



C.M.BARREIRO  
Semana de 14 a 18 de setembro de 2020

Segunda

		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa						
Prato						
Dieta	FÉRIAS					
Vegetariana						
Salada						
Sobremesa						
Pão						

Terça

		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa						
Prato						
Dieta	FÉRIAS					
Vegetariana						
Sobremesa						
Pão						

Quarta

		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora com grelos	90	2,1	15,0	2,2	0,2
Prato	Pato assado com laranja e c/ arroz de cenoura	377	13,6	33,7	29,2	0,7
Dieta	Pato estufado simples com arroz branco	201	7,3	19,8	13,8	0,3
Vegetariano	Empadão (arroz) de lentilhas, alho francês, couve-flor e cenoura <sup>1,6,8,11</sup>	501	6,4	85,5	22,1	0,7
Salada	Endívias, tomate e rúcula	2	0,0	0,2	0,1	0,2
Sobremesa	Pera	47	0,4	9,4	0,3	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	72	0,9	13,4	2,2	0,4

Quinta

		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve portuguesa e cenoura	89	2,1	14,5	2,2	0,2
Prato	Pescada assada (nº 3) c/ puré de batata <sup>1,3,4,5,6,7,8,12</sup>	195	8,5	12,7	16,4	0,8
Dieta	Pescada cozida c/ batata cozida <sup>4</sup>	88	0,6	12,0	8,1	0,1
Vegetariana	Saladinha de batata com cogumelos, cogumelos e feijão encarnado	398	13,0	58,4	11,7	0,9
Salada	Cenoura, couve de bruxelas e rebentos de soja	23	2,0	0,7	0,3	0,1
Sobremesa	Melão	30	,3	5,7	0,6	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	72	0,9	13,4	2,2	0,4

Sexta

		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana de legumes (cenoura, lombardo e alho-francês)	94	2,1	15,0	2,6	0,2
Prato	Perna de frango estufada c/ cenoura e favas e massa pene <sup>1</sup>	279	5,8	32,7	23,8	0,8
Dieta	Perna de frango cozida c/ massa pene <sup>1,3</sup>	191	2,9	22,9	18,0	0,2
Vegetariana	Massa pene de legumes no forno (brócolos, cenoura, cebola e favas) <sup>1,3</sup>	333	13,4	60,1	3,0	0,6
Salada	Salada de alface, milho e pepino	7	0,2	0,5	0,6	0,0
Sobremesa	Maçã	64	0,5	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	72	0,9	13,4	2,2	0,4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



C.M.BARREIRO  
Semana de 21 a 25 de setembro de 2020

		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>						
Sopa	Sopa de tomate com nabo, batata doce e alho francês	85	2,1	14,7	0,8	0,2
Prato	Escamudo no forno c/ molho de tomate e arroz de coentros <sup>4,12</sup>	273	8,4	32,6	15,2	0,9
Dieta	Escamudo cozido c/ arroz branco <sup>4</sup>	166	2,0	21,2	15,5	0,1
Vegetariana	Estufado de lentilhas com cogumelos, cenoura e feijão-verde c/ arroz branco <sup>1,6,8,11</sup>	653	12,4	109,9	22,6	0,9
Legumes	Couve-de-bruxelas, lombardo e feijão verde cozido	34	3,1	0,7	0,5	0,2
Sobremesa	Pêssego	44	0,3	8,1	0,6	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	72	0,9	13,4	2,2	0,4
<b>Terça</b>						
Sopa	Sopa de curgete com chuchu e cenoura raspada	30	2,1	1,9	0,7	0,1
Prato	Perna de borrego assada no forno c/ esparguete <sup>1,3</sup>	290	8,8	28,3	23,6	0,6
Dieta	Perna de borrego estufado simples c/ esparguete <sup>1,3</sup>	246	14,4	24,9	26,9	0,2
Vegetariana	Grão estufado com curgete com esparguete <sup>1,3</sup>	465	13,6	62,4	19,3	1,8
Salada	Salada de alface, tomate e rabanete	2	0,0	0,3	0,2	0,0
Sobremesa	Laranja	48	0,1	8,9	1,1	0,1
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	72	0,9	13,4	2,2	0,4
<b>Quarta</b>						
Sopa	Creme de favas	94	2,1	15,6	2,6	0,2
Prato	Salmão assado c/ batata assada e com oregãos <sup>4</sup>	431	25,5	30,5	18,5	0,5
Dieta	Salmão assado simples c/ batata cozida <sup>4</sup>	170	10,2	10,3	8,8	0,1
Vegetariana	Caldeirada de tofu <sup>1,3,5,6,7,8,9,10,11</sup>	470	4,1	70,9	22,1	0,3
Legumes	Espargos, couve portuguesa e grelos cozidos	26	2,1	0,8	0,6	0,1
Sobremesa	logurte natural	51	2,5	4,3	3,4	0,1
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	72	0,9	13,4	2,2	0,4
<b>Quinta</b>						
Sopa	Sopa de espinafres	88	2,1	14,2	2,2	0,3
Prato	Massa fusilli c/ frango desfiado, milho, cenoura e ervilhas gratinado <sup>1,7</sup>	313	8,6	31,4	26,9	0,6
Dieta	Frango cozido c/ massa fusilli <sup>1,3</sup>	191	2,9	22,7	18	0,2
Vegetariana	Massinha de ervilhas com cenoura <sup>1,3</sup>	242	2,3	44,5	7,2	0,2
Salada	Salada de alface e beterraba	3	0,0	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Uvas	142	0,9	28,1	1,8	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	72	0,9	13,4	2,2	0,4
<b>Sexta</b>						
Sopa	Creme de curgete	88	2,1	14,4	2,2	0,2
Prato	Pescada no forno c/ molho de limão e batata cozida <sup>4,5,6</sup>	249	5,2	30,2	18,8	0,8
Dieta	Pescada cozida c/ batata e cenoura <sup>4</sup>	84	1,1	11,0	7,1	0,1
Vegetariana	Wrap de cogumelos, feijão e espinafres <sup>1</sup>	342	10,3	50,0	11,7	1,9
Legumes	Cenoura, couve-flor e feijão-verde cozido	8	0,6	0,6	0,4	0,2
Sobremesa	Maçã	64	0,5	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	72	0,9	13,4	2,2	0,4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



C.M.BARREIRO

Semana de 28 de setembro a 2 de outubro de 2020

		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>						
Sopa	Creme de cenoura	85	2,0	14,1	2,0	0,2
Prato	Bife de peru estufado c/ cogumelos e esparguete <sup>1,3</sup>	270	5,0	31,5	24,0	0,7
Dieta	Bife de peru estufado simples c/ esparguete <sup>1,3</sup>	214	6,6	22,7	15,9	0,2
Vegetariana	Massinha gratinada c/ legumes (cenoura, ervilhas e cogumelos) <sup>1,3,5,6,7,8,11</sup>	703	18,5	96,6	32,8	0,9
Salada	Salada de couve roxa, pimento e rabanetes	4	0,0	0,5	0,3	0,0
Sobremesa	Ameixa	57	0,3	10,3	1,2	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	72	0,9	13,4	2,2	0,4
<b>Terça</b>						
Sopa	Sopa de abóbora e couve branca ripada	102	2,1	14,4	5,5	0,3
Prato	Bacalhau assado c/ salada russa (batata, cenoura, feijão verde e 1/2 ovo) <sup>3,4</sup>	296	9,0	32,8	20,4	0,5
Dieta	Pescada cozida c/ batata cozida <sup>4</sup>	88	0,6	12,0	8,1	0,1
Vegetariana	Salteado de lentilhas com pimentos, couve de bruxelas, cebola e feijão verde c/ batata	279	3,8	48,2	9,1	1,2
Legumes	Brócolos, cenoura e feijão verde cozidos	8	0,1	0,9	0,6	0,2
Sobremesa	Maçã	64	0,5	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	72	0,9	13,4	2,2	0,4
<b>Quarta</b>						
Sopa	Caldo verde <sup>1</sup>	86	2,1	13,8	2,2	0,3
Prato	Feijoada sem enchidos (pá de porco) c/ arroz branco	375	14,4	35,9	24,9	0,4
Dieta	Hambúrguer de aves grelhado c/ arroz branco <sup>1,3,6</sup>	209	5,8	24,5	14,5	0,2
Vegetariana	Feijoada de cogumelos com espinafres e arroz branco	290	6,6	31,9	17,0	1,0
Salada	Salada de cenoura, couve lombarda e nabo	4	0,0	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Laranja	48	0,2	8,9	1,1	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	72	0,9	13,4	2,2	0,4
<b>Quinta</b>						
Sopa	Sopa de brócolos	87	2,1	14,1	2,2	0,2
Prato	Maruca estufada c/ batata cozida <sup>4</sup>	239	3,2	33,5	17,7	0,7
Dieta	Maruca cozida c/ batata cozida <sup>4</sup>	93	1,0	9,6	1,4	0,2
Vegetariana	Massa colorida (espirais, favas, cenoura, tomate) <sup>1,3</sup>	258	3,4	49,9	5,5	0,2
Salada	Alface, milho e rúcula	7	0,2	0,5	0,6	0,0
Sobremesa	Arroz doce <sup>3,5,6,7</sup>	219	2,9	41,0	6,2	0,1
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	72	0,9	13,4	2,2	0,4
<b>Sexta</b>						
Sopa	Creme de grão e espinafres	108	2,5	16,6	3,4	0,3
Prato	Carne de bovino estufada c/ massa espiral <sup>1,3</sup>	227	15,7	3,5	18,0	0,3
Dieta	Bife de peru grelhado c/ massa espiral <sup>1,3</sup>	191	2,0	23,2	19,3	0,2
Vegetariana	Tofu assado c/ macarronada de legumes no forno (brócolos, cenoura e cebola) <sup>1,3,6</sup>	600	19,4	74,4	27,8	1,0
Legumes	Legumes salteados (espinafres, cenoura e beringela) <sup>1,7</sup>	61	2,7	6,4	2,1	0,5
Sobremesa	Uvas	93	0,5	19,2	1,0	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	72	0,9	13,4	2,2	0,4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos. Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



**C.M.BARREIRO**  
Semana de 5 a 9 de outubro de 2020



Segunda		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa						
Prato						
Legumes	FERIADO					
Sobremesa						
Pão						
Terça		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alface com nabo e abóbora aos cubos	145	2,0	26,8	3,6	0,2
Prato	Perna de peru estufada c/ cenoura c/ massa espiral <sup>1,3</sup>	367	14,5	29,3	29,1	0,7
Dieta	Peru estufado simples c/ massa espiral <sup>1,3</sup>	191	2,0	23,2	19,3	0,2
Vegetariana	Bolonhesa de soja com pimentos e cogumelos <sup>1,3,6</sup>	491	7,0	67,0	37,1	0,5
Legumes	Misto de legumes cozidos (Pastinaca, couve lombarda)	4	0,0	0,4	0,3	0,1
Sobremesa	Nectarina	49	0,1	8,7	1,4	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	72	0,9	13,4	2,2	0,4
Quarta		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês	88	2,1	14,4	2,1	0,2
Prato	Douradinhos no forno c/ arroz de cenoura e ervilhas <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	283	5,6	47,2	9,0	0,7
Dieta	Medalhões de pescada cozidos c/ batata cozida <sup>4</sup>	84	1,1	11,0	7,1	0,2
Vegetariana	Jardineira vegetariana (batatas, ervilhas, cenoura, feijão verde e cebola)	311	0,5	43,4	19,5	0,2
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	3	0,0	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Pudim <sup>7</sup>	117	1,7	22,2	3,3	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	72	0,9	13,4	2,2	0,4
Quinta		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor com cenoura ralada	91	2,2	15,1	2,2	0,2
Prato	Pá de porco estufada aos cubos C/ Esparguete <sup>1,3</sup>	339	14,3	31,4	20,5	0,5
Dieta	Perna de frango estufada simples c/ arroz branco	186	2,8	24,0	15,9	0,2
Vegetariana	Tarte de feijão frade cogumelos e cenoura <sup>1,6,7</sup>	465	31,7	53,6	27,6	0,2
Salada	Salada de beterraba, cenoura, tomate e maçã	12	0,1	2,3	0,1	0,0
Sobremesa	Uvas	93	0,5	19,2	1,0	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	72	0,9	13,4	2,2	0,4
Sexta		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes (curgete, alho-francês, abóbora e couve coração)	91	2,1	14,8	2,4	0,2
Prato	Pescada nº3 no forno c/ puré de batata <sup>1,3,4,5,6,7,8,12</sup>	177	6,5	12,7	16,4	0,8
Dieta	Pescada cozida c/ batata cozida <sup>4</sup>	93	1,2	11,9	8,1	0,1
Vegetariana	Hambúrguer de lentilhas e cenoura c/ batatas salteadas <sup>1,3,6,7,8,11</sup>	548	10,7	84,1	22,8	0,2
Legumes	Cenoura, couve portuguesa e feijão-verde	8	0,6	0,6	0,4	0,2
Sobremesa	Maçã	64	0,5	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	72	0,9	13,4	2,2	0,4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contém glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



C.M.BARREIRO  
Semana de 12 a 16 de outubro de 2020

		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>						
Sopa	Sopa de lentilhas com grelos <sup>1,6,10,11</sup>	121	2,2	19,8	4,6	0,2
Prato	Pato estufado c/ arroz de cenoura	470	13,1	48	35,0	0,2
Dieta	Pato estufado simples c/ arroz branco	372	13,2	34,6	28,1	0,2
Vegetariana	Empadão (arroz) de seitan <sup>1,3,6,7</sup>	207	4,1	26,0	15,5	0,9
Salada	Salada de alface, milho e pepino	7	0,2	0,5	0,6	0,0
Sobremesa	Pera	47	0,4	9,4	0,3	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	72	0,9	13,4	2,2	0,4
<b>Terça</b>						
Sopa	Creme de legumes (couve-flor, curgete e cenoura) <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	65	2,1	9,3	1,6	0,3
Prato	Bacalhau graúdo com batata cozida <sup>4</sup>	205	0,3	30,1	19,1	3,4
Dieta	Lascas de bacalhau cozidas c/ batata cozida <sup>4</sup>	205	0,3	30,1	19,1	3,4
Vegetariana	Bolonhesa de grão <sup>1,3</sup>	266	8,1	32,1	11,8	0,4
Legumes	Brócolos, cenoura e lombardo	7	0,1	0,7	0,6	0,2
Sobremesa	Nectarina	49	0,1	8,7	1,4	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	72	0,9	13,4	2,2	0,4
<b>Quarta</b>						
Sopa	Espinafres e legumes (alho-francês, abóbora e nabo)	95	2,2	15,0	2,7	0,5
Prato	Novilho estufado fatiado c/ arroz branco	323	11,3	35,0	19,6	0,5
Dieta	Hambúrguer de aves c/ arroz branco <sup>1,3,6,10</sup>	213	5,1	28,1	13,5	0,1
Vegetariana	Salada de arroz, feijão encarnado, cenoura, tomate e cebola	314	0,4	62,5	12,9	0,5
Salada	Salada de endívias, tomate e alface	2	0,0	0,2	0,1	0,0
Sobremesa	Uvas	93	0,5	19,2	1,0	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	72	0,9	13,4	2,2	0,4
<b>Quinta</b>						
Sopa	Creme de batata doce, alho-francês e cenoura ralada	83	2,1	14,3	0,8	0,2
Prato	Atum c/ salada de feijão-frade e 1/2 ovo cozido <sup>3,4</sup>	210	8,1	16,6	16,3	1,0
Dieta	Escamudo cozido c/ batata cozida <sup>4</sup>	170	10,2	10,3	8,8	0,1
Vegetariana	Paella vegetariana (arroz, pimento, curgete, ervilhas, cenoura)	259	3,5	49,9	5,4	0,3
Salada	Salada de alface e rabanetes	2	0,0	0,3	0,1	0,0
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	104	0,0	23,4	2,5	0,9
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	72	0,9	13,4	2,2	0,4
<b>Sexta</b>						
Sopa	Sopa de feijão-verde e abóbora	87	2,6	14,0	2,0	0,2
Prato	Roti de peru estufado c/ macarronete <sup>1,3,7,14</sup>	293	5,1	31,5	29,3	0,6
Dieta	Perú estufado simples c/ macarronete <sup>1,3</sup>	183	7,4	13,2	15,7	0,3
Vegetariana	Caril de cogumelos, cenoura c/ macarronete e lentilhas <sup>1,3,5,6,7,8,11</sup>	393	6,6	62,3	6,6	0,7
Salada	Salada de beterraba com maçã, cenoura e tomate	12	0,1	2,3	0,2	0,0
Sobremesa	Maça	64	0,5	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	72	0,9	13,4	2,2	0,4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos. Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



C.M.BARREIRO  
Semana de 19 a 23 de outubro de 2020

		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>						
Sopa	Creme de alho francês	86	2,0	14,2	2,0	0,2
Prato	Corvina estufada c/ batata cozida <sup>4</sup>	256	4,1	33,5	19,9	0,5
Dieta	Corvina cozida c/ batata cozida <sup>4</sup>	95	1,2	12,0	8,6	0,1
Vegetariana	Jardineira vegetariana (ervilhas, cenoura e feijão verde)	282	5,3	47,7	7,6	0,3
Legumes	Brócolos, cenoura e couve-flor cozidas	9	0,2	1,1	0,5	0,2
Sobremesa	Laranja	48	0,2	8,9	1,1	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	72	0,9	13,4	2,2	0,4
<b>Terça</b>						
Sopa	Sopa de couve-flor	91	2,2	15,1	2,2	0,2
Prato	Peito de peru assado (cenoura e ervilhas) c/ massa fusilli <sup>1,3</sup>	263	4,9	30,0	23,7	0,8
Dieta	Peito de peru estufado simples c/ massa fusilli tricolor <sup>1,3</sup>	183	7,4	13,2	15,7	0,3
Vegetariana	Massa fusilli c/ salteado de cogumelos, curgete e lentilhas <sup>1,3,6,8,11</sup>	330	2,8	59,4	14,8	0,4
Salada	Salada de alface, beterraba e milho	6	0,2	0,5	0,6	0,0
Sobremesa	Maçã	64	0,5	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	72	0,9	13,4	2,2	0,4
<b>Quarta</b>						
Sopa	Sopa de feijão manteiga com couve coração ripada	106	2,1	16,7	3,4	0,2
Prato	Escamudo gratinado c/ batata assada e com oregãos <sup>4</sup>	221	3,2	30,1	15,9	0,9
Dieta	Escamudo cozido c/ batata cozida <sup>4</sup>	170	10,2	10,3	8,8	0,1
Vegetariana	Tofu salteado c/ batata corada <sup>1,3,6,7</sup>	324	5,2	45,8	19,1	0,9
Legumes	Cenoura, couve portuguesa e grelos cozidos	7	0,1	0,9	0,5	0,2
Sobremesa	Pudim <sup>7</sup>	117	1,7	22,2	3,3	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	72	0,9	13,4	2,2	0,4
<b>Quinta</b>						
Sopa	Creme de abóbora com cenoura ralada	88	2,0	13,9	2,7	0,2
Prato	Almôndegas de aves estufadas em tomatada e esparguete <sup>1,3,6,12</sup>	346	14,7	36,4	16,0	1,6
Dieta	Almôndegas de aves c/ esparguete <sup>1,3,6,12</sup>	228	8,6	25,7	10,3	0,8
Vegetariana	Tomate recheado (milho, espinafres, cenoura) c/ arroz de favas	346	9,4	54,3	8,3	0,2
Salada	Alface e pepino	3	0,0	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Uvas	93	0,5	19,2	1,0	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	72	0,9	13,4	2,2	0,4
<b>Sexta</b>						
Sopa	Creme de brócolos	87	2,1	14,1	2,1	0,2
Prato	Salmão no forno c/ molho de tomate e arroz branco <sup>4,12</sup>	430	25,8	32,6	16,1	0,5
Dieta	Salmão assado simples c/ arroz branco <sup>4</sup>	327	18,1	47,6	6,8	0,2
Vegetariana	Gratinado de legumes c/ arroz branco (alho francês, cenoura, curgete, pimentos e ervilhas) <sup>1,6</sup>	373	10,5	61,0	7,7	0,9
Legumes	Curgete e couve-flor cozida	9	0,2	1,1	0,5	0,2
Sobremesa	Pera	47	0,4	9,4	0,3	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	72	0,9	13,4	2,2	0,4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal





C.M.BARREIRO  
Semana de 26 a 30 de outubro de 2020

		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>						
Sopa	Sopa de grão c/ couve galega	106	2,3	17,0	3,1	0,2
Prato	Strogonoff de peru c/ macarrão <sup>1,3,7</sup>	316	7,3	35,9	24,7	0,7
Dieta	Peru estufado simples c/ macarrão	184	7,4	12,9	16,2	0,3
Vegetariana	Rolo de soja c/ macarrão	417	34,5	58,6	2,6	0,2
Salada	Alface, milho e tomate	7	0,2	0,6	0,6	0,0
Sobremesa	Laranja	48	0,2	8,9	1,1	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	72	0,9	13,4	2,2	0,4
<b>Terça</b>						
Sopa	Creme de alface	86	2,0	14,1	2,1	0,2
Prato	Abrótea cozida com ovo cozido c/ batata cozida <sup>3,4</sup>	211	2,4	30,1	16,0	0,6
Dieta	Abrótea cozida c/ batata cozida <sup>4</sup>	85	0,8	7,8	11,1	0,1
Vegetariana	Salada de feijão frade, cenoura, batata e feijão verde	466	5,8	78,4	19,8	0,5
Legumes	Salteado de legumes (espinafres, beringela e cenoura)	65	2,7	6,8	2,3	0,7
Sobremesa	Maçã	64	0,5	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	72	0,9	13,4	2,2	0,4
<b>Quarta</b>						
Sopa	Sopa de agrião	85	2,0	14,0	2,0	0,2
Prato	Perna de borrego assada c/ arroz branco	445	28,7	47,6	14,5	0,2
Dieta	Perna de borrego estufado simples c/ arroz branco	390	30,4	44,3	9,3	0,2
Vegetariana	Beringela recheada c/cebola, lentilhas e arroz de cenoura <sup>1,6,8,11</sup>	439	14,4	71,5	9,2	0,5
Salada	Alface, pepino e tomate	3	0,0	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Nectarina	49	0,1	8,7	1,4	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	72	0,9	13,4	2,2	0,4
<b>Quinta</b>						
Sopa	Creme de abóbora e espinafres	90	2,1	13,9	3,0	0,3
Prato	Bacalhau (desfiado) com natas <sup>4,5,6,7</sup>	466	17,3	74,9	8,0	0,2
Dieta	Lascas de bacalhau cozido c/ batata cozida <sup>4</sup>	308	27,8	43,4	1,8	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de grão c/ esparguete salteado e espinafres cozidos <sup>1,3</sup>	545	18,7	83,5	12,5	0,6
Legumes	Brócolos, cenoura, e feijão-verde cozidos	9	0,7	0,5	0,6	0,2
Sobremesa	logurte natural <sup>7</sup>	51	2,5	4,3	3,4	0,1
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	72	0,9	13,4	2,2	0,4
<b>Sexta</b>						
Sopa	Sopa de couve portuguesa com cenoura e chuchu	86	2,0	14,3	1,9	0,2
Prato	Carne de bovino (adulto) estufado c/ arroz branco	412	18,1	39,3	22,5	0,5
Dieta	Hambúrguer de aves c/ arroz de cenoura <sup>1,6</sup>	209	5,8	24,5	14,5	0,2
Vegetariana	Pizza de legumes (pimento, cogumelos, ervilhas, curgete e cebola) <sup>1</sup>	318	12,0	37,3	12,7	1,2
Salada	Couve roxa, rabanetes e alface	9	0,1	1,1	0,6	0,0
Sobremesa	Pera	47	0,4	9,4	0,3	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	72	0,9	13,4	2,2	0,4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - S

C.M.BARREIRO

Semana de 2 a 6 de novembro de 2020

		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>						
Sopa	Creme de curgete com batata doce	97	2,1	16,4	2,2	0,3
Prato	Salmão no forno c/ à Provençal (ervas aromáticas e ovo cozido ralado) e batata corada <sup>4</sup>	439	26,6	31,1	17,3	0,5
Dieta	Salmão cozido c/ batata cozida <sup>4</sup>	282	25,0	43,4	0,1	0,8
Vegetariana	Feijoada de cogumelos e feijão verde com arroz	290	17,0	31,9	6,6	10,
Legumes	Cenoura, couve portuguesa e feijão-verde cozidos	6	0,3	0,6	0,3	0,0
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	104	0,0	23,4	2,4	0,9
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	72	0,9	13,4	2,2	0,4
<b>Terça</b>						
Sopa	Sopa de abóbora e feijão branco	113	2,1	16,1	6,3	0,3
Prato	Novilho (fatiado) de cebolada c/ massa fusilli tricolor <sup>1,3</sup>	527	14,1	73,9	24,8	0,3
Dieta	Hambúrguer de aves grelhado c/ massa fusilli tricolor <sup>1,3,6</sup>	185	6,7	14,3	16,5	0,1
Vegetariana	Tofu assado com macarronada de legumes (alho francês, pimento e curgete) no forno <sup>1,3,6,7</sup>	600	27,8	74,4	19,4	1,0
Salada	Salada de alface, cenoura couve roxa	11	0,1	2,2	0,2	0,0
Sobremesa	Pera					
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	72	0,9	13,4	2,2	0,4
<b>Quarta</b>						
Sopa	Creme de legumes (alho-francês, cenoura e feijão-verde)	70	2,1	10,1	1,7	0,3
Prato	Arroz de polvo malandrino <sup>14</sup>	400	7,6	47,8	36,6	1,5
Dieta	Pescada cozida c/ batata cozida <sup>4</sup>	93	1,2	11,9	8,1	0,1
Vegetariana	Curgete grelhada c/ arroz de grão c/ feijão verde cozido	324	4,1	59,7	10,2	0,6
Legumes	Tomate, pepino e pimento	9	0,1	1,3	0,3	0,1
Sobremesa	Maçã					
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	72	0,9	13,4	2,2	0,4
<b>Quinta</b>						
Sopa	Sopa de cenoura com espinafres	86	2,0	14,2	1,9	0,2
Prato	Peru estufado (c/ ervilhas) c/ puré de batata <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	331	18,0	14,6	27,2	0,9
Dieta	Peru estufado simples com arroz branco	176	1,8	23,3	16,2	0,1
Vegetariana	Quiche de cogumelos, ervilhas e espinafres	359	34,2	23,0	28,2	2,4
Salada	Curgete e couve lombarda	4	0,1	0,4	0,3	0,1
Sobremesa	Banana	72	0,9	13,4	2,2	0,4
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	72	0,9	13,4	2,2	0,4
<b>Sexta</b>						
Sopa	Creme de legumes	122	1,9	19,1	6,1	0,1
Prato	Pescada cozida e ovo cozido com batata cozida e brócolos <sup>4</sup>	312	5,6	3,8	19,7	0,3
Dieta	Pescada cozida c/ batata cozida e cenoura cozida <sup>4</sup>	93	1,2	11,9	8,1	0,1
Vegetariana	Estufado de feijão catarino com cenoura, tomate e milho c/ batata cozida	497	11,9	79,4	19	0,3
Legumes	Alface e tomate	17	0,2	1,7	1,5	0,0
Sobremesa	Nectarina	134	0,9	24,9	2,0	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	72	0,9	13,4	2,2	0,4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contém glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - S



**C.M.BARREIRO**  
Semana de 9 a 13 de novembro de 2020

		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>						
Sopa	Creme de lentilhas <sup>1,6,10,11</sup>	105	2,2	16,4	4,1	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa (carne de vaca picada) <sup>1,3</sup>	320	13,4	31,5	17,7	0,3
Dieta	Hamburguer de frango grelhado c/ esparguete <sup>1,3</sup>	202	15,4	26,9	5,4	0,1
Vegetariana	Hamburguer de soja com batata corada <sup>7</sup>	497	20,5	68,1	13,8	1,0
Salada	Alface, maçã e beterraba	10	0,1	1,4	0,4	0,1
Sobremesa	Laranja	48	0,1	8,9	1,1	0,1
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	72	0,9	13,4	2,2	0,4
<b>Terça</b>						
Sopa	Sopa de cenoura e feijão-verde	90	2,6	14,3	2,2	0,2
Prato	Pescada assada (nº 3) c/ puré de batata <sup>1,3,4,5,6,7,8,12</sup>	195	8,5	12,7	16,4	0,8
Dieta	Pescada cozida c/ batata cozida <sup>4</sup>	88	0,6	12,0	8,1	0,1
Vegetariana	Saladinha de batata com cogumelos, cogumelos e feijão encarnado	398	13,0	58,4	11,7	0,9
Salada	Cenoura, couve de bruxelas e rebentos de soja	23	2,0	0,7	0,3	0,1
Sobremesa	Melão	30	3	5,7	0,6	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	72	0,9	13,4	2,2	0,4
<b>Quarta</b>						
Sopa	Sopa de abóbora com grelos	90	2,1	15,0	2,2	0,2
Prato	Pato assado com laranja e c/ arroz de cenoura	377	13,6	33,7	29,2	0,7
Dieta	Pato estufado simples com arroz branco	201	7,3	19,8	13,8	0,3
Vegetariana	Empadão (arroz) de lentilhas, alho francês, couve-flor e cenoura <sup>1,6,8,11</sup>	501	6,4	85,5	22,1	0,7
Salada	Endívias, tomate e rúcula	2	0,0	0,2	0,1	0,2
Sobremesa	Pera	47	0,4	9,4	0,3	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	72	0,9	13,4	2,2	0,4
<b>Quinta</b>						
Sopa	Sopa de couve portuguesa e cenoura	89	2,1	14,5	2,2	0,2
Prato	Bacalhau posta cozido c/ grão cozido e batata cozida <sup>4</sup>	311	1,8	45,5	24,8	3,6
Dieta	Bacalhau c/ batata cozida <sup>4</sup>	87	0,1	14,0	1,7	1,7
Vegetariana	Wraps de cogumelos, cenoura e grão <sup>1</sup>	203	5,6	33,0	4,6	2,0
Salada	Brócolos, cenoura e couve lombarda	9	0,2	1,1	0,5	0,2
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	104	0,0	23,4	2,4	0,9
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	72	0,9	13,4	2,2	0,4
<b>Sexta</b>						
Sopa	Juliana de legumes (cenoura, lombardo e alho-francês)	94	2,1	15,0	2,6	0,2
Prato	Perna de frango estufada c/ cenoura e massa pene <sup>1</sup>	279	5,8	32,7	23,8	0,8
Dieta	Perna de frango cozida c/ massa pene <sup>1,3</sup>	191	2,9	22,9	18,0	0,2
Vegetariana	Massa pene de legumes no forno (brócolos, cenoura, cebola e favas) <sup>1,3</sup>	333	13,4	60,1	3,0	0,6
Salada	Salada de alface, milho e pepino	7	0,2	0,5	0,6	0,0
Sobremesa	Maçã	64	0,5	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	72	0,9	13,4	2,2	0,4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - S

**C.M.BARREIRO**
**Semana de 16 a 20 de novembro de 2020**

		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>						
Sopa	Sopa de tomate com nabo, batata doce e alho francês	85	2,1	14,7	0,8	0,2
Prato	Escamudo no forno c/ molho de tomate e arroz de coentros <sup>4,12</sup>	273	8,4	32,6	15,2	0,9
Dieta	Escamudo cozido c/ arroz branco <sup>4</sup>	166	2,0	21,2	15,5	0,1
Vegetariana	Estufado de lentilhas com cogumelos, cenoura e feijão-verde c/ arroz branco <sup>1,6,8,11</sup>	653	12,4	109,9	22,6	0,9
Legumes	Couve-de-bruxelas, lombardo e feijão verde cozido	34	3,1	0,7	0,5	0,2
Sobremesa	Pêssego	44	0,3	8,1	0,6	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	72	0,9	13,4	2,2	0,4
<b>Terça</b>						
Sopa	Sopa de curgete com chuchu e cenoura raspada	30	2,1	1,9	0,7	0,1
Prato	Perna de borrego assada no forno c/ esparguete <sup>1,3</sup>	290	8,8	28,3	23,6	0,6
Dieta	Perna de borrego estufado simples c/ esparguete <sup>1,3</sup>	246	14,4	24,9	26,9	0,2
Vegetariana	Grão estufado com curgete com esparguete <sup>1,3</sup>	465	13,6	62,4	19,3	1,8
Salada	Salada de alface, tomate e rabanete	2	0,0	0,3	0,2	0,0
Sobremesa	Laranja	48	0,1	8,9	1,1	0,1
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	72	0,9	13,4	2,2	0,4
<b>Quarta</b>						
Sopa	Creme de favas	94	2,1	15,6	2,6	0,2
Prato	Salmão assado C/ Batata assada e com oregãos <sup>4</sup>	431	25,5	30,5	18,5	0,5
Dieta	Salmão assado simples c/ batata cozida <sup>4</sup>	170	10,2	10,3	8,8	0,1
Vegetariana	Caldeirada de tofu <sup>1,3,5,6,7,8,9,10,11</sup>	470	4,1	70,9	22,1	0,3
Legumes	Espargos, couve portuguesa e grelos cozidos	26	2,1	0,8	0,6	0,1
Sobremesa	logurte natural	51	2,5	4,3	3,4	0,1
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	72	0,9	13,4	2,2	0,4
<b>Quinta</b>						
Sopa	Sopa de espinafres	88	2,1	14,2	2,2	0,3
Prato	Massa fusilli c/ frango desfiado, milho, cenoura e ervilhas gratinado <sup>1,7</sup>	313	8,6	31,4	26,9	0,6
Dieta	Frango cozido c/ massa fusilli <sup>1,3</sup>	191	2,9	22,7	18	0,2
Vegetariana	Massinha de ervilhas com cenoura <sup>1,3</sup>	242	2,3	44,5	7,2	0,2
Salada	Salada de alface e beterraba	3	0,0	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Uvas	142	0,9	28,1	1,8	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	72	0,9	13,4	2,2	0,4
<b>Sexta</b>						
Sopa	Creme de curgete	88	2,1	14,4	2,2	0,2
Prato	Pescada no forno c/ molho de limão e batata cozida <sup>4,5,6</sup>	249	5,2	30,2	18,8	0,8
Dieta	Pescada cozida c/ batata e cenoura <sup>4</sup>	84	1,1	11,0	7,1	0,1
Vegetariana	Wrap de cogumelos, feijão e espinafres <sup>1</sup>	342	10,3	50,0	11,7	1,9
Legumes	Cenoura, couve-flor e feijão-verde cozido	8	0,6	0,6	0,4	0,2
Sobremesa	Maçã	64	0,5	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	72	0,9	13,4	2,2	0,4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sa

## C.M.BARREIRO

Semana de 23 a 27 de novembro de 2020

		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>						
Sopa	Creme de cenoura	85	2,0	14,1	2,0	0,2
Prato	Bife de peru estufado c/ cogumelos e esparguete <sup>1,3</sup>	270	5,0	31,5	24,0	0,7
Dieta	Bife de peru estufado simples c/ esparguete <sup>1,3</sup>	214	6,6	22,7	15,9	0,2
Vegetariana	Massinha gratinada c/ legumes (cenoura, ervilhas e cogumelos) <sup>1,3,5,6,7,8,11</sup>	703	18,5	96,6	32,8	0,9
Salada	Salada de couve roxa, pimento e rabanetes	4	0,0	0,5	0,3	0,0
Sobremesa	Ameixa	57	0,3	10,3	1,2	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	72	0,9	13,4	2,2	0,4
<b>Terça</b>						
Sopa	Sopa de abóbora e couve branca ripada	102	2,1	14,4	5,5	0,3
Prato	Bacalhau assado c/ salada russa (batata, cenoura, feijão verde e 1/2 ovo) <sup>3,4</sup>	296	9,0	32,8	20,4	0,5
Dieta	Pescada cozida c/ batata cozida <sup>4</sup>	88	0,6	12,0	8,1	0,1
Vegetariana	Salteado de lentilhas com pimentos, couve de bruxelas, cebola e feijão verde c/ batata	279	3,8	48,2	9,1	1,2
Legumes	Brócolos, cenoura e feijão verde cozidos	8	0,1	0,9	0,6	0,2
Sobremesa	Maçã	64	0,5	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	72	0,9	13,4	2,2	0,4
<b>Quarta</b>						
Sopa	Caldo verde <sup>1</sup>	86	2,1	13,8	2,2	0,3
Prato	Feijoada sem enchidos (pá de porco) c/ arroz branco	375	14,4	35,9	24,9	0,4
Dieta	Hambúrguer de aves grelhado c/ arroz branco <sup>1,3,6</sup>	209	5,8	24,5	14,5	0,2
Vegetariana	Feijoada de cogumelos com espinafres e arroz branco	290	6,6	31,9	17,0	1,0
Salada	Salada de cenoura, couve lombarda e nabo	4	0,0	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Laranja	48	0,2	8,9	1,1	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	72	0,9	13,4	2,2	0,4
<b>Quinta</b>						
Sopa	Sopa de brócolos	87	2,1	14,1	2,2	0,2
Prato	Maruca estufada c/ batata cozida <sup>4</sup>	239	3,2	33,5	17,7	0,7
Dieta	Maruca cozida c/ batata cozida <sup>4</sup>	93	1,0	9,6	1,4	0,2
Vegetariana	Massa colorida (espirais, favas, cenoura, tomate) <sup>1,3</sup>	255	3,4	49,9	5,5	0,2
Salada	Alface, milho e rúcula	7	0,2	0,5	0,6	0,0
Sobremesa	Arroz doce <sup>3,5,6,7</sup>	219	2,9	41,0	6,2	0,1
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	72	0,9	13,4	2,2	0,4
<b>Sexta</b>						
Sopa	Creme de grão e espinafres	108	2,5	16,6	3,4	0,3
Prato	Carne de bovino estufada c/ massa espiral <sup>1,3</sup>	227	15,7	3,5	18,0	0,3
Dieta	Bife de peru grelhado c/ massa espiral <sup>1,3</sup>	191	2,0	23,2	19,3	0,2
Vegetariana	Tofu assado c/ macarronada de legumes no forno (brócolos, cenoura e cebola) <sup>1,3,6</sup>	600	19,4	74,4	27,8	1,0
Legumes	Legumes salteados (espinafres, cenoura e beringela) <sup>1,7</sup>	61	2,7	6,4	2,1	0,5
Sobremesa	Uvas	93	0,5	19,2	1,0	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	72	0,9	13,4	2,2	0,4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contém glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal





## C.M.BARREIRO

Semana de 30 de novembro a 4 de dezembro de 2020

		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>						
Sopa	Creme de favas	163	2,2	28,3	5,0	0,2
Prato	Salmão no forno c/ coentros c/ batatas cozidas <sup>4</sup>	647	39,3	43,9	27,4	0,3
Dieta	Salmão cozido com batata e cenoura	282	0,1	43,4	25,0	0,3
Vegetariana	Bolonhesa de soja com pimentos e cogumelos <sup>1,3,6</sup>	491	7,0	67,0	37,1	0,5
Legumes	Grelos, couve galega e curgete cozidos	6	0,1	18,1	0,3	0,1
Sobremesa	Laranja	48	0,1	8,9	1,1	0,1
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	72	0,9	13,4	2,2	0,4
<b>Terça</b>						
Sopa						
Prato						
Dieta	FERIADO					
Vegetariana						
Legumes						
Sobremesa						
Pão						
<b>Quarta</b>						
Sopa	Sopa de alho-francês	88	2,1	14,4	2,1	0,2
Prato	Douradinhos no forno c/ arroz de cenoura e ervilhas <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	283	5,6	47,2	9,0	0,7
Dieta	Medalhões de pescada cozidos c/ batata cozida <sup>4</sup>	84	1,1	11,0	7,1	0,2
Vegetariana	Jardineira vegetariana (batatas, ervilhas, cenoura, feijão verde e cebola)	311	0,5	43,4	19,5	0,2
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	3	0,0	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Pudim <sup>7</sup>	117	1,7	22,2	3,3	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	72	0,9	13,4	2,2	0,4
<b>Quinta</b>						
Sopa	Sopa de couve-flor com cenoura ralada	91	2,2	15,1	2,2	0,2
Prato	Pá de porco estufada aos cubos c/ esparguete <sup>1,3</sup>	339	14,3	31,4	20,5	0,5
Dieta	Perna de frango estufada simples c/ arroz branco	186	2,8	24,0	15,9	0,2
Vegetariana	Tarte de feijão frade cogumelos e cenoura <sup>1,6,7</sup>	465	31,7	53,6	27,6	0,2
Salada	Salada de beterraba, cenoura, tomate e maçã	12	0,1	2,3	0,1	0,0
Sobremesa	Uvas	93	0,5	19,2	1,0	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	72	0,9	13,4	2,2	0,4
<b>Sexta</b>						
Sopa	Creme de legumes (curgete, alho-francês, abóbora e couve coração)	91	2,1	14,8	2,4	0,2
Prato	Pescada nº3 no forno c/ puré de batata <sup>1,3,4,5,6,7,8,12</sup>	177	6,5	12,7	16,4	0,8
Dieta	Pescada cozida c/ batata cozida <sup>4</sup>	93	1,2	11,9	8,1	0,1
Vegetariana	Hambúrguer de lentilhas e cenoura c/ batatas salteadas <sup>1,3,6,7,8,11</sup>	548	10,7	84,1	22,8	0,2
Legumes	Cenoura, couve portuguesa e feijão-verde	8	0,6	0,6	0,4	0,2
Sobremesa	Banana	134	0,9	24,9	2,0	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	72	0,9	13,4	2,2	0,4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



## C.M.BARREIRO

Semana de 7 a 11 de dezembro de 2020

### Segunda

		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de lentilhas com grelos <sup>1,6,10,11</sup>	121	2,2	19,8	4,6	0,2
Prato	Pato estufado c/ arroz de cenoura	470	13,1	48	35,0	0,2
Dieta	Pato estufado simples c/ arroz branco	372	13,2	34,6	28,1	0,2
Vegetariana	Empadão (arroz) de seitan <sup>1,3,6,7</sup>	207	4,1	26,0	15,5	0,9
Salada	Salada de alface, milho e pepino	7	0,2	0,5	0,6	0,0
Sobremesa	Pera	47	0,4	9,4	0,3	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	72	0,9	13,4	2,2	0,4

### Terça

		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa						
Prato						
Dieta	FERIADO					
Vegetariana						
Legumes						
Sobremesa						
Pão						

### Quarta

		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espinafres e legumes (alho-francês, abóbora e nabo)	95	2,2	15,0	2,7	0,5
Prato	Novilho estufado fatiado c/ arroz branco	323	11,3	35,0	19,6	0,5
Dieta	Hambúrguer de aves c/ arroz branco <sup>1,3,6,10</sup>	213	5,1	28,1	13,5	0,1
Vegetariana	Salada de arroz, feijão encarnado, cenoura, tomate e cebola	314	0,4	62,5	12,9	0,5
Salada	Salada de endívias, tomate e alface	2	0,0	0,2	0,1	0,0
Sobremesa	Uvas	93	0,5	19,2	1,0	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	72	0,9	13,4	2,2	0,4

### Quinta

		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de batata doce, alho-francês e cenoura ralada	83	2,1	14,3	0,8	0,2
Prato	Atum c/ salada de feijão-frade e 1/2 ovo cozido <sup>3,4</sup>	210	8,1	16,6	16,3	1,0
Dieta	Escamudo cozido c/ batata cozida <sup>4</sup>	170	10,2	10,3	8,8	0,1
Vegetariana	Paella vegetariana (arroz, pimento, curgete, ervilhas, cenoura)	259	3,5	49,9	5,4	0,3
Salada	Salada de alface e rabanetes	2	0,0	0,3	0,1	0,0
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	104	0,0	23,4	2,5	0,9
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	72	0,9	13,4	2,2	0,4

### Sexta

		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde e abóbora	87	2,6	14,0	2,0	0,2
Prato	Roti de peru estufado c/ macarronete <sup>1,3,7,14</sup>	293	5,1	31,5	29,3	0,6
Dieta	Perú estufado simples c/ macarronete <sup>1,3</sup>	183	7,4	13,2	15,7	0,3
Vegetariana	Caril de cogumelos, cenoura c/ macarronete e lentilhas <sup>1,3,5,6,7,8,11</sup>	393	6,6	62,3	6,6	0,7
Salada	Salada de beterraba com maçã, cenoura e tomate	12	0,1	2,3	0,2	0,0
Sobremesa	Maça	64	0,5	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	72	0,9	13,4	2,2	0,4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

C.M.BARREIRO

Semana de 14 a 18 de dezembro de 2020

		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>						
Sopa	Creme de alho francês	86	2,0	14,2	2,0	0,2
Prato	Corvina estufada c/ batata cozida <sup>4</sup>	256	4,1	33,5	19,9	0,5
Dieta	Corvina cozida c/ batata cozida <sup>4</sup>	95	1,2	12,0	8,6	0,1
Vegetariana	Jardineira vegetariana (ervilhas, cenoura e feijão verde)	282	5,3	47,7	7,6	0,3
Legumes	Brócolos, cenoura e couve-flor cozidas	9	0,2	1,1	0,5	0,2
Sobremesa	Laranja	48	0,2	8,9	1,1	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	72	0,9	13,4	2,2	0,4
<b>Terça</b>						
Sopa	Sopa de couve-flor	91	2,2	15,1	2,2	0,2
Prato	Peito de peru assado (cenoura e ervilhas) c/ massa fusilli <sup>1,3</sup>	263	4,9	30,0	23,7	0,8
Dieta	Peito de peru estufado simples c/ massa fusilli tricolor <sup>1,3</sup>	183	7,4	13,2	15,7	0,3
Vegetariana	Massa fusilli c/ salteado de cogumelos, curgete e lentilhas <sup>1,3,6,8,11</sup>	330	2,8	59,4	14,8	0,4
Salada	Salada de alface, beterraba e milho	6	0,2	0,5	0,6	0,0
Sobremesa	Maçã	64	0,5	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	72	0,9	13,4	2,2	0,4
<b>Quarta</b>						
Sopa	Sopa de feijão manteiga com couve coração ripada	106	2,1	16,7	3,4	0,2
Prato	Escamudo gratinado c/ batata assada e com oregãos <sup>4</sup>	221	3,2	30,1	15,9	0,9
Dieta	Escamudo cozido c/ batata cozida <sup>4</sup>	170	10,2	10,3	8,8	0,1
Vegetariana	Tofu salteado c/ batata corada <sup>1,3,6,7</sup>	324	5,2	45,8	19,1	0,9
Legumes	Cenoura, couve portuguesa e grelos cozidos	7	0,1	0,9	0,5	0,2
Sobremesa	Pudim <sup>7</sup>	117	1,7	22,2	3,3	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	72	0,9	13,4	2,2	0,4
<b>Quinta</b>						
Sopa	Creme de abóbora com cenoura ralada	88	2,0	13,9	2,7	0,2
Prato	Almôndegas de aves estufadas em tomatada e esparguete <sup>1,3,6,12</sup>	346	14,7	36,4	16,0	1,6
Dieta	Almôndegas de aves c/ esparguete <sup>1,3,6,12</sup>	228	8,6	25,7	10,3	0,8
Vegetariana	Tomate recheado (milho, espinafres, cenoura) c/ arroz de favas	346	9,4	54,3	8,3	0,2
Salada	Alface e pepino	3	0,0	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Uvas	93	0,5	19,2	1,0	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	72	0,9	13,4	2,2	0,4
<b>Sexta</b>						
Sopa	Creme de brócolos	87	2,1	14,1	2,1	0,2
Prato	Salmão no forno c/ molho de tomate e arroz branco <sup>4,12</sup>	430	25,8	32,6	16,1	0,5
Dieta	Salmão assado simples c/ arroz branco <sup>4</sup>	327	18,1	47,6	6,8	0,2
Vegetariana	Gratinado de legumes c/ arroz branco (alho francês, cenoura, curgete, pimentos e ervilhas) <sup>1,6</sup>	373	10,5	61,0	7,7	0,9
Legumes	Curgete e couve-flor cozida	9	0,2	1,1	0,5	0,2
Sobremesa	Pera	47	0,4	9,4	0,3	0,0
Pão	Pão de mistura <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	72	0,9	13,4	2,2	0,4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal