

**C.M.Barreiro-EMENTAS**  
Semana de 13 a 17 setembro de 2021



**Segunda**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas	367	88	2,7	0,4	10,7	1,0	3,2	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa (carne de vaca) <sup>1,3,7,14</sup>	915	218	8,6	2,8	21,7	1,1	12,6	0,1
Dieta	Hamburger de aves com esparguete <sup>1,3,6,7,12,14</sup>	588	138	0,7	0,2	27,3	1,2	4,7	0,1
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa (soja) <sup>1,3,6,7,14</sup>	1087	257	2,8	0,4	37,5	1,4	19,0	0,1
Salada	Alface, tomate e couve roxa	91	21	0,2	0,0	2,6	2,2	1,4	0,0
Sobremesa	Maçã	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

**Terça**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Cenoura com feijão verde laminado	345	82	3,3	0,5	10,8	1,1	1,5	0,2
Prato	Bacalhau cozido com 1/2 ovo cozido com grão cozido e batatas cozidas <sup>3,4</sup>	607	144	2,6	0,5	16,6	1,0	11,9	1,3
Dieta	Bacalhau cozido com batatas cozidas <sup>4</sup>	379	90	0,5	0,1	12,5	0,8	8,2	1,3
Vegetariana	Salada de grão com cogumelos, cenoura e alho francês com batatas cozidas <sup>9</sup>	574	137	3,5	0,5	16,7	1,4	6,8	0,4
Legumes	Cenoura, brócolos e couve portuguesa <sup>9</sup>	122	29	0,5	0,1	2,7	0,7	2,2	0,1
Sobremesa	Arroz doce <sup>7</sup>	315	75	1,2	0,7	12,9	3,9	2,9	0,1

**Quarta**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora e grelos	336	80	2,2	0,3	6,4	0,9	8,2	0,1
Prato	Pato assado com laranja com arroz	820	194	4,3	1,0	26,7	0,6	11,8	0,2
Dieta	Pato assado ao natural com arroz branco	689	163	3,2	0,8	22,9	0,2	10,2	0,1
Vegetariana	Empadão (arroz) de lentilhas, alho francês, couve flor e cenoura <sup>1,6,9,10,11</sup>	819	194	1,8	0,2	34,7	1,0	8,3	0,1
Salada	Tomate, milho e cenoura	95	22	0,3	0,0	3,3	1,9	0,9	0,1
Sobremesa	Melão	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0

**Quinta**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve portuguesa e cenoura	281	67	2,4	0,3	8,6	0,8	1,7	0,1
Prato	Massinha de peixe (filetes de pescada) <sup>1,3,4</sup>	694	164	3,1	0,5	22,3	0,3	11,0	0,2
Dieta	Filetes de pescada cozidos com cotovelinhos <sup>1,3,4</sup>	627	148	1,6	0,3	21,5	0,2	11,0	0,2
Vegetariana	Massinha (cotovelinhos) de cogumelos com feijão encarnado <sup>1,3</sup>	1056	252	2,1	0,2	42,8	0,5	15,0	0,2
Legumes	Feijão verde, cenoura e couve flor <sup>9</sup>	122	29	0,5	0,1	2,7	0,7	2,2	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

**Sexta**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de curgete e abóbora	286	68	1,7	0,3	5,8	0,6	6,7	0,1
Prato	Frango estufado com cenoura e arroz branco <sup>9</sup>	725	172	2,7	0,5	25,8	0,3	10,4	0,4
Dieta	Frango cozido com arroz branco	642	152	1,1	0,2	22,2	0,2	12,8	0,1
Vegetariana	Salteado de legumes (brócolos, cenoura, cebola e favas) com arroz branco <sup>9</sup>	515	122	1,4	0,2	19,8	1,1	5,5	0,1
Salada	Alface e pepino	69	17	0,4	0,1	1,2	0,6	1,6	0,0
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Em todas as refeições está disponível 1 pão de mistura que pode conter glúten.

**C.M.Barreiro-EMENTAS**  
Semana de 20 a 24 de setembro de 2021



**Segunda**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura com massinhas (pevide) <sup>1,3</sup>	458	109	3,1	0,5	16,6	1,0	2,6	0,1
Prato	Escamudo no forno com molho de limão e arroz de coentros <sup>4</sup>	677	160	1,8	0,3	24,7	0,3	10,3	0,4
Dieta	Escamudo cozido com arroz branco <sup>4</sup>	655	154	0,8	0,1	25,4	0,3	10,6	0,4
Vegetariana	Estufado de lentilhas com cogumelos, cenoura e feijão verde com arroz de coentros <sup>1,6,9,10,11</sup>	781	185	1,8	0,2	32,9	0,5	7,8	0,3
Legumes	Macedónia (ervilhas, feijão verde e cenoura) <sup>9</sup>	122	29	0,5	0,1	2,7	0,7	2,2	0,1
Sobremesa	Maçã	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

**Terça**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Curgete e nabo	281	67	2,5	0,4	8,7	0,8	1,6	0,1
Prato	Borrego assada no forno com massa esparguete <sup>1,3,7,14</sup>	737	175	4,2	1,3	21,1	1,1	12,4	0,1
Dieta	Borrego estufado simples com esparguete	669	158	2,8	1,1	22,1	0,2	10,8	0,1
Vegetariana	Grão estufado com curgete e esparguete <sup>1,3,7,14</sup>	1033	244	3,8	0,5	39,5	2,1	10,0	0,1
Salada	Alface, tomate e pepino	80	19	0,3	0,0	2,1	1,8	1,3	0,0
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

**Quarta**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de feijão com couve coração em juliana	570	136	2,6	0,3	20,7	1,2	6,8	0,1
Prato	Salmão assado com batatas e com oregãos <sup>4</sup>	582	139	7,6	1,4	11,1	0,8	6,2	0,1
Dieta	Salmão cozido com batatas cozidas <sup>4</sup>	523	125	6,5	1,2	10,1	0,8	5,9	0,1
Vegetariana	Caldeirada de tofu <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>	1115	268	17,0	1,7	16,8	0,5	10,6	1,1
Legumes	Legumes salteados (beringela, alho francês e cenoura)	977	231	2,7	0,4	38,3	0,3	11,4	0,3
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	493	116	0,5	0,0	25,3	23,2	2,6	0,9

**Quinta**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espinafres	275	66	2,5	0,4	7,8	1,0	1,9	0,2
Prato	Perna de peru desfiada com arroz de ervilhas	684	162	3,9	1,2	20,9	0,4	10,2	0,1
Dieta	Perna de peru estufada simples com arroz branco	665	158	4,0	1,2	20,2	0,2	9,9	0,1
Vegetariana	Arroz de ervilhas com cenoura e cogumelos <sup>9</sup>	494	117	1,4	0,2	20,2	0,7	3,9	0,2
Salada	Alface, milho e pepino	195	46	1,5	0,1	3,6	0,4	4,2	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

**Sexta**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de feijão verde	287	68	2,4	0,4	8,9	1,6	1,7	0,1
Prato	Bolonhesa de atum com fusili <sup>1,3,4</sup>	833	198	5,8	0,8	23,1	0,3	12,6	0,8
Dieta	Pescada estufada ao natural com massa fusili <sup>1,3,4</sup>	738	174	1,9	0,3	24,8	0,3	13,4	0,2
Vegetariana	Tomatada de cogumelos, feijão e espinafres com massa fusili <sup>1,3</sup>	991	236	2,6	0,2	39,0	0,1	13,5	0,2
Legumes	Cenoura, brócolos e curgete	122	29	0,5	0,1	2,7	0,7	2,2	0,1
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Em todas as refeições está disponível 1 pão de mistura que pode conter glúten.

**C.M.Barreiro-EMENTAS**  
Semana de 27 de setembro a 1 de outubro de 2021



**Segunda**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora e cenoura ralada	326	77	2,0	0,3	6,6	0,7	7,7	0,2
Prato	Frango estufado com cenoura e esparguete <sup>1,3,7,9,14</sup>	714	168	2,1	0,4	23,9	1,3	12,3	0,2
Dieta	Frango cozido com esparguete <sup>1,3,7,14</sup>	669	158	2,2	0,4	21,0	1,1	12,9	0,1
Vegetariana	Massa (esparguete) de legumes (cenoura, ervilhas e cogumelos) <sup>1,3,7,9,14</sup>	508	120	1,7	0,3	18,1	1,3	5,6	0,2
Salada	Alface e milho	62	15	0,2	0,0	0,8	0,0	1,8	0,0
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

**Terça**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde	290	69	2,6	0,4	9,1	1,6	1,5	0,1
Prato	Salada de bacalhau assado com salada russa (batata, 1/2 ovo, nabo, feijão verde e cenoura) <sup>3,4,9</sup>	374	89	2,5	0,5	7,8	0,8	8,2	1,2
Dieta	Bacalhau cozido com batatas cozidas <sup>4</sup>	379	90	0,5	0,1	12,5	0,8	8,2	1,3
Vegetariana	Salteado de macedónia (ervilhas, feijão verde e cenoura) com batatas cozidas <sup>1,6,10,11</sup>	977	231	2,7	0,4	38,3	0,3	11,4	0,3
Salada	Incluídos no prato								
Sobremesa	Macã	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

**Quarta**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de coentros	341	81	3,2	0,5	10,7	1,1	1,6	0,1
Prato	Feijoada (pá de porco) (sem enchidos) com arroz branco	925	220	5,9	1,8	28,6	0,2	12,9	0,1
Dieta	Frango cozido com arroz branco	669	158	2,2	0,4	21,0	1,1	12,9	0,1
Vegetariana	Feijoada com couve lombarda, cenoura, curgete, cogumelos e espinafres com arroz branco	819	195	2,0	0,1	33,2	0,1	10,5	0,2
Legumes	Feijão verde, cenoura e couve lombarda	122	29	0,5	0,1	2,7	0,7	2,2	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

**Quinta**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de grão	624	149	3,5	0,4	20,0	1,3	6,5	0,2
Prato	Tortilha de peixe (filetes de peixe) <sup>3,4,9</sup>	404	96	2,7	0,2	9,2	0,7	7,6	0,1
Dieta	Filetes de pescada cozidos com batatas cozidas <sup>4</sup>	322	76	0,7	0,1	10,3	0,8	6,6	0,1
Vegetariana	Seitan de cebolada com tomate e batata cozida <sup>1,6,9</sup>	592	141	2,8	0,8	0,4	0,0	28,0	0,0
Salada	Alface e pepino	69	17	0,4	0,1	1,2	0,6	1,6	0,0
Sobremesa	Salada de fruta (maça, pera, laranja e pêsego em calda) <sup>12</sup>	365	86	0,1	0,0	20,6	20,6	0,2	0,0

**Sexta**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Cenoura e agrião (folha)	320	76	2,9	0,4	9,7	0,7	1,8	0,2
Prato	Novilho estufado com massa espiral <sup>1,3</sup>	887	211	6,3	2,1	22,9	0,3	14,7	0,1
Dieta	Novilho estufado ao natural com massa espiral <sup>1,3</sup>	707	168	4,0	1,6	19,6	0,2	12,6	0,1
Vegetariana	Legumes estufados com massa espiral (cenoura, favas e tomate) <sup>1,3,9</sup>	567	134	1,7	0,3	20,3	1,3	6,9	0,1
Legumes	Grelas, cenoura e beringela	977	231	2,7	0,4	38,3	0,3	11,4	0,3
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Em todas as refeições está disponível 1 pão de mistura que pode conter glúten.

**C.M.Barreiro-EMENTAS**  
Semana de 4 a 8 de outubro de 2021



**Segunda**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura com couve coração em juliana	290	69	2,6	0,4	9,1	1,6	1,5	0,1
Prato	Salmão no forno com batatas cozidas <sup>4</sup>	582	139	7,6	1,4	11,1	0,8	6,2	0,1
Dieta	Salmão cozido com batatas cozidas <sup>4</sup>	571	136	7,2	1,4	10,9	0,7	6,5	0,1
Vegetariana	Jardineira (batatas, ervilhas e feijão verde)	326	78	1,0	0,2	11,7	1,5	3,5	0,0
Legumes	Cenoura, couve flor e brócolos cozidos <sup>9</sup>	122	29	0,5	0,1	2,7	0,7	2,2	0,1
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

**Terça**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Prato									
Dieta	FERIADO								
Vegetariana									
Salada									
Sobremesa									

**Quarta**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho francês	275	65	2,4	0,4	8,5	1,4	1,6	0,1
Prato	Pescada de tomatada com batata corada <sup>4</sup>	367	87	1,7	0,2	11,1	1,1	6,3	0,1
Dieta	Pescada cozida com batatas cozidas <sup>4</sup>	322	76	0,7	0,1	10,3	0,8	6,6	0,1
Vegetariana	Hamburguer de feijão frade e cenoura com arroz de cenoura <sup>1</sup>	1260	298	2,0	0,5	51,5	1,9	15,2	0,1
Salada	Pepino e tomate	95	22	0,3	0,0	3,3	1,9	0,9	0,1
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	493	116	0,5	0,0	25,3	23,2	2,6	0,9

**Quinta**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve flor com cenoura	284	68	2,3	0,3	8,6	1,6	2,2	0,1
Prato	Lombo de porco estufado com esparguete <sup>1,3,7,14</sup>	739	175	3,6	0,9	21,4	1,1	13,5	0,1
Dieta	Lombo de porco cozido com esparguete <sup>1,3,7,14</sup>	716	169	3,2	0,9	20,8	1,1	13,6	0,1
Vegetariana	Tarte de lentilhas, alho francês, curgete e cenoura com esparguete <sup>1,3,6,7,9,10,11,14</sup>	846	200	2,2	0,3	34,2	1,1	9,1	0,1
Legumes	Cenoura ralada, beringela e espinafres (salteados)	977	231	2,7	0,4	38,3	0,3	11,4	0,3
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0

**Sexta**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de favas	343	81	2,3	0,3	10,0	1,3	3,6	0,1
Prato	Barrinhas de peixe no forno com arroz de tomate <sup>1,3,4,7,14</sup>	768	182	3,4	0,1	31,8	0,2	2,3	0,1
Dieta	Pescada cozida ao natural com arroz branco <sup>4</sup>	729	172	1,5	0,2	27,9	0,3	11,4	0,3
Vegetariana	Seitan, cogumelos e curgete salteados com arroz de tomate <sup>1,6,10,11</sup>	977	231	2,7	0,4	38,3	0,3	11,4	0,3
Salada	Alface, beterraba e tomate	83	19	0,2	0,0	2,5	2,2	1,2	0,0
Sobremesa	Maça	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Em todas as refeições está disponível 1 pão de mistura que pode conter glúten.

**C.M.Barreiro-EMENTAS**  
Semana de 11 a 15 de outubro de 2021



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de lentilhas <sup>1,6,9,10,11</sup>	737	175	3,4	0,4	26,1	0,5	8,6	0,1
Prato	Arroz de pato	689	163	3,2	0,8	22,9	0,2	10,2	0,1
Dieta	Pato estufado simples com arroz branco	689	163	3,2	0,8	22,9	0,2	10,2	0,2
Vegetariana	Seitan de cebolada com arroz de cenoura <sup>1,6,9</sup>	592	141	2,8	0,8	0,4	0,0	28,0	0,0
Salada	Alface, tomate e pepino	80	19	0,3	0,0	2,1	1,8	1,3	0,0
Sobremesa	Maça	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de legumes (couve flor e cenoura)	284	68	2,3	0,3	8,6	1,6	2,2	0,1
Prato	Caldeirada de pescada (batatas, pimento, tomate e coentros) <sup>4</sup>	339	80	1,3	0,2	10,5	1,2	6,0	0,1
Dieta	Pescada cozida com batatas cozidas <sup>4</sup>	322	76	0,7	0,1	10,3	0,8	6,6	0,1
Vegetariana	Caldeirada vegetariana (batatas, pimento, ervilhas, tomate e coentros)	323	77	1,0	0,2	11,6	1,5	3,4	0,0
Legumes	Feijão verde	132	32	0,3	0,1	3,8	2,8	1,9	0,0
Sobremesa	Salada de fruta (maça, pera, laranja e pêsego em calda) <sup>12</sup>	365	86	0,1	0,0	20,6	20,6	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Espinafres	275	66	2,5	0,4	7,8	1,0	1,9	0,2
Prato	Novilho estufado com arroz branco	765	182	4,9	1,6	23,1	0,2	11,0	0,1
Dieta	Novilho cozido ao natural com arroz branco <sup>1,3</sup>	707	168	4,0	1,6	19,6	0,2	12,6	0,1
Vegetariana	Feijão encarnado estufado com cenoura, tomate e cebola com arroz branco <sup>9</sup>	1071	255	1,7	0,2	46,2	0,5	13,2	0,1
Salada	Alface, beterraba e cenoura	87	21	0,1	0,0	2,8	0,0	1,2	0,1
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de feijão verde	287	68	2,4	0,4	8,9	1,6	1,7	0,1
Prato	Bacalhau cozido com todos (batatas, grão, 1/2 ovo e brócolos) <sup>3,4</sup>	620	149	10,7	2,7	0,2	0,0	13,0	0,4
Dieta	Bacalhau cozido com batatas cozidas <sup>4</sup>	379	90	0,5	0,1	12,5	0,8	8,2	1,3
Vegetariana	Salada de grão (grão, tomate e curgete) com batatas cozidas	681	162	4,2	0,5	20,6	2,2	7,7	0,1
Legumes	Couve portuguesa e cenoura	122	29	0,5	0,1	2,7	0,7	2,2	0,1
Sobremesa	Maça	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de abóbora e curgete	313	74	2,0	0,3	6,1	0,6	7,6	0,1
Prato	Massa fusili com carne de vaca (gratinada com queijo e oregãos) <sup>1,3,7</sup>	996	237	8,9	2,7	24,0	0,3	14,2	0,2
Dieta	Carne de vaca cozida com massa fusili <sup>1,3,12</sup>	745	177	5,1	2,5	21,4	0,5	10,7	0,2
Vegetariana	Lentilhas, beringela, abóbora e alho francês estufados c/ massa fusili <sup>1,3,6,10,11</sup>	846	200	2,3	0,3	33,4	1,1	9,7	0,1
Salada	Pepino, cenoura e tomate	95	22	0,3	0,0	3,3	1,9	0,9	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Em todas as refeições está disponível 1 pão de mistura que pode conter glúten.



C.M.Barreiro-EMENTAS  
Semana de 18 a 22 de outubro de 2021



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de alface e cenoura ralada	260	62	2,3	0,3	7,8	0,8	1,6	0,1
Prato	Corvina estufada com molho de tomate e batata cozida <sup>4</sup>	350	83	0,7	0,1	11,9	0,8	6,7	0,1
Dieta	Corvina cozida com batatas cozidas <sup>4</sup>	332	78	0,7	0,1	11,0	0,8	6,5	0,1
Vegetariana	Jardineira vegetariana (batatas, ervilhas, cenoura e feijão verde) <sup>9</sup>	309	74	1,0	0,2	10,5	1,4	3,4	0,1
Legumes	Brócolos, cenoura e couve flor	122	29	0,5	0,1	2,7	0,7	2,2	0,1
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de curgete e couve flor	284	68	2,3	0,3	8,6	1,6	2,2	0,1
Prato	Carne de bovino estufada com ervilhas e cenoura com massa fusili <sup>1,3,9</sup>	787	187	7,0	2,4	18,0	0,5	11,7	0,1
Dieta	Carne de bovino estufada simples com massa fusili <sup>1,3,9</sup>	768	183	6,9	2,5	17,8	0,2	11,4	0,1
Vegetariana	Salteado de cogumelos, curgete e lentilhas com massa fusili <sup>1,3,6,10,11</sup>	977	231	2,7	0,4	38,3	0,3	11,4	0,3
Salada	Alface e tomate	80	19	0,3	0,0	2,2	1,9	1,3	0,0
Sobremesa	Maça	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de feijão com espinafres (folha)	543	130	2,6	0,3	19,1	0,7	6,7	0,2
Prato	Escamudo no forno com oregãos e batatas assadas <sup>4</sup>	677	160	1,8	0,3	24,7	0,3	10,3	0,4
Dieta	Escamudo cozido com batatas cozidas <sup>4</sup>	355	84	0,4	0,1	12,0	0,7	7,1	0,3
Vegetariana	Tofu salteado com cebola e alho francês com batatas assadas <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>	759	182	11,1	1,4	12,5	0,9	6,7	0,6
Legumes	Cenoura, couve portuguesa e curgete cozidos	122	29	0,5	0,1	2,7	0,7	2,2	0,1
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	493	116	0,5	0,0	25,3	23,2	2,6	0,9
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de abóbora com nabo ralado	347	83	2,3	0,3	6,7	0,9	8,4	0,2
Prato	Almôndegas de aves de tomatada com esparguete <sup>1,3,6,7,12,14</sup>	729	172	2,1	0,4	23,1	1,2	14,4	0,1
Dieta	Almôndegas de aves cozidas com esparguete <sup>1,3,6,7,12,14</sup>	666	157	1,9	0,4	20,9	1,1	13,3	0,1
Vegetariana	Favas estufadas com milho, cenoura e espinafres com esparguete <sup>1,3,7,9,14</sup>	518	122	1,8	0,3	17,7	1,5	6,6	0,1
Salada	Alface, beterraba e pepino	80	19	0,2	0,0	2,0	0,4	1,4	0,1
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de brócolos	321	77	3,0	0,4	9,0	0,9	2,3	0,1
Prato	Salmão de cebolada com arroz de tomate <sup>4</sup>	941	225	10,6	2,0	22,8	0,3	9,2	0,1
Dieta	Salmão cozido com arroz branco <sup>4</sup>	523	125	6,5	1,2	10,1	0,8	5,9	0,1
Vegetariana	Cebolada de legumes (cebola, brócolos, cenoura, curgete, pimentos e ervilhas) c/ arroz de tomate	412	98	1,6	0,2	15,3	0,9	3,8	0,1
Legumes	Nabo, cenoura e feijão verde	122	29	0,5	0,1	2,7	0,7	2,2	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Em todas as refeições está disponível 1 pão de mistura que pode conter glúten.

**C.M.Barreiro-EMENTAS**  
Semana de 25 a 29 de outubro de 2021



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Crema de macedónia (feijão verde, cenoura e ervilhas)	283	66	2,0	0,3	9,3	0,3	2,0	0,1
Prato	Peito de peru estufado com tomate e cenoura com macarrão <sup>1,3,9</sup>	621	147	2,3	0,4	18,4	1,3	11,8	0,1
Dieta	Peito de peru estufado simples com macarrão <sup>1,3</sup>	643	152	1,6	0,4	19,8	1,0	13,2	0,1
Vegetariana	Salada de feijão frade (feijão frade, cenoura, feijão verde, cebola e batatas) <sup>1,6,10,11</sup>	977	231	2,7	0,4	38,3	0,3	11,4	0,3
Salada	Tomate e pepino	95	22	0,3	0,0	3,3	1,9	0,9	0,1
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Crema de lentilhas com cenoura ralada <sup>1,6,9,10,11</sup>	737	175	3,4	0,4	26,1	0,5	8,6	0,1
Prato	Bacabau à gomes de sá c/ 1/2 ovo <sup>3,4</sup>	426	101	2,3	0,5	11,1	0,7	8,6	1,2
Dieta	Bacalhau cozido com batatas cozidas <sup>4</sup>	379	90	0,5	0,1	12,5	0,8	8,2	1,3
Vegetariana	Rolo de soja salteado com legumes (alho francês, brócolos e abóbora) c/ batata cozida <sup>6</sup>	505	119	1,1	0,1	15,5	1,0	10,9	0,1
Salada	Alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,0	1,8	0,0
Sobremesa	Maça	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Crema de cenoura e alho francês	261	62	2,2	0,3	8,0	1,5	1,6	0,7
Prato	Borrego assado com arroz de feijão	822	195	4,0	1,3	25,1	0,3	14,3	0,1
Dieta	Borrego estufado simples com arroz branco	669	158	2,8	1,1	22,1	0,2	10,8	0,1
Vegetariana	Beringela recheada c/ cebola, abóbora e curgete com arroz de feijão	818	194	2,1	0,2	33,2	0,5	10,1	0,1
Legumes	Beringela, cenoura e curgete	122	29	0,5	0,1	2,7	0,7	2,2	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Crema de abóbora e brócolos	312	74	2,0	0,3	5,7	0,9	7,7	0,1
Prato	Filetes de pescada (panados no forno) com salada russa (batata, cenoura e milho) <sup>4,9</sup>	368	87	1,5	0,2	9,7	0,5	8,2	0,1
Dieta	Pescada cozida com batatas cozidas <sup>4</sup>	322	76	0,7	0,1	10,3	0,8	6,6	0,1
Vegetariana	Hamburguer de grão e espinafres com esparguete <sup>1,3,7,14</sup>	803	190	3,2	0,4	29,4	1,7	8,3	0,3
Legumes	Couve flor, cenoura e feijão verde	977	231	2,7	0,4	38,3	0,3	11,4	0,3
Sobremesa	Pudim de caramelo <sup>7</sup>	266	64	1,5	1,0	9,1	3,3	3,3	0,1
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de couve portuguesa	281	67	2,4	0,3	8,6	0,8	1,7	0,1
Prato	Empadão de carne (bovino)	910	217	8,3	2,8	24,0	0,2	11,3	0,1
Dieta	Carne de bovino cozida com arroz <sup>1,3</sup>	707	168	4,0	1,6	19,6	0,2	12,6	0,1
Vegetariana	Pizza de legumes (pimento, cogumelos, ervilhas curgete e cebola) <sup>1</sup>	206	49	1,6	0,3	4,2	0,9	2,8	0,2
Salada	Couve roxa, cenoura e alface	94	22	0,1	0,0	2,8	0,9	1,5	0,1
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>14</sup>Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Em todas as refeições está disponível 1 pão de mistura que pode conter glúten.

C.M.Barreiro-EMENTAS  
Semana de 1 a 5 de novembro de 2021



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa									
Prato									
Dieta	FERIADO								
Vegetariana									
Legumes									
Sobremesa									
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de grão com cenoura ralada	688	164	3,8	0,5	23,0	1,6	6,8	0,1
Prato	Novilho de cebolada com massa fusili tricolor <sup>1</sup>	810	192	4,9	1,8	22,4	0,3	13,8	0,6
Dieta	Novilho estufado ao natural com fusili tricolor <sup>1,3</sup>	707	168	4,0	1,6	19,6	0,2	12,6	0,1
Vegetariana	Tofu salteado co legumes (alho francês, pimento e curget) c/ massa fusili <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>	1115	268	17,0	1,7	16,8	0,5	10,6	1,1
Salada	Alface, tomate e cenoura	87	20	0,2	0,0	2,8	1,3	1,1	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de legumes (alho francês, cenoura e feijão verde)	242	58	1,9	0,3	7,4	1,7	1,7	0,1
Prato	Saladinha de atum (feijão frade, cenoura, batatas e 1/2 ovo cozido) <sup>3,4,9</sup>	633	150	4,5	0,8	16,3	0,9	10,1	0,5
Dieta	Pescada cozida com batata cozida <sup>4</sup>	322	76	0,7	0,1	10,3	0,8	6,6	0,1
Vegetariana	Curgete grelhada com arroz de grão com feijão verde cozido	989	235	3,3	0,4	38,7	1,9	9,4	0,1
Salada	Alface e couve roxa ripada	88	21	0,1	0,0	2,0	1,3	1,9	0,0
Sobremesa	Melão	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Cenoura com couve coração em juliana	290	69	2,6	0,4	9,1	1,6	1,5	0,1
Prato	Frango estufado com ervilhas com esparguete <sup>1,3,7,14</sup>	634	150	2,6	0,5	18,9	1,2	11,4	0,8
Dieta	Frango estufado simples com esparguete <sup>1,3,7,14</sup>	669	158	2,2	0,4	21,0	1,1	12,9	0,1
Vegetariana	Quiche de cogumelos, ervilhas e espinafres com esparguete <sup>1,3,7,14</sup>	641	152	2,2	0,4	24,3	1,3	6,1	0,3
Salada	Alface, tomate e pepino	62	15	0,2	0,0	0,8	0,0	1,8	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de curgete e coentros	252	60	2,2	0,3	7,7	0,7	1,6	0,1
Prato	Lascas de corvina assada com arroz alegre (feijão verde, cenoura e milho) <sup>4,9</sup>	598	141	1,8	0,3	21,2	0,5	9,4	0,1
Dieta	Corvina cozida com batata cozida <sup>4</sup>	399	94	0,8	0,1	13,2	0,8	7,9	0,5
Vegetariana	Estufado de feijão catarino com cenoura, tomate e milho com batatas cozidas	819	195	2,0	0,1	33,2	0,1	10,5	0,2
Salada	Alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,0	1,8	0,0
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	493	116	0,5	0,0	25,3	23,2	2,6	0,9

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Em todas as refeições está disponível 1 pão de mistura que pode conter glúten.



**C.M.Barreiro-EMENTAS**  
Semana de 8 a 12 de novembro de 2021



**Segunda**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de ervilhas	367	88	2,7	0,4	10,7	1,0	3,2	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa (carne de vaca) <sup>1,3,7,14</sup>	915	218	8,6	2,8	21,7	1,1	12,6	0,1
Dieta	Hamburger de aves com esparguete <sup>1,3,6,7,12,14</sup>	588	138	0,7	0,2	27,3	1,2	4,7	0,1
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa (soja) <sup>1,3,6,7,14</sup>	1087	257	2,8	0,4	37,5	1,4	19,0	0,1
Salada	Alface, tomate e couve roxa	91	21	0,2	0,0	2,6	2,2	1,4	0,0
Sobremesa	Maçã	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

**Terça**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Cenoura com feijão verde laminado	345	82	3,3	0,5	10,8	1,1	1,5	0,2
Prato	Bacalhau cozido com 1/2 ovo cozido com grão cozido e batatas cozidas <sup>3,4</sup>	607	144	2,6	0,5	16,6	1,0	11,9	1,3
Dieta	Bacalhau cozido com batatas cozidas <sup>4</sup>	379	90	0,5	0,1	12,5	0,8	8,2	1,3
Vegetariana	Salada de grão com cogumelos, cenoura e alho francês com batatas cozidas <sup>9</sup>	574	137	3,5	0,5	16,7	1,4	6,8	0,4
Legumes	Cenoura, brócolos e couve portuguesa <sup>9</sup>	122	29	0,5	0,1	2,7	0,7	2,2	0,1
Sobremesa	Arroz doce <sup>7</sup>	315	75	1,2	0,7	12,9	3,9	2,9	0,1

**Quarta**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de abóbora e grelos	336	80	2,2	0,3	6,4	0,9	8,2	0,1
Prato	Pato assado com laranja com arroz	820	194	4,3	1,0	26,7	0,6	11,8	0,2
Dieta	Pato assado ao natural com arroz branco	689	163	3,2	0,8	22,9	0,2	10,2	0,1
Vegetariana	Empadão (arroz) de lentilhas, alho francês, couve flor e cenoura <sup>1,6,9,10,11</sup>	819	194	1,8	0,2	34,7	1,0	8,3	0,1
Salada	Tomate, milho e cenoura	95	22	0,3	0,0	3,3	1,9	0,9	0,1
Sobremesa	Melão	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0

**Quinta**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve portuguesa e cenoura	281	67	2,4	0,3	8,6	0,8	1,7	0,1
Prato	Massinha de peixe (filetes de pescada) <sup>1,3,4</sup>	694	164	3,1	0,5	22,3	0,3	11,0	0,2
Dieta	Filetes de pescada cozidos com cotovelinhos <sup>1,3,4</sup>	627	148	1,6	0,3	21,5	0,2	11,0	0,2
Vegetariana	Massinha (cotovelinhos) de cogumelos com feijão encarnado <sup>1,3</sup>	1056	252	2,1	0,2	42,8	0,5	15,0	0,2
Legumes	Feijão verde, cenoura e couve flor <sup>9</sup>	122	29	0,5	0,1	2,7	0,7	2,2	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

**Sexta**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de curgete e abóbora	286	68	1,7	0,3	5,8	0,6	6,7	0,1
Prato	Frango estufado com cenoura e arroz branco <sup>9</sup>	725	172	2,7	0,5	25,8	0,3	10,4	0,4
Dieta	Frango cozido com arroz branco	642	152	1,1	0,2	22,2	0,2	12,8	0,1
Vegetariana	Salteado de legumes (brócolos, cenoura, cebola e favas) com arroz branco <sup>9</sup>	515	122	1,4	0,2	19,8	1,1	5,5	0,1
Salada	Alface e pepino	69	17	0,4	0,1	1,2	0,6	1,6	0,0
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Em todas as refeições está disponível 1 pão de mistura que pode conter glúten.

## C.M.Barreiro-EMENTAS

### Semana de 15 a 19 de novembro de 2021



#### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura com massinhas (pevide) <sup>1,3</sup>	458	109	3,1	0,5	16,6	1,0	2,6	0,1
Prato	Escamudo no forno com molho de limão e arroz de coentros <sup>4</sup>	677	160	1,8	0,3	24,7	0,3	10,3	0,4
Dieta	Escamudo cozido com arroz branco <sup>4</sup>	655	154	0,8	0,1	25,4	0,3	10,6	0,4
Vegetariana	Estufado de lentilhas com cogumelos, cenoura e feijão verde com arroz de coentros <sup>1,6,9,10,11</sup>	781	185	1,8	0,2	32,9	0,5	7,8	0,3
Legumes	Macedónia (ervilhas, feijão verde e cenoura) <sup>9</sup>	122	29	0,5	0,1	2,7	0,7	2,2	0,1
Sobremesa	Maçã	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

#### Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Curgete e nabo	281	67	2,5	0,4	8,7	0,8	1,6	0,1
Prato	Borrego assada no forno com massa esparguete <sup>1,3,7,14</sup>	737	175	4,2	1,3	21,1	1,1	12,4	0,1
Dieta	Borrego estufado simples com esparguete	669	158	2,8	1,1	22,1	0,2	10,8	0,1
Vegetariana	Grão estufado com curgete e esparguete <sup>1,3,7,14</sup>	1033	244	3,8	0,5	39,5	2,1	10,0	0,1
Salada	Alface, tomate e pepino	80	19	0,3	0,0	2,1	1,8	1,3	0,0
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

#### Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de feijão com couve coração em juliana	570	136	2,6	0,3	20,7	1,2	6,8	0,1
Prato	Salmão assado com batatas e com oregãos <sup>4</sup>	582	139	7,6	1,4	11,1	0,8	6,2	0,1
Dieta	Salmão cozido com batatas cozidas <sup>4</sup>	523	125	6,5	1,2	10,1	0,8	5,9	0,1
Vegetariana	Caldeirada de tofu <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>	1115	268	17,0	1,7	16,8	0,5	10,6	1,1
Legumes	Legumes salteados (beringela, alho francês e cenoura)	977	231	2,7	0,4	38,3	0,3	11,4	0,3
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	493	116	0,5	0,0	25,3	23,2	2,6	0,9

#### Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espinafres	275	66	2,5	0,4	7,8	1,0	1,9	0,2
Prato	Perna de peru desfiada com arroz de ervilhas	684	162	3,9	1,2	20,9	0,4	10,2	0,1
Dieta	Perna de peru estufada simples com arroz branco	665	158	4,0	1,2	20,2	0,2	9,9	0,1
Vegetariana	Arroz de ervilhas com cenoura e cogumelos <sup>9</sup>	494	117	1,4	0,2	20,2	0,7	3,9	0,2
Salada	Alface, milho e pepino	195	46	1,5	0,1	3,6	0,4	4,2	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

#### Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de feijão verde	287	68	2,4	0,4	8,9	1,6	1,7	0,1
Prato	Bolonhesa de atum com fusili <sup>1,3,4</sup>	833	198	5,8	0,8	23,1	0,3	12,6	0,8
Dieta	Pescada estufada ao natural com massa fusili <sup>1,3,4</sup>	738	174	1,9	0,3	24,8	0,3	13,4	0,2
Vegetariana	Tomatada de cogumelos, feijão e espinafres com massa fusili <sup>1,3</sup>	991	236	2,6	0,2	39,0	0,1	13,5	0,2
Legumes	Cenoura, brócolos e curgete	122	29	0,5	0,1	2,7	0,7	2,2	0,1
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Em todas as refeições está disponível 1 pão de mistura que pode conter glúten.

C.M.Barreiro-EMENTAS  
Semana de 22 a 26 de novembro



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora e cenoura ralada	326	77	2,0	0,3	6,6	0,7	7,7	0,2
Prato	Frango estufado com cenoura e esparguete <sup>1,3,7,9,14</sup>	714	168	2,1	0,4	23,9	1,3	12,3	0,2
Dieta	Frango cozido com esparguete <sup>1,3,7,14</sup>	669	158	2,2	0,4	21,0	1,1	12,9	0,1
Vegetariana	Massa (esparguete) de legumes (cenoura, ervilhas e cogumelos) <sup>1,3,7,9,14</sup>	508	120	1,7	0,3	18,1	1,3	5,6	0,2
Salada	Alface e milho	62	15	0,2	0,0	0,8	0,0	1,8	0,0
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde	290	69	2,6	0,4	9,1	1,6	1,5	0,1
Prato	Salada de bacalhau assado com salada russa (batata, 1/2 ovo, nabo, feijão verde e cenoura) <sup>3,4,9</sup>	374	89	2,5	0,5	7,8	0,8	8,2	1,2
Dieta	Bacalhau cozido com batatas cozidas <sup>4</sup>	379	90	0,5	0,1	12,5	0,8	8,2	1,3
Vegetariana	Salteado de macedónia (ervilhas, feijão verde e cenoura) com batatas cozidas <sup>1,6,10,11</sup>	977	231	2,7	0,4	38,3	0,3	11,4	0,3
Salada	Incluídos no prato								
Sobremesa	Macã	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de coentros	341	81	3,2	0,5	10,7	1,1	1,6	0,1
Prato	Feijoada (pá de porco) (sem enchidos) com arroz branco	925	220	5,9	1,8	28,6	0,2	12,9	0,1
Dieta	Frango cozido com arroz branco	669	158	2,2	0,4	21,0	1,1	12,9	0,1
Vegetariana	Feijoada com couve lombarda, cenoura, curgete, cogumelos e espinafres com arroz branco	819	195	2,0	0,1	33,2	0,1	10,5	0,2
Legumes	Feijão verde, cenoura e couve lombarda	122	29	0,5	0,1	2,7	0,7	2,2	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de grão	624	149	3,5	0,4	20,0	1,3	6,5	0,2
Prato	Tortilha de peixe (filetes de peixe) <sup>3,4,9</sup>	404	96	2,7	0,2	9,2	0,7	7,6	0,1
Dieta	Filetes de pescada cozidos com batatas cozidas <sup>4</sup>	322	76	0,7	0,1	10,3	0,8	6,6	0,1
Vegetariana	Seitan de cebolada com tomate e batata cozida <sup>1,6,9</sup>	592	141	2,8	0,8	0,4	0,0	28,0	0,0
Salada	Alface e pepino	69	17	0,4	0,1	1,2	0,6	1,6	0,0
Sobremesa	Salada de fruta (maça, pera, laranja e pêsego em calda) <sup>12</sup>	365	86	0,1	0,0	20,6	20,6	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Cenoura e agrião (folha)	320	76	2,9	0,4	9,7	0,7	1,8	0,2
Prato	Novilho estufado com massa espiral <sup>1,3</sup>	887	211	6,3	2,1	22,9	0,3	14,7	0,1
Dieta	Novilho estufado ao natural com massa espiral <sup>1,3</sup>	707	168	4,0	1,6	19,6	0,2	12,6	0,1
Vegetariana	Legumes estufados com massa espiral (cenoura, favas e tomate) <sup>1,3,9</sup>	567	134	1,7	0,3	20,3	1,3	6,9	0,1
Legumes	Grelas, cenoura e beringela	977	231	2,7	0,4	38,3	0,3	11,4	0,3
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Em todas as refeições está disponível 1 pão de mistura que pode conter glúten.

**C.M.Barreiro-EMENTAS**  
Semana de 29 de novembro a 3 de dezembro de 2021



**Segunda**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura com couve coração em juliana	290	69	2,6	0,4	9,1	1,6	1,5	0,1
Prato	Salmão no forno com batatas cozidas <sup>4</sup>	582	139	7,6	1,4	11,1	0,8	6,2	0,1
Dieta	Salmão cozido com batatas cozidas <sup>4</sup>	571	136	7,2	1,4	10,9	0,7	6,5	0,1
Vegetariana	Jardineira (batatas, ervilhas e feijão verde)	326	78	1,0	0,2	11,7	1,5	3,5	0,0
Legumes	Cenoura, couve flor e brócolos cozidos <sup>9</sup>	122	29	0,5	0,1	2,7	0,7	2,2	0,1
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

**Terça**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alface	260	62	2,3	0,3	7,8	0,8	1,6	0,1
Prato	Peito de peru estufado com cogumelos com massa macarrão <sup>1,3</sup>	645	152	2,4	0,5	18,4	0,9	12,8	0,3
Dieta	Peú cozido com macarrão <sup>1,3</sup>	627	148	1,6	0,4	19,3	1,0	12,9	0,5
Vegetariana	Feijão encarnado estufado com cenoura e cogumelos com macarrão <sup>1,3,9</sup>	1010	240	1,9	0,3	41,4	0,6	13,2	0,2
Salada	Alface e cenoura	82	20	0,1	0,0	2,4	0,0	1,3	0,1
Sobremesa	Maça	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

**Quarta**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Prato									
Dieta	FERIADO								
Vegetariana									
Salada									
Sobremesa									

**Quinta**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve flor com cenoura	284	68	2,3	0,3	8,6	1,6	2,2	0,1
Prato	Lombo de porco estufado com esparguete <sup>1,3,7,14</sup>	739	175	3,6	0,9	21,4	1,1	13,5	0,1
Dieta	Lombo de porco cozido com esparguete <sup>1,3,7,14</sup>	716	169	3,2	0,9	20,8	1,1	13,6	0,1
Vegetariana	Tarte de lentilhas, alho francês, curgete e cenoura com esparguete <sup>1,3,6,7,9,10,11,14</sup>	846	200	2,2	0,3	34,2	1,1	9,1	0,1
Legumes	Cenoura ralada, beringela e espinafres (salteados)	977	231	2,7	0,4	38,3	0,3	11,4	0,3
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0

**Sexta**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de favas	343	81	2,3	0,3	10,0	1,3	3,6	0,1
Prato	Barrinhas de peixe no forno com arroz de tomate <sup>1,3,4,7,14</sup>	768	182	3,4	0,1	31,8	0,2	2,3	0,1
Dieta	Pescada cozida ao natural com arroz branco <sup>4</sup>	729	172	1,5	0,2	27,9	0,3	11,4	0,3
Vegetariana	Seitan, cogumelos e curgete salteados com arroz de tomate <sup>1,6,10,11</sup>	977	231	2,7	0,4	38,3	0,3	11,4	0,3
Salada	Alface, beterraba e tomate	83	19	0,2	0,0	2,5	2,2	1,2	0,0
Sobremesa	Maça	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Em todas as refeições está disponível 1 pão de mistura que pode conter glúten.

C.M.Barreiro-EMENTAS  
Semana de 6 a 10 de dezembro de 2021



### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de lentilhas <sup>1,6,9,10,11</sup>	737	175	3,4	0,4	26,1	0,5	8,6	0,1
Prato	Arroz de pato	689	163	3,2	0,8	22,9	0,2	10,2	0,1
Dieta	Pato estufado simples com arroz branco	689	163	3,2	0,8	22,9	0,2	10,2	0,2
Vegetariana	Seitan de cebolada com arroz de cenoura <sup>1,6,9</sup>	592	141	2,8	0,8	0,4	0,0	28,0	0,0
Salada	Alface, tomate e pepino	80	19	0,3	0,0	2,1	1,8	1,3	0,0
Sobremesa	Maça	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

### Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes (couve flor e cenoura)	284	68	2,3	0,3	8,6	1,6	2,2	0,1
Prato	Caldeirada de pescada (batatas, pimento, tomate e coentros) <sup>4</sup>	339	80	1,3	0,2	10,5	1,2	6,0	0,1
Dieta	Pescada cozida com batatas cozidas <sup>4</sup>	322	76	0,7	0,1	10,3	0,8	6,6	0,1
Vegetariana	Caldeirada vegetariana (batatas, pimento, ervilhas, tomate e coentros)	323	77	1,0	0,2	11,6	1,5	3,4	0,0
Legumes	Feijão verde	132	32	0,3	0,1	3,8	2,8	1,9	0,0
Sobremesa	Salada de fruta (maça, pera, laranja e pêsego em calda) <sup>12</sup>	365	86	0,1	0,0	20,6	20,6	0,2	0,0

### Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Prato									
Dieta	FERIADO								
Vegetariana									
Salada									
Sobremesa									

### Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de feijão verde	287	68	2,4	0,4	8,9	1,6	1,7	0,1
Prato	Bacalhau cozido com todos (batatas, grão, 1/2 ovo e brócolos) <sup>3,4</sup>	620	149	10,7	2,7	0,2	0,0	13,0	0,4
Dieta	Bacalhau cozido com batatas cozidas <sup>4</sup>	379	90	0,5	0,1	12,5	0,8	8,2	1,3
Vegetariana	Salada de grão (grão, tomate e curgete) com batatas cozidas	681	162	4,2	0,5	20,6	2,2	7,7	0,1
Legumes	Couve portuguesa e cenoura	122	29	0,5	0,1	2,7	0,7	2,2	0,1
Sobremesa	Maça	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

### Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora e curgete	313	74	2,0	0,3	6,1	0,6	7,6	0,1
Prato	Massa fusili com carne de vaca (gratinada com queijo e oregãos) <sup>1,3,7</sup>	996	237	8,9	2,7	24,0	0,3	14,2	0,2
Dieta	Carne de vaca cozida com massa fusili <sup>1,3,12</sup>	745	177	5,1	2,5	21,4	0,5	10,7	0,2
Vegetariana	Lentilhas, beringela, abóbora e alho francês estufados c/ massa fusili <sup>1,3,6,10,11</sup>	846	200	2,3	0,3	33,4	1,1	9,7	0,1
Salada	Pepino, cenoura e tomate	95	22	0,3	0,0	3,3	1,9	0,9	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Em todas as refeições está disponível 1 pão de mistura que pode conter glúten.



## C.M.Barreiro-EMENTAS

### Semana de 13 a 17 de dezembro



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de alface e cenoura ralada	260	62	2,3	0,3	7,8	0,8	1,6	0,1
Prato	Corvina estufada com molho de tomate e batata cozida <sup>4</sup>	350	83	0,7	0,1	11,9	0,8	6,7	0,1
Dieta	Corvina cozida com batatas cozidas <sup>4</sup>	332	78	0,7	0,1	11,0	0,8	6,5	0,1
Vegetariana	Jardineira vegetariana (batatas, ervilhas, cenoura e feijão verde)	309	74	1,0	0,2	10,5	1,4	3,4	0,1
Legumes	Brócolos, cenoura e couve flor	122	29	0,5	0,1	2,7	0,7	2,2	0,1
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de curgete e couve flor	284	68	2,3	0,3	8,6	1,6	2,2	0,1
Prato	Carne de bovino estufada com ervilhas e cenoura com massa fusili <sup>1,3,9</sup>	787	187	7,0	2,4	18,0	0,5	11,7	0,1
Dieta	Carne de bovino estufada simples com massa fusili <sup>1,3,9</sup>	768	183	6,9	2,5	17,8	0,2	11,4	0,1
Vegetariana	Salteado de cogumelos, curgete e lentilhas com massa fusili <sup>1,3,6,10,11</sup>	977	231	2,7	0,4	38,3	0,3	11,4	0,3
Salada	Alface e tomate	80	19	0,3	0,0	2,2	1,9	1,3	0,0
Sobremesa	Maça	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de feijão com espinafres (folha)	543	130	2,6	0,3	19,1	0,7	6,7	0,2
Prato	Escamudo no forno com oregãos e batatas assadas <sup>4</sup>	677	160	1,8	0,3	24,7	0,3	10,3	0,4
Dieta	Escamudo cozido com batatas cozidas <sup>4</sup>	355	84	0,4	0,1	12,0	0,7	7,1	0,3
Vegetariana	Tofu salteado com cebola e alho francês com batatas assadas <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>	759	182	11,1	1,4	12,5	0,9	6,7	0,6
Legumes	Cenoura, couve portuguesa e curgete cozidos	122	29	0,5	0,1	2,7	0,7	2,2	0,1
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	493	116	0,5	0,0	25,3	23,2	2,6	0,9
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de abóbora com nabo ralado	347	83	2,3	0,3	6,7	0,9	8,4	0,2
Prato	Almôndegas de aves de tomatada com esparguete <sup>1,3,6,7,12,14</sup>	729	172	2,1	0,4	23,1	1,2	14,4	0,1
Dieta	Almôndegas de aves cozidas com esparguete <sup>1,3,6,7,12,14</sup>	666	157	1,9	0,4	20,9	1,1	13,3	0,1
Vegetariana	Favas estufadas com milho, cenoura e espinafres com esparguete <sup>1,3,7,9,14</sup>	518	122	1,8	0,3	17,7	1,5	6,6	0,1
Salada	Alface, beterraba e pepino	80	19	0,2	0,0	2,0	0,4	1,4	0,1
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de brócolos	321	77	3,0	0,4	9,0	0,9	2,3	0,1
Prato	Salmão de cebolada com arroz de tomate <sup>4</sup>	941	225	10,6	2,0	22,8	0,3	9,2	0,1
Dieta	Salmão cozido com arroz branco <sup>4</sup>	523	125	6,5	1,2	10,1	0,8	5,9	0,1
Vegetariana	Cebolada de legumes (cebola, brócolos, cenoura, curgete, pimentos e ervilhas) c/ arroz de tomate	412	98	1,6	0,2	15,3	0,9	3,8	0,1
Legumes	Nabo, cenoura e feijão verde	122	29	0,5	0,1	2,7	0,7	2,2	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Em todas as refeições está disponível 1 pão de mistura que pode conter glúten.