



C.M. BARREIRO

Semana de 22 de abril a 26 de abril de 2019
Almoço

		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)
Segunda					
Sopa	FÉRIAS DA PÁSCOA				
Prato					
Dieta					
Vegetariana					
Salada					
Sobremesa					
Terça		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)
Sopa	Sopa de legumes (couve flor, courgete e cenoura)	101	2,2	17,1	2,5
Prato	Solha no forno c/ batata cozida ⁴	278	2,4	35,4	24,2
Dieta	Solha cozida com batata cozida ⁴	275	2,4	35,0	24,0
Vegetariana	Bolonhesa de grão ^{1,3}	228	5,6	44,5	10,6
Salada	Salada de pepino, tomate e alface	20	0,4	2,6	1,1
Sobremesa	Clementina	30	0,3	5,7	0,6
Quarta		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)
Sopa	Sopa de espinafres	96	2,1	16,0	2,4
Prato	Lombinho de porco assado fatiado no forno c/ arroz de feijão encarnado	245	10,6	23,6	13,3
Dieta	Frango cozido com arroz	329	7,1	15,3	35,9
Vegetariana	Salada de batata, feijão vermelho, cenoura com tomate e cebola	110	0,3	21,7	4,5
Salada	Brócolos, couve flor e cenoura cozida	19	0,3	2,0	1,6
Sobremesa	Pera	26	0,2	5,5	0,4
Quinta		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)
Sopa	FERIADO				
Prato					
Dieta					
Vegetariana					
Salada					
Sobremesa					
Sexta		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)
Sopa	Creme de alho francês e cenoura	114	2,3	18,8	3,3
Prato	Roti de peru assado fatiado no forno c/ macarronete ^{1,3}	247	3,8	28,4	23,8
Dieta	Bife de peru cozido com cenoura com macarronete ^{1,3}	248	3,8	28,5	23,8
Vegetariana	Caril de alho francês e cogumelos com macarronete e lentilhas ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11}	205	1,2	37,2	8,2
Salada	Milho, alface e couve roxa	96	2,1	11,4	7,8
Sobremesa	Banana	64	0,5	13,4	0,2



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, 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



C.M.BARREIRO

Semana de 29 de abril a 3 de maio de 2019

Almoço

		VE	Líp.	HC	Prot.
		(kcal)	(g)	(g)	(g)
Segunda					
Sopa	Creme de courgete	98	2,1	16,4	2,3
Prato	Bolonhesa de atum ^{1,3,4}	359	15,1	28,7	26,4
Dieta	Pescada cozida com batata cozida ⁴	256	2,2	35,6	17,5
Vegetariana	Estufado de lentilhas c/ cogumelos, cenoura e feijão verde c/ arroz branco ^{1,3,5,6,7,8,11}	307	5,0	53,2	12,1
Salada	Courgete cozida, couve coração cozida e cenoura cozida	29	0,4	2,8	2,1
Sobremesa	Laranja	26	0,2	5,5	0,4
Terça					
Sopa	Sopa juliana	98	2,1	16,5	2,4
Prato	Borrego estufado fatiado com arroz	348	9,7	32,1	32,5
Dieta	Borrego estufado ao natural com arroz	346	9,7	31,8	32,4
Vegetariana	Grão estufado com courgete e açorda de coentros ^{1,3}	222	5,0	34,4	7,7
Salada	Salada de couve roxa, alface e tomate	22	0,2	2,6	1,5
Sobremesa	Maçã starking	44	0,3	8,1	0,6
Quarta					
Sopa	FERIADO				
Prato					
Dieta					
Vegetariana					
Salada					
Sobremesa					
Quinta					
Sopa	Creme de abóbora	96	2,0	15,7	2,9
Prato	Escalopes de vitela estufados c/ massa fusilli e esparregado ^{1,3,7}	306	7,0	36,9	23
Dieta	Frango cozido com massa fisilli ^{1,3}	257	6,3	28,6	20,9
Vegetariana	Massinha de ervilhas com cenoura ^{1,3}	258	4,9	40,7	9,2
Salada	Salada de rabanete e pepino	19	0,1	2,5	1,1
Sobremesa	Banana	64	0,5	13,4	0,2
Sexta					
Sopa	Sopa de espinafres	96	2,2	16,0	2,4
Prato	Bacalhau assado c/ salada russa (batata aos cubos, cenoura e ervilhas) ⁴	263	3,2	37,2	15,0
Dieta	Tamboril cozido com batata aos cubos ⁴	251	2,2	35,4	20,9
Vegetariana	Wrap de cogumelos, feijão e abóbora ^{1,3,5,6,7,8,11,12,13}	247	4,9	39,9	9,2
Salada	Alface	19	0,3	2,0	1,6
Sobremesa	Clementina	104	0,4	21,8	1,6



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, 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



C.M.BARREIRO

Semana de 6 de maio a 10 de maio de 2019
Almoço

		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)
Segunda					
Sopa	Creme de cenoura	94	2,0	16,0	2,1
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3}	341	15,4	28,5	21,3
Dieta	Almondégas de aves cozidas com esparguete ^{1,3,6,12}	344	16,0	30,5	22,3
Vegetariana	Lasanha de lentilhas ^{1,3,5,6,7,8,11}	548	8,9	86,5	25,4
Salada	Alface, cenoura e tomate	19	0,1	2,5	1,1
Sobremesa	Maçã golden	30	0,3	5,7	0,6
Terça					
Sopa	Sopa de feijão verde	96	2,5	16,0	2,3
Prato	Medalhões de pescada estufados c/ arroz de ervilhas ⁴	257	2,4	19,6	9,3
Dieta	Medalhões de pescada cozidos com arroz branco ⁴	251	2,0	19,3	9,3
Vegetariano	Salteado de cogumelos c/ pimentos, espinafres, cebola e ervilhas c/ batatas	211	2,6	37,2	7,2
Salada	Nabo cozido, milho cozido e feijão verde cozido	96	2,1	11,4	7,8
Sobremesa	Clementina	26	0,2	5,5	0,4
Quarta					
Sopa	Caldo verde	96	2,1	18,8	3,3
Prato	Novilho com cogumelos estufado fatiado c/ massa fusili tricolor ^{1,3}	454	19,3	28,6	40,6
Dieta	Bife de frango cozido com massa tricolor ^{1,3}	448	19,3	28,6	40,6
Vegetariana	Feijoada de cogumelos com espinafres e arroz	225	4,0	32,2	10,2
Salada	Couve roxa, alface e pepino	23	0,1	2,9	1,5
Sobremesa	Pêra	47	0,4	9,4	0,3
Quinta					
Sopa	Creme de feijão	111	2,1	18,8	3,3
Prato	Lombo de tamboril no forno c/ coentros com batata assada ⁴	261	2,3	37,4	21,4
Dieta	Lombo tamboril cozido com batata cozida ⁴	251	2,3	37,4	21,4
Vegetariana	Tofu assado com macarronada de legumes no forno (brócolos, cenoura e cebola) ^{1,3,6,7}	251	7,6	30,5	12,10
Salada	Brócolos, couve de bruxelas e courgete cozidos	19	0,3	2,0	1,6
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	112	0,3	24,6	2,7
Sexta					
Sopa	Sopa de abóbora e couve lombarda	100	2,1	15,9	3,4
Prato	Frango guisado com puré de batata ^{7,12}	265	6,3	16,2	35,6
Dieta	Frango cozido com arroz	329	6,1	32,2	36,0
Vegetariana	Arroz de favas com legumes (cenoura, tomate e cebola)	230	5,4	37,7	5,9
Salada	Salada de tomate, alface e pepino	20	0,4	2,4	1,2
Sobremesa	Maçã starking	64	0,5	13,4	0,2



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, 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



C.M.BARREIRO

Semana de 13 de maio a 17 de maio de 2019
Almoço

		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)
Segunda					
Sopa	Creme de abóbora	95	2,0	15,5	2,9
Prato	Corvina assada no forno c/ arroz de cenoura ⁴	273	5,1	34,3	22,0
Dieta	Corvina cozida com arroz de cenoura ⁴	266	5,1	32,7	21,6
Vegetariana	Estufado de feijão encarnado c/ arroz de cenoura	250	5,1	41,2	9,1
Salada	Alface, pimento e pepino	20	0,2	2,5	1,2
Sobremesa	Maçã starring	23	0,1	4,2	0,6
Terça					
Sopa	Sopa de ervilhas	111	2,1	18,8	3,3
Prato	Bifes de frango estufados com massa espiral ^{1,3}	272	4,8	32,3	24,9
Dieta	Bifes de frango cozidos com massa espiral ^{1,3}	257	4,8	29,4	24,1
Vegetariana	Bolonhesa de soja com pimentos e cogumelos ^{1,3,5,6,7,8,11}	159	2,9	25,5	6,8
Salada	Brócolos, cenoura e couve flor cozidos	38	0,3	6,6	1,7
Sobremesa	Clementina	26	0,2	5,5	0,4
Quarta					
Sopa	Sopa de couve-flor	99	2,1	16,9	2,3
Prato	Pargo assado no forno com batata assada ⁴	147	3,3	15,0	14,1
Dieta	Pargo cozido com batata cozida ⁴				
Vegetariana	Jardineira vegetariana (batata, ervilhas, cenoura, feijão verde)				
Salada	Tomate, cenoura e milho	47	1,2	5,3	3,1
Sobremesa	Maçã golden	64	0,5	13,4	0,2
Quinta					
Sopa	Creme de alho-francês	24	2,0	0,9	0,3
Prato	Pato estufado com cenoura e arroz branco	393	12,8	32,9	36,3
Dieta	Pato cozido com cenoura e arroz branco	356	12,6	32,9	36,3
Vegetariana	Tarte de feijão frade e cenoura ^{1,3,6,7}	237	13,0	18,4	10,2
Salada	Couve roxa, tomate e pepino	19	0,3	2,0	1,6
Sobremesa	Pêra	47	0,4	9,4	0,3
Sexta					
Sopa	Sopa de feijão verde e cenoura	96	2,5	16,0	2,3
Prato	Pescada no forno com batata e grão ⁴	284	3,7	37,6	23,4
Dieta	Pescada cozida com batatas cozidas ⁴	256	2,2	35,6	17,5
Vegetariana	Hamburguer de grão e cenoura com batata salteada ^{1,3,6,11}	247	3,0	33,2	20,3
Salada	Courgete, couve-flor e feijão verde	23	0,2	3,6	0,8
Sobremesa	Pudim de baunilha ⁷	97	1,4	18,2	2,8



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"

Nutriciência à mesa



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



Ementa

C.M.BARREIRO

Semana de 20 de maio a 24 de maio de 2019

Almoço

		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)
Segunda					
Sopa	Creme de abóbora e grelos	101	2,0	15,6	4,0
Prato	Almondegas de aves com esparguete ^{1,3,6,12}	245	10,3	24,5	13,0
Dieta	Almondegas cozidas com esparguete ^{1,3,6,12}	248	3,8	29,4	24,1
Vegetariana	Empadão (arroz) de lentilhas c/ alho francês, couve flor e cenoura ^{1,6,10,11}	281	2,8	51,1	11,2
Salada	Aface, tomate e pepino	21	0,4	3,0	0,4
Sobremesa	Maçã	64	0,5	13,4	0,2
Terça					
Sopa	Sopa de cenoura e feijão verde	96	2,5	16,0	2,3
Prato	Bacalhau com natas ^{1,4,5,6,7,12}	340	10,9	39,4	19,4
Dieta	Pescada cozida com cenoura e batatas cozidas ⁴	340	10,9	39,4	19,6
Vegetariana	Croquetes de soja com arroz de tomate ^{1,3,5,6,7,8,11}	392	5,9	58,9	24,6
Salada	Couve de bruxelas, feijão verde e courgete cozidos	22	0,2	3,6	0,8
Sobremesa	Pêra	47	0,4	9,4	0,3
Quarta					
Sopa	Creme de lentilhas ^{1,6,10,11}	25	0,4	3,5	1,0
Prato	Lombinho de porco estufado com arroz de cenoura	338	12,7	35,6	19,5
Dieta	Frango cozido com arroz de cenoura	322	12,6	32,6	18,7
Vegetariana	Gratinado de legumes e tofu com batatas ^{1,3,6,7}	316	8,1	42,7	15,0
Salada	Cenoura, tomate e milho	28	0,4	2,5	2,4
Sobremesa	Clementina	48	0,2	8,9	1,1
Quinta					
Sopa	Sopa juliana (alho francês, cenoura e feijão verde)	96	2,5	16,3	2,4
Prato	Salmão assado no forno com batatas cozidos ⁴	399	18,6	38,0	18,4
Dieta	Salmão cozido com batatas cozidas ⁴	383	18,5	35,0	17,6
Vegetariana	Courgete recheada c/ cogumelos e espinafres com arroz de feijão	197	2,8	35,9	5,9
Salada	Courgete, couve flor e couve lombarda	47	1,2	5,3	3,1
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	104	0,0	23,4	2,5
Sexta					
Sopa	Creme de cenoura	94	2,0	16,0	2,1
Prato	Carne de vitela estufada c/ feijão encarnado e cenoura c/ arroz branco	432	15,5	47,1	25,5
Dieta	Bife de peru cozido com arroz branco	348	14,9	32,8	20,1
Vegetariana	Macarronada de legumes no forno (brócolos, cenoura, cebola e feijão catarino) ^{1,3}	280	1,8	52,0	11,5
Salada	Nabo e grelos cozidos	19	0,3	2,0	1,6
Sobremesa	Banana	104	0,4	21,8	1,6



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, 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



C.M.BARREIRO

Semana de 27 de maio a 31 de maio de 2019

Almoço

		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)
Segunda					
Sopa	Sopa de alho francês	89	1,0	16,2	2,3
Prato	Maruca estufada com arroz de ervilhas ⁴	257	2,4	36,6	21,5
Dieta	Maruca cozida com arroz de cenoura ⁴	235	2,3	32,6	20,2
Vegetariana	Jardineira vegetariana (batatas, ervilhas, cenoura, feijão verde e cebola)	202	2,2	37,4	6,1
Salada	Courgete cozida com nabo cozido e couve lombarda cozida	19	0,3	2,0	1,6
Sobremesa	Pêra	47	0,4	9,4	0,3
Terça					
Sopa	Sopa de nabiças	101	2,1	16,2	2,7
Prato	Peito de peru assado fatiado com fusilli tricolor ^{1,3}	261	3,8	32,0	24,8
Dieta	Peito de peru cozido com fusilli ^{1,3}	245	3,8	29	24,0
Vegetariana	Fusilli tricolor com salteado de cogumelos courgete e lentilhas ^{1,3,6,10,11}	190	3,2	32,7	6,6
Salada	Beterraba, alface e cenoura	20	0,1	2,7	1,2
Sobremesa	Maçã starking	64	0,5	13,4	0,2
Quarta					
Sopa	Creme de feijão	114	2,2	19,2	3,6
Prato	Pescada cozida com batatas coradas ⁴	288	4,5	37,5	22,9
Dieta	Pescada cozida com batatas cozidas ⁴	266	3,4	35,0	22,2
Vegetariana	Seitan salteado com batatas coradas ^{1,3,6,7}	242	2,8	36,6	15,6
Salada	Brócolos, cenoura e couve flor cozida	38	0,8	6,2	1,6
Sobremesa	Pudim de morango ⁷	250	7,2	39,3	6,0
Quinta					
Sopa	Creme de brócolos	97	2,1	16,2	2,4
Prato	Lombo de porco assado c/ macarrão e esparregado de espinafres ^{1,3,7}	365	7,4	33,5	39,2
Dieta	Frango cozido com macarrão ^{1,3}	331	6,7	28,7	37,2
Vegetariana	Tomate recheado c/ milho, espinafres e cenoura c/ arroz de favas	206	3,1	37,5	5,7
Salada	Salada de tomate e pepino	26	0,2	3,3	1,5
Sobremesa	Maçã golden	64	0,5	13,4	0,2
Sexta					
Sopa	Sopa Juliana de legumes	99	4,3	12,2	1,9
Prato	Pargo assado no forno c/ molho de tomate e arroz branco ⁴	270	5,2	33,6	21,9
Dieta	Pargo cozido com arroz e cenoura cozida ⁴	262	5,1	32,1	21,5
Vegetariana	Gratinado de legumes c/ broa (alho francês, cenoura, courgete, pimentos e ervilhas) com arroz branco ^{1,6}	85	1,2	15,0	2,7
Salada	Alface, tomate e cenoura	26	0,2	2,1	2,4
Sobremesa	Clemetina	48	0,2	8,9	1,1



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, 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



C.M.BARREIRO

Semana de 3 de junho a 7 de junho de 2019
Almoço

		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)
Segunda					
Sopa	Sopa de grão e couve lombarda	63	2,6	6,4	2,3
Prato	Strogonoff de peru com esparguete ^{1,3,7}	294	6,4	35,0	22,6
Dieta	Bife de peru cozido com esparguete ^{1,3}	247	3,8	28,4	23,8
Vegetariana	Rolo de soja c/ massa esparguete ^{1,3,5,6,7,8,11}	366	3,3	50,7	29,5
Salada	Alface, tomate e milho	49	1,5	4,3	4,1
Sobremesa	Pêra	47	0,4	9,4	0,3
Terça					
Sopa	Creme de alface	95	2,0	16,0	2,3
Prato	Bacalhau à gomes de sá ^{3,4}	294	6,4	35,0	22,6
Dieta	Pescada cozida com batatas cozidas ⁴	237	2,3	32,9	20,2
Vegetariana	Salada de feijão frade, cenoura, batata e feijão verde	300	3,4	52,4	11,7
Salada	Brócolos, couve bruxelas e nabo cozidos	21	0,4	3,0	0,4
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	104	0,0	23,4	2,5
Quarta					
Sopa	Sopa de agrião	96	2,1	16,0	2,4
Prato	Borrego assado no forno c/ arroz de feijão	369	9,8	35,5	33,7
Dieta	Borrego cozido com arroz de cenoura	349	9,7	32,2	32,5
Vegetariana	Beringela recheada com cebola, lentilhas c/ arroz de cenoura ^{1,6,8,11}	178	2,4	34,0	3,8
Salada	Alface, cenoura e couve roxa	22	0,1	2,2	1,9
Sobremesa	Maçã golden	64	0,5	13,4	0,2
Quinta					
Sopa	Creme de espinafres e abóbora	97	2,1	15,5	3,2
Prato	Abrótea cozida com ovo cozido e batata cozida ^{3,4}	270	4,8	35,2	19,9
Dieta	Abrótea cozida com batatas cozidas ⁴	233	2,1	35,2	16,6
Vegetariana	Hamburguer de lentilhas com esparguete salteado e espinafres cozidos ^{1,3}	272	3,9	46,1	11,8
Salada	Brócolos, couve de bruxelas e courgete cozidos	37	1,5	5,2	1,7
Sobremesa	Banana	104	0,4	21,8	1,6
Sexta					
Sopa	Sopa de nabiças	101	2,1	16,5	2,7
Prato	Vitela estufada com arroz de cenoura	360	14,9	35,2	20,7
Dieta	Frango cozido com arroz de cenoura	345	14,9	32,2	20,1
Vegetariana	Pizza de legumes (pimentos, cogumelos, ervilhas, courgete, cebola) ¹	61	2,9	5,1	2,3
Salada	Pepino, tomate e milho	26	0,1	3,6	1,5
Sobremesa	Clementina	48	0,2	8,9	1,1



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, 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



C.M.BARREIRO

Semana de 10 de junho a 14 de junho de 2019

Almoço

Segunda		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)
Sopa	FERIADO				
Prato					
Dieta					
Vegetariana					
Salada					
Sobremesa					
Terça		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)
Sopa	Sopa de feijão verde	96	2,5	16,0	2,3
Prato	Bife de novilho de cebolada com fusilli tricolor ^{1,3}	268	3,8	31,9	25,3
Dieta	Bife de peru cozido com fusilli tricolor ^{1,3}	255	4,8	28,6	23,5
Vegetariana	Empadão de legumes (alho francês, ervilhas, pimento, couve flor e courgete) ^{1,3,5,6,7,8,12}	175	8,8	17,9	5,1
Salada	Ervilhas saltedas com cenoura e nabo cozidos	38	0,8	6,2	1,6
Sobremesa	Pêra	47	0,4	9,4	0,3
Quarta		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)
Sopa	Juliana de legumes (alho francês, cenoura e feijão verde)	135	2,7	20,8	5,9
Prato	Maruca no forno c/ molho de tomate e batatas cozidas ⁴	276	2,2	39,6	22,7
Dieta	Maruca cozida com batatas cozidas ⁴	255	2,1	35,4	22,0
Vegetariana	Favas guisadas c/ arroz de milho e cenoura	208	2,6	38,1	6,3
Salada	Tomate, alface e cebola	22	0,2	3,6	0,8
Sobremesa	Pudim de chocolate ⁷	250	7,2	39,3	6,0
Quinta		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)
Sopa	Creme de lentilhas ^{1,6,10,11}	40	1,8	4,6	1,0
Prato	Arroz de frango	241	7,4	32,1	10,8
Dieta	Frango cozido com arroz branco	251	3,3	32,9	22,2
Vegetariana	Estufado de feijão catarino c/ cenoura, tomate e milho c/ batata assada	296	3,1	53,2	12,2
Salada	Courgete, feijão verde e couve lombarda ripada cozida	19	0,3	2,0	1,6
Sobremesa	Laranja	48	0,2	8,9	1,1
Sexta		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)
Sopa	Creme de cenoura	99	4,3	12,2	1,9
Prato	Salmão assado c/ salada de massa colorida (espirais, cenoura e milho cozidos) ^{1,3,4}	288	15,2	23,2	14,1
Dieta	Salmão cozido com massa espiral e cenoura cozida ^{1,3}				
Vegetariana	Quiche de cogumelos, seitan com espinafres ^{1,3,6,7}	186	11,7	8,1	11,2
Salada	Alface	23	0,2	3,6	0,8
Sobremesa	Maçã golden	64	0,5	13,4	0,2



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, 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



C.M.BARREIRO

Semana de 17 de junho a 21 de junho de 2019

Almoço

		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)
Segunda					
Sopa	Sopa de grão de bico com grelos	114	2,3	18,8	3,3
Prato	Arroz de pato	390	12,9	32,2	35,9
Dieta	Pato estufado simples com arroz branco	387	12,7	31,8	35,7
Vegetariana	Empadão (arroz) de seitan ^{1,3,6,7,8,9,10}	221	3,0	33,5	13,9
Salada	Courgete, couve-de-bruxelas e feijão-verde cozidos	37	1,6	5,2	1,7
Sobremesa	Maçã golden	44	0,3	8,1	0,6
Terça					
Sopa	Sopa de legumes (couve flor, courgete e cenoura)	101	2,2	17,1	2,5
Prato	Solha no forno c/ batata cozida ⁴	278	2,4	35,4	24,2
Dieta	Solha cozida com batata cozida ⁴	275	2,4	35,0	24,0
Vegetariana	Bolonhesa de grão ^{1,3}	228	5,6	44,5	10,6
Salada	Salada de pepino, tomate e alface	20	0,4	2,6	1,1
Sobremesa	Clementina	30	0,3	5,7	0,6
Quarta					
Sopa	Sopa de espinafres	96	2,1	16,0	2,4
Prato	Lombinho de porco assado fatiado no forno c/ arroz de feijão encarnado	245	10,6	23,6	13,3
Dieta	Frango cozido com arroz	329	7,1	15,3	35,9
Vegetariana	Salada de batata, feijão vermelho, cenoura com tomate e cebola	110	0,3	21,7	4,5
Salada	Brócolos, couve flor e cenoura cozida	19	0,3	2,0	1,6
Sobremesa	Pera	26	0,2	5,5	0,4
Quinta					
Sopa	FERIADO				
Pra					
Dieta					
Vegetariana					
Salada					
Sobremesa					
Sexta					
Sopa	Creme de alho francês e cenoura	114	2,3	18,8	3,3
Prato	Roti de peru assado fatiado no forno c/ macarronete ^{1,3}	247	3,8	28,4	23,8
Dieta	Bife de peru cozido com cenoura com macarronete ^{1,3}	248	3,8	28,5	23,8
Vegetariana	Caril de alho francês e cogumelos com macarrão e lentilhas ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11}	205	1,2	37,2	8,2
Salada	Milho, alface e couve roxa	96	2,1	11,4	7,8
Sobremesa	Banana	64	0,5	13,4	0,2



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, 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