ puré de batata e cenoura cozida ^{1,3,4,5,6,7,8,12}	318	76	3,4	1,1	5,1	0,3	6,0	0,3
Vegetariana	Gratinado de legumes c/ broa (alho francês, cenoura, courgete, pimentos e ervilhas) com batata a murro ^{1,6}	356	85	1,2	0,2	15,0	1,4	2,7	0,2
Salada	Couve lombarda ripada cozida com nabo cozido e milho	108	26	0,2	0,0	2,1	2,0	2,4	0,9
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0



Alternativa á fritura

"a fritura é um método culinário que deve ser utilizado esporadicamente por propiciar a formação de compostos potencialmente tóxicos e aumentar a densidade energética dos alimentos. Existem algumas preparações culinárias que poderão constituir alternativas à fritura doméstica, nomeadamente levar ao forno produtos pré-fritos e confeccionar alimentos panados no forno"
Nutriciência à mesa



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, 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



C.M.BARREIRO

Semana de 29 de outubro a 2 de novembro de 2018
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de agrião	147	35	2,0	0,3	3,6	0,5	0,5	0,3
Prato	Strogonoff de peru c/ esparguete e repolho cozido ^{1,3,7}	660	157	4,1	1,4	17,4	1,3	11,9	0,4
Vegetariana	Rolo de soja c/ massa lacinhos ^{1,3,6}	1604	379	1,2	0,5	52,5	1,9	34,9	0,3
Salada	Salada de alface, tomate e milho	209	49	1,5	0,0	4,3	0,3	4,1	0,0
Sobremesa	Pêra	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa creme de alface	143	34	1,9	0,3	3,4	0,6	0,6	0,2
Prato	Bacalhau à gomes de sã ^{3,4}	387	92	1,6	0,2	11,8	0,9	6,9	0,2
Vegetariana	Salada de feijão frade, cenoura, batata e feijão verde ¹²	565	134	1,7	0,3	23,0	1,6	5,3	0,2
Salada	Brócolos cozidos com couves bruxelas cozidas e nabo cozido	88	21	0,4	0,0	3,0	2,9	0,4	1,3
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	441	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Quarta									
Sopa	Sopa de grão e couve lombarda	199	47	1,9	0,3	5,3	0,7	1,5	0,2
Prato	Borrego assado no forno c/ arroz de cenoura e feijão verde cozido	672	159	5,0	0,7	18,3	0,5	11,2	0,4
Vegetariana	Beringela recheada com cebola, lentilhas c/ arroz de cenoura ^{1,6,8,11}	696	165	1,9	0,2	30,4	1,4	5,5	0,4
Salada	Salada de alface com cebola e couve roxa	92	22	0,1	0,0	2,2	1,9	1,9	0,0
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa									
Prato									
Vegetariana									
Salada									
Sobremesa									
FERIADO									
Sexta									
Sopa	Sopa de nabijas	201	48	1,9	0,3	5,9	0,8	1,6	0,2
Prato	Lombinho de porco assado no forno fatiado c/ cenoura cozida e arroz de feijão manteiga	980	234	10,1	2,8	22,6	0,4	12,7	0,4
Vegetariana	Pizza de legumes (pimentos, cogumelos, ervilhas, courgete, cebola) ^{1,7}	308	73	3,7	1,4	5,4	0,3	4,3	0,5
Salada	Pepino, cenoura e couve roxa	112	26	0,1	0,0	3,6	3,2	1,5	0,1
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0



Abóbora

"A abóbora é uma planta proveniente da América Central e pertence à família das cucurbitáceas, a mesma da do melão, melancia e do pepino. Possui um baixo valor energético de apenas 9 Kcal por 100g e vários tipos de carotenóides na polpa do fruto (que lhe dá a cor laranja e amarela) sendo que o beta-caroteno é pigmento predominante. São substâncias com características antioxidantes e no caso do betacaroteno este é convertida parcialmente em vitamina A no organismo."

<http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt>



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, 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



C.M.BARREIRO

Semana de 5 a 9 de novembro de 2018
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de courgete	140	34	1,8	0,3	3,5	0,6	0,6	0,2
Prato	Arroz de polvo malandrinho e cenoura cozida ⁴	618	146	3,2	0,5	19,5	0,4	9,0	0,4
Vegetariana	Courgete grelhada c/ arroz de feijão manteiga e feijão-verde cozido	558	132	2,9	0,3	23,8	0,9	3,7	0,4
Salada	Salada tomate, pepino e pimento	98	23	0,2	0,0	3,6	2,5	0,8	0,1
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão-verde	147	35	2,4	0,3	3,3	0,5	0,5	0,2
Prato	Tortilha de frango (batata, ovo líquido pasteurizado, frango e ervilhas) ^{1,3,5,6,7}	636	153	8,8	2,1	9,9	0,3	8,0	0,4
Vegetariana	Empadão de legumes (alho francês, ervilhas, pimento, couve flor e courgete) ^{1,3,5,6,7,8,12}	729	175	8,8	2,7	17,9	1,1	5,1	0,6
Salada	Brócolos, couve-flor e courgete cozidos	162	38	0,8	0,0	6,2	0,0	1,6	0,7
Sobremesa	Pêra	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de cenoura	567	135	2,7	0,4	20,8	1,8	5,9	0,4
Prato	Corvina (posta) assada c/ molho de tomate, puré de batata e esparregado de espinafres ^{1,3,4,5,6,7,8,12}	367	88	4,7	1,3	5,9	0,7	5,1	0,3
Vegetariana	Favas guisadas c/ arroz de milho e cenoura	849	202	5,0	0,7	32,3	0,8	5,7	0,4
Salada	Tomate, cenoura e cebola	95	22	0,2	0,0	3,6	1,6	0,8	0,1
Sobremesa	Pudim de chocolate ⁷	1053	250	7,2	3,1	39,3	17,1	6,0	0,3
Quinta									
Sopa	Creme de ervilhas	166	40	1,8	0,3	4,6	0,6	1,0	0,2
Prato	Bife de novilho estufado c/ arroz e couve-flor cozida	669	159	3,4	0,5	19,3	0,2	12,3	0,4
Vegetariana	Estufado de feijão catarino com cenoura tomate e milho c/ batata assada	568	135	3,0	0,4	21,3	1,0	5,1	0,2
Salada	Courgete, feijão verde e couve lombarda ripada cozida	80	19	0,3	0,1	2,0	0,0	1,6	0,0
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Juliana de legumes (Alho francês, cenoura e feijão verde)	416	99	4,3	0,7	12,2	2,2	1,9	0,6
Prato	Salmão (posta) assado c/ salada de massa espiral (massa espiral, feijão verde, cenoura e milho cozido) ^{1,3,4}	1208	288	15,2	3,0	23,2	0,9	14,1	0,4
Vegetariana	Quiche de cogumelos, seitan com espinafres ^{1,3,6,7}	451	186	11,7	5,5	8,1	1,1	11,2	1,0
Salada	Salada de cenoura, pepino e tomate	98	23	0,2	0,0	3,6	2,5	0,8	0,1
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



Castanhas como fonte de hidratos de carbono:

"a castanha é um fruto sazonal cuja época de colheita decorre entre meados de outubro até finais de dezembro. Do ponto de vista nutricional, é maioritariamente constituída por hidratos de carbono e contém quantidades apreciáveis de fibra. É pobre em gordura e possui quantidades razoáveis de vitaminas, minerais e compostos antioxidantes, em particular polifenóis"

Nutriciência à mesa



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, 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



C.M.BARREIRO

Semana de 12 a 16 de novembro de 2018

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de alho-francês e cenoura	145	35	1,9	0,3	3,6	0,6	0,5	0,2
Prato	Arroz de pato com grelos salteados	797	190	8,2	2,7	14,4	0,2	14,5	0,6
Vegetariana	Empadão (arroz) de seitan com espinafres ^{1,3,6}	657	156	4,4	1,2	16,6	0,8	11,4	0,7
Salada	Courgete, couve-de-bruxelas e feijão-verde cozidos	159	37	1,6	0,0	5,2	1,4	1,7	0,1
Sobremesa	Maçã golden	184	44	0,3	0,0	8,1	8,1	0,6	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de espinafres	144	35	1,9	0,3	3,4	0,7	0,7	0,3
Prato	Solha (posta) no forno c/ batata cozida e cenoura cozida ⁴	413	98	1,2	0,2	11,3	0,9	8,6	0,2
Vegetariana	Bolonhesa de grão com espinafres ^{1,3}	765	183	6,0	0,8	20,7	2,0	8,3	0,7
Salada	Salada de pepino, tomate e alface	86	20	0,4	0,0	2,6	0,5	1,1	0,0
Sobremesa	Pêra	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de legumes (couve-flor, cougete e cenoura)	139	33	1,7	0,3	3,5	0,7	0,7	0,2
Prato	Lombinho de porco assado no forno fatiado no forno com arroz de feijão encarnado	1028	245	10,6	2,9	23,6	0,2	13,3	0,4
Vegetariana	Salada de batata, feijão vermelho, cenoura com tomate e cebola	465	110	0,3	0,0	21,7	1,1	4,5	0,2
Salada	Brócolos, courgete e cenoura cozida	80	19	0,3	0,1	2,0	0,0	1,6	0,0
Sobremesa	Laranja	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de feijão verde	199	48	1,9	0,3	5,4	0,8	1,5	0,2
Prato	Pargo (posta) no forno c/ batata cozida e feijão-verde cozido ⁴	369	87	2,1	0,2	10,9	0,8	6,4	0,3
Vegetariana	Paella vegetariana (arroz, pimento, courgete, ervilhas e cenoura) ⁶	744	177	5,4	1,1	23,7	0,7	7,4	0,2
Salada	Salada de cenoura, pepino e tomate	98	23	0,2	0,0	3,6	2,5	0,8	0,1
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	1053	250	7,2	3,1	39,3	17,1	6,0	0,3
Sexta									
Sopa	Sopa de grão-de-bico com grelos	147	35	2,3	0,3	3,4	0,5	0,5	0,2
Prato	Roti de peru assado fatiado no forno c/ macarronete e cenoura cozida ^{1,3,7}	767	181	3,4	0,6	20,2	1,0	16,8	0,4
Vegetariana	Caril de alho francês e cogumelos com macarrão e lentilhas ^{1,3,5,6,7,8,11}	756	178	1,1	0,3	33,8	2,0	5,7	0,6
Salada	Milho, alface e nabo	405	96	2,1	0,0	11,4	0,0	7,8	0,0
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



Sopa como fonte de hortaliças e legumes:

"a sopa corresponde a uma forma saudável e saborosa de confeccionar hortícolas, sendo vantajoso iniciar as refeições principais com um prato de sopa rica em hortaliças e legumes."

Nutriciência à mesa



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



C.M.BARREIRO

Semana de 19 a 23 de novembro de 2018

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve portuguesa e cenoura	145	35	1,8	0,3	3,6	0,9	0,6	0,2
Prato	Caldeirada de peixe (pescada, tamboril e corvina) ^{4,14}	341	81	0,7	0,1	10,4	0,8	7,7	0,1
Vegetariana	Wrap de cogumelos, feijão e espinafres com cenoura ralada ¹	906	215	4,3	2,4	34,7	1,7	8,0	1,5
Salada	Brócolos, nabo e couve de bruxelas cozidos	121	29	0,4	0,1	2,8	1,8	2,1	0,6
Sobremesa	Laranja	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Terça									
Sopa	Creme de lentilhas ^{1,6,8,11}	204	49	2,0	0,3	5,6	0,7	1,4	0,2
Prato	Perna de borrego estufada fatiada c/ arroz e cenoura cozida	469	111	3,8	1,0	10,9	0,9	7,9	0,2
Vegetariana	Grão estufado com courgete e açorda de coentros ^{1,3}	947	225	6,3	1,1	30,8	0,8	9,1	1,0
Salada	Salada de couve roxa, alface e tomate	93	22	0,2	0,0	2,6	1,3	1,5	0,0
Sobremesa	Maçã starring	184	44	0,3	0,0	8,1	8,1	0,6	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de cenoura e espinafres	193	46	1,8	0,3	5,2	0,7	1,5	0,2
Prato	Pescada nº 5 assada c/ batata cozida cenoura e brócolos cozidos	495	118	4,1	0,5	13,2	1,0	6,4	0,4
Vegetariana	Estufado de lentilhas com cogumelos cenoura e feijão verde com arroz branco ^{1,6,8,11}	836	198	4,3	0,5	32,5	0,7	7,4	0,5
Salada	Feijão verde cozido com couve flor cozida e pimento vermelho salteado	137	32	2,4	0,0	3,5	1,2	1,4	0,7
Sobremesa	Arroz doce ^{3,5,6,7}	441	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Quinta									
Sopa	Creme de abóbora	154	37	1,9	0,3	3,5	0,5	1,2	0,3
Prato	Escalopes de vitela estufados c/ massa fusilli e grelos cozidos ^{1,3}	689	164	4,2	1,2	18,7	1,1	12,2	0,4
Vegetariana	Massinha de ervilhas com cenoura. ^{1,3}	965	229	4,3	0,7	35,8	2,4	8,4	0,2
Salada	Salada de rabanete, pepino e cenoura	80	19	0,1	0,0	2,5	2,4	1,1	0,1
Sobremesa	Banana	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de grelos	144	34	1,8	0,3	3,5	0,7	0,7	0,2
Prato	Posta de bacalhau assado com migas (feijão frade, couve galega e broa de milho) ^{1,4}	534	127	4,3	0,7	15,7	0,8	5,2	0,4
Vegetariana	Croquetes de soja fritos c/ arroz de tomate ^{1,3,5,6,7,8,11,12,13}	1428	340	13,6	1,7	37,5	0,2	16,1	0,3
Salada	Courgete cozida, couve coração e cenoura cozida.	80	19	0,3	0,1	2,0	0,0	1,6	0,0
Sobremesa	Laranja	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0



Proteína com peso, conta e medida:

"as proteínas devem fazer parte da alimentação diária, com uma contribuição de cerca de 15-20% do total energético diário. Segundo as recomendações da Roda do Alimentos, consumo diário de carne, pescado ou ovos deve variar entre 45 a 135 g."

Nutriciência à mesa



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, 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



C.M.BARREIRO

Semana de 26 a 30 de novembro de 2018

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de cenoura	143	34	1,9	0,3	3,5	0,4	0,5	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3,12}	728	174	11,1	3,4	3,4	0,2	15,0	0,3
Vegetariana	Salteado de cogumelos com pimentos, espinafres, cebola e ervilhas c/ arroz branco	667	159	5,5	0,8	23,0	0,4	3,4	0,7
Salada	Salada de alface, cenoura e rabanete	80	19	0,1	0,0	2,5	2,4	1,1	0,1
Sobremesa	Maçã golden	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão verde	244	58	1,3	0,2	9,2	0,8	1,7	0,2
Prato	Medalhões de pescada estufados c/ arroz de ervilhas e couve-flor cozida ⁴	606	144	3,0	0,4	19,6	0,2	9,3	0,4
Vegetariana	Lasanha de lentilhas ^{1,3,5,6,7,8,11}	919	223	5,9	2,2	30,6	1,6	10,4	0,3
Salada	Nabo cozido com ervilhas cozidas e milho cozido	405	96	2,1	0,0	11,4	0,0	7,8	0,0
Sobremesa	Laranja	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Quarta									
Sopa	Caldo verde	149	36	2,0	0,3	3,4	0,2	0,7	0,3
Prato	Novilho estufado fatiado c/ esparguete e brócolos cozidos ^{1,3}	687	163	6,5	1,8	12,1	0,5	13,8	0,4
Vegetariana	Feijoada de cogumelos com espinafres e arroz	588	140	2,4	0,4	19,4	1,0	7,2	0,4
Salada	Salada de couve roxa, alface e cenoura	96	23	0,1	0,0	2,9	2,6	1,5	0,1
Sobremesa	Pêra	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de feijão	160	38	1,5	0,2	2,9	0,3	3,0	0,2
Prato	Lombo de tamboril no forno c/ coentros, arroz de cenoura e feijão verde cozido ⁴	570	135	3,6	0,4	16,4	0,5	9,9	0,4
Vegetariana	Macarronada de legumes no forno (brócolos, cenoura, cebola e grão) ^{1,3}	1012	240	4,0	0,6	39,3	1,5	10,0	0,5
Salada	Courgete cozida com repolho cozido e cenoura cozida	80	19	0,3	0,1	2,0	0,0	1,6	0,0
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	473	112	0,3	0,0	24,6	24,5	2,7	0,9
Sexta									
Sopa	Sopa de abóbora e couve lombarda	145	35	1,9	0,3	3,6	0,6	0,5	0,2
Prato	Frango guisado com esparguete e couve de bruxelas cozidas ^{1,3}	970	231	10,1	3,4	20,1	0,8	13,8	0,3
Vegetariana	Feijoada de cogumelos com espinafres e arroz	586	226	10,8	3,9	26,3	1,0	5,3	0,7
Salada	Salada de couve roxa, rúcula e beterraba	87	20	0,2	0,0	2,8	1,6	1,1	0,1
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



O padrão alimentar mediterrânico:

"a alimentação mediterrânica é caracterizada pelo predomínio dos produtos vegetais e pelo consumo de azeite como principal fonte de gordura. Também sublinha a importância do peixe em quantidades moderadas, que se associa à prevenção de doenças cardiovasculares, provavelmente devido ao teor de ácidos gordos polinsaturados da série ómega 3"
Nutriciência à mesa



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, 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



C.M.BARREIRO

Semana de 3 a 7 de dezembro de 2018

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de abóbora	154	37	1,9	0,3	3,5	0,5	1,2	0,3
Prato	Posta de red fish assado no forno c/ arroz de cenoura e feijão-verde cozido ⁴	650	154	5,1	0,6	18,6	0,5	9,2	0,4
Vegetariana	Estufado de feijão vermelho c/ arroz e brócolos	1051	250	5,1	0,7	41,2	0,2	9,1	0,5
Salada	Salada de alface, pimento e pepino	83	20	0,2	0,0	2,5	2,2	1,2	0,0
Sobremesa	Maçã starking	98	23	0,1	0,0	4,2	4,2	0,6	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão-verde e cenoura	147	35	2,4	0,3	3,3	0,5	0,5	0,2
Prato	Bifes de frango estufados c/ massa espiral e brócolos cozidos ^{1,3}	651	154	2,8	0,6	17,9	1,0	14,2	0,4
Vegetariana	Hamburguer de lentilhas e cenoura c/ batatas salteadas ^{1,6,8,11}	669	159	2,9	0,4	25,5	0,9	6,8	0,2
Salada	Couve-de-bruxelas, cenoura e courgete cozidas	162	38	0,3	0,0	6,6	1,8	1,7	1,2
Sobremesa	Laranja	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve-flor	199	47	1,9	0,3	5,3	0,7	1,5	0,2
Prato	Posta de abrótea cozida com ovo cozido e salada de batata (batata, cenoura e ervilhas cozidas) ^{3,4}	359	85	1,0	0,2	12,1	0,7	6,3	0,3
Vegetariana	Jardineira vegetariana (batata, ervilhas, cenoura, feijão verde e cebola)	334	79	1,4	0,2	13,2	1,1	2,6	0,1
Salada	Salada de tomate, alface e milho	200	47	1,2	0,0	5,3	1,9	3,1	0,1
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de alho-francês	145	35	1,9	0,3	3,6	0,6	0,5	0,2
Prato	Pato estufado com cenoura e arroz branco	901	215	9,8	2,9	19,2	0,5	11,8	0,5
Vegetariana	Tarte de feijão frade e cenoura ^{1,3,6,7}	615	237	13,0	5,4	18,4	1,3	10,2	0,9
Salada	Courgete, couve flor e cenoura cozidas	80	19	0,3	0,1	2,0	0,0	1,6	0,0
Sobremesa	Pêra	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de grão com espinafres	149	36	1,8	0,3	4,0	0,6	0,6	0,2
Prato	Posta de pescada nº5 no forno com batata assada e couve lombarda cozida ⁴	406	96	2,5	0,4	10,9	0,9	6,8	0,3
Vegetariana	Bolonhesa de soja c/ pimentos e cogumelos ^{1,3,6,11}	1045	247	3,0	0,4	33,2	1,5	20,3	0,3
Salada	Salada de couve roxa, tomate e pepino	98	23	0,2	0,0	3,6	2,5	0,8	0,1
Sobremesa	Pudim de baunilha ⁷	411	97	1,4	0,8	18,2	15,5	2,8	0,2



Alho francês como aliado para a redução do sal:
 "os hortícolas do género Allium são caracterizados pelas suas propriedades únicas ao nível do sabor, imprescindíveis na culinária para diminuição da adição do sal, mas também pelo conteúdo em compostos bioativos. O alho francês também contém quantidades interessantes de luteína, B caroteno e vitamina C."
 Nutriciência à mesa



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, 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



C.M.BARREIRO

Semana de 10 a 14 de dezembro de 2018

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de abóbora com grelos	154	37	1,9	0,3	3,5	0,5	1,2	0,3
Prato	Almondegas de aves com esparguete ^{1,3}	1029	245	10,3	3,0	24,5	1,0	13,0	0,4
Vegetariana	Empadão (arroz) de lentilhas, alho francês, couve flor e cenoura ^{1,6,8,11}	678	161	5,3	2,0	22,7	0,8	4,7	0,5
Salada	Cenoura, feijão verde e nabo	88	21	0,4	0,0	3,0	2,9	0,4	1,3
Sobremesa	Maçã	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de cenoura e feijão verde	150	36	1,9	0,3	3,9	0,4	0,5	0,2
Prato	Bacalhau assado (especial) (posta) no forno c/ batata assada e esparregado de espinafres ^{1,4,7}	344	82	2,8	0,5	11,7	1,1	1,9	0,2
Vegetariana	Gratinado de legumes e tofu (alho francês, cenoura, courgete, pimentos e ervilhas) com batata ^{1,6}	356	85	1,2	0,2	15,0	1,4	2,7	0,2
Salada	Salada de cenoura, tomate e pimento	95	22	0,2	0,0	3,6	1,6	0,8	0,1
Sobremesa	Pêra	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de lentilhas ^{1,6,8,11}	146	35	1,9	0,3	3,5	0,5	0,7	0,2
Prato	Lombinho de porco assado no forno fatiado com arroz de cenoura e couve flor cozida	640	152	3,7	0,6	18,5	0,5	10,7	0,4
Vegetariana	Feijoada de cogumelos com macarrão cozido com couve de bruxelas ^{1,3}	949	225	2,9	0,4	36,7	1,2	11,7	0,4
Salada	Courgete, grelos e cenoura cozidos	118	28	0,4	0,1	2,5	2,1	2,4	0,8
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa juliana (alho francês, cenoura e feijão verde)	143	34	1,9	0,3	3,5	0,4	0,5	0,2
Prato	Salmão (posta) assado no forno com batata e feijão verde ⁴	556	133	7,3	1,2	10,9	0,8	6,3	0,3
Vegetariana	Courgete recheada com cogumelos e espinafres com arroz de feijão ^{1,7}	242	58	4,2	1,1	1,6	1,3	2,9	0,4
Salada	Salada de cenoura, tomate e milho	200	47	1,2	0,0	5,3	1,9	3,1	0,1
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	441	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Sexta									
Sopa	Creme de cenoura	205	49	1,9	0,3	6,2	0,4	1,5	0,2
Prato	Carne de vitela estufada aos cubos c/ feijão encarnado e cenoura cozida com arroz branco	996	238	9,3	2,9	24,8	0,4	13,5	0,4
Vegetariana	Macarronada de legumes no forno (brócolos, cenoura, cebola e feijão catarino) ^{1,3}	1182	280	1,8	0,3	52,0	2,1	11,5	0,8
Salada	Courgete e grelos cozidos	80	19	0,3	0,1	2,0	0,0	1,6	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0



Ovo como fonte de proteína de excelência:

"os ovos constituem um alimento com um elevado valor nutricional, constituindo uma fonte proteica de excelência e apresentando também riqueza em vitaminas e minerais - vitaminas do complexo B (B2, B6 e B12), vitaminas A, D e K, fósforo, iodo, magnésio, zinco, selênio e ferro"
Nutriciência à mesa



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, 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



Ementa



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, 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