






CLIP  
MIDDLE AND UPPER  
Semana de 31 de agosto a 4 de setembro de 2020

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Macedónia <sup>9,12</sup>	212	50	0,9	0,1	8,6	0,6	1,3	0,1
Pescado	Truta recheada com bacon e batata cozida <sup>1,6,7,9,12</sup>	414	98	2,4	0,6	15,2	0,3	3,2	0,3
Dieta	Frango grelhado com massa penne <sup>1,3</sup>	656	155	1,9	0,6	18,7	1,3	15,4	0,4
 Vegetariana	<b>Paella vegetariana (tofu)<sup>6</sup></b>	<b>556</b>	<b>132</b>	<b>3,4</b>	<b>0,7</b>	<b>18,2</b>	<b>0,9</b>	<b>5,8</b>	<b>0,2</b>

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho-francês <sup>9,12</sup>	216	51	1,0	0,1	8,8	0,4	1,3	0,1
 Carne	<b>Cubos de galinha no forno com queijo mozzarella e abacaxi c/ massa fusilli tricolor<sup>1,3,7</sup></b>	<b>682</b>	<b>162</b>	<b>3,2</b>	<b>1,2</b>	<b>17,3</b>	<b>1,6</b>	<b>15,1</b>	<b>0,4</b>
Dieta	Filetes de solha grelhados com arroz <sup>4</sup>	588	139	2,1	0,4	16,8	0,5	12,8	0,4
Vegetariana	Seitan com molho de natas de soja c/ ervilhas e massa penne <sup>1,3,5,6,9,10,12</sup>	669	159	2,9	0,7	21,6	2,3	10,3	0,5

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
<b>Pescado</b>									
Dieta									
Vegetariana									

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes <sup>9,12</sup>	205	49	0,9	0,1	8,3	0,6	1,3	0,1
 Carne	<b>Carne de vaca guisada com fusilli, cenoura, couve-flor e alecrim<sup>1,3,12</sup></b>	<b>772</b>	<b>184</b>	<b>8,5</b>	<b>3,0</b>	<b>13,9</b>	<b>1,6</b>	<b>12,0</b>	<b>0,1</b>
Dieta	Bacalhau fresco grelhado com batata cozida <sup>4,9,12</sup>	346	82	0,2	0,0	12,3	0,2	7,1	0,2
Vegetariana	Mil folhas de batata c/ legumes (pimentos, ervilhas, cenoura, courgete e cebola) c/ molho de tomate e cenoura raspada <sup>7,9,12</sup>	405	96	2,3	0,3	15,9	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:<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. 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  
MIDDLE AND UPPER  
Semana de 7 a 11 de setembro de 2020

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora <sup>9,12</sup>	216	51	1,0	0,1	9,0	0,5	1,2	0,1
Pescado	Cavala á bolonhesa <sup>1,3,4,6</sup>	911	217	8,1	1,0	25,1	1,9	10,1	0,4
Dieta	Carne de vaca cozida com arroz	1005	240	10,8	3,9	20,6	0,5	14,6	0,4
Vegetariana	<b>Strogonoff de cogumelos com arroz de alecrim<sup>1,3,5,9,10,12</sup></b>	<b>616</b>	<b>146</b>	<b>3,3</b>	<b>0,5</b>	<b>25,3</b>	<b>0,9</b>	<b>2,8</b>	<b>0,6</b>

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve-flor <sup>9,12</sup>	204	48	0,9	0,1	8,0	1,0	1,5	0,1
Carne	Jardineira de carnes (porco e frango)	433	103	4,3	1,0	9,0	1,3	6,4	0,2
Dieta	Pescada cozida com batata cozida <sup>4,9,12</sup>	361	85	0,5	0,1	12,1	0,0	7,6	0,2
Vegetariana	<b>Tofu espiritual<sup>5,6,7,9,12</sup></b>	<b>459</b>	<b>110</b>	<b>5,6</b>	<b>1,7</b>	<b>8,0</b>	<b>0,5</b>	<b>5,7</b>	<b>0,4</b>

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de lentilhas <sup>1,6,9,10,11,12</sup>	324	77	1,0	0,1	12,8	0,5	3,3	0,1
Pescado	<b>Abrótea assada com cenoura e curgete c/ arroz de tomate<sup>4</sup></b>	<b>548</b>	<b>130</b>	<b>2,3</b>	<b>0,3</b>	<b>17,8</b>	<b>1,0</b>	<b>8,9</b>	<b>0,2</b>
Dieta	Peru grelhado com massa lacinhos <sup>1,3</sup>	631	149	1,2	0,4	17,7	1,5	16,7	0,3
Vegetariana	Batatas assadas com cogumelos, curgete, ovo às rodelas e ervas aromáticas <sup>3</sup>	370	88	2,6	0,6	11,1	1,1	4,4	0,3

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espinafres <sup>9,12</sup>	208	49	1,0	0,1	8,2	0,7	1,4	0,1
Carne	<b>Carne de vaca assada com tomilho e arroz branco<sup>12</sup></b>	<b>808</b>	<b>193</b>	<b>9,6</b>	<b>3,3</b>	<b>13,9</b>	<b>0,8</b>	<b>11,9</b>	<b>0,2</b>
Dieta	Salmão grelhado com arroz <sup>4</sup>	1001	239	13,8	2,6	17,5	0,6	10,9	0,2
Vegetariana	Caril de grão e abóbora c/ molho de tomate e leite <sup>7,12</sup>	765	183	9,9	3,7	16,1	2,5	5,6	0,2

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Penca <sup>9,12</sup>	212	50	0,9	0,1	8,5	0,8	1,3	0,1
Pescado	<b>Arroz de granadeiro com leite de coco e coentros<sup>4</sup></b>	<b>663</b>	<b>158</b>	<b>6,8</b>	<b>3,5</b>	<b>14,3</b>	<b>1,0</b>	<b>9,6</b>	<b>0,2</b>
Dieta	Frango grelhado com espirais <sup>1,3</sup>	756	178	2,5	0,5	21,6	0,8	17,0	0,3
Vegetariana	Lasanha de legumes (ervilhas, espinafres e alho francês) <sup>1,3,6</sup>	640	157	3,7	0,7	23,4	1,4	6,2	0,2



Prato PONTO. A sua escolha

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>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido 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  
MIDDLE AND UPPER  
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)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de legumes <sup>9,12</sup>	205	49	0,9	0,1	8,3	0,6	1,3	0,1
Carne	Croquetes de carne (vacca, porco e enchidos) com arroz de cenoura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>	1007	240	10,8	2,9	28,5	1,5	6,4	0,9
Dieta	Filetes de solha grelhados com arroz <sup>4</sup>	588	139	2,1	0,4	16,8	0,5	12,8	0,4
Vegetariana	Quiche de alho-francês e cogumelos <sup>1,3,6</sup>	312	85	9,8	3,7	8,5	0,9	4,9	0,7
<b>Terça</b>									
Sopa	Nabos <sup>9,12</sup>	210	50	0,9	0,1	8,5	0,7	1,3	0,1
Pescado	<b>Carapau no forno com molho de limão e manjerição c/ batata a murro e espinafres<sup>4</sup></b>	<b>445</b>	<b>106</b>	<b>3,2</b>	<b>0,5</b>	<b>11,4</b>	<b>0,8</b>	<b>7,1</b>	<b>0,3</b>
Dieta	Peru grelhado com espirais <sup>1,3</sup>	618	146	1,3	0,3	16,9	0,9	15,9	0,3
Vegetariana	Pizza primavera (molho de tomate, queijo, pimento vermelho, milho e cebola) <sup>1,7</sup>	704	167	5,6	2,8	21,5	1,7	6,8	0,7
<b>Quarta</b>									
Sopa	Grão-de-bico e repolho <sup>9,12</sup>	295	70	1,2	0,2	11,4	0,9	2,4	0,1
Carne	<b>Caçarola de carne de vacca com feijão branco e tomilho c/ arroz branco e brócolos</b>	<b>852</b>	<b>203</b>	<b>8,9</b>	<b>3,0</b>	<b>17,4</b>	<b>0,4</b>	<b>12,4</b>	<b>0,3</b>
Dieta	Pescada grelhada com arroz <sup>4</sup>	585	138	2,0	0,3	18,1	0,7	11,5	0,3
Vegetariana	Cuscuz com cenoura, feijão verde, ervilhas, ovo raspado e passas <sup>1,3,8,12</sup>	570	135	3,6	0,9	18,5	6,0	6,7	0,3
<b>Quinta</b>									
Sopa	Canja de galinha <sup>1,3</sup>	268	63	0,4	0,1	9,5	0,0	5,0	0,2
Pescado	<b>Empadão de atum c/ brócolos e couve-flor<sup>1,3,4,5,6,7,8,12</sup></b>	<b>412</b>	<b>98</b>	<b>4,0</b>	<b>0,7</b>	<b>9,2</b>	<b>0,8</b>	<b>5,7</b>	<b>0,7</b>
Dieta	Frango grelhado com massa macarrão <sup>1,3</sup>	717	169	2,0	0,6	21,1	1,6	16,5	0,3
Vegetariana	Massa penne c/ tomate, cenoura c/ tofu e molho branco de soja <sup>1,3,6</sup>	846	201	6,3	1,4	25,9	2,0	9,5	0,7
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de cenoura <sup>9,12</sup>	211	50	1,0	0,1	8,6	0,4	1,3	0,1
Carne	Costeleta de porco grelhada c/ feijão preto com arroz <sup>1,3,6,7</sup>	1103	265	20,3	3,9	12,0	0,4	7,9	0,3
Dieta	Bacalhau fresco grelhado com batata cozida <sup>4,9,12</sup>	350	83	0,2	0,0	12,4	0,0	7,3	0,2
Vegetariana	<b>Moussaka de beringela e lentilhas<sup>1,6,7,8,11</sup></b>	<b>670</b>	<b>159</b>	<b>3,9</b>	<b>0,8</b>	<b>23,1</b>	<b>0,9</b>	<b>6,7</b>	<b>0,3</b>



**Prato PONTO. A sua escolha**

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <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. 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  
MIDDLE AND UPPER  
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)
<b>Segunda</b>									
	Sopa								
	Creme de legumes <sup>9,12</sup>	205	49	0,9	0,1	8,3	0,6	1,3	0,1
	<b>Pescado</b>								
	<b>Estufado de salmão com legumes (curgete, cenoura e tomate) e massa fusili<sup>1,3,4</sup></b>	<b>834</b>	<b>199</b>	<b>9,9</b>	<b>1,9</b>	<b>17,4</b>	<b>1,5</b>	<b>9,3</b>	<b>0,3</b>
	Dieta	673	159	2,7	0,5	20,0	0,6	13,4	0,4
	Vegetariana	462	123	13,4	5,3	9,4	1,6	7,0	0,7
<b>Terça</b>									
	Sopa								
	Lavrador <sup>9,12</sup>	286	68	1,0	0,1	11,5	0,8	2,6	0,1
	Carne	554	132	6,5	1,6	10,4	0,4	7,1	0,2
	Dieta	380	101	2,5	0,3	12,1	0,3	4,3	0,2
	<b>Vegetariana</b>								
	<b>Hambúrguer de seitan (lentilhas, cenoura, courgete e cebola) c/ caril e batata aos gomos<sup>1,3,6,7,8,9,11,12,13</sup></b>	<b>513</b>	<b>122</b>	<b>2,9</b>	<b>0,4</b>	<b>16,2</b>	<b>0,7</b>	<b>6,6</b>	<b>0,3</b>
<b>Quarta</b>									
	Sopa								
	Macedónia <sup>9,12</sup>	212	50	0,9	0,1	8,6	0,6	1,3	0,1
	<b>Pescado</b>								
	<b>Filete de bacalhau fresco assado c/ sumo de limão, batata assada e cenoura<sup>4,9,12</sup></b>	<b>409</b>	<b>97</b>	<b>2,3</b>	<b>0,3</b>	<b>11,9</b>	<b>0,2</b>	<b>6,6</b>	<b>0,2</b>
	Dieta	1006	240	10,8	3,9	20,6	0,5	14,6	0,3
	Vegetariana	935	222	5,9	1,1	32,1	3,0	7,6	0,8
<b>Quinta</b>									
	Sopa								
	Creme de nabijas <sup>9,12</sup>	212	50	1,0	0,1	8,6	0,7	1,3	0,1
	Carne	717	172	9,3	1,9	11,6	1,0	9,8	0,2
	Dieta	343	81	0,5	0,1	11,1	0,3	7,5	0,2
	<b>Vegetariana</b>								
	<b>Massa de legumes (curgete, cenoura, beringela, pimentos e cogumelos) com pesto de tomate<sup>1,3,7,8</sup></b>	<b>641</b>	<b>152</b>	<b>4,4</b>	<b>1,2</b>	<b>22,2</b>	<b>4,1</b>	<b>5,6</b>	<b>0,5</b>
<b>Sexta</b>									
	Sopa								
	Caldo verde <sup>1,3,6,7,9,12</sup>	254	60	1,8	0,5	8,7	0,2	1,8	0,3
	<b>Pescado</b>								
	<b>Massada de tintureira com molho de limão e cebolinho c/ salada de alface<sup>1,3,4,7</sup></b>	<b>592</b>	<b>140</b>	<b>3,5</b>	<b>1,2</b>	<b>15,3</b>	<b>1,4</b>	<b>11,3</b>	<b>0,3</b>
	Dieta	722	171	2,3	0,4	20,9	0,1	16,4	0,3
	Vegetariana	1027	245	9,1	2,9	24,0	1,6	13,2	0,5



**Prato PONTO. A sua escolha**

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contém 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>13</sup>Tremoço. 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  
MIDDLE AND UPPER

Semana de 28 de setembro a 2 de outubro de 2020

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura <sup>9,12</sup>	211	50	1,0	0,1	8,6	0,4	1,3	0,1
<b>Carne</b>	<b>Peru guisado com abóbora c/ batata assada<sup>9,12</sup></b>	<b>447</b>	<b>106</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>13,3</b>	<b>0,3</b>	<b>7,9</b>	<b>0,1</b>
Dieta	Abrótea grelhada com arroz <sup>4</sup>	633	150	1,5	0,2	21,0	0,1	12,5	0,3
Vegetariana	Strogonoff de cogumelos, natas de soja e cebolinho com arroz <sup>1,3,5,9,10,12</sup>	700	166	3,9	0,6	28,7	0,3	3,2	0,5

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de galinha <sup>1,3</sup>	268	63	0,4	0,1	9,5	0,0	5,0	0,2
<b>Pescado</b>	<b>Lasanha de salmão e espinafres<sup>1,3,4,5,6,7</sup></b>	<b>1006</b>	<b>244</b>	<b>14,4</b>	<b>3,7</b>	<b>16,0</b>	<b>0,9</b>	<b>12,0</b>	<b>0,3</b>
Dieta	Carne de vaca cozida com massa fusili <sup>1,3</sup>	943	225	9,9	3,8	18,2	1,2	15,3	0,3
Vegetariana	Macarrão c/ molho de iogurte, queijo fresco e alho-francês <sup>1,3,5,6,7,9,10,12</sup>	557	132	2,7	0,9	22,0	3,2	4,3	0,3

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho-francês <sup>9,12</sup>	207	49	0,9	0,1	8,3	0,6	1,3	0,1
Carne	Rojõezinhos com arroz e batata <sup>5,6,12</sup>	686	164	8,0	2,1	12,5	0,5	9,4	0,4
Dieta	Filetes de pescada grelhados com arroz <sup>4</sup>	570	135	2,0	0,3	16,8	0,5	12,0	0,4
<b>Vegetariana</b>	<b>Tomatada de grão-de-bico com arroz de coco</b>	<b>790</b>	<b>188</b>	<b>3,1</b>	<b>0,9</b>	<b>30,8</b>	<b>2,1</b>	<b>6,9</b>	<b>0,2</b>

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas <sup>9,12</sup>	222	53	0,9	0,1	8,7	0,7	1,6	0,1
<b>Pescado</b>	<b>Empadão de arroz com atum c/ legumes<sup>4,7</sup></b>	<b>896</b>	<b>213</b>	<b>8,3</b>	<b>2,3</b>	<b>23,3</b>	<b>0,9</b>	<b>10,9</b>	<b>0,9</b>
Dieta	Peru grelhado com arroz <sup>1</sup>	707	167	1,3	0,4	19,9	1,2	18,7	0,3
Vegetariana	Seitan salteado com cenoura e curgete c/ massa fusilli salteada em azeite e manjeriço <sup>1,6</sup>	817	194	4,9	1,1	24,3	2,2	12,6	0,5

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	À lavrador <sup>9,12</sup>	286	68	1,0	0,1	11,5	0,8	2,6	0,1
<b>Carne</b>	<b>Salada de macarrão com frango c/ legumes<sup>1,3,6</sup></b>	<b>485</b>	<b>115</b>	<b>2,6</b>	<b>0,5</b>	<b>12,8</b>	<b>1,6</b>	<b>8,8</b>	<b>0,3</b>
Dieta	Filete de solha grelhado com arroz <sup>4</sup>	588	139	2,2	0,4	16,4	0,3	13,0	0,4
Vegetariana	Lentilhas e legumes estufados c/ molho de tomate e arroz <sup>1,6,7,8,11,12</sup>	912	217	5,5	0,7	32,2	0,7	8,0	0,3



**Prato PONTO. A sua escolha**




A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contém 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. 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  
MIDDLE AND UPPER  
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)
<b>Segunda</b>									
Sopa									
Pescado	Feriado								
Dieta									
Vegetariana									
<b>Terça</b>									
Sopa	Cenoura <sup>9,12</sup>	211	50	1,0	0,1	8,6	0,4	1,3	0,1
 Carne	<b>Coxas de frango suadas no forno c/ batata assada<sup>9,12</sup></b>	<b>423</b>	<b>100</b>	<b>2,4</b>	<b>0,4</b>	<b>11,3</b>	<b>0,3</b>	<b>7,6</b>	<b>0,1</b>
Dieta	Abrótea grelhada com arroz <sup>4</sup>	633	150	1,5	0,2	21,0	0,1	12,5	0,3
Vegetariana	Caril de legumes c/ couscous e ovo raspado <sup>1,3,12</sup>	805	192	6,4	2,3	23,8	1,8	7,7	0,2
<b>Quarta</b>									
Sopa	Feijão-verde <sup>9,12</sup>	213	50	0,9	0,1	8,6	0,7	1,3	0,1
 Pescado	<b>Filete de solha no forno com azeite e arroz<sup>4</sup></b>	<b>624</b>	<b>148</b>	<b>3,6</b>	<b>0,6</b>	<b>16,1</b>	<b>0,6</b>	<b>12,2</b>	<b>0,4</b>
Dieta	Peru grelhado com massa talharim <sup>1,3,7,10,14</sup>	628	148	1,2	0,3	17,5	1,8	16,1	0,3
Vegetariana	Risoto de cogumelos	131	32	0,3	0,1	3,8	2,8	1,9	0,4
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de legumes <sup>9,12</sup>	205	49	0,9	0,1	8,3	0,6	1,3	0,1
Carne	Carne de porco à alentejana com arroz <sup>5,6,12,14</sup>	770	185	10,3	2,3	12,1	0,5	9,8	0,3
Dieta	Filete de tilápia grelhado com batata salteada <sup>4,9,12</sup>	355	96	1,4	0,2	12,7	0,3	4,5	0,2
 Vegetariana	<b>Pizza de queijo, pimentos, cogumelos e orégãos<sup>1,3,6,7,8,12</sup></b>	<b>464</b>	<b>111</b>	<b>4,6</b>	<b>2,0</b>	<b>11,1</b>	<b>1,8</b>	<b>5,4</b>	<b>1,1</b>
<b>Sexta</b>									
Sopa	Brócolos <sup>9,12</sup>	215	51	1,0	0,1	8,6	0,5	1,4	0,1
Pescado	Cubos de tintureira c/ arroz malandro <sup>4</sup>	593	141	3,4	0,5	17,1	0,8	10,0	0,2
Dieta	Frango grelhado com arroz	672	159	2,7	0,5	20,2	0,8	13,0	0,3
Vegetariana	Tofu c/ legumes à brás <sup>1,3,5,6,7,9,10</sup>	708	170	11,5	3,7	9,2	1,1	6,5	0,4



**Prato PONTO. A sua escolha**

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <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. 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  
MIDDLE AND UPPER  
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)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Feijão-verde <sup>9,12</sup>	213	50	0,9	0,1	8,6	0,7	1,3	0,1
Carne	Carne de vaca à bolonhesa <sup>1,3,12</sup>	958	228	9,9	3,2	20,5	1,0	12,8	0,2
Dieta	Tranches de bacalhau fresco grelhado c/ batata salteada <sup>4,9,12</sup>	388	92	1,3	0,2	12,3	0,0	7,2	0,2
 Vegetariana	<b>Quiche de alho-francês e cogumelos<sup>1,3,6</sup></b>	<b>336</b>	<b>93</b>	<b>11,2</b>	<b>4,3</b>	<b>9,0</b>	<b>0,4</b>	<b>5,3</b>	<b>0,7</b>
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de abóbora <sup>9,12</sup>	216	51	1,0	0,1	9,0	0,5	1,2	0,1
 Pescado	<b>Filete de perca c/ batata e abóbora assadas<sup>4</sup></b>	<b>346</b>	<b>82</b>	<b>2,2</b>	<b>0,3</b>	<b>7,3</b>	<b>1,0</b>	<b>8,0</b>	<b>0,2</b>
Dieta	Peru grelhado com massa lacinhos <sup>1,3</sup>	630	148	1,2	0,4	17,9	1,6	16,3	0,3
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de seitan c/ molho cremoso de cogumelos, alho, cebola, tomate, cenoura milho e oregãos <sup>1,3,6</sup>	675	160	3,5	0,6	21,9	2,2	9,4	0,4
<b>Quarta</b>									
Sopa	Lombarda <sup>9,12</sup>	209	50	0,9	0,1	8,4	0,7	1,3	0,1
Carne	Caril de carnes brancas com arroz <sup>1,12</sup>	844	200	4,7	1,9	27,6	0,7	11,4	0,3
Dieta	Pescada grelhada com arroz <sup>4</sup>	599	142	2,2	0,3	18,0	0,6	11,9	0,4
 Vegetariana	<b>Noodles com mistura chinesa c/ ovo<sup>1,3,6</sup></b>	<b>301</b>	<b>72</b>	<b>4,3</b>	<b>0,9</b>	<b>2,5</b>	<b>1,4</b>	<b>4,8</b>	<b>0,4</b>
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de ervilhas <sup>9,12</sup>	222	53	0,9	0,1	8,7	0,7	1,6	0,1
 Pescado	<b>Arinca grelhada c/ molho de tomate e arroz de ervilhas<sup>4,7,12</sup></b>	<b>688</b>	<b>164</b>	<b>3,7</b>	<b>0,6</b>	<b>20,4</b>	<b>0,4</b>	<b>11,4</b>	<b>0,3</b>
Dieta	Frango grelhado c/ massa macarrão <sup>1,3</sup>	771	182	2,4	0,6	22,2	1,2	17,9	0,3
Vegetariana	Salada de batata com ovo á rodela, feijão-frade, tomate cherry, feijão verde, cebola roxa e salsa <sup>1,3</sup>	426	101	2,5	0,5	13,8	1,1	4,9	0,2
<b>Sexta</b>									
Sopa	Camponesa <sup>9,12</sup>	277	66	1,0	0,1	11,1	0,9	2,5	0,1
 Carne	<b>Crumble de peru e ervilhas e arroz de salsa<sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup></b>	<b>631</b>	<b>150</b>	<b>2,4</b>	<b>0,8</b>	<b>18,6</b>	<b>0,8</b>	<b>12,4</b>	<b>0,3</b>
Dieta	Salmão grelhado com arroz <sup>4</sup>	998	239	13,6	2,6	17,3	0,6	11,3	0,3
Vegetariana	Hambúrguer de queijo fresco, cenoura e cereais com arroz de tomate <sup>1,6,7,11</sup>	820	195	4,5	1,0	30,7	1,7	5,9	0,3



**Prato PONTO. A sua escolha**

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>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido 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  
MIDDLE AND UPPER  
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)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Camponesa <sup>9,12</sup>	277	66	1,0	0,1	11,1	0,9	2,5	0,1
<b>Carne</b>	<b>Escalopes de peru no forno com couve-flor e arroz<sup>12</sup></b>	<b>647</b>	<b>153</b>	<b>3,0</b>	<b>0,5</b>	<b>18,5</b>	<b>0,9</b>	<b>12,4</b>	<b>0,2</b>
Dieta	Filetes de pescada grelhados com arroz <sup>4</sup>	569	135	2,0	0,3	16,9	0,6	11,9	0,3
Vegetariana	Lentilhas estufadas c/ vegetais e arroz <sup>1,6,10,11</sup>	836	198	4,7	0,6	31,1	1,2	7,1	0,3
<b>Terça</b>									
Sopa	Macedónia <sup>9,12</sup>	212	50	0,9	0,1	8,6	0,6	1,3	0,1
Pescado	Truta recheada com bacon e batata cozida <sup>1,6,7,9,12</sup>	414	98	2,4	0,6	15,2	0,3	3,2	0,3
Dieta	Frango grelhado com massa penne <sup>1,3</sup>	656	155	1,9	0,6	18,7	1,3	15,4	0,4
<b>Vegetariana</b>	<b>Paella vegetariana (tofu)<sup>6</sup></b>	<b>556</b>	<b>132</b>	<b>3,4</b>	<b>0,7</b>	<b>18,2</b>	<b>0,9</b>	<b>5,8</b>	<b>0,2</b>
<b>Quarta</b>									
Sopa	Alho-francês <sup>9,12</sup>	216	51	1,0	0,1	8,8	0,4	1,3	0,1
<b>Carne</b>	<b>Cubos de galinha no forno com queijo mozzarella e abacaxi c/ massa fusilli tricolor<sup>1,3,7</sup></b>	<b>682</b>	<b>162</b>	<b>3,2</b>	<b>1,2</b>	<b>17,3</b>	<b>1,6</b>	<b>15,1</b>	<b>0,4</b>
Dieta	Filetes de solha grelhados com arroz <sup>4</sup>	588	139	2,1	0,4	16,8	0,5	12,8	0,4
Vegetariana	Seitan com molho de natas de soja c/ ervilhas e massa penne <sup>1,3,5,6,9,10,12</sup>	669	159	2,9	0,7	21,6	2,3	10,3	0,5
<b>Quinta</b>									
Sopa	Caldo verde <sup>1,3,6,7,9,12</sup>	254	60	1,8	0,5	8,7	0,2	1,8	0,3
<b>Pescado</b>	<b>Empadão de salmão e couve-flor e brócolos<sup>1,3,4,5,6,7,8,12</sup></b>	<b>811</b>	<b>194</b>	<b>12,5</b>	<b>2,4</b>	<b>9,6</b>	<b>0,7</b>	<b>10,2</b>	<b>0,3</b>
Dieta	Peru grelhado com massa talharim <sup>1,3,7,10,14</sup>	705	166	1,3	0,3	19,6	1,5	18,4	0,3
Vegetariana	Salada de grão, uvas, cebola roxa, tomate, salsa, ovo e coentros <sup>3,12</sup>	783	187	7,2	1,3	17,8	2,9	10,5	0,1
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de legumes <sup>9,12</sup>	205	49	0,9	0,1	8,3	0,6	1,3	0,1
<b>Carne</b>	<b>Carne de vaca guisada com fusilli, cenoura, couve-flor e alecrim<sup>1,3,12</sup></b>	<b>772</b>	<b>184</b>	<b>8,5</b>	<b>3,0</b>	<b>13,9</b>	<b>1,6</b>	<b>12,0</b>	<b>0,1</b>
Dieta	Bacalhau fresco grelhado com batata cozida <sup>4,9,12</sup>	346	82	0,2	0,0	12,3	0,2	7,1	0,2
Vegetariana	Mil folhas de batata c/ legumes (pimentos, ervilhas, cenoura, courgete e cebola) c/ molho de tomate e cenoura raspada <sup>7,9,12</sup>	405	96	2,3	0,3	15,9	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:<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>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido 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