

C.M.BARREIRO
Semana de 4 a 8 de janeiro de 2021

Segunda

		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de massinhas ¹	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 ^{1,3,6,7}	207	4,1	26,0	15,5	0,9
Legumes	Brócolos , cenoura e curgete	7	0,2	0,5	0,6	0,0
Sobremesa	Maçã	47	0,4	9,4	0,3	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	72	0,9	13,4	2,2	0,4

Terça

		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes (couve flor, curgete e cenoura)	65	2,1	9,3	1,6	0,3
Prato	Atum c/ salada de feijão-frade e 1/2 ovo cozido ^{3,4}	210	8,1	16,6	16,3	1,0
Dieta	Escamudo cozido c/ batata cozida ⁴	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	Alface , milho e pepino	7	0,1	0,7	0,6	0,2
Sobremesa	Pudim flan ⁷	117	1,7	22,2	3,3	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	72	0,9	13,4	2,2	0,4

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 c/ arroz branco	323	11,3	35,0	19,6	0,5
Dieta	Hambúrguer de aves c/ arroz branco ^{1,3,6,10}	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
Legumes	Couve coração , couve lombarda e cenoura	2	0,0	0,2	0,1	0,0
Sobremesa	Laranja	93	0,5	19,2	1,0	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	72	0,9	13,4	2,2	0,4

Quinta

		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho-francês e cenoura ralada	83	2,1	14,3	0,8	0,2
Prato	Bacalhau graúdo com batata cozida ⁴	205	0,3	30,1	19,1	3,4
Dieta	Lascas de bacalhau cozidas c/ batata cozida ⁴	205	0,3	30,1	19,1	3,4
Vegetariana	Bolonhesa de grão ^{1,3}	266	8,1	32,1	11,8	0,4
Salada	Feijão-verde , couve de bruxelas e couve portuguesa	8	0,6	0,6	0,4	0,2
Sobremesa	Pera	49	0,1	8,7	1,4	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	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 ^{1,3,7,14}	293	5,1	31,5	29,3	0,6
Dieta	Perú estufado simples c/ macarronete ^{1,3}	183	7,4	13,2	15,7	0,3
Vegetariana	Caril de cogumelos, cenoura c/ macarronete e lentilhas ^{1,3,5,6,7,8,11}	393	6,6	62,3	6,6	0,7
Legumes	Beterraba, maçã, cenoura e tomate					
Sobremesa	Maçã	64	0,5	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	72	0,9	13,4	2,2	0,4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos e produtos à base de crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço e produtos à base de tremoço, ¹⁴Moluscos e produtos à base de moluscos. 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

Nota: Em destaque legume com maior captação (ex.: **alface**).

C.M.BARREIRO
Semana de 11 a 15 de janeiro de 2021

Segunda

		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho francês	86	2,0	14,2	2,0	0,2
Prato	Corvina estufada c/ batata cozida ⁴	256	4,1	33,5	19,9	0,5
Dieta	Corvina cozida c/ batata cozida ⁴	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 ^{1,3,6,7,8,12}	72	0,9	13,4	2,2	0,4

Terça

		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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 ^{1,3}	263	4,9	30,0	23,7	0,8
Dieta	Peito de peru estufado simples c/ massa fusilli tricolor ^{1,3}	183	7,4	13,2	15,7	0,3
Vegetariana	Massa fusilli c/ salteado de cogumelos, curgete e lentilhas ^{1,3,6,8,11}	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 ^{1,3,6,7,8,12}	72	0,9	13,4	2,2	0,4

Quarta

		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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 ⁴	221	3,2	30,1	15,9	0,9
Dieta	Escamudo cozido c/ batata cozida ⁴	170	10,2	10,3	8,8	0,1
Vegetariana	Tofu salteado c/ batata corada ^{1,3,6,7}	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	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	104	0,0	23,4	2,4	0,9
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	72	0,9	13,4	2,2	0,4

Quinta

		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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 ^{1,3,6,12}	346	14,7	36,4	16,0	1,6
Dieta	Almôndegas de aves c/ esparguete ^{1,3,6,12}	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	Clementina	93	0,5	19,2	1,0	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	72	0,9	13,4	2,2	0,4

Sexta

		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos	87	2,1	14,1	2,1	0,2
Prato	Salmão no forno c/ molho de tomate e arroz branco ^{4,12}	430	25,8	32,6	16,1	0,5
Dieta	Salmão assado simples c/ arroz branco ⁴	327	18,1	47,6	6,8	0,2
Vegetariana	Gratinado de legumes c/ arroz branco (alho francês, cenoura, curgete, pimentos e ervilhas) ^{1,6}	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 ^{1,3,6,7,8,12}	72	0,9	13,4	2,2	0,4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos e produtos à base de crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço e produtos à base de tremoço, ¹⁴Moluscos e produtos à base de moluscos. 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

Nota: Em destaque legume com maior captação (ex.: **alface**).

C.M.BARREIRO
Semana de 18 a 22 de janeiro de 2021

Segunda

		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão c/ couve galega	106	2,3	17,0	3,1	0,2
Prato	Peru estufado c/ macarrão ^{1,3,7}	316	7,3	35,9	24,7	0,7
Dieta	Peru estufado simples c/ macarrão ^{1,3}	184	7,4	12,9	16,2	0,3
Vegetariana	Rolo de soja c/ macarrão ^{1,3,5,6,11}	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 ^{1,3,6,7,8,12}	72	0,9	13,4	2,2	0,4

Terça

		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alface	86	2,0	14,1	2,1	0,2
Prato	Abrótea cozida com ovo cozido c/ batata cozida ^{3,4}	211	2,4	30,1	16,0	0,6
Dieta	Abrótea cozida c/ batata cozida ⁴	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 ^{1,3,6,7,8,12}	72	0,9	13,4	2,2	0,4

Quarta

		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão verde	85	2,0	14,0	2,0	0,2
Prato	Borrego assado c/ arroz feijão	445	28,7	47,6	14,5	0,2
Dieta	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 ^{1,6,8,11}	439	14,4	71,5	9,2	0,5
Salada	Alface, pepino e tomate	3	0,0	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Pera	49	0,1	8,7	1,4	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	72	0,9	13,4	2,2	0,4

Quinta

		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora e espinafres	90	2,1	13,9	3,0	0,3
Prato	Bacalhau (desfiado) com natas ^{4,5,6,7}	466	17,3	74,9	8,0	0,2
Dieta	Lascas de bacalhau cozido c/ batata cozida ⁴	308	27,8	43,4	1,8	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de grão c/ esparguete salteado e espinafres cozidos ^{1,3}	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	Pudim ⁷	117	1,7	22,2	3,3	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	72	0,9	13,4	2,2	0,4

Sexta

		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve portuguesa com cenoura e chuchu	86	2,0	14,3	1,9	0,2
Prato	Carne de bovino estufada c/ arroz branco	412	18,1	24,5	22,5	0,5
Dieta	Carne de bovino estufada simples c/ arroz	209	5,8	24,5	14,5	0,2
Vegetariana	Pizza de legumes (pimento, cogumelos, ervilhas, curgete e cebola) ¹	318	12,0	37,3	12,7	1,2
Salada	Couve roxa, cenoura e alface	9	0,1	1,1	0,6	0,0
Sobremesa	Banana	93	0,5	19,2	1,0	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	72	0,9	13,4	2,2	0,4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos e produtos à base de crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço e produtos à base de tremoço, ¹⁴Moluscos e produtos à base de moluscos. 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

Nota: Em destaque legume com maior captação (ex.: **alface**).

C.M.BARREIRO
Semana de 25 a 29 de janeiro de 2021

		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda						
Sopa	Creme de curgete	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 ^{3,4}	439	26,6	31,1	17,3	0,5
Dieta	Salmão cozido c/ batata cozida ⁴	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	Maçã	64	0,5	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	72	0,9	13,4	2,2	0,4
Terça						
Sopa	Sopa de abóbora e feijão branco	113	2,1	16,1	6,3	0,3
Prato	Novilho de cebolada c/ massa fusilli tricolor ^{1,3}	527	14,1	73,9	24,8	0,3
Dieta	Hambúrguer de aves grelhado c/ massa fusilli tricolor ^{1,3,6}	185	6,7	14,3	16,5	0,1
Vegetariana	Tofu assado com fusilli de legumes (alho francês, pimento e curgete) no forno ^{1,3,6,7}	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 ^{1,3,6,7,8,12}	72	0,9	13,4	2,2	0,4
Quarta						
Sopa	Creme de legumes (alho-francês, cenoura e feijão-verde)	70	2,1	10,1	1,7	0,3
Prato	Arroz de polvo malandrinho ¹⁴	400	7,6	47,8	36,6	1,5
Dieta	Pescada cozida c/ batata cozida ⁴	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
Salada	Tomate , pepino e pimento	9	0,1	1,3	0,3	0,1
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	104	0,0	23,4	2,4	0,9
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	72	0,9	13,4	2,2	0,4
Quinta						
Sopa	Sopa de cenoura com espinafres	86	2,0	14,2	1,9	0,2
Prato	Peru estufado (c/ ervilhas) c/ esparguete ^{1,3}	331	18,0	14,6	27,2	0,9
Dieta	Peru estufado simples com esparguete ^{1,3}	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
Legumes	Curgete e couve lombarda	4	0,1	0,4	0,3	0,1
Sobremesa	Banana	93	0,5	19,2	1,0	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	72	0,9	13,4	2,2	0,4
Sexta						
Sopa	Creme de legumes	122	1,9	19,1	6,1	0,1
Prato	Pescada cozida e ovo cozido com batata cozida e brócolos ^{3,4}	312	5,6	3,8	19,7	0,3
Dieta	Pescada cozida c/ batata cozida e cenoura cozida ⁴	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
Salada	Alface e tomate	17	0,2	1,7	1,5	0,0
Sobremesa	Clementina	134	0,9	24,9	2,0	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	72	0,9	13,4	2,2	0,4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos e produtos à base de crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço e produtos à base de tremoço, ¹⁴Moluscos e produtos à base de moluscos. 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

Nota: Em destaque legume com maior captação (ex.: **alface**)

C.M.BARREIRO
Semana de 1 a 5 de fevereiro de 2021

Segunda

		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de lentilhas ^{1,6,10,11}	105	2,2	16,4	4,1	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa (carne de vaca picada) ^{1,3}	320	13,4	31,5	17,7	0,3
Dieta	Hamburguer de frango grelhado c/ esparguete ^{1,3}	202	15,4	26,9	5,4	0,1
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa (soja) ^{1,3,6,8,11}	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 ^{1,3,6,7,8,12}	72	0,9	13,4	2,2	0,4

Terça

		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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 ^{1,3,4,5,6,7,8,12}	195	8,5	12,7	16,4	0,8
Dieta	Pescada cozida c/ batata cozida ⁴	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
Legumes	Cenoura, couve de bruxelas e couve portuguesa	23	2,0	0,7	0,3	0,1
Sobremesa	Arroz doce ⁷	219	2,9	41,0	6,2	0,1
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	72	0,9	13,4	2,2	0,4

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
Vegetariana	Empadão (arroz) de lentilhas, alho francês, couve-flor e cenoura ^{1,6,8,11}	501	6,4	85,5	22,1	0,7
Salada	Tomate , pepino e couve branca ripada	2	0,0	0,2	0,1	0,2
Sobremesa	Pera	47	0,4	9,4	0,3	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	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	Bacalhau cozido c/ grão cozido e batata cozida ⁴	311	1,8	45,5	24,8	3,6
Dieta	Bacalhau c/ batata cozida ⁴	87	0,1	14,0	1,7	1,7
Vegetariana	Wraps de cogumelos, cenoura e grão ¹	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	Maçã	64	0,5	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	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 massa pene ^{1,3}	279	5,8	32,7	23,8	0,8
Dieta	Perna de frango cozida c/ massa pene ^{1,3}	191	2,9	22,9	18,0	0,2
Vegetariana	Massa pene de legumes no forno (brócolos, cenoura, cebola e favas) ^{1,3}	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	Clementina	64	0,5	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	72	0,9	13,4	2,2	0,4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos e produtos à base de crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço e produtos à base de tremoço, ¹⁴Moluscos e produtos à base de moluscos. 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
Nota: Em destaque legume com maior captação (ex.: **alface**).

C.M.BARREIRO
Semana de 8 a 12 de fevereiro de 2021

Segunda

		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de tomate com nabo e alho francês	85	2,1	14,7	0,8	0,2
Prato	Escamudo no forno c/ molho de tomate e arroz de coentros ⁴	273	8,4	32,6	15,2	0,9
Dieta	Escamudo cozido c/ arroz branco ⁴	166	2,0	21,2	15,5	0,1
Vegetariana	Estufado de lentilhas com cogumelos, cenoura e feijão-verde c/ arroz branco ^{1,6,8,11}	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	Maçã	44	0,3	8,1	0,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	72	0,9	13,4	2,2	0,4

Terça

		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete com chuchu e cenoura raspada	30	2,1	1,9	0,7	0,1
Prato	Borrego assada no forno c/ esparguete ^{1,3}	290	8,8	28,3	23,6	0,6
Dieta	Borrego estufado simples c/ esparguete ^{1,3}	246	14,4	24,9	26,9	0,2
Vegetariana	Grão estufado com curgete com esparguete ^{1,3}	465	13,6	62,4	19,3	1,8
Salada	Salada de alface , tomate e cenoura ralada	2	0,0	0,3	0,2	0,0
Sobremesa	Laranja	48	0,1	8,9	1,1	0,1
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	72	0,9	13,4	2,2	0,4

Quarta

		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de favas	94	2,1	15,6	2,6	0,2
Prato	Salmão assado c/ batata assada e com oregãos ⁴	431	25,5	30,5	18,5	0,5
Dieta	Salmão assado simples c/ batata cozida ⁴	170	10,2	10,3	8,8	0,1
Vegetariana	Caldeirada de tofu ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11}	470	4,1	70,9	22,1	0,3
Legumes	Beringela cozida, couve portuguesa e couve coração	26	2,1	0,8	0,6	0,1
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	104	0,0	23,4	2,4	0,9
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	72	0,9	13,4	2,2	0,4

Quinta

		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres	88	2,1	14,2	2,2	0,3
Prato	Massa fusilli c/ frango desfiado, milho, cenoura e ervilhas gratinado com pão ralado ^{1,3}	313	8,6	31,4	26,9	0,6
Dieta	Frango cozido c/ massa fusilli ^{1,3}	191	2,9	22,7	18	0,2
Vegetariana	Massinha de ervilhas com cenoura ^{1,3}	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	Pera	142	0,9	28,1	1,8	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	72	0,9	13,4	2,2	0,4

Sexta

		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de curgete	88	2,1	14,4	2,2	0,2
Prato	Pescada no forno c/ molho de limão e batata cozida ⁴	249	5,2	30,2	18,8	0,8
Dieta	Pescada cozida c/ batata e cenoura ⁴	84	1,1	11,0	7,1	0,1
Vegetariana	Wrap de cogumelos, feijão e espinafres ¹	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	Banana	93	0,5	19,2	1,0	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	72	0,9	13,4	2,2	0,4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos e produtos à base de crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço e produtos à base de tremoço, ¹⁴Moluscos e produtos à base de moluscos. 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

Nota: Em destaque legume com maior captação (ex.: **alface**).

C.M.BARREIRO
Semana de 15 a 19 de fevereiro de 2021

Segunda

		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa						
Prato						
Dieta	CARNAVAL					
Vegetariana						

Salada
Sobremesa
Pão

Terça

		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa						
Prato						
Dieta	CARNAVAL					
Vegetariana						

Legumes
Sobremesa
Pão

Quarta

		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa						
Prato						
Dieta	CARNAVAL					
Vegetariana						

Salada
Sobremesa
Pão

Quinta

		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos	87	2,1	14,1	2,2	0,2
Prato	Carne de bovino estufada c/ massa espiral ^{1,3}	227	15,7	3,5	18,0	0,3
Dieta	Bife de peru grelhado c/ massa espiral ^{1,3}	191	2,0	23,2	19,3	0,2
Vegetariana	Massa colorida (espirais, favas, cenoura, tomate) ^{1,3}	255	3,4	49,9	5,5	0,2
Salada	Legumes salteados (espinafres, cenoura e beringela) ^{1,7}	61	2,7	6,4	2,1	0,5
Sobremesa	Pera	93	0,5	19,2	1,0	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	72	0,9	13,4	2,2	0,4

Sexta

		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de grão e espinafres	108	2,5	16,6	3,4	0,3
Prato	Maruca estufada c/ batata cozida ⁴	239	3,2	33,5	17,7	0,7
Dieta	Maruca cozida c/ batata cozida ⁴	93	1,0	9,6	1,4	0,2
Vegetariana	Tofu assado c/ macarronada de legumes no forno (brócolos, cenoura e cebola) ^{1,3,6,7,8,9,10,11}	600	19,4	74,4	27,8	1,0
Legumes	Alface , milho e cenoura	7	0,2	0,5	0,6	0,0
Sobremesa	Arroz doce ^{7,8}	219	2,9	41,0	6,2	0,1
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	72	0,9	13,4	2,2	0,4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos e produtos à base de crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço e produtos à base de tremoço, ¹⁴Moluscos e produtos à base de moluscos. 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

Nota: Em destaque legume com maior captação (ex.: **alface**).

C.M.BARREIRO
Semana de 22 a 26 de fevereiro de 2021

Segunda

		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de favas	163	2,2	28,3	5,0	0,2
Prato	Salmão no forno c/ coentros c/ batatas cozidas ⁴	647	39,3	43,9	27,4	0,3
Dieta	Salmão cozido com batata e cenoura ⁴	282	0,1	43,4	25,0	0,3
Vegetariana	Soja estufada c/ tomate e arroz branco ^{1,3,5,6,11}	417	34,5	58,6	2,6	0,2
Legumes	Couve portuguesa , 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 ^{1,3,6,7,8,12}	72	0,9	13,4	2,2	0,4

Terça

Sopa	Sopa de tomate com nabo e alho francês	85	2,1	14,7	0,8	0,2
Prato	Peru estufado c/ cenoura c/ massa espiral ^{1,3}	367	14,5	29,3	29,1	0,7
Dieta	Peru estufado simples c/ massa espiral ^{1,3}	191	2,0	23,2	19,3	0,2
Vegetariana	Saladinha de batata c/ cogumelos, cogumelos e feijão encarnado	398	13,0	58,4	11,7	0,9
Legumes	Misto de legumes cozidos (couve bruxelas e lombarda)	4	0,0	0,4	0,3	0,1
Sobremesa	Maçã	49	0,1	8,7	1,4	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	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 ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	283	5,6	47,2	9,0	0,7
Dieta	Medalhões de pescada cozidos c/ batata cozida ⁴	84	1,1	11,0	7,1	0,2
Vegetariana	Jardineira vegetariana (ervilhas, cenoura, feijão verde)	311	0,5	43,4	19,5	0,2
Salada	Alface , pepino e tomate	3	0,0	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Pudim ⁷	117	1,7	22,2	3,3	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	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 ^{1,3}	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 ^{1,6,7}	465	31,7	53,6	27,6	0,2
Salada	Beterraba, cenoura, tomate e maçã	12	0,1	2,3	0,1	0,0
Sobremesa	Clementina	93	0,5	19,2	1,0	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	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 ^{1,3,4,5,6,7,8,12}	177	6,5	12,7	16,4	0,8
Dieta	Pescada cozida c/ batata cozida ⁴	93	1,2	11,9	8,1	0,1
Vegetariana	Hambúrguer de lentilhas e cenoura c/ batatas salteadas ^{1,3,6,7,8,11}	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 ^{1,3,6,7,8,12}	72	0,9	13,4	2,2	0,4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos e produtos à base de crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço e produtos à base de tremoço, ¹⁴Moluscos e produtos à base de moluscos. 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

Nota: Em destaque legume com maior captação (ex.: **alface**).

C.M.BARREIRO
Semana de 1 a 5 de março de 2021

		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda						
Sopa	Canja de massinhas ¹ /Creme de abóbora(vegetariana)	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	Caril de cogumelos, cenoura c/ macarronete e lentilhas ^{1,3,5,6,7,8,11}	393	6,6	62,3	6,6	0,7
Legumes	Brócolos , cenoura e curgete	7	0,2	0,5	0,6	0,0
Sobremesa	Maçã	47	0,4	9,4	0,3	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	72	0,9	13,4	2,2	0,4
Terça						
Sopa	Creme de legumes (couve flor, curgete e cenoura)	65	2,1	9,3	1,6	0,3
Prato	Atum c/ salada de feijão-frade e 1/2 ovo cozido ^{3,4}	210	8,1	16,6	16,3	1,0
Dieta	Escamudo cozido c/ batata cozida ⁴	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	Alface , milho e pepino	7	0,1	0,7	0,6	0,2
Sobremesa	Pudim flan ⁷	117	1,7	22,2	3,3	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	72	0,9	13,4	2,2	0,4
Quarta						
Sopa	Espinafres e legumes (alho-francês, abóbora e nabo)	95	2,2	15,0	2,7	0,5
Prato	Novilho estufado c/ arroz branco	323	11,3	35,0	19,6	0,5
Dieta	Hambúrguer de aves c/ arroz branco ^{1,3,6,10}	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
Legumes	Couve coração, couve lombarda e cenoura	2	0,0	0,2	0,1	0,0
Sobremesa	Laranja	93	0,5	19,2	1,0	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	72	0,9	13,4	2,2	0,4
Quinta						
Sopa	Creme de alho-francês e cenoura ralada	83	2,1	14,3	0,8	0,2
Prato	Bacalhau graúdo com batata cozida ⁴	205	0,3	30,1	19,1	3,4
Dieta	Lascas de bacalhau cozidas c/ batata cozida ⁴	205	0,3	30,1	19,1	3,4
Vegetariana	Bolonhesa de grão ^{1,3}	266	8,1	32,1	11,8	0,4
Salada	Feijão-verde , couve bruxelas e couve portuguesa	8	0,6	0,6	0,4	0,2
Sobremesa	Pera	49	0,1	8,7	1,4	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	72	0,9	13,4	2,2	0,4
Sexta						
Sopa	Creme de ervilhas	87	2,6	14,0	2,0	0,2
Prato	Roti de peru estufado c/ macarronete ^{1,3,7,14}	293	5,1	31,5	29,3	0,6
Dieta	Perú estufado simples c/ macarronete ^{1,3}	183	7,4	13,2	15,7	0,3
Vegetariana	Empadão (arroz) de seitan	207	4,1	26,0	15,5	0,9
Legumes	Beterraba, 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 ^{1,3,6,7,8,12}	72	0,9	13,4	2,2	0,4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos e produtos à base de crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijia, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço e produtos à base de tremoço, ¹⁴Moluscos e produtos à base de moluscos. 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

Nota: Em destaque legume com maior captação (ex.: **alface**).

C.M.BARREIRO
Semana de 8 a 12 de março de 2021

Segunda

		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho francês	86	2,0	14,2	2,0	0,2
Prato	Corvina estufada c/ batata cozida ⁴	256	4,1	33,5	19,9	0,5
Dieta	Corvina cozida c/ batata cozida ⁴	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 ^{1,3,6,7,8,12}	72	0,9	13,4	2,2	0,4

Terça

		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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 ^{1,3}	263	4,9	30,0	23,7	0,8
Dieta	Peito de peru estufado simples c/ massa fusilli ^{1,3}	183	7,4	13,2	15,7	0,3
Vegetariana	Massa fusilli c/ salteado de cogumelos, curgete e lentilhas ^{1,3,6,8,11}	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 ^{1,3,6,7,8,12}	72	0,9	13,4	2,2	0,4

Quarta

		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão manteiga com couve coração ripada	106	2,1	16,7	3,4	0,2
Prato	Escamudo gratinado c/ batata assada e com oregãos ⁴	221	3,2	30,1	15,9	0,9
Dieta	Escamudo cozido c/ batata cozida ⁴	170	10,2	10,3	8,8	0,1
Vegetariana	Tofu salteado c/ batata corada ^{1,3,6,7}	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	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	104	0,0	23,4	2,4	0,9
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	72	0,9	13,4	2,2	0,4

Quinta

		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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 ^{1,3,6,12}	346	14,7	36,4	16,0	1,6
Dieta	Almôndegas de aves c/ esparguete ^{1,3,6,12}	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	Clementina	93	0,5	19,2	1,0	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	72	0,9	13,4	2,2	0,4

Sexta

		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos	87	2,1	14,1	2,1	0,2
Prato	Salmão no forno c/ molho de tomate e arroz branco ^{4,12}	430	25,8	32,6	16,1	0,5
Dieta	Salmão assado simples c/ arroz branco ⁴	327	18,1	47,6	6,8	0,2
Vegetariana	Gratinado de legumes c/ arroz branco (alho francês, cenoura, curgete, pimentos e ervilhas) ^{1,6}	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 ^{1,3,6,7,8,12}	72	0,9	13,4	2,2	0,4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos e produtos à base de crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço e produtos à base de tremoço, ¹⁴Moluscos e produtos à base de moluscos. 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

Nota: Em destaque legume com maior captação (ex.: **alface**).

C.M.BARREIRO
Semana de 15 a 19 de março de 2021

Segunda

		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão c/ couve galega	106	2,3	17,0	3,1	0,2
Prato	Peru estufado c/ macarrão ^{1,3,7}	316	7,3	35,9	24,7	0,7
Dieta	Peru estufado simples c/ macarrão ^{1,3}	184	7,4	12,9	16,2	0,3
Vegetariana	Rolo de soja c/ macarrão ^{1,3,5,6,11}	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 ^{1,3,6,7,8,12}	72	0,9	13,4	2,2	0,4

Terça

		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alface	86	2,0	14,1	2,1	0,2
Prato	Abrótea cozida com ovo cozido c/ batata cozida ^{3,4}	211	2,4	30,1	16,0	0,6
Dieta	Abrótea cozida c/ batata cozida ⁴	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 ^{1,3,6,7,8,12}	72	0,9	13,4	2,2	0,4

Quarta

		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão verde	85	2,0	14,0	2,0	0,2
Prato	Borrego assado c/ arroz de feijão	445	28,7	47,6	14,5	0,2
Dieta	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 ^{1,6,8,11}	439	14,4	71,5	9,2	0,5
Salada	Alface, pepino e tomate	3	0,0	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Pera	49	0,1	8,7	1,4	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	72	0,9	13,4	2,2	0,4

Quinta

		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora e espinafres	90	2,1	13,9	3,0	0,3
Prato	Bacalhau (desfiado) com natas ^{4,5,6,7}	466	17,3	74,9	8,0	0,2
Dieta	Lascas de bacalhau cozido c/ batata cozida ⁴	308	27,8	43,4	1,8	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de grão c/ esparguete salteado e espinafres cozidos ^{1,3}	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	Pudim ⁷	117	1,7	22,2	3,3	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	72	0,9	13,4	2,2	0,4

Sexta

		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve portuguesa com cenoura e chuchu	86	2,0	14,3	1,9	0,2
Prato	Carne de bovino estufada c/ arroz branco	412	18,1	24,5	22,5	0,5
Dieta	Carne de bovino estufada simples c/ arroz	209	5,8	24,5	14,5	0,2
Vegetariana	Pizza de legumes (pimento, cogumelos, ervilhas, curgete e cebola) ¹	318	12,0	37,3	12,7	1,2
Salada	Couve roxa, cenoura e alface	9	0,1	1,1	0,6	0,0
Sobremesa	Banana	93	0,5	19,2	1,0	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	72	0,9	13,4	2,2	0,4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos e produtos à base de crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço e produtos à base de tremoço, ¹⁴Moluscos e produtos à base de moluscos. 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

Nota: Em destaque legume com maior captação (ex.: **alface**).

C.M.BARREIRO
Semana de 22 a 26 de março de 2021

Segunda

		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de curgete	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 ^{3,4}	439	26,6	31,1	17,3	0,5
Dieta	Salmão cozido c/ batata cozida ⁴	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	Maçã	64	0,5	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	72	0,9	13,4	2,2	0,4

Terça

		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e feijão branco	113	2,1	16,1	6,3	0,3
Prato	Novilho de cebolada c/ massa fusilli tricolor ^{1,3}	527	14,1	73,9	24,8	0,3
Dieta	Hambúrguer de aves grelhado c/ massa fisilli tricolor ^{1,3,6}	185	6,7	14,3	16,5	0,1
Vegetariana	Tofu assado com fusilli de legumes (alho francês, pimento e curgete) no forno ^{1,3,6,7}	600	27,8	74,4	19,4	1,0
Salada	Alface , cenoura couve roxa	11	0,1	2,2	0,2	0,0
Sobremesa	Pera					
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	72	0,9	13,4	2,2	0,4

Quarta

		VE (kcal)	Líp. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes (alho-francês, cenoura e feijão-verde)	70	2,1	10,1	1,7	0,3
Prato	Arroz de polvo malandrino ¹⁴	400	7,6	47,8	36,6	1,5
Dieta	Pescada cozida c/ batata cozida ⁴	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
Salada	Tomate , pepino e pimento	9	0,1	1,3	0,3	0,1
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	104	0,0	23,4	2,4	0,9
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	72	0,9	13,4	2,2	0,4

Quinta

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

Sexta

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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos e produtos à base de crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço e produtos à base de tremoço, ¹⁴Moluscos e produtos à base de moluscos. 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

Nota: Em destaque legume com maior captação (ex.: **alface**).