

C.M.BARREIRO
Semana de 5 a 9 de Abril 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 | Hambúrguer 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 , tomate e pepino | 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 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 | 30 | 3 | 5,7 | 0,6 | 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 | Creme 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 | 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 e ovo 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 | Alface e pepino | 7 | 0,2 | 0,5 | 0,6 | 0,0 |
| Sobremesa | Laranja | 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 rijas, 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 12 a 16 de Abril de 2021

| | | VE (kcal) | Líp. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|---|--------------|-------------|-----------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | |
| Sopa | Sopa de tomate | 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 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 | | | | | | |
| Sopa | Sopa de curgete com cenoura raspada | 30 | 2,1 | 1,9 | 0,7 | 0,1 |
| Prato | Perna de borrego assada no forno c/ esparguete ^{1,3} | 290 | 8,8 | 28,3 | 23,6 | 0,6 |
| Dieta | Perna de 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 | 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 | | | | | | |
| 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 | | | | | | |
| 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 | Alface e pepino | 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 | | | | | | |
| Sopa | Creme de curgete | 88 | 2,1 | 14,4 | 2,2 | 0,2 |
| Prato | Pescada no forno c/ molho de limão e batata cozida ^{4,5,6} | 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 | 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 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 19 a 23 de Abril 2021

| | | VE (kcal) | Líp. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|--|--------------|-------------|-----------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | |
| Sopa | Creme de cenoura | 85 | 2,0 | 14,1 | 2,0 | 0,2 |
| Prato | Peru estufado c/ cogumelos e esparguete ^{1,3} | 270 | 5,0 | 31,5 | 24,0 | 0,7 |
| Dieta | Peru estufado simples c/ esparguete ^{1,3} | 214 | 6,6 | 22,7 | 15,9 | 0,2 |
| Vegetariana | Massinha c/ legumes (cenoura, ervilhas e cogumelos) ^{1,3} | 708 | 18,5 | 96,6 | 32,8 | 0,9 |
| Salada | Alface , cenoura e pepino | 4 | 0,0 | 0,5 | 0,3 | 0,0 |
| Sobremesa | Laranja | 57 | 0,3 | 10,3 | 1,2 | 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 couve branca ripada | 102 | 2,1 | 14,4 | 5,5 | 0,3 |
| Prato | Bacalhau assado c/ salada russa (batata, cenoura, feijão verde e ovo) ^{3,4} | 296 | 9,0 | 32,8 | 20,4 | 0,5 |
| Dieta | Pescada cozida c/ batata cozida ⁴ | 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 ^{1,3,6,7,8,12} | 72 | 0,9 | 13,4 | 2,2 | 0,4 |
| Quarta | | | | | | |
| Sopa | Caldo verde | 86 | 2,1 | 13,8 | 2,2 | 0,3 |
| Prato | Feijoada (com couve branca e pá de porco) sem enchidos c/ arroz branco | 375 | 14,4 | 35,9 | 24,9 | 0,4 |
| Dieta | Hambúrguer de aves grelhado c/ arroz branco ^{1,3,6} | 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 |
| Legumes | Cenoura e alface | 4 | 0,0 | 0,4 | 0,2 | 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 |
| Quinta | | | | | | |
| 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 |
| Salada | Alface , tomate 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 |
| Sexta | | | | | | |
| 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} | 235 | 3,4 | 49,9 | 5,5 | 0,2 |
| Legumes | Legumes salteados (espinafres, cenoura e beringela) | 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 |

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**).

| | | VE (kcal) | Líp. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|--|--------------|-------------|-----------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | |
| Sopa | Creme de legumes (curgete, alho-francês, abóbora e couve coração) | 91 | 2,1 | 14,8 | 2,4 | 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 | 282 | 0,1 | 43,4 | 25,0 | 0,3 |
| Vegetariana | Jardineira (batata, ervilhas, cenoura, feijão-verde) | 211 | 0,5 | 43,4 | 19,5 | 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 | 85 | 2,1 | 14,7 | 0,8 | 0,2 |
| Prato | Perna de frango estufada c/ cenoura e massa pene ^{1,3} | 279 | 5,8 | 32,7 | 23,8 | 0,3 |
| Dieta | Perna de frango cozida c/ massa pene ^{1,3} | 191 | 2,9 | 22,9 | 18,0 | 0,2 |
| Vegetariana | Saladinha de batata c/ cogumelos, cogumelos e feijão encarnado | 398 | 13,0 | 58,4 | 11,7 | 0,9 |
| Legumes | Couve-de-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 | | | | | | |
| Sopa | Creme de alho-francês | 88 | 2,1 | 14,4 | 2,1 | 0,2 |
| Prato | Atum c/ salada de feijão-frade (Batata e feijão frade) 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 | Hambúrguer de lentilhas e cenoura c/ arroz de cenoura e ervilhas ^{1,3,6,7,8,11} | 548 | 10,7 | 84,1 | 22,8 | 0,2 |
| Salada | Alface 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 | | | | | | |
| 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/ esparguete ^{1,3} | 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 | Alface, cenoura e tomate | 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 | | | | | | |
| Sopa | Creme de feijão | 113 | 2,1 | 16,1 | 6,3 | 0,3 |
| 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 | Soja estufada com tomate e arroz branco ^{1,6,8,11} | 497 | 20,5 | 68,1 | 13,8 | 1,0 |
| 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 contêm glúten, ²Crustáceos e produtos à base de crustáceos, ³Ovos,

⁴Peixes, ⁵Amendoados, 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 3 a 7 de Maio 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 e lentilhas com macarronete ^{1,3,5,6,7,8,11} | 393 | 6,6 | 62,3 | 6,6 | 0,7 |
| Salada | Alface e pepino | 7 | 0,1 | 0,7 | 0,6 | 0,2 |
| 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 | Pescada 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 | Paella vegetariana (arroz, pimento, curgete, ervilhas, cenoura) | 259 | 3,5 | 49,9 | 5,4 | 0,3 |
| Legumes | Brócolos , cenoura e curgete | 7 | 0,2 | 0,5 | 0,6 | 0,0 |
| 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) | 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 | Salteado de legumes (couve coração, 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 e ovo cozido 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 |
| Legumes | Feijão-verde , couve-de-bruxelas e couve portuguesa | 8 | 0,6 | 0,6 | 0,4 | 0,2 |
| 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 |
| Sexta | | | | | | |
| Sopa | Creme de ervilhas | 87 | 2,6 | 14,0 | 2,0 | 0,2 |
| Prato | Tirinhas de carne de porco de cebolada c/ macarronete ^{1,3} | 365 | 7,4 | 33,5 | 39,2 | 0,3 |
| Dieta | Tirinhas de carne de porco cozidas c/ macarronete ^{1,3} | 331 | 6,7 | 28,7 | 37,2 | 0,2 |
| Vegetariana | Empadão (arroz) de seitan ^{1,3,6,7} | 207 | 4,1 | 26,0 | 15,5 | 0,9 |
| Salada | Pepino, cenoura e tomate | 12 | 0,1 | 2,3 | 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 |

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, ¹³Tremçoço e produtos à base de tremçoço, 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 10 a 14 de Maio de 2021

| | | VE (kcal) | Líp. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|--|--------------|-------------|-----------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | |
| 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 | | | | | | |
| Sopa | Sopa de couve-flor | 91 | 2,2 | 15,1 | 2,2 | 0,2 |
| Prato | Massa fusilli c/ carne de bovino desfiado, milho, cenoura e ervilhas gratinado com pão ralado ^{1,3} | 313 | 8,6 | 31,4 | 26,9 | 0,6 |
| Dieta | Carne de bovino cozido c/ massa fusilli ^{1,3} | 191 | 2,9 | 22,7 | 18 | 0,2 |
| 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 | Alface e tomate | 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 | | | | | | |
| Sopa | Sopa de lentilhas ^{1,6,8,11} | 121 | 2,2 | 19,8 | 4,6 | 0,2 |
| Prato | Escamudo 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 curgete cozidos | 7 | 0,1 | 0,9 | 0,5 | 0,2 |
| Sobremesa | Gelatina ^{1,3,6,7,8,12} | 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 | | | | | | |
| Sopa | Creme de abóbora com cenoura ralada | 88 | 2,0 | 13,9 | 2,7 | 0,2 |
| Prato | Almôndegas de aves estufadas em tomatada com 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 | | | | | | |
| 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 | 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 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 17 a 21 de Maio de 2021

| | | VE (kcal) | Líp. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|--|--------------|-------------|-----------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | |
| Sopa | Sopa de grão c/ couve galega | 106 | 2,3 | 17,0 | 3,1 | 0,2 |
| Prato | Peru estufado c/ macarrão ^{1,3} | 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 , pepino 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 | | | | | | |
| Sopa | Creme de alface | 86 | 2,0 | 14,1 | 2,1 | 0,2 |
| Prato | Pescada cozida e ovo cozido com batata cozida e brócolos 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 | 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 | | | | | | |
| Sopa | Sopa de couve flor | 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 | | | | | | |
| 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 | | | | | | |
| Sopa | Sopa de couve portuguesa com cenoura | 86 | 2,0 | 14,3 | 1,9 | 0,2 |
| Prato | Carne de porco estufada c/ arroz branco | 412 | 18,1 | 24,5 | 22,5 | 0,5 |
| Dieta | Carne de porco 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 24 a 28 de Maio 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 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 | Alface , cenoura e tomate | 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 |
| Legumes | Curgete e couve lombarda | 4 | 0,1 | 0,4 | 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 | Frango estufado (c/ ervilhas) c/ esparguete ^{1,3} | 331 | 18,0 | 14,6 | 27,2 | 0,9 |
| Dieta | Frango estufado simples com esparguete ^{1,3} | 176 | 1,8 | 23,3 | 16,2 | 0,1 |
| Vegetariana | Quiche de cogumelos, ervilhas e espinafres ¹ | 359 | 34,2 | 23,0 | 28,2 | 2,4 |
| Salada | Tomate , pepino e alface | 9 | 0,1 | 1,3 | 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 (abóbora, curgete e feijão verde) | 122 | 1,9 | 19,1 | 6,1 | 0,1 |
| Prato | Abrótea cozida com batata cozida 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 | Estufado de feijão catarino com cenoura, tomate e milho c/ batata cozida | 497 | 11,9 | 79,4 | 19 | 0,3 |
| Legumes | Cenoura e couve-flor cozidas | 9 | 0,2 | 1,1 | 0,5 | 0,2 |
| 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 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**)

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 | Hambúrguer 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 , tomate e pepino | 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 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 | 30 | 3 | 5,7 | 0,6 | 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 | Creme 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 | 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 | | | | | | |
| Prato | | | | | | |
| Dieta | FERIADO | | | | | |
| Vegetariana | | | | | | |
| Salada | | | | | | |
| Sobremesa | | | | | | |
| Pão | | | | | | |

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 | Carne de porco aos cubos estufada c/ cenoura com massa pene ^{1,3} | 365 | 7,4 | 33,5 | 39,2 | 0,2 |
| Dieta | Carne de porco estufada simples c/ massa pene ^{1,3} | 331 | 6,7 | 28,7 | 37,2 | 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 | Alface e pepino | 7 | 0,2 | 0,5 | 0,6 | 0,0 |
| Sobremesa | Laranja | 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 rija, 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 7 a 11 de Junho de 2021

| | | VE (kcal) | Líp. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|---|--------------|-------------|-----------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | |
| Sopa | Sopa de tomate | 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 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 | | | | | | |
| Sopa | Sopa de curgete com cenoura raspada | 30 | 2,1 | 1,9 | 0,7 | 0,1 |
| Prato | Perna de borrego assada no forno c/ esparguete ^{1,3} | 290 | 8,8 | 28,3 | 23,6 | 0,6 |
| Dieta | Perna de 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 | 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 | | | | | | |
| 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 | | | | | | |
| Sopa | | | | | | |
| Prato | | | | | | |
| Dieta | FERIADO | | | | | |
| Vegetariana | | | | | | |
| Salada | | | | | | |
| Sobremesa | | | | | | |
| Pão | | | | | | |
| Sexta | | | | | | |
| Sopa | Creme de curgete | 88 | 2,1 | 14,4 | 2,2 | 0,2 |
| 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 | 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 | 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 rija, 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 14 a 18 de junho de 2021

| | | VE (kcal) | Líp. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|--|--------------|-------------|-----------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | |
| Sopa | Creme de cenoura | 85 | 2,0 | 14,1 | 2,0 | 0,2 |
| Prato | Peru estufado com cogumelos e esparguete ^{1,3} | 270 | 5,0 | 31,5 | 24 | 0,7 |
| Dieta | Peru estufado simples com esparguete ^{1,3} | 214 | 6,6 | 22,7 | 15,9 | 0,2 |
| Vegetariana | Massinha c/ legumes (cenoura, ervilhas e cogumelos) ^{1,3} | 708 | 18,5 | 96,6 | 32,8 | 0,9 |
| Salada | Alface , cenoura e pepino | 4 | 0,0 | 0,5 | 0,3 | 0,0 |
| Sobremesa | Laranja | 57 | 0,3 | 10,3 | 1,2 | 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 couve branca ripada | 102 | 2,1 | 14,4 | 5,5 | 0,3 |
| Prato | Bacalhau assado c/ salada russa (batata, cenoura, feijão verde e ovo) ^{3,4} | 296 | 9,0 | 32,8 | 20,4 | 0,5 |
| Dieta | Pescada cozida c/ batata cozida ⁴ | 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 ^{1,3,6,7,8,12} | 72 | 0,9 | 13,4 | 2,2 | 0,4 |
| Quarta | | | | | | |
| Sopa | Caldo verde | 86 | 2,1 | 13,8 | 2,2 | 0,3 |
| Prato | Feijoada (com couve branca e pá de porco) sem enchidos c/ arroz branco | 375 | 14,4 | 35,9 | 24,9 | 0,4 |
| Dieta | Hambúrguer de aves grelhado c/ arroz branco ^{1,3,6} | 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 |
| Legumes | Cenoura e alface | 4 | 0,0 | 0,4 | 0,2 | 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 |
| Quinta | | | | | | |
| Sopa | Creme de grão e espinafres | 108 | 2,5 | 16,6 | 3,4 | 0,3 |
| Prato | Pescada 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 | Seitan 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 |
| Salada | Alface , tomate 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 |
| Sexta | | | | | | |
| 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 | 3,3,4 | 49,9 | 5,5,5 | 0,2,2 |
| Legumes | Legumes salteados (espinafres, cenoura e beringela) | 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 |

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, 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 21 a 25 de Junho de 2021

| | | VE (kcal) | Líp. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|--|--------------|-------------|-----------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | |
| Sopa | Creme de legumes (curgete, alho-francês, abóbora e couve coração) | 91 | 2,1 | 14,8 | 2,4 | 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 | 282 | 0,1 | 43,4 | 25,0 | 0,3 |
| Vegetariana | Jardineira (batata, ervilhas, cenoura, feijão-verde) | 211 | 0,5 | 43,4 | 19,5 | 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 | 85 | 2,1 | 14,7 | 0,8 | 0,2 |
| Prato | Perna de frango estufada c/ cenoura e massa pene ^{1,3} | 279 | 5,8 | 32,7 | 23,8 | 0,3 |
| Dieta | Perna de frango cozida c/ massa pene ^{1,3} | 191 | 2,9 | 22,9 | 18,0 | 0,2 |
| Vegetariana | Saladinha de batata c/ cogumelos, cogumelos e feijão encarnado | 398 | 13,0 | 58,4 | 11,7 | 0,9 |
| Legumes | Couve-de-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 | | | | | | |
| Sopa | Creme de alho-francês | 88 | 2,1 | 14,4 | 2,1 | 0,2 |
| Prato | Atum c/ salada de feijão-frade (Batata e feijão frade) 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 | Hambúrguer de lentilhas e cenoura c/ arroz de cenoura e ervilhas ^{1,3,6,7,8,11} | 548 | 10,7 | 84,1 | 22,8 | 0,2 |
| Salada | Alface 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 | | | | | | |
| 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/ esparguete ^{1,3} | 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 | Alface, cenoura e tomate | 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 | | | | | | |
| Sopa | Creme de feijão | 113 | 2,1 | 16,1 | 6,3 | 0,3 |
| 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 | Soja estufada com tomate e arroz branco ^{1,6,8,11} | 497 | 20,5 | 68,1 | 13,8 | 1,0 |
| 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 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**).

| | | 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 e lentilhas com macarronete ^{1,3,5,6,7,8,11} | 393 | 6,6 | 62,3 | 6,6 | 0,7 |
| Salada | Alface e pepino | 7 | 0,1 | 0,7 | 0,6 | 0,2 |
| 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 | Pescada 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 | Paella vegetariana (arroz, pimento, curgete, ervilhas, cenoura) | 259 | 3,5 | 49,9 | 5,4 | 0,3 |
| Legumes | Brócolos , cenoura e curgete | 7 | 0,2 | 0,5 | 0,6 | 0,0 |
| 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) | 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 | Salteado de legumes (couve coração, 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 e ovo cozidos 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 |
| Legumes | Feijão-verde , couve-de-bruxelas e couve portuguesa | 8 | 0,6 | 0,6 | 0,4 | 0,2 |
| 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 |
| Sexta | | | | | | |
| Sopa | Creme de ervilhas | 87 | 2,6 | 14,0 | 2,0 | 0,2 |
| Prato | Tirinhas de carne de porco de cebolada c/ macarronete ^{1,3} | 365 | 7,4 | 33,5 | 39,2 | 0,3 |
| Dieta | Tirinhas de carne de porco cozidas c/ macarronete ^{1,3} | 331 | 6,7 | 28,7 | 37,2 | 0,2 |
| Vegetariana | Empadão (arroz) de seitan ^{1,3,6,7} | 207 | 4,1 | 26,0 | 15,5 | 0,9 |
| Salada | Pepino, cenoura e tomate | 12 | 0,1 | 2,3 | 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 |

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, 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 5 a 9 de Julho de 2021

| | | VE (kcal) | Líp. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|--|--------------|-------------|-----------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | |
| 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 | | | | | | |
| Sopa | Sopa de couve-flor | 91 | 2,2 | 15,1 | 2,2 | 0,2 |
| Prato | Massa fusilli c/ carne de bovino desfiado, milho, cenoura e ervilhas gratinado com pão ralado ^{1,3} | 313 | 8,6 | 31,4 | 26,9 | 0,6 |
| Dieta | Carne de bovino cozido c/ massa fusilli ^{1,3} | 191 | 2,9 | 22,7 | 18 | 0,2 |
| 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 | Alface e tomate | 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 | | | | | | |
| Sopa | Sopa de lentilhas ^{1,6,8,11} | 121 | 2,2 | 19,8 | 4,6 | 0,2 |
| Prato | Escamudo 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 curgete cozidos | 7 | 0,1 | 0,9 | 0,5 | 0,2 |
| Sobremesa | Gelatina ^{1,3,6,7,8,12} | 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 | | | | | | |
| Sopa | Creme de abóbora com cenoura ralada | 88 | 2,0 | 13,9 | 2,7 | 0,2 |
| Prato | Almôndegas de aves estufadas em tomatada com 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 | | | | | | |
| Sopa | | | | | | |
| Prato | | | | | | |
| Dieta | FÉRIAS | | | | | |
| Vegetariana | | | | | | |
| Legumes | | | | | | |
| 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, 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 capacitação (ex.: **alface**).