

Semana 10

DIA	PRATO	ALMOÇO	VALOR CALÓRICO			
			Jl	1º Ciclo	2º e 3º Ciclo	Sec.
2ª FEIRA	Sopa	Espinafres ¹²	82	82	104	104
	Prato	Almondegas ^{1,6,12} (carne de vaca e porco) com molho de tomate e esparguete ¹	201	255	340	425
	Vegetariano	Hambúrguer de espinafres ^{1,3,7,9} com esparguete ¹	311	365	525	686
	Salada/Legumes	Couve-roxa, alface 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	Feijão manteiga com couve lombarda/coração ¹²	103	103	120	120
	Prato	Arroz de peixe (maruca e redfish) ⁴ com tomate e pimento	237	295	379	441
	Vegetariano	Arroz de soja ⁶ , tomate e pimento	283	371	463	586
	Salada/Legumes	Cenoura, beterraba e alface	32	35	50	50
	Sobremesa	Fruta da época/ Gelatina vegetal	41/60	44/60	76/120	76/120
	Pão	Pão de mistura ¹	67	67	121	121
4ª FEIRA	Sopa	Sopa de peixe ^{4,12}	110	119	149	157
	Prato	Perninhas de frango assadas no forno com alecrim e massa espiral ¹	324	397	520	593
	Vegetariano	Tofu ⁶ marinado e assado no forno com alecrim, e massa espiral ¹ e legumes	220	291	388	468
	Salada/Legumes	Alface, tomate e cenoura	19	19	35	35
	Sobremesa	Fruta da época	41	44	76	76
	Pão	Pão de mistura ¹	67	67	121	121
5ª FEIRA	Sopa	Creme de ervilhas ¹²	76	76	89	89
	Prato	Filetes de pescada ⁴ estufados com molho de tomate e batata à rodela	179	227	288	332
	Vegetariano	Cogumelos estufados com lentilhas e batata à rodela	245	313	387	445
	Salada/Legumes	Cenoura, beterraba e alface	32	35	50	50
	Sobremesa	Fruta da época	41	44	76	76
	Pão	Pão de mistura ¹	67	67	121	121
6ª FEIRA	Sopa	Couve flor, alho francês e abóbora ¹²	83	83	113	113
	Prato	Pá de porco estufada com arroz de feijão	368	463	606	702
	Vegetariano	Crepes de legumes ^{1,6,11} no forno com arroz de feijão	194	283	374	464
	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

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 11

DIA	PRATO	ALMOÇO	VALOR CALÓRICO			
			JI	1º Ciclo	2º e 3º Ciclo	Sec.
2ª FEIRA	Sopa	Feijão-verde ¹²	75	75	93	93
	Prato	Bolonhesa de atum ^{1,4} com molho de tomate e feijão verde	300	365	446	521
	Vegetariano	Bolonhesa de soja ^{1,6} com molho de tomate e feijão verde	279	374	459	613
	Salada/Legumes	Tomate, beterraba e cenoura	31	35	50	50
	Sobremesa	Fruta da época	41	44	76	76
	Pão	Pão de mistura ¹	67	67	121	121
3ª FEIRA	Sopa	Repolho e cenoura ripada ¹²	75	75	92	92
	Prato	Feijoada à Transmontana ⁶ (carne de porco) com arroz branco	431	600	782	911
	Vegetariano	Feijoada de legumes ¹² com arroz branco	363	418	508	563
	Salada/Legumes	Couve ripada, alface e cenoura	29	27	41	45
	Sobremesa	Fruta da época	41	44	76	76
	Pão	Pão de mistura ¹	67	67	121	121
4ª FEIRA	Sopa	Sopa da Horta com feijão catarino ¹²	102	102	127	127
	Prato	Pescada ⁴ cozida com batata cozida (aos cubos) e ovo ³	177	221	265	305
	Vegetariano	Tofu ¹ marinado assado no forno com salada russa (batata, ervilhas, cenoura)	243	317	427	508
	Salada/Legumes	Couve roxa, pepino e alface	25	27	41	43
	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
5ª FEIRA	Sopa	Agrião ¹²	75	75	93	93
	Prato	Gratinado no forno de frango, milho, cenoura e massa macarronete ^{1,7}	283	343	457	540
	Vegetariano	Gratinado no forno de grão, milho, cenoura e massa macarronete ¹	246	339	427	547
	Salada/Legumes	Alface, cenoura e tomate	19	19	35	35
	Sobremesa	Fruta da época	41	44	76	76
	Pão	Pão de mistura ¹	67	67	121	121
6ª FEIRA	Sopa	Crepe de curgete e brócolos ¹²	74	74	86	98
	Prato	Filete de salmão ⁴ no forno com ervas aromáticas e arroz de ervilhas	377	488	643	741
	Vegetariano	Empadão de arroz com seitan ^{1,6} , cogumelos e ervilhas estufados com tomate e ervas aromáticas	225	290	372	448
	Salada/Legumes	Tomate, beterraba e pepino	29	32	47	47
	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 rijia, 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 12

DIA	PRATO	ALMOÇO	VALOR CALÓRICO			
			Jl	1º Ciclo	2º e 3º Ciclo	Sec.
2ª FEIRA	Sopa	Juliana (cenoura e lombardo) ¹²	80	80	96	96
	Prato	Hamburguer ^{1,6,12} (carne de vaca e porco) com fusilli tricolor ¹	204	258	365	471
	Vegetariano	Hambúrguer de quinoa ^{1,6} com fusilli tricolor ¹	247	300	428	556
	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					
	Prato					
	Vegetariano	CARNAVAL				
	Salada/Legumes					
	Sobremesa					
	Pão					
4ª FEIRA	Sopa	Crepe cenoura com couve flor picada ¹²	90	90	121	121
	Prato	Febras estufadas com ervas aromáticas e arroz primavera (ervilha, cenoura e milho)	247	324	435	523
	Vegetariano	"Bifinhos" de seitan ^{1,6} com ervas aromáticas e arroz primavera (ervilha, cenoura e milho)	197	279	367	465
	Salada/Legumes	Cenoura, tomate e couve-roxa	27	29	44	46
	Sobremesa	Fruta da época	41	44	76	76
	Pão	Pão de mistura ¹	67	67	121	121
5ª FEIRA	Sopa	Espinafres ¹²	82	82	104	104
	Prato	Bacalhau com natas ^{4,7}	286	379	473	567
	Vegetariano	Gratinado no forno de tofu ⁶ , curgete, brócolos e batata aos cubos	227	284	368	436
	Salada/Legumes	Tomate, alface e beterraba	30	33	50	50
	Sobremesa	Fruta da época / Pudim ⁷	41/84	44/84	76/168	76/168
	Pão	Pão de mistura ¹	67	67	121	121
6ª FEIRA	Sopa	Grão e nabiça ¹²	120	120	139	139
	Prato	Peru lascado estufado com manjeriço e massa macarronete ¹	350	411	525	593
	Vegetariano	Soja ⁶ estufada com manjeriço e massa macarronete ¹	226	267	359	588
	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

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 13

DIA	PRATO	ALMOÇO	VALOR CALÓRICO			
			Jl	1º Ciclo	2º e 3º Ciclo	Sec.
2ª FEIRA	Sopa	Crepe de alho-francês ¹²	83	83	108	108
	Prato	Cavala ⁴ com molho de tomate, cenoura, orégãos e massa fusilli ¹	300	365	446	521
	Vegetariano	Lentilhas com molho de tomate, curgete, cenoura e massa fusilli ¹	239	324	414	528
	Salada/Legumes	Alface, cenoura e couve ripada	23	27	41	46
	Sobremesa	Fruta da época	41	44	76	76
	Pão	Pão de mistura ¹	67	67	121	121
3ª FEIRA	Sopa	Couve-coração ¹²	83	83	106	106
	Prato	Arroz de aves no forno (perú e frango) e cenoura ripada	352	419	543	614
	Vegetariano	Arroz de seitan ^{1,6} no forno e cenoura ripada	192	256	326	400
	Salada/Legumes	Alface, couve-roxa e beterraba	38	43	59	62
	Sobremesa	Fruta da época	41	44	76	76
	Pão	Pão de mistura ¹	67	67	121	121
4ª FEIRA	Sopa	Abóbora, espinafres e lentilhas ¹²	93	93	109	109
	Prato	Paloco à Gomes de Sá ^{3,4}	177	221	274	318
	Vegetariano	Ratatouille (beringela, curgete, tomate e pimento) ¹² com batata às rodelas	261	332	415	522
	Salada/Legumes	Pepino, alface e cenoura	19	19	32	32
	Sobremesa	Fruta da época / Maçã assada no forno	67/46	67/46	121/91	121/91
	Pão	Pão de mistura ¹	67	67	121	121
5ª FEIRA	Sopa	Crepe de curgete, couve flor e cenoura ¹²	90	90	121	121
	Prato	Rancho de carne (carne vaca, carne porco, grão, massa macarronete, cenoura e couve lombarda) ¹	297	417	542	703
	Vegetariano	Rancho vegetariano (grão, massa macarronete, cenoura e couve lombarda) ¹	230	303	389	583
	Salada/Legumes	Couve-roxa, tomate e beterraba	37	43	59	63
	Sobremesa	Fruta da época	41	44	76	76
	Pão	Pão de mistura ¹	67	67	121	121
6ª FEIRA	Sopa	Caldo-verde ¹²	87	87	106	106
	Prato	Filete de pescada ⁴ no forno com limão e ervas aromáticas e arroz cenoura	210	295	395	475
	Vegetariano	"Bifes" de tofu ⁶ assados no forno com limão e ervas aromáticas e arroz de cenoura	231	318	425	519
	Salada/Legumes	Cenoura, pepino e alface	19	19	32	32
	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 rijá, 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.