

Semana 6

DIA	PRATO	ALMOÇO	VALOR CALÓRICO			
			Jl	1º Ciclo	2º e 3º Ciclo	Sec.
2ª FEIRA	Sopa	Creme de brócolos ¹²	75	75	100	100
	Prato	Empadão de cavala ⁴ e cenoura ralada (arroz)	283	327	387	440
	Vegetariano	Empadão de soja ⁶ com tomate e cenoura ralada	293	381	474	597
	Salada/Legumes	Alface, couve-roxa e pepino	25	27	41	43
	Sobremesa	Fruta da época	41	44	76	76
	Pão	Pão de mistura ¹	67	67	121	121
3ª FEIRA	Sopa	Caldo-verde ¹²	87	87	106	106
	Prato	Bifinhos de frango salteados com esparguete ¹	191	250	337	401
	Vegetariano	Tirinhas de seitan ^{1,6} salteadas com esparguete ¹	154	218	287	362
	Salada/Legumes	Cenoura, couve lombarda e couve roxa	31	37	49	56
	Sobremesa	Fruta da época	41	44	76	76
	Pão	Pão de mistura ¹	67	67	121	121
4ª FEIRA	Sopa	Puré de feijão com cubinhos de cenoura e nabo ¹²	102	102	122	122
	Prato	Filetes de pescada ⁴ no forno com ervas aromáticas, batata cozida e cenoura aos cubos	257	371	408	460
	Vegetariano	Lentilhas de tomatada com batata cozida e cenoura as cubos	249	318	387	499
	Salada/Legumes	Cenoura, couve-flor e curgete	33	39	60	67
	Sobremesa	Fruta da época /Gelatina	41/60	44/60	76/120	76/120
	Pão	Pão de mistura ¹	67	67	121	121
5ª FEIRA	Sopa	Creme de cenoura com couve-flor picada ¹²	90	90	122	122
	Prato	Carne de porco estufada aos cubos e massa macarronete ¹	404	482	614	691
	Vegetariano	Tofu ⁶ aos cubos com massa macarronete ¹ com legumes e ervilhas	302	371	442	549
	Salada/Legumes	Alface, tomate e couve lombarda ripada	21	25	41	45
	Sobremesa	Fruta da época	41	44	76	76
	Pão	Pão de mistura ¹	67	67	121	121
6ª FEIRA	Sopa	Nabiças ¹²	86	86	108	108
	Prato	Arroz de peixe (tintureira e abrótea) ⁴ com pimentos	227	285	366	427
	Vegetariano	Arroz de feijão com cogumelos ^{9,12} e pimento	355	409	499	554
	Salada/Legumes	Cenoura, beterraba e couve roxa	39	45	59	63
	Sobremesa	Fruta da época	41	44	76	76
	Pão	Pão de mistura ¹	67	67	121	121

NOTA: Cálculo calórico da refeição de acordo com a Tabela da Composição de Alimentos - Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge.

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12 - Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Semana 7

DIA	PRATO	ALMOÇO	VALOR CALÓRICO			
			Jl	1º Ciclo	2º e 3º Ciclo	Sec.
2ª FEIRA	Sopa	Creme de abóbora ¹²	65	65	75	75
	Prato	Hamburguer de carne (vaca e porco) ^{1,6,12} com massa fusili tricolor ¹	209	262	369	476
	Vegetariano	Hambúrguer de legumes ^{1,3,7,9} com fusili tricolor ¹ e ervilhas	338	392	565	726
	Salada/Legumes	Alface, beterraba e pepino	29	33	49	49
	Sobremesa	Fruta da época	41	44	76	76
	Pão	Pão de mistura ¹	67	67	121	121
3ª FEIRA	Sopa	Feijão branco com cenoura e couve	106	106	127	127
	Prato	Filetes de salmão ⁴ com ervas provençe e arroz de cenoura	337	465	565	644
	Vegetariano	Seitan no forno ^{1,6} com ervas provençe e arroz de cenoura	191	273	363	455
	Salada/Legumes	Feijão-verde, cenoura e couve flor	33	40	68	75
	Sobremesa	Fruta da época / logurte de aromas ⁷	41/89	44/89	76/89	76/89
	Pão	Pão de mistura ¹	67	67	121	121
4ª FEIRA	Sopa	Creme de curgete e alho francês	87	87	113	113
	Prato	Coxas de frango com alecrim e massa lacinhos ¹	303	368	461	526
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com legumes e massa lacinhos ¹	264	348	448	517
	Salada/Legumes	Tomate, couve roxa e beterraba	58	62	87	117
	Sobremesa	Fruta da época	37	43	59	63
	Pão	Pão de mistura ¹	67	67	121	121
5ª FEIRA	Sopa	Feijão manteiga e espinafres	104	104	123	123
	Prato	Paloco à Gomes de Sá ^{3,4}	177	221	274	318
	Vegetariano	Saladinha de cogumelos ^{9,12} com ervilhas, brócolos, cenoura e couve flor	131	188	247	283
	Salada/Legumes	Brócolos, cenoura e couve-flor	35	43	60	72
	Sobremesa	Fruta da época	41	44	76	76
	Pão	Pão de mistura ¹	67	67	121	121
6ª FEIRA	Sopa	Creme de vegetais ⁹	102	102	122	122
	Prato	Rancho ¹ (carne de porco, frango e grão, cenoura, massa ¹ e lombardo)	245	459	589	680
	Vegetariano	Rancho vegetariano ¹ (grão, massa ¹ , cenoura e lombardo)	230	303	389	583
	Salada/Legumes	Lombardo, cenoura e nabo	26	30	46	50
	Sobremesa	Fruta da época	41	44	76	76
	Pão	Pão de mistura ¹	67	67	121	121

NOTA: Cálculo calórico da refeição de acordo com a Tabela da Composição de Alimentos - Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge.

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12 - Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Semana 8

DIA	PRATO	ALMOÇO	VALOR CALÓRICO			
			Jl	1º Ciclo	2º e 3º Ciclo	Sec.
2ª FEIRA	Sopa	Creme de cenoura e massinhas ^{1,12}	103	103	122	122
	Prato	Pescada à brás ^{3,4}	336	406	520	638
	Vegetariano	Tofu à brás ^{3,4}	345	426	545	678
	Salada/Legumes	Alface, pepino e tomate	44	62	95	113
	Sobremesa	Fruta da época	41	44	76	76
	Pão	Pão de mistura ¹	67	67	121	121
3ª FEIRA	Sopa	Grão de bico com espinafres ¹²	100	100	118	118
	Prato	Peru estufado com manjeriço e massa macarronete ¹	350	411	525	593
	Vegetariano	"Bifinhos" de seitan ^{1,6} estufados com manjeriço e massa macarronete ¹	154	218	282	356
	Salada/Legumes	Tomate, beterraba e couve-roxa	37	43	59	63
	Sobremesa	Fruta da época	41	44	76	76
	Pão	Pão de mistura ¹	67	67	121	121
4ª FEIRA	Sopa	Feijão verde	87	87	114	114
	Prato	Meia desfeita de paloco (grão de bico, ovo cozido, paloco e batata cozida) ^{3,4}	280	371	477	577
	Vegetariano	Salada de batata, grão de bico, couve e cenoura	251	323	402	506
	Salada/Legumes	Cenoura, feijão verde e couve flor	33	40	68	75
	Sobremesa	Fruta da época	41	44	76	76
	Pão	Pão de mistura ¹	67	67	121	121
5ª FEIRA	Sopa	Juliana (cenoura e lombardo) ¹²	80	80	96	96
	Prato	Chili de carne ^{1,6,12} (porco, vaca, feijão, milho, tomate e pimento), arroz branco	363	470	635	767
	Vegetariano	Chili vegetariano ⁶ (soja, feijão, milho, tomate e pimento), arroz branco	345	461	598	763
	Salada/Legumes	Tomate, beterraba e couve-roxa	37	43	59	63
	Sobremesa	Fruta da época	41	44	76	76
	Pão	Pão de mistura ¹	67	67	121	121
6ª FEIRA	Sopa	Curgete e cenoura ralada ¹²	81	81	105	105
	Prato	Massinha de peixe (massa cotovelinho com maruca e abrótea) ^{1,4} com cenoura	172	243	315	376
	Vegetariano	Massa de cotovelinhos ¹ com ervilhas, cenoura e cogumelos	194	265	348	420
	Salada/Legumes	Alface, pepino e beterraba	29	33	49	49
	Sobremesa	Fruta da época / Pudim ⁷	41/84	44/84	76/168	76/168
	Pão	Pão de mistura ¹	67	67	121	121

NOTA: Cálculo calórico da refeição de acordo com a Tabela da Composição de Alimentos - Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge.

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12 - Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Semana 9

DIA	PRATO	ALMOÇO	VALOR CALÓRICO			
			Jl	1º Ciclo	2º e 3º Ciclo	Sec.
2ª FEIRA	Sopa	Macedónia de legumes ¹²	102	102	130	130
	Prato	Bolonhesa de carne (vaca e porco) com esparguete ^{1,6,12}	208	267	359	423
	Vegetariano	Bolonhesa de soja e esparguete ^{1,6}	246	304	422	545
	Salada/Legumes	Alface, couve-roxa e tomate	19	19	35	35
	Sobremesa	Fruta da época	41/46	44/46	76/91	76/91
	Pão	Pão de mistura ¹	67	67	121	121
3ª FEIRA	Sopa	Feijão branco, curgete e cenoura	113	113	141	141
	Prato	Saladinha de feijão frade com atum ⁴ e batata e ovo ³	292	366	446	525
	Vegetariano	Salada de feijão frade com batata, cenoura e feijão verde	348	386	468	509
	Salada/Legumes	Cenoura, couve flor e curgete	33	39	60	67
	Sobremesa	Fruta da época	41	44	76	76
	Pão	Pão de mistura ¹	67	67	121	121
4ª FEIRA	Sopa	Alho-francês com curgete ¹²	87	87	113	113
	Prato	Feijoada de frango (frango aos cubos com feijão, couve e cenoura) com arroz branco	315	421	545	613
	Vegetariano	Feijoada vegetariana (tofu ⁶ aos cubos com feijão, couve e cenoura) com arroz branco	281	386	506	616
	Salada/Legumes	Tomate, couve lombardo e pepino	48	70	101	122
	Sobremesa	Fruta da época / Maçã assada	67/46	67/46	121/91	121/91
	Pão	Pão de mistura ¹	67	67	121	121
5ª FEIRA	Sopa	Grão com espinafres ¹²	111	111	129	129
	Prato	Filete de red-fish ⁴ com molho de tomate e arroz de cenoura	231	317	423	504
	Vegetariano	Lentilhas de tomatada e arroz de cenoura	268	370	476	607
	Salada/Legumes	Alface, cenoura e couve-roxa	27	30	44	46
	Sobremesa	Fruta da época	41	44	76	76
	Pão	Pão de mistura ¹	67	67	121	121
6ª FEIRA	Sopa	Abóbora com massinhas ^{1,12}	89	89	98	98
	Prato	Macarronada ¹ de frango com ervilhas	345	412	539	600
	Vegetariano	Macarronada ¹ de cogumelos ^{9,12} com ervilhas	325	421	528	551
	Salada/Legumes	Alface, beterraba e cenoura	32	35	50	50
	Sobremesa	Fruta da época	41	44	76	76
	Pão	Pão de mistura ¹	67	67	121	121

NOTA: Cálculo calórico da refeição de acordo com a Tabela da Composição de Alimentos - Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge.

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12 - Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.