





CLIP
LOWER

Semana de 31 de agosto a 4 de setembro de 2020

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta									
Sopa	Caldo verde ^{1,9,12}	202	48	1,3	0,2	7,4	0,2	1,2	0,2
 Pescado	Empadão de salmão e couve-flor e brócolos c/ salada de alface^{1,3,4,5,6,7,8,12}	785	188	12,1	2,3	9,4	0,7	9,9	0,3
Dieta	Peru grelhado c/ massa talharim e salada de alface ^{1,3,7,10,14}	725	171	1,3	0,3	21,4	1,6	17,8	0,4
Vegetariana	Salada de grão, uvas, cebola roxa, tomate, salsa, ovo e coentros c/ salada de alface ^{3,12}	771	184	8,3	1,6	15,1	2,7	10,5	0,2
Sexta									
Sopa	Creme de legumes ^{9,12}	193	46	1,2	0,2	7,2	0,4	1,1	0,1
 Carne	Carne de vaca guisada com fusilli, cenoura, couve-flor e alecrim c/ cenoura raspada^{1,3}	782	186	8,4	3,0	15,1	1,6	12,0	0,2
Dieta	Bacalhau fresco grelhado c/ batata cozida e cenoura raspada ^{4,9,12}	348	82	0,1	0,0	13,2	0,2	6,3	0,2
Vegetariana	Mil folhas de batata c/ legumes (pimentos, ervilhas, cenoura, courgete e cebola) c/ molho de tomate e cenoura raspada ^{7,9,12}	383	91	2,0	0,3	15,4	0,6	2,2	0,1



Prato PONTO. A sua escolha

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



CLIP
LOWER

Semana de 7 a 11 de setembro de 2020

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de abóbora ^{9,12}	200	48	1,3	0,2	7,7	0,3	1,0	0,1
Pescado	Cavala com massa esparguete e molho de tomate c/ cenoura salteada ^{1,3,4,6}	848	202	7,3	0,9	23,7	1,9	9,5	0,5
Dieta	Carne de vaca cozida c/ arroz branco e cenoura salteada	997	238	10,2	3,6	22,3	0,5	13,7	0,5
 Vegetariana	Strogonoff de cogumelos c/ arroz de alecrim e cenoura salteada⁶	749	178	5,1	0,7	28,8	1,0	3,3	0,8
Terça									
Sopa	Couve-flor ^{9,12}	193	46	1,1	0,2	7,1	0,7	1,3	0,1
Carne	Jardineira de carnes (porco e frango) c/ legumes e salada de alface	439	104	3,8	0,9	10,0	1,2	6,8	0,2
Dieta	Pescada cozida c/ batata cozida e salada de alface ^{4,9,12}	362	85	0,4	0,1	13,1	0,0	6,8	0,2
 Vegetariana	Tofu espiritual c/ salada de alface^{1,3,5,6,7,8,12}	698	167	8,6	2,9	12,4	0,7	8,7	0,7
Quarta									
Sopa	Creme de lentilhas ^{1,6,9,10,11,12}	273	65	1,3	0,2	10,3	0,3	2,5	0,1
 Pescado	Abrótea assada com cenoura e curgete c/ arroz de tomate e couve-flor⁴	536	127	2,7	0,4	16,6	1,1	8,7	0,3
Dieta	Peru grelhado c/ massa lacinhos e couve-flor ¹	653	154	1,2	0,4	19,4	1,6	16,2	0,5
Vegetariana	Batatas assadas com cogumelos, curgete, ovo às rodela e ervas aromáticas ³	393	94	3,0	0,7	11,3	1,0	4,6	0,3
Quinta									
Sopa	Espinafres ^{9,12}	195	46	1,2	0,2	7,2	0,4	1,1	0,2
 Carne	Carne de vaca assada com tomilho c/ arroz branco e salada de tomate	834	199	10,5	3,7	12,6	0,7	13,2	0,2
Dieta	Salmão grelhado c/ arroz branco e salada de tomate ⁴	983	235	12,8	2,4	19,2	0,7	10,3	0,3
Vegetariana	Caril de grão e abóbora c/ molho de tomate, leite e salada de tomate ⁷	691	166	9,4	4,1	13,8	2,5	4,8	0,2
Sexta									
Sopa	Penca ^{9,12}	196	46	1,2	0,2	7,3	0,6	1,1	0,1
 Pescado	Arroz de granadeiro com leite de coco e coentros c/ milho⁴	691	165	6,6	3,2	16,5	0,9	9,6	0,3
Dieta	Frango grelhado c/ massa espiral e milho ^{1,3}	754	178	2,4	0,6	21,3	0,9	17,3	0,4
Vegetariana	Lasanha de legumes (ervilhas, espinafres e alho francês) c/ milho ^{1,3,6}	666	164	3,7	0,8	24,8	1,3	6,3	0,2



Prato PONTO. A sua escolha

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contém glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



CLIP
LOWER

Semana de 14 a 18 de setembro de 2020

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de legumes ^{9,12}	193	46	1,2	0,2	7,2	0,4	1,1	0,1
Carne	Croquetes de carne (vaca, porco e enchidos) c/ arroz de cenoura e feijão-verde ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	1106	265	13,7	2,9	28,6	1,4	5,8	0,9
Dieta	Filetes de solha grelhados c/ arroz branco e feijão-verde ⁴	616	146	2,2	0,4	19,1	0,6	11,9	0,5
Vegetariana	Quiche de alho-francês e cogumelos c/ feijão-verde ^{1,3,6}	314	88	10,8	4,2	9,7	0,9	4,6	0,8
Terça									
Sopa	Nabos ^{9,12}	196	47	1,2	0,2	7,4	0,4	1,1	0,1
 Pescado	Filete de tilápia no forno com azeite c/ batata cozida e brócolos^{4,9,12}	339	93	1,2	0,1	12,0	0,2	4,6	0,2
Dieta	Peru grelhado c/ massa espiral e brócolos ^{1,3}	639	151	1,4	0,3	18,5	1,0	15,4	0,5
Vegetariana	Pizza primavera (molho de tomate, queijo, pimento vermelho, milho e cebola) ^{1,7}	695	165	5,8	3,0	20,5	1,7	6,9	0,7
Quarta									
Sopa	Grão-de-bico e repolho ^{9,12}	233	55	1,3	0,2	8,6	0,6	1,6	0,1
 Carne	Caçarola de carne de vaca com feijão branco e tomilho c/ arroz branco, brócolos e tomate	774	185	8,3	2,7	15,4	0,8	11,1	0,3
Dieta	Pescada grelhada c/ arroz branco e tomate ⁴	604	143	2,1	0,3	19,8	0,7	10,8	0,4
Vegetariana	Cuscuz com cenoura, feijão verde, ervilhas, ovo raspado e passas c/ tomate ^{1,3,8}	597	142	4,6	1,1	17,1	6,0	7,6	0,3
Quinta									
Sopa	Canja de galinha ^{1,3}	209	49	0,3	0,1	6,7	0,0	4,6	0,2
 Pescado	Empadão de atum c/ brócolos e couve-flor e cenoura raspada^{1,3,4,5,6,7,8,12}	328	78	3,3	0,5	6,8	0,7	4,8	0,6
Dieta	Frango grelhado c/ macarrão e cenoura raspada ^{1,3}	705	166	2,1	0,5	19,9	1,3	15,7	0,4
Vegetariana	Massa penne c/ tomate, cenoura c/ tofu, molho branco de soja e cenoura raspada ^{1,6}	787	187	5,9	1,4	23,1	1,8	9,6	0,9
Sexta									
Sopa	Creme de cenoura ^{9,12}	196	47	1,2	0,2	7,4	0,3	1,1	0,1
Carne	Bifinhos de porco estufados c/ feijão preto com arroz e salada de alface ^{1,3,6,7}	772	183	6,5	1,7	17,0	0,3	14,0	0,4
Dieta	Bacalhau fresco grelhado c/ batata cozida e salada de alface ^{4,9,12}	352	83	0,1	0,0	13,3	0,0	6,5	0,2
 Vegetariana	Moussaka de beringela e lentilhas c/ arroz de cenoura e salada de alface^{1,6,7,8,11}	672	160	4,1	0,8	23,1	1,0	6,3	0,3



Prato PONTO. A sua escolha

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



CLIP
LOWER

Semana de 21 a 25 de setembro de 2020

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de legumes ^{9,12}	193	46	1,2	0,2	7,2	0,4	1,1	0,1
 Pescado	Estufado de salmão com legumes (curgete, cenoura e tomate) c/ massa fusilli e couve-flor^{1,3,4}	866	207	11,2	2,1	16,2	1,4	9,7	0,4
Dieta	Frango grelhado c/ arroz branco e couve-flor	669	158	2,7	0,5	19,6	0,6	13,5	0,5
Vegetariana	Tarte de brócolos, tomate e açafrão c/ couve-flor ^{1,3,6,7}	478	128	14,0	5,8	9,8	1,5	7,5	0,8
Terça									
Sopa	Lavrador ^{9,12}	230	55	1,2	0,2	8,7	0,6	1,7	0,1
Carne	Carne de porco assada c/ arroz e couve salteada ^{9,12}	541	129	5,9	1,5	11,9	0,3	6,5	0,2
Dieta	Filete de tilápia grelhado c/ batatas salteadas e couve salteada ^{4,9,12}	376	102	2,2	0,3	12,2	0,2	4,5	0,2
 Vegetariana	Hambúrguer de seitan e legumes c/ caril c/ batata assada aos gomos e couve salteada^{1,3,6,7,8,9,11,12,13}	510	121	2,6	0,4	16,3	0,6	6,8	0,4
Quarta									
Sopa	Macedónia ^{9,12}	198	47	1,2	0,2	7,5	0,4	1,1	0,1
 Pescado	Filete de bacalhau fresco assado c/ sumo de limão, batata assada e cenoura e cenoura raspada^{4,9,12}	398	94	2,0	0,3	12,0	0,3	6,5	0,2
Dieta	Carne de vaca cozida c/ arroz branco e cenoura raspada	999	238	10,2	3,6	22,3	0,5	13,8	0,4
Vegetariana	Wrap primavera (alface, tomate, milho, cebola e ovo cozido) c/ molho de iogurte e cenoura raspada ^{1,3,5,6,7}	986	234	6,2	1,2	34,2	3,2	7,8	0,8
Quinta									
Sopa	Creme de nabiças ^{9,12}	198	47	1,2	0,2	7,4	0,5	1,1	0,1
Carne	Hambúrguer de vaca no forno c/ batata frita e arroz e salada de tomate ^{1,5,6,12}	792	190	11,5	2,1	12,5	1,1	8,4	0,3
Dieta	Filetes de pescada grelhados c/ batata e salada de tomate ^{4,9,12}	344	81	0,4	0,1	12,2	0,3	6,5	0,2
 Vegetariana	Massa de legumes (curgete, cenoura, beringela, pimentos e cogumelos) com pesto de tomate c/ salada de tomate^{1,3,7,8}	708	168	5,4	1,5	23,3	4,5	6,3	0,6
Sexta									
Sopa	Caldo verde ^{1,9,12}	202	48	1,3	0,2	7,4	0,2	1,2	0,2
 Pescado	Massada de tintureira com molho de limão e cebolinho c/ salada de alface^{1,3,4,7}	605	143	3,6	1,3	16,7	1,6	10,4	0,3
Dieta	Peru grelhado c/ arroz branco e salada de alface	734	174	2,3	0,4	22,4	0,2	15,3	0,4
Vegetariana	Grão-de-bico no forno com espinafres, queijo e manjeriço c/ salada de alface ⁷	1035	248	10,2	3,0	23,0	1,6	12,7	0,6



Prato PONTO. A sua escolha

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



CLIP
LOWER

Semana de 28 de setembro a 2 de outubro de 2020

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de cenoura ^{9,12}	196	47	1,2	0,2	7,4	0,3	1,1	0,1
 Carne	Peru guisado com abóbora c/ batata assada e salada de alface^{9,12}	427	101	1,9	0,3	12,9	0,2	7,7	0,2
Dieta	Abrótea grelhada c/ arroz branco e salada de alface ⁴	659	156	1,7	0,2	23,0	0,2	11,8	0,4
Vegetariana	Strogonoff de cogumelos, natas de soja e cebolinho c/ arroz e salada de alface ⁶	760	181	5,2	0,7	29,0	0,5	3,5	0,6
Terça									
Sopa	Canja de galinha ^{1,3}	209	49	0,3	0,1	6,7	0,0	4,6	0,2
 Pescado	Lasanha de salmão e espinafres c/ repolho^{1,3,4,5,6,7}	1009	245	13,9	3,8	17,9	1,0	11,3	0,4
Dieta	Carne de vaca cozida c/ massa espiral e repolho ^{1,3}	955	227	9,5	3,6	20,1	1,3	14,9	0,5
Vegetariana	Macarrão c/ molho de iogurte, queijo fresco e alho-francês e repolho ^{1,5,6,7}	607	144	3,7	1,2	22,4	3,9	4,4	0,4
Quarta									
Sopa	Alho-francês ^{9,12}	195	46	1,2	0,2	7,3	0,4	1,1	0,1
Carne	Rojõesinhos com arroz e feijão-verde ^{5,6,12}	694	166	7,7	2,0	14,7	0,5	9,0	0,4
Dieta	Filetes de pescada grelhados c/ arroz branco e feijão-verde ⁴	600	142	2,1	0,3	19,1	0,6	11,2	0,5
 Vegetariana	Tomatada de grão-de-bico c/ arroz de coco e feijão-verde	823	195	3,5	1,2	31,7	2,1	7,1	0,4
Quinta									
Sopa	Creme de ervilhas ^{9,12}	205	49	1,2	0,2	7,5	0,5	1,3	0,1
 Pescado	Empadão de arroz com atum c/ legumes e salada de alface^{4,7}	896	213	7,8	2,0	24,4	0,8	10,8	1,0
Dieta	Peru grelhado c/ massa macarrão e salada de alface ^{1,3}	727	171	1,4	0,4	21,1	0,9	17,2	0,4
Vegetariana	Seitan salteado com cenoura e curgete c/ massa fusilli salteada em azeite, manjeriço e salada de alface ^{1,6}	870	207	6,4	1,3	23,9	2,1	12,7	0,5
Sexta									
Sopa	À lavrador ^{9,12}	230	55	1,2	0,2	8,7	0,6	1,7	0,1
 Carne	Salada de macarrão com frango c/ legumes e brócolos^{1,3}	498	118	3,2	0,6	12,6	1,6	8,5	0,3
Dieta	Filete de solha grelhado c/ arroz e brócolos ⁴	617	146	2,3	0,4	18,7	0,3	12,2	0,5
Vegetariana	Lentilhas e legumes estufados c/ molho de tomate, arroz e brócolos ^{1,6,7,8,11}	846	201	5,3	0,7	29,5	0,8	7,3	0,4



Prato PONTO. A sua escolha

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



CLIP
LOWER

Semana de 5 a 9 de outubro de 2020

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa									
Pescado	Feriado								
Dieta									
Vegetariana									
Terça									
Sopa	Creme de cenoura ^{9,12}	196	47	1,2	0,2	7,4	0,3	1,1	0,1
 Carne	Coxas de frango suadas no forno c/ batata assada e salada de alface^{9,12}	423	100	2,2	0,4	12,0	0,2	7,4	0,1
Dieta	Abrótea grelhada c/ arroz branco e salada de alface ⁴	659	156	1,7	0,2	23,0	0,2	11,8	0,4
Vegetariana	Caril de legumes c/ couscous, ovo raspado e salada de alface ^{1,3}	776	185	6,7	2,1	21,4	1,6	8,1	0,3
Quarta									
Sopa	Feijão-verde ^{9,12}	198	47	1,2	0,2	7,5	0,5	1,1	0,1
 Pescado	Filete de solha no forno com azeite c/ arroz branco e feijão-verde⁴	641	152	3,7	0,6	18,0	0,7	11,2	0,5
Dieta	Peru grelhado c/ massa talharim e feijão-verde ^{1,3,7,10,14}	650	153	1,2	0,3	19,2	1,9	15,6	0,5
Vegetariana	Risoto de cogumelos c/ feijão-verde	131	32	0,3	0,1	3,8	2,8	1,9	0,7
Quinta									
Sopa	Creme de legumes ^{9,12}	193	46	1,2	0,2	7,2	0,4	1,1	0,1
Carne	Fêveras de porco estufadas c/ massa tricolor e couve-flor ¹	713	169	4,2	1,2	18,5	1,5	14,0	0,4
Dieta	Filete de tilápia grelhado c/ batatas salteadas e couve-flor ^{4,9,12}	347	95	1,2	0,1	12,5	0,3	4,7	0,2
 Vegetariana	Pizza de queijo, pimentos, cogumelos e orégãos c/ couve-flor^{1,3,6,7,8,12}	487	116	4,5	1,8	12,9	1,7	5,2	1,1
Sexta									
Sopa	Creme de brócolos ^{9,12}	199	47	1,3	0,2	7,4	0,4	1,1	0,1
Pescado	Cubos de tintureira c/ arroz malandro e salada de tomate ⁴	582	138	3,2	0,5	18,2	0,9	8,7	0,2
Dieta	Frango grelhado c/ arroz branco e salada de tomate	662	157	2,7	0,5	19,6	0,7	13,0	0,4
Vegetariana	Tofu c/ legumes à brás e salada de tomate ^{1,3,5,6,7,9,10}	720	173	11,6	3,8	9,0	1,0	7,1	0,5



Prato PONTO. A sua escolha

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



CLIP
LOWER

Semana de 12 a 16 de outubro de 2020

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Feijão-verde ^{9,12}	198	47	1,2	0,2	7,5	0,5	1,1	0,1
Carne	Carne de vaca à bolonhesa c/ salada de alface ^{1,3}	951	226	9,5	3,0	22,3	1,0	12,6	0,2
Dieta	Tranches de bacalhau fresco grelhado c/ batatas salteadas e salada de alface ^{4,9,12}	386	91	1,2	0,2	13,2	0,1	6,4	0,2
 Vegetariana	Quiche de alho-francês e cogumelos c/ salada de alface^{1,3,6}	338	95	12,4	4,8	10,4	0,5	5,0	0,8
Terça									
Sopa	Creme de abóbora ^{9,12}	200	48	1,3	0,2	7,7	0,3	1,0	0,1
 Pescado	Filete de perca c/ batata e abóbora assadas com ervas aromáticas e salada de tomate⁴	355	84	2,1	0,3	9,4	1,1	6,5	0,2
Dieta	Peru grelhado c/ massa lacinhos e salada de tomate ¹	646	152	1,2	0,4	19,5	1,7	15,7	0,3
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de seitan c/ molho cremoso de cogumelos, alho, cebola, tomate, cenoura milho e oregãos e salada de tomate ^{1,3,6,7}	647	153	3,1	0,5	21,0	2,2	9,3	0,5
Quarta									
Sopa	lombarda ^{9,12}	194	46	1,2	0,2	7,2	0,5	1,1	0,1
Carne	Caril de carnes brancas c/ arroz branco e couve-de-bruxelas ¹	863	205	4,1	1,5	29,9	0,7	11,4	0,3
Dieta	Pescada grelhada c/ arroz branco e couve-de-bruxelas ⁴	623	148	2,3	0,4	19,8	0,7	11,2	0,5
 Vegetariana	Noodles com mistura chinesa c/ ovo e couve-de-bruxelas³	336	81	5,1	1,1	2,3	1,3	5,6	0,5
Quinta									
Sopa	Macedónia ^{9,12}	198	47	1,2	0,2	7,5	0,4	1,1	0,1
 Pescado	Arinca grelhada c/ molho de tomate, arroz de ervilhas e milho^{4,7}	679	161	3,7	0,5	21,0	0,5	10,3	0,4
Dieta	Perna de frango grelhada c/ macarrão e milho ^{1,3}	768	181	2,4	0,6	21,3	0,9	17,3	0,4
Vegetariana	Salada de batata com ovo á rodela, feijão-frade c/ tomate cherry, feijão-verde, cebola roxa e salsa e milho ³	408	97	2,9	0,6	12,6	1,0	4,5	0,2
Sexta									
Sopa	Camponesa ^{9,12}	225	53	1,2	0,2	8,5	0,7	1,6	0,1
 Carne	Crumble de peru e ervilhas c/ arroz de salsa e couve-flor^{1,3,5,6,7,8,11}	652	155	2,8	1,0	18,8	0,7	12,7	0,4
Dieta	Salmão grelhado c/ arroz branco e couve-flor ⁴	989	236	12,7	2,4	19,1	0,6	10,7	0,4
Vegetariana	Hambúrguer de queijo fresco, cenoura e cereais c/ arroz de tomate e couve-flor ^{1,6,7,11}	777	185	5,0	1,1	28,1	1,7	5,3	0,3



Prato PONTO. A sua escolha

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



CLIP
LOWER

Semana de 19 a 23 de outubro de 2020

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Camponesa ^{9,12}	225	53	1,2	0,2	8,5	0,7	1,6	0,1
Carne	Escalopes de peru no forno com couve-flor c/ arroz e salada de tomate	645	153	3,0	0,5	18,5	0,9	12,4	0,3
Dieta	Filetes de pescada grelhados c/ arroz e salada de tomate ⁴	595	141	2,1	0,3	19,1	0,7	11,0	0,4
Vegetariana	Lentilhas estufadas c/ vegetais, arroz e salada de tomate ^{1,6,10,11}	781	185	4,7	0,6	28,6	1,2	6,4	0,4
Terça									
Sopa	Macedónia ^{9,12}	198	47	1,2	0,2	7,5	0,4	1,1	0,1
Pescado	Lombos de perca estufado com molho de tomate c/ arroz de cenoura e brócolos ⁴	584	139	3,2	0,5	17,4	0,6	9,5	0,4
Dieta	Frango grelhado c/ massa penne e brócolos ¹	658	155	2,0	0,6	18,5	1,2	15,7	0,5
Vegetariana	Paella vegetariana (tofu) c/ brócolos⁶	595	142	4,0	0,9	18,5	0,8	6,6	0,3
Quarta									
Sopa	Creme de alho-francês ^{9,12}	198	47	1,2	0,2	7,5	0,3	1,1	0,1
Carne	Cubos de galinha no forno com queijo mozzarella e abacaxi c/ massa fusilli tricolor e feijão-verde^{1,3,7}	714	169	4,1	1,6	16,9	1,6	15,4	0,5
Dieta	Filetes de solha grelhados c/ arroz e feijão-verde ⁴	616	146	2,2	0,4	19,1	0,6	11,9	0,5
Vegetariana	Seitan com molho de natas de soja c/ ervilhas, massa penne e feijão-verde ^{1,3,5,6,9,10,12}	668	158	2,9	0,7	20,9	2,2	11,1	0,6
Quinta									
Sopa	Caldo verde ^{1,9,12}	202	48	1,3	0,2	7,4	0,2	1,2	0,2
Pescado	Empadão de salmão e couve-flor e brócolos c/ salada de alface^{1,3,4,5,6,7,8,12}	785	188	12,1	2,3	9,4	0,7	9,9	0,3
Dieta	Peru grelhado c/ massa talharim e salada de alface ^{1,3,7,10,14}	725	171	1,3	0,3	21,4	1,6	17,8	0,4
Vegetariana	Salada de grão, uvas, cebola roxa, tomate, salsa, ovo e coentros c/ salada de alface ^{3,12}	771	184	8,3	1,6	15,1	2,7	10,5	0,2
Sexta									
Sopa	Creme de legumes ^{9,12}	193	46	1,2	0,2	7,2	0,4	1,1	0,1
Carne	Carne de vaca guisada com fusilli, cenoura, couve-flor e alecrim c/ cenoura raspada^{1,3}	782	186	8,4	3,0	15,1	1,6	12,0	0,2
Dieta	Bacalhau fresco grelhado c/ batata cozida e cenoura raspada ^{4,9,12}	348	82	0,1	0,0	13,2	0,2	6,3	0,2
Vegetariana	Mil folhas de batata c/ legumes (pimentos, ervilhas, cenoura, courgete e cebola) c/ molho de tomate e cenoura raspada ^{7,9,12}	383	91	2,0	0,3	15,4	0,6	2,2	0,1



Prato PONTO. A sua escolha

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contém glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal