

Semana 5

DIA	PRATO	ALMOÇO	VALOR CALÓRICO			
			Jl	1º Ciclo	2º e 3º Ciclo	Sec.
2ª FEIRA	Sopa	Creme de alface ¹²	73	73	95	95
	Prato	Omelete ³ no forno com arroz de ervilhas	192	257	342	415
	Vegetariano	Arroz de legumes no forno (cenoura, brócolos, milho e ervilhas)	220	293	390	479
	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	Massa à lavrador (vaca, porco, feijão vermelho, couve coração e massa cotovelinho) ¹	358	470	590	745
	Vegetariano	Massa cotovelinho ¹ com soja ⁶ , feijão vermelho e couve coração	363	418	508	563
	Salada/Legumes	Alface, tomate e couve-roxa	26	30	46	50
	Sobremesa	Fruta da época / logurte de aromas ⁷	41/89	41/89	76/89	76/89
	Pão	Pão de mistura ¹	67	67	121	121
4ª FEIRA	Sopa	Agrião ¹²	79	79	98	98
	Prato	Pescada ⁴ cozida às lascas com batata aos cubos, cenoura e ovo ³ cozido	187	231	281	321
	Vegetariano	Salada russa (batata aos cubos, cenoura, ervilhas e feijão verde)	370	408	501	542
	Salada/Legumes	Alface, pepino e cenoura ralada	33	40	68	75
	Sobremesa	Fruta da época	41/89	44/89	76/89	76/89
	Pão	Pão de mistura ¹	67	67	121	121
5ª FEIRA	Sopa	Creme de cenoura com brócolos ¹²	89	89	119	119
	Prato	Frango gratinado no forno (massa macarronete, frango desfiado e cogumelos) ¹	340	414	539	614
	Vegetariano	Tofu gratinado no forno (massa macarronete, tofu aos cubos e cogumelos) ^{1,6}	207	277	364	443
	Salada/Legumes	Alface, couve-roxa e couve em juliana	29	35	44	50
	Sobremesa	Fruta da época	41	44	76	76
	Pão	Pão de mistura ¹	67	67	121	121
6ª FEIRA	Sopa	Sopa da horta com feijão catarino ¹²	102	102	127	127
	Prato	Filete de salmão ⁴ no forno com ervas aromáticas e arroz de cenoura	377	488	643	741
	Vegetariano	Seitan ^{1,6} marinado e assado no forno com arroz de cenoura	191	273	363	455
	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 alergênicos: 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 6

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	Hambúguer misto (vaca e porco) ^{1,6,12} com massa laçarote ¹	204	262	365	476
	Vegetariano	Hambúguer de espinafres ^{1,3,7,9} com massa laçarote ¹	311	365	525	686
	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	Feijão encarnado com cubinhos de cenoura e nabo ¹²	102	102	122	122
	Prato	Filetes de pescada ⁴ no forno com limão e ervas aromáticas e batata corada e cenoura	257	317	408	460
	Vegetariano	Lentilhas de tomatada com batata corada, cenoura e curgete	249	318	387	499
	Salada/Legumes	Alface, tomate e cenoura	33	39	60	67
	Sobremesa	Fruta da época	41	44	76	76
	Pão	Pão de mistura ¹	67	67	121	121
4ª FEIRA	Sopa	Creme de cenoura com couve-flor picada ¹²	90	90	121	121
	Prato	Febras de porco estufadas com arroz primavera	371	466	616	717
	Vegetariano	Tofu ⁶ estufado com arroz primavera	278	365	486	595
	Salada/Legumes	Alface, cenoura 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	Juliana (cenoura e lombardo) ¹²	80	80	96	96
	Prato	Bacalhau espiritual ^{1,4,7}	211	283	361	433
	Vegetariano	Gratinado no forno (batata, feijão manteiga, curgete, couve ripada, cenoura e pimento vermelho)	329	371	455	498
	Salada/Legumes	Tomate, couve roxa e beterraba	37	43	59	63
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina vegetal	41/69	44/69	76/138	76/138
	Pão	Pão de mistura ¹	67	67	121	121
6ª FEIRA	Sopa	Grão com espinafres ¹²	111	111	129	129
	Prato	Peru lascado estufado com manjeriço e massa fusilli tricolor ¹	350	411	525	593
	Vegetariano	Soja ⁶ estufada com manjeriço e massa fusilli tricolor ¹	226	267	359	588
	Salada/Legumes	Alface, cenoura e pepino	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 alergênicos: 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 legumes ^{9,12} (couve coração, cenoura, alho francês e curgete)	101	101	133	133
	Prato	Bolonhesa de atum ⁴ (molho de tomate e oregãos) com esparguete ¹	300	365	446	521
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas, cenoura e curgete (molho de tomate e oregãos) com esparguete ¹	249	335	432	550
	Salada/Legumes	Alface, cenoura e couve	23	27	41	46
	Sobremesa	Fruta da época	41	44	76	76
	Pão	Pão de mistura ¹	67	67	121	121
3ª FEIRA	Sopa	Grelós ¹²	88	88	111	111
	Prato	Arroz de aves no forno (perú e frango)	338	405	541	611
	Vegetariano	Hambúrguer de quinoa ^{1,6} com arroz de feijão encarnado	264	317	445	572
	Salada/Legumes	Cenoura, couve-roxa e beterraba	39	45	59	63
	Sobremesa	Fruta da época	41	44	76	76
	Pão	Pão de mistura ¹	67	67	121	121
4ª FEIRA	Sopa	Feijão branco e couve lombardo ¹²	101	101	116	116
	Prato	Pescada ⁴ estufada com alho francês, batata cozida e ovo ³	199	247	308	358
	Vegetariano	Grão estufado, batata e legumes	256	345	445	569
	Salada/Legumes	Couve, alface e cenoura	23	27	41	45
	Sobremesa	Fruta da época / Maçã assada no forno sem adição de açúcar	41/46	44/46	76/91	76/91
	Pão	Pão de mistura ¹	67	67	121	121
5ª FEIRA	Sopa	Alho francês ¹²	83	83	108	108
	Prato	Carne de porco estufada com ervilhas e cenoura aos cubos e macarronete ¹	329	396	506	724
	Vegetariano	Macarronete ¹ com ratatouille e ervilhas	189	259	341	411
	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	Feijão-verde ¹²	75	75	93	93
	Prato	Arroz de peixe (red-fish e maruca) ⁴ com tomate e pimento	231	317	423	504
	Vegetariano	Lentilhas de tomatada, pimento, cenoura, brócolos e feijão-verde com arroz branco	331	440	565	707
	Salada/Legumes	Alface, cenoura e pepino	33	39	60	67
	Sobremesa	Fruta da época	41/46	44/46	76/91	76/91
	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 alergênicos: 1-Cereais que contêm 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 brócolos ¹²	75	75	100	100
	Prato	Empadão de arroz com carne picada (vaca e porco) ^{1,6,12}	283	344	449	517
	Vegetariano	Empadão de arroz com legumes e cogumelos	232	303	386	458
	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
3ª FEIRA	Sopa	Feijão manteiga e nabiça ¹²	108	108	132	132
	Prato	Filete de pescada ^{2,4} com molho de tomate e batata aos cubos	178	226	287	331
	Vegetariano	Estufado de soja ⁶ com cenoura e batata aos cubos	256	326	403	508
	Salada/Legumes	Alface, couve roxa e cenoura	33	40	68	75
	Sobremesa	Fruta da época	41	44	76	76
	Pão	Pão de mistura ¹	67	67	121	121
4ª FEIRA	Sopa	Espinafres ¹²	82	82	104	104
	Prato	Perna de frango assadas com alecrim e massa fusilli ¹	232	297	390	455
	Vegetariano	Massada ¹ de legumes (brócolos, curgete, cenoura e abóbora) e feijão encarnado	337	397	499	563
	Salada/Legumes	Tomate, pepino e beterraba	29	32	47	47
	Sobremesa	Fruta da época / Salada de fruta	41/61	44/61	76/122	76/122
	Pão	Pão de mistura ¹	67	67	121	121
5ª FEIRA	Sopa	Camponesa com feijão catarino ¹²	85	85	119	119
	Prato	Paloco à Gomes de Sá (paloco, batata à rodela, ovo cozido, cebolada e salsa picada) ^{3,4}	177	221	274	318
	Vegetariano	Estufado de grão com espinafres e batata à rodela corada	272	341	420	522
	Salada/Legumes	Alface, tomate e couve roxa	23	25	44	48
	Sobremesa	Fruta da época	41	44	76	76
	Pão	Pão de mistura ¹	67	67	121	121
6ª FEIRA	Sopa	Couve lombarda ¹²	80	80	96	96
	Prato	Carne de porco estufada com cogumelos e macarronete ¹	411	490	624	704
	Vegetariano	Macarronete ¹ com lentilhas, cogumelos, cenoura e couve lombardo	254	343	439	559
	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 alergênicos: 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.