

CLIP

MIDDLE

Semana de 8 a 12 de abril de 2024

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Camponesa ¹²	277	66	1,0	0,1	11,1	0,9	2,5	0,1
Pescado	Filetes de pescada com molho de ervas, salada de batata e macedónia ^{1,3,4,9,10,11,12}	534	128	5,5	0,9	10,9	0,2	9,1	0,2
Carne	Bolonhesa de vaca com esparguete ^{1,3,12}	1018	243	10,6	3,4	21,8	1,0	13,5	0,2
Dieta	Peru grelhado com arroz	802	190	2,5	0,4	24,6	0,1	16,8	0,3
Vegetariana	Tarte de cogumelos com tofu aromatizado com tomilho ^{1,3,6,7}	712	179	12,1	4,3	20,7	0,6	8,1	0,7
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Macedónia ¹²	212	50	0,9	0,1	8,6	0,6	1,3	0,1
Pescado	Lombinhos de perca estufado com molho de tomate e arroz de cenoura ^{4,12}	654	156	4,9	0,7	16,3	0,5	11,1	0,3
Carne	Rancho (vaca, porco, grão-de-bico, massa, cenoura e couve lombarda) ^{1,3,6,12}	941	224	8,9	2,7	21,7	1,4	12,5	0,2
Dieta	Arinca grelhada com arroz branco ⁴	714	169	2,0	0,3	24,0	0,1	13,3	0,3
Vegetariana	Tomatada de grão com arroz branco ^{1,10,12}	807	192	3,5	0,5	32,5	1,3	5,8	0,4
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho-francês ¹²	207	49	0,9	0,1	8,3	0,6	1,3	0,1
Pescado	Filete de bacalhau fresco no forno com arroz ⁴	714	170	3,9	0,6	21,0	0,2	12,0	0,3
Carne	Lombo de porco com arroz de açafrão ¹²	949	227	11,1	3,2	16,6	0,2	13,7	0,3
Dieta	Frango grelhado com massa penne ^{1,6}	768	181	2,3	0,7	21,2	1,2	18,9	0,4
Vegetariana	Seitan com molho de natas de soja, ervilhas, cogumelos e massa penne ^{1,6}	756	179	4,8	1,0	22,2	1,8	10,9	0,8
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde ^{1,12}	232	55	1,0	0,2	9,4	0,2	1,5	0,1
Pescado	Dourada no forno com batata assada ^{4,12}	526	125	4,9	0,9	12,7	0,1	6,9	0,1
Carne	Coxa de frango grelhada com arroz	781	185	3,2	0,6	22,2	0,1	16,4	0,3
Dieta	Dourada grelhada com batata cozida ^{4,12}	452	107	2,3	0,5	14,6	0,0	6,4	0,2
Vegetariana	Feijoada de abóbora com cenoura, couve e arroz de tomilho	1057	251	3,2	0,4	46,2	0,4	8,8	0,2
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes ¹²	205	49	0,9	0,1	8,3	0,6	1,3	0,1
Pescado	Empadão de salmão ^{3,4,7,12}	696	167	11,5	2,2	7,0	0,3	8,4	0,1
Carne	Carne de vaca estufada com esparguete ^{1,3,12}	811	193	6,8	2,2	17,5	0,8	14,1	0,2
Dieta	Carne de vaca cozida com arroz branco	893	212	6,6	2,4	22,5	0,1	15,3	0,2
Vegetariana	Muffins de queijo com arroz ^{1,3,7}	1093	260	6,2	2,5	41,5	3,0	9,2	0,8

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, 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

MIDDLE

Semana de 15 a 19 de abril de 2024

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora ¹²	220	52	1,0	0,1	9,1	0,5	1,2	0,1
Pescado	Pescada estufada com tomate e arroz branco ⁴	712	169	4,2	0,7	19,9	0,2	12,7	0,3
Carne	Empadas de frango com arroz de ervilhas ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1241	296	17,7	9,1	33,3	0,1	7,5	1,2
Dieta	Pescada grelhada com batata cozida ^{4,12}	373	88	0,5	0,1	12,4	0,0	7,9	0,2
Vegetariana	Batatas assadas com cogumelos, curgete, seitan, ovo às rodelas e ervas aromáticas ^{1,3,6}	458	109	3,4	0,4	10,9	0,9	8,0	0,5
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve-flor ¹²	209	50	0,9	0,1	8,4	0,9	1,3	0,1
Pescado	Estufado de tamboril com arroz branco ⁴	663	157	3,2	0,5	18,5	0,2	13,3	1,2
Carne	Carne de vaca guisada com fusilli ^{1,3,12}	811	193	6,8	2,3	17,5	0,8	14,1	0,2
Dieta	Frango grelhado com arroz branco	781	185	3,2	0,6	22,2	0,1	16,4	0,3
Vegetariana	Tofu com broa, ervilhas e batata assada ^{1,6,12}	489	116	3,5	0,6	15,7	0,1	4,4	0,3
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de lentilhas ^{1,6,8,10,11,12}	323	77	1,0	0,1	13,4	0,7	3,4	0,1
Pescado	Filete de alabote envolto em pão ralado no forno com arroz de ervilhas ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	707	167	3,8	0,6	19,8	0,2	13,0	0,3
Carne	Carne de porco dourada com arroz	1213	290	15,9	3,9	23,0	0,1	13,4	0,3
Dieta	Filete de alabote com batata cozida ^{4,12}	382	90	0,6	0,1	11,9	0,0	8,7	0,2
Vegetariana	Lasanha de curgete, cenoura, beringela e requeijão ^{1,3,6,7}	644	157	5,5	2,5	19,5	2,3	6,8	0,3
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espinafres ¹²	208	49	1,0	0,1	8,2	0,7	1,4	0,1
Pescado	Carapau assado com ervas aromáticas e batata assada ^{4,12}	459	109	3,1	0,5	13,4	0,1	6,2	0,2
Carne	Peru salteado com molho de soja e arroz ^{1,6,12}	803	190	4,4	0,7	20,4	0,1	17,0	0,6
Dieta	Peito de peru grelhado com arroz branco	766	181	2,4	0,4	22,2	0,1	17,3	0,3
Vegetariana	Chili vegetariano (com soja) ⁶	1298	308	3,3	0,3	43,9	0,4	24,8	0,2
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Penca ¹²	212	50	0,9	0,1	8,5	0,8	1,3	0,1
Pescado	Bacalhau gratinado (bacalhau, batata e molho branco) ^{1,4,5,6,7,9,10,11}	686	165	7,9	2,0	15,8	0,3	7,2	1,0
Carne	Jardineira de carnes (porco e frango) e legumes	482	115	4,0	1,0	10,8	1,0	8,3	0,1
Dieta	Bacalhau fresco cozido com arroz ⁴	699	165	1,9	0,3	22,9	0,1	13,8	0,3
Vegetariana	Hambúrguer de feijão preto com fatia de queijo cheddar, cenoura e arroz ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	1076	255	6,6	2,0	38,3	1,0	9,8	0,4

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, ¹³Tremoço, 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

MIDDLE

Semana de 22 a 26 de abril de 2024

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes ¹²	205	49	0,9	0,1	8,3	0,6	1,3	0,1
Pescado	Lombos de salmão grelhado com batata assada ^{4,12}	679	162	9,2	1,7	11,7	0,0	7,5	0,1
Carne	Croquetes de carne (vaca, porco e enchidos) com arroz de abóbora ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	1208	288	13,0	3,8	34,7	1,0	7,6	1,0
Dieta	Frango grelhado com arroz	781	185	3,2	0,6	22,2	0,1	16,4	0,3
Vegetariana	Caril de grão com abóbora, base de tomate e leite com arroz branco	1067	254	6,2	1,9	40,2	1,7	7,3	0,2

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Nabos ¹²	210	50	0,9	0,1	8,5	0,7	1,3	0,1
Pescado	Pescada estufada com massa lacinhos ^{1,4}	698	166	3,4	0,7	19,0	1,1	14,6	0,3
Carne	Strogonoff de frango com massa lacinhos ^{1,7}	821	195	5,5	2,2	23,3	1,5	12,7	0,4
Dieta	Pescada cozida com arroz branco ⁴	702	166	2,5	0,4	21,4	0,1	14,2	0,3
Vegetariana	Guisado de soja com cogumelos e arroz branco ⁶	1128	268	5,9	0,9	33,9	0,3	17,1	0,4

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de galinha ^{1,3}	268	63	0,4	0,1	9,5	0,0	5,0	0,2
Pescado	Tiras de pota panadas com molho ligeiro de tártaro e batata cozida ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	588	141	7,0	0,8	14,3	0,4	4,3	0,5
Carne	Costeletas grelhadas com arroz e feijão preto ^{6,12}	1129	271	20,8	4,2	11,5	0,4	9,0	0,2
Dieta	Peru grelhado com massa farfalle ¹	752	177	1,4	0,5	21,2	1,2	19,9	0,3
Vegetariana	Legumes à brás ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	1188	284	13,3	4,4	28,5	0,6	8,6	0,5

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Pescado									
Carne									
Dieta									
Vegetariana									

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura ¹²	216	51	1,0	0,1	8,8	0,3	1,3	0,1
Pescado	Peixe-espada grelhado com batatas salteadas e ervas aromáticas ^{4,12}	412	98	2,1	0,3	12,1	0,0	7,0	0,2
Carne	Caçarola de novilho com cogumelos e tomilho com arroz ¹²	767	183	6,7	2,1	17,3	0,2	12,0	0,2
Dieta	Carne de vaca cozida com batata cozida ¹²	461	109	2,5	1,1	12,8	0,0	8,3	0,1
Vegetariana	Tortilha de legumes e seitan ^{1,3,5,6}	651	157	9,3	1,4	10,6	0,8	7,1	0,3

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, ¹³Tremoço, 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

MIDDLE

Semana de 29 de abril a 3 de maio de 2024

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes ¹²	205	49	0,9	0,1	8,3	0,6	1,3	0,1
Pescado	Bolinhos de bacalhau no forno com arroz de feijão ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	1092	259	6,1	0,8	39,3	0,3	11,2	0,8
Carne	Almôndegas de vaca com massa ^{1,3,6,12}	1119	267	12,1	2,8	25,6	0,3	12,8	1,0
Dieta	Filete de salmão com arroz branco ⁴	1168	279	17,1	3,2	18,7	0,1	12,5	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de seitan e legumes c/ caril e batata assada aos gomos ^{1,6,12}	529	125	2,0	0,3	18,4	0,4	7,2	0,3
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Á lavrador ¹²	286	68	1,0	0,1	11,5	0,8	2,6	0,1
Pescado	Lasanha de atum ^{1,3,4,6,7}	1089	264	11,0	3,3	25,8	0,9	14,9	1,0
Carne	Carnes grelhadas (porco e frango) com arroz branco ¹²	796	189	4,0	1,0	21,2	0,1	16,7	0,3
Dieta	Frango grelhado com batata ¹²	409	96	0,9	0,2	12,7	0,0	8,9	0,2
Vegetariana	Tarte de brócolos, tomate e açafrão (ovo) e arroz branco ^{1,3,6,7}	796	198	13,2	4,5	20,9	0,6	9,3	0,6
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Pescado									
Carne									
Dieta									
Vegetariana									
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de nabijas ¹²	212	50	1,0	0,1	8,6	0,6	1,3	0,1
Pescado	Massada de tintureira ^{1,3,4}	696	165	3,4	0,5	19,0	0,3	13,9	0,2
Carne	Peru estufado com cogumelos e arroz branco	763	182	7,5	2,0	14,9	0,1	13,4	0,3
Dieta	Peru grelhado com massa cotovelos ^{1,3}	753	177	1,4	0,3	20,6	0,0	19,7	0,3
Vegetariana	Paelha vegetariana (cogumelos, brócolos, ervilhas, pimento vermelho e lentilhas) ^{6,12}	847	201	1,6	0,3	37,5	1,3	9,1	0,3
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde ^{1,12}	232	55	1,0	0,2	9,4	0,2	1,5	0,1
Pescado	Robalo no forno com batata assada ^{4,12}	496	118	4,3	0,8	13,4	0,1	5,9	0,2
Carne	Frango no churrasco com massa ^{1,3}	775	183	2,4	0,6	21,2	0,8	17,9	0,4
Dieta	Robalo grelhado com arroz branco ⁴	953	226	6,4	1,3	28,9	0,1	12,8	0,4
Vegetariana	Moussaka de beringela e lentilhas ^{1,6,7,8,11}	501	119	4,4	1,6	12,4	1,8	6,4	0,2

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, ¹³Tremoço, 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
MIDDLE
Semana de 6 a 10 de maio de 2024

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de cenoura ¹²	216	51	1,0	0,1	8,8	0,3	1,3	0,1
Pescado	Salada morna de atum, batata, ovo cozido e azeitonas ^{3,4,12}	419	99	2,2	0,2	13,8	0,4	5,2	0,4
Carne	Croquetes de carne (vaca/porco/enchidos) com arroz de ervilhas ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	1195	285	12,7	3,7	34,1	1,0	7,8	1,0
Dieta	Carne de vaca cozida com arroz	893	212	6,6	2,4	22,5	0,1	15,3	0,2
Vegetariana	Tofu estufado com molho de natas de soja, massa penne e curgete gratinado ^{1,6}	841	200	5,4	1,3	27,3	1,5	9,8	0,4
Terça									
Sopa	Canja de galinha ^{1,3}	268	63	0,4	0,1	9,5	0,0	5,0	0,2
Pescado	Bacalhau à brás ^{1,3,4,5,6,7,9,10}	984	236	15,4	5,2	12,7	0,4	11,3	1,6
Carne	Bolonhesa de vaca com esparguete ^{1,3,12}	1018	243	10,6	3,4	21,8	1,0	13,5	0,2
Dieta	Filete de bacalhau fresco grelhado com batata cozida ^{4,12}	357	84	0,2	0,0	11,9	0,0	8,2	0,2
Vegetariana	Pataniscas de pimento vermelho e abóbora com arroz de tomate ^{1,3}	968	231	9,1	1,6	31,4	1,0	4,9	0,2
Quarta									
Sopa	Alho-francês ¹²	207	49	0,9	0,1	8,3	0,6	1,3	0,1
Pescado	Peixe-espada no forno com batatas salteadas ^{4,12}	433	103	3,1	0,5	11,6	0,1	6,7	0,2
Carne	Peru guisado com batata assada ¹²	462	109	2,6	0,4	12,6	0,1	7,9	0,1
Dieta	Peru grelhado com arroz	766	181	2,4	0,4	22,2	0,1	17,3	0,3
Vegetariana	Estufado de lentilhas com couscous e sementes de abóbora ^{1,6,8,10,11}	1320	315	8,0	1,3	46,6	1,8	15,7	0,3
Quinta									
Sopa	Creme de ervilhas ¹²	222	53	0,9	0,1	8,7	0,7	1,6	0,1
Pescado	Filetes de pescada dourados com arroz e batata frita ^{1,3,4}	849	204	11,5	1,9	15,1	0,4	10,6	0,2
Carne	Hambúrguer de aves com arroz e batata frita ^{1,6,12}	906	217	11,4	1,2	16,6	0,3	11,4	0,2
Dieta	Salmão grelhado com batata cozida ^{4,12}	636	152	7,9	1,5	12,1	0,0	7,4	0,1
Vegetariana	Pizza de queijo, pimentos, cogumelos e orégãos ^{1,7}	614	146	6,4	3,0	15,9	2,5	5,6	0,6
Sexta									
Sopa	à lavrador ¹²	286	68	1,0	0,1	11,5	0,8	2,6	0,1
Pescado	Filetes de bacalhau fresco no forno com batata ^{4,12}	426	101	2,5	0,4	12,7	0,1	6,4	0,2
Carne	Costeletas de porco grelhadas com arroz e feijão preto ^{6,12}	1129	271	20,8	4,2	11,5	0,4	9,0	0,2
Dieta	Coxa de frango grelhada com arroz	781	185	3,2	0,6	22,2	0,1	16,4	0,3
Vegetariana	Massa fusilli com seitan, cenoura, curgete e brócolos ^{1,3,6}	798	189	3,2	0,7	27,0	1,9	12,0	0,5

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 inofensivos.

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

Semana de 13 a 17 de maio de 2024

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora ¹²	220	52	1,0	0,1	9,1	0,5	1,2	0,1
Pescado	Tranches de bacalhau fresco de cebolada com arroz ⁴	698	165	1,9	0,3	22,9	0,1	13,8	0,3
Carne	Alheira (vaca/porco/enchidos) com grelos e batata cozida ^{1,12}	519	123	4,0	1,1	17,0	0,4	4,1	0,2
Dieta	Filete de bacalhau fresco grelhado com batata cozida ^{4,12}	357	84	0,2	0,0	11,9	0,0	8,2	0,2
Vegetariana	Quiche de alho-francês e cogumelos com arroz ^{1,3,6}	615	156	10,2	3,6	23,6	0,4	5,6	0,7
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão-verde ¹²	213	50	0,9	0,1	8,6	0,7	1,3	0,1
Pescado	Filete de perca com batata e abóbora assadas ⁴	350	83	1,2	0,2	8,2	0,7	9,5	0,2
Carne	Perna de peru assada com laranja e batata assada ¹²	514	122	4,8	1,2	10,7	0,5	8,1	0,2
Dieta	Peru grelhado com arroz	766	181	2,4	0,4	22,2	0,1	17,3	0,3
Vegetariana	Hambúrguer de queijo fresco, cenoura e cereais com chips de batata doce ^{1,6,7,11}	790	189	8,3	1,6	23,6	5,9	2,9	0,2
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Lombarda ¹²	209	50	0,9	0,1	8,4	0,7	1,3	0,1
Pescado	Massada de tamboril com molho de tomate ^{1,3,4,7,12}	651	154	3,9	0,6	15,8	0,4	13,3	0,2
Carne	Carne de porco dourada com arroz	1033	246	11,8	3,4	20,3	0,1	14,3	0,3
Dieta	Pescada cozida com batata cozida ^{4,12}	375	89	0,5	0,1	12,5	0,0	7,9	0,2
Vegetariana	Pimento recheado com quinoa, cenoura, ervilhas e queijo gratinado ^{1,6,7,11}	503	120	3,8	0,8	15,2	2,6	4,9	0,2
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas ¹²	222	53	0,9	0,1	8,7	0,7	1,6	0,1
Pescado	Carapau assado com ervas aromáticas e batata assada ^{4,12}	459	109	3,1	0,5	13,4	0,1	6,2	0,2
Carne	Lasanha de carne de vaca ^{1,3,6,7,12}	1072	260	11,9	4,7	22,5	0,9	14,4	0,3
Dieta	Coxa de frango grelhado com arroz branco	781	185	3,2	0,6	22,2	0,1	16,4	0,3
Vegetariana	Noodles com mistura chinesa ^{1,3,6,10,12}	659	157	3,2	0,6	24,8	0,8	6,0	0,4
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Camponesa ¹²	277	66	1,0	0,1	11,1	0,9	2,5	0,1
Pescado	Filetes de pescada no forno com arroz ⁴	657	157	4,0	0,7	18,5	0,3	12,8	0,2
Carne	Strogonoff de frango com arroz branco ^{1,7}	832	198	6,3	2,1	24,1	0,4	10,5	0,4
Dieta	Arinca grelhada com batata cozida ^{4,12}	361	85	0,2	0,0	13,2	0,0	7,1	0,2
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de seitan, molho cremoso de cogumelos, alho, cebola, tomate, cenoura, milho e oregãos ^{1,3,6,7}	879	209	7,5	1,9	23,7	1,7	10,6	0,5

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, 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

MIDDLE

Semana de 20 a 24 de maio de 2024

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de ervilhas ¹²	222	53	0,9	0,1	8,7	0,7	1,6	0,1
Pescado	Rissóis de pescada com arroz de tomate ^{1,4,7,12}	1103	263	9,2	1,6	39,1	3,4	5,0	0,5
Carne	Chili de carne de vaca com arroz ¹²	1105	264	9,9	3,0	27,2	0,3	16,5	0,2
Dieta	Carne de vaca cozida com batata cozida ¹²	461	109	2,5	1,1	12,8	0,0	8,3	0,1
Vegetariana	Bolonhesa de "carne" (soja) - produto heura ^{1,6,7,12}	729	173	5,1	1,0	26,5	1,8	5,1	0,3
Terça									
Sopa	Cenoura ¹²	216	51	1,0	0,1	8,8	0,3	1,3	0,1
Pescado	Folhado de salmão e espinafres com arroz de legumes ^{1,3,4,6}	848	210	15,9	4,1	16,8	0,7	9,5	0,3
Carne	Coxa de frango no forno com batata assada ¹²	473	112	3,0	0,5	12,1	0,1	8,2	0,2
Dieta	Pescada grelhada com arroz branco ⁴	694	165	2,5	0,4	21,1	0,1	14,0	0,3
Vegetariana	Crumble de abóbora com maçãs e grão de bico com aromas de mel ¹	751	179	3,7	0,5	26,8	6,5	7,0	0,3
Quarta									
Sopa	Creme de legumes ¹²	205	49	0,9	0,1	8,3	0,6	1,3	0,1
Pescado	Truta grelhada com batata assada ^{4,12}	422	100	1,9	0,3	12,9	0,0	7,1	0,1
Carne	Arroz no forno c/ novilho, frango, lombarda e cenoura, gratinado com queijo ^{1,6,7}	818	194	3,7	1,1	25,1	0,3	14,7	0,2
Dieta	Peru grelhado com arroz	766	181	2,4	0,4	22,2	0,1	17,3	0,3
Vegetariana	Tarte de cebola, alho-francês e ovo com arroz de cenoura ^{1,3,6,7}	750	190	13,0	4,9	26,0	1,0	6,9	0,6
Quinta									
Sopa	Feijão-verde ¹²	213	50	0,9	0,1	8,6	0,7	1,3	0,1
Pescado	Lulas estufadas com batata cozida ^{12,14}	380	90	1,4	0,2	11,6	0,1	7,3	0,3
Carne	Peru assado com mel e lacinhos ^{1,12}	838	199	7,5	2,2	16,8	2,3	15,3	0,3
Dieta	Bacalhau fresco cozido com arroz ⁴	699	165	1,9	0,3	22,9	0,1	13,8	0,3
Vegetariana	Mil folhas de batata c/legumes e seitan (pimentos, ervilhas, cenoura, courgete e cebola) e ovo raspado ^{1,3,6,12}	358	85	0,8	0,2	13,0	0,7	5,4	0,3
Sexta									
Sopa	Brócolos ¹²	211	50	1,0	0,1	8,3	0,6	1,5	0,1
Pescado	Pescada com batata cozida ^{4,12}	375	89	0,5	0,1	12,5	0,0	7,9	0,2
Carne	Pica pau (porco e salsicha) com arroz ^{1,3,6,7,9,10,12}	1008	240	8,4	1,9	30,7	0,3	9,9	1,2
Dieta	Frango grelhado com arroz	781	185	3,2	0,6	22,2	0,1	16,4	0,3
Vegetariana	Strogonoff de tofu e arroz ^{1,6,7}	857	204	6,8	1,9	27,9	0,6	6,7	0,4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, 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
MIDDLE
Semana de 27 a 31 de maio de 2024

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Camponesa ¹²	277	66	1,0	0,1	11,1	0,9	2,5	0,1
Pescado	Filetes de pescada com molho de ervas, salada de batata e macedónia ^{1,3,4,9,10,11,12}	534	128	5,5	0,9	10,9	0,2	9,1	0,2
Carne	Bolonhesa de vaca com esparguete ^{1,3,12}	1018	243	10,6	3,4	21,8	1,0	13,5	0,2
Dieta	Peru grelhado com arroz	802	190	2,5	0,4	24,6	0,1	16,8	0,3
Vegetariana	Tarte de cogumelos com tofu aromatizado com tomilho ^{1,3,6,7}	712	179	12,1	4,3	20,7	0,6	8,1	0,7
Terça									
Sopa	Macedónia ¹²	212	50	0,9	0,1	8,6	0,6	1,3	0,1
Pescado	Lombinhos de perca estufado com molho de tomate e arroz de cenoura ^{4,7,12}	654	156	4,9	0,7	16,3	0,5	11,1	0,3
Carne	Rancho (vaca, porco, grão-de-bico, massa, cenoura e couve lombarda) ^{1,3,6,12}	941	224	8,9	2,7	21,7	1,4	12,5	0,2
Dieta	Arinca grelhada com arroz branco ⁴	714	169	2,0	0,3	24,0	0,1	13,3	0,3
Vegetariana	Tomatada de grão com arroz branco ^{1,10,12}	807	192	3,5	0,5	32,5	1,3	5,8	0,4
Quarta									
Sopa	Alho-francês ¹²	207	49	0,9	0,1	8,3	0,6	1,3	0,1
Pescado	Filete de bacalhau fresco no forno com arroz ⁴	714	170	3,9	0,6	21,0	0,2	12,0	0,3
Carne	Lombo de porco com arroz de açafrão ¹²	949	227	11,1	3,2	16,6	0,2	13,7	0,3
Dieta	Frango grelhado com massa penne ^{1,6}	768	181	2,3	0,7	21,2	1,2	18,9	0,4
Vegetariana	Seitan com molho de natas de soja, ervilhas, cogumelos e massa penne ^{1,6}	756	179	4,8	1,0	22,2	1,8	10,9	0,8
Quinta									
Sopa									
Pescado									
Carne									
Dieta									
Vegetariana									
Sexta									
Sopa	Creme de legumes ¹²	205	49	0,9	0,1	8,3	0,6	1,3	0,1
Pescado	Empadão de salmão ^{3,4,7,12}	696	167	11,5	2,2	7,0	0,3	8,4	0,1
Carne	Carne de vaca estufada com esparguete ^{1,3,12}	811	193	6,8	2,2	17,5	0,8	14,1	0,2
Dieta	Carne de vaca cozida com arroz branco	893	212	6,6	2,4	22,5	0,1	15,3	0,2
Vegetariana	Muffins de queijo com arroz ^{1,3,7}	1093	260	6,2	2,5	41,5	3,0	9,2	0,8

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, 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
MIDDLE
Semana de 3 a 7 de junho de 2024

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de abóbora ¹²	220	52	1,0	0,1	9,1	0,5	1,2	0,1
Pescado	Pescada estufada com tomate e arroz branco ⁴	712	169	4,2	0,7	19,9	0,2	12,7	0,3
Carne	Empadas de frango com arroz de ervilhas ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1241	296	17,7	9,1	33,3	0,1	7,5	1,2
Dieta	Pescada grelhada com batata cozida ^{4,12}	373	88	0,5	0,1	12,4	0,0	7,9	0,2
Vegetariana	Batatas assadas com cogumelos, curgete, seitan, ovo às rodelas e ervas aromáticas ^{1,3,6}	458	109	3,4	0,4	10,9	0,9	8,0	0,5
Terça									
Sopa	Couve-flor ¹²	209	50	0,9	0,1	8,4	0,9	1,3	0,1
Pescado	Estufado de tamboril com arroz branco ⁴	663	157	3,2	0,5	18,5	0,2	13,3	1,2
Carne	Carne de vaca guisada com fusilli ^{1,3,12}	811	193	6,8	2,3	17,5	0,8	14,1	0,2
Dieta	Frango grelhado com arroz branco	781	185	3,2	0,6	22,2	0,1	16,4	0,3
Vegetariana	Tofu com broa, ervilhas e batata assada ^{1,6,12}	489	116	3,5	0,6	15,7	0,1	4,4	0,3
Quarta									
Sopa	Creme de lentilhas ^{1,6,8,10,11,12}	323	77	1,0	0,1	13,4	0,7	3,4	0,1
Pescado	Filete de alabote envolto em pão ralado no forno com arroz de ervilhas ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	707	167	3,8	0,6	19,8	0,2	13,0	0,3
Carne	Carne de porco dourada com arroz	1213	290	15,9	3,9	23,0	0,1	13,4	0,3
Dieta	Filete de alabote com batata cozida ^{4,12}	382	90	0,6	0,1	11,9	0,0	8,7	0,2
Vegetariana	Lasanha de curgete, cenoura, beringela e requeijão ^{1,3,6,7}	644	157	5,5	2,5	19,5	2,3	6,8	0,3
Quinta									
Sopa	Espinafres ¹²	208	49	1,0	0,1	8,2	0,7	1,4	0,1
Pescado	Carapau assado com ervas aromáticas e batata assada ^{4,12}	459	109	3,1	0,5	13,4	0,1	6,2	0,2
Carne	Peru salteado com molho de soja e arroz ^{1,6}	803	190	4,4	0,7	20,4	0,1	17,0	0,6
Dieta	Peito de peru grelhado com arroz branco	766	181	2,4	0,4	22,2	0,1	17,3	0,3
Vegetariana	Chili vegetariano (com soja) ⁶	1298	308	3,3	0,3	43,9	0,4	24,8	0,2
Sexta									
Sopa	Penca ¹²	212	50	0,9	0,1	8,5	0,8	1,3	0,1
Pescado	Bacalhau gratinado (bacalhau, batata e molho branco) ^{1,4,5,6,7,9,10,11}	686	165	7,9	2,0	15,8	0,3	7,2	1,0
Carne	Jardineira de carnes (porco e frango) e legumes	482	115	4,0	1,0	10,8	1,0	8,3	0,1
Dieta	Bacalhau fresco cozido com arroz ⁴	699	165	1,9	0,3	22,9	0,1	13,8	0,3
Vegetariana	Hambúrguer de feijão preto com fatia de queijo cheddar, cenoura e arroz ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	1076	255	6,6	2,0	38,3	1,0	9,8	0,4

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 rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, 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
MIDDLE
Semana de 10 a 14 de junho de 2024

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Pescado									
Carne									
Dieta									
Vegetariana									
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Nabos ¹²	210	50	0,9	0,1	8,5	0,7	1,3	0,1
Pescado	Pescada estufada com massa lacinhos ^{1,4}	698	166	3,4	0,7	19,0	1,1	14,6	0,3
Carne	Strogonoff de frango com massa lacinhos ^{1,7}	821	195	5,5	2,2	23,3	1,5	12,7	0,4
Dieta	Pescada cozida com arroz branco ⁴	702	166	2,5	0,4	21,4	0,1	14,2	0,3
Vegetariana	Guisado de soja com cogumelos e arroz branco ⁶	1128	268	5,9	0,9	33,9	0,3	17,1	0,4
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de galinha ^{1,3}	268	63	0,4	0,1	9,5	0,0	5,0	0,2
Pescado	Tiras de pota panadas com molho ligeiro de tártaro e batata cozida ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	588	141	7,0	0,8	14,3	0,4	4,3	0,5
Carne	Costeletas grelhadas com arroz e feijão preto ^{6,12}	1129	271	20,8	4,2	11,5	0,4	9,0	0,2
Dieta	Peru grelhado com massa farfalle ¹	752	177	1,4	0,5	21,2	1,2	19,9	0,3
Vegetariana	Legumes à brás ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	1188	284	13,3	4,4	28,5	0,6	8,6	0,5
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Repolho com grão ¹²	295	70	1,2	0,2	11,4	0,9	2,4	0,1
Pescado	Caril de peixe (tamboril e arinca) com arroz de legumes ^{1,4,12}	753	178	3,0	0,9	26,4	0,5	10,4	0,2
Carne	Frango no assado com batata assada ¹²	473	112	3,0	0,5	12,1	0,1	8,2	0,2
Dieta	Arinca grelhada com arroz branco ⁴	714	169	2,0	0,3	24,0	0,1	13,3	0,3
Vegetariana	Almôndegas de grão-de-bico com massa esparguete e molho de tomate ^{1,6,7,12}	1379	327	7,7	1,3	49,8	3,0	12,4	0,2
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura ¹²	216	51	1,0	0,1	8,8	0,3	1,3	0,1
Pescado	Peixe-espada grelhado com batatas salteadas e ervas aromáticas ^{4,12}	412	98	2,1	0,3	12,1	0,0	7,0	0,2
Carne	Caçarola de novilho com cogumelos e tomilho com arroz ¹²	767	183	6,7	2,1	17,3	0,2	12,0	0,2
Dieta	Carne de vaca cozida com batata cozida ¹²	461	109	2,5	1,1	12,8	0,0	8,3	0,1
Vegetariana	Tortilha de legumes e seitan ^{1,3,5,6}	651	157	9,3	1,4	10,6	0,8	7,1	0,3

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 rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremço, 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
MIDDLE
Semana de 17 a 21 de junho de 2024

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Crepe de legumes ¹²	205	49	0,9	0,1	8,3	0,6	1,3	0,1
Pescado	Bolinhas de bacalhau no forno com arroz de feijão ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	1092	259	6,1	0,8	39,3	0,3	11,2	0,8
Carne	Almôndegas de vaca com massa ^{1,3,6,12}	1119	267	12,1	2,8	25,6	0,3	12,8	1,0
Dieta	Filete de salmão com arroz branco ⁴	1168	279	17,1	3,2	18,7	0,1	12,5	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de seitan e legumes c/ caril e batata assada aos gomos ^{1,6,12}	529	125	2,0	0,3	18,4	0,4	7,2	0,3
Terça									
Sopa	Á lavrador ¹²	286	68	1,0	0,1	11,5	0,8	2,6	0,1
Pescado	Lasanha de atum ^{1,3,4,6,7}	1089	264	11,0	3,3	25,8	0,9	14,9	1,0
Carne	Carnes grelhadas (porco e frango) com arroz branco ¹²	796	189	4,0	1,0	21,2	0,1	16,7	0,3
Dieta	Frango grelhado com batata ¹²	409	96	0,9	0,2	12,7	0,0	8,9	0,2
Vegetariana	Empadão de grão-de-bico com crosta de broa de milho ^{6,13}	986	236	10,0	1,4	25,0	1,4	8,3	0,2
Quarta									
Sopa	Macedónia ¹²	212	50	0,9	0,1	8,6	0,6	1,3	0,1
Pescado	Fanecas douradas com batata salteada ^{1,3,4,12}	560	133	4,8	0,7	15,4	0,0	6,4	0,2
Carne	Carne de porco assada com puré de maçã e batata assada ¹²	513	122	5,0	1,4	12,0	3,1	6,1	0,1
Dieta	Pescada grelhada com arroz branco ⁴	694	165	2,5	0,4	21,1	0,1	14,0	0,3
Vegetariana	Couscous nordestinos com tofu, estufado de legumes e especiarias ^{1,3,5,6,9,10,12}	475	113	4,8	2,0	11,8	3,0	4,6	0,3
Quinta									
Sopa	Crepe de nabijas ¹²	212	50	1,0	0,1	8,6	0,6	1,3	0,1
Pescado	Massada de tintureira ^{1,3,4}	696	165	3,4	0,5	19,0	0,3	13,9	0,2
Carne	Peru estufado com cogumelos e arroz branco	763	182	7,5	2,0	14,9	0,1	13,4	0,3
Dieta	Peru grelhado com massa cotovelos ^{1,3}	753	177	1,4	0,3	20,6	0,0	19,7	0,3
Vegetariana	Paelha vegetariana (cogumelos, brócolos, ervilhas, pimento vermelho e lentilhas) ^{6,12}	847	201	1,6	0,3	37,5	1,3	9,1	0,3
Sexta									
Sopa	Caldo verde ^{1,12}	232	55	1,0	0,2	9,4	0,2	1,5	0,1
Pescado	Robalo no forno com batata assada ^{4,12}	496	118	4,3	0,8	13,4	0,1	5,9	0,2
Carne	Frango no churrasco com massa ^{1,3}	775	183	2,4	0,6	21,2	0,8	17,9	0,4
Dieta	Robalo grelhado com arroz branco ⁴	953	226	6,4	1,3	28,9	0,1	12,8	0,4
Vegetariana	Moussaka de beringela e lentilhas ^{1,6,7,8,11}	501	119	4,4	1,6	12,4	1,8	6,4	0,2

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, ¹³Tremoço, 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



Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



CLIP MIDDLE Semana de 24 a 28 de junho de 2024

Segunda

Sopa
Pescado
Carne
Dieta
Vegetariana

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
------------	--------------	-------------	----------------	-----------	---------------	--------------	------------

Terça

Sopa	Canja de galinha ^{1,3}
Pescado	Bacalhau à brás ^{1,3,4,5,6,7,9,10}
Carne	Bolonhesa de vaca com esparguete ^{1,3,12}
Dieta	Filete de bacalhau fresco grelhado com batata cozida ^{4,12}
Vegetariana	Pataniscas de pimento vermelho e abóbora com arroz de tomate ^{1,3}

268	63	0,4	0,1	9,5	0,0	5,0	0,2
984	236	15,4	5,2	12,7	0,4	11,3	1,6
1018	243	10,6	3,4	21,8	1,0	13,5	0,2
357	84	0,2	0,0	11,9	0,0	8,2	0,2
968	231	9,1	1,6	31,4	1,0	4,9	0,2

Quarta

Sopa	Alho-francês ¹²
Pescado	Peixe-espada no forno com batatas salteadas ^{4,12}
Carne	Peru guisado com batata assada ¹²
Dieta	Peru grelhado com arroz
Vegetariana	Estufado de lentilhas com couscous e sementes de abóbora ^{1,6,8,10,11}

207	49	0,9	0,1	8,3	0,6	1,3	0,1
433	103	3,1	0,5	11,6	0,1	6,7	0,2
462	109	2,6	0,4	12,6	0,1	7,9	0,1
766	181	2,4	0,4	22,2	0,1	17,3	0,3
1320	315	8,0	1,3	46,6	1,8	15,7	0,3

Quinta

Sopa	Creme de ervilhas ¹²
Pescado	Filetes de pescada dourados com arroz e batata frita ^{1,3,4}
Carne	Hambúrguer de aves com arroz e batata frita ^{1,6,12}
Dieta	Salmão grelhado com batata cozida ^{4,12}
Vegetariana	Pizza de queijo, pimentos, cogumelos e orégãos ^{1,7}

222	53	0,9	0,1	8,7	0,7	1,6	0,1
849	204	11,5	1,9	15,1	0,4	10,6	0,2
906	217	11,4	1,2	16,6	0,3	11,4	0,2
636	152	7,9	1,5	12,1	0,0	7,4	0,1
614	146	6,4	3,0	15,9	2,5	5,6	0,6

Sexta

Sopa	à lavrador ¹²
Pescado	Filetes de bacalhau fresco no forno com batata ^{4,12}
Carne	Costeletas de porco grelhadas com arroz e feijão preto ^{6,12}
Dieta	Coxa de frango grelhada com arroz
Vegetariana	Massa fusilli com seitan, cenoura, curgete e brócolos ^{1,3,6}

286	68	1,0	0,1	11,5	0,8	2,6	0,1
426	101	2,5	0,4	12,7	0,1	6,4	0,2
1129	271	20,8	4,2	11,5	0,4	9,0	0,2
781	185	3,2	0,6	22,2	0,1	16,4	0,3
798	189	3,2	0,7	27,0	1,9	12,0	0,5

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
MIDDLE
Week from 8 to 12 April 2024

		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Monday									
Soup	Peasant ¹²	277	66	1,0	0,1	11,1	0,9	2,5	0,1
Fish dish	Hake fillets with herb sauce, potato and macedonian salad ^{1,3,4,9,10,11,12}	534	128	5,5	0,9	10,9	0,2	9,1	0,2
Meat dish	Beef bolognese with spaghetti ^{1,3,12}	1018	243	10,6	3,4	21,8	1,0	13,5	0,2
Diet dish	Grilled turkey with rice	802	190	2,5	0,4	24,6	0,1	16,8	0,3
Vegetarian dish	Mushroom tart with tofu flavored with thyme and white rice ^{1,3,6,7}	712	179	12,1	4,3	20,7	0,6	8,1	0,7
Tuesday									
Soup	Macedonian ¹²	212	50	0,9	0,1	8,6	0,6	1,3	0,1
Fish dish	Stewed perch loins with tomato sauce and carrot rice ^{4,12}	654	156	4,9	0,7	16,3	0,5	11,1	0,3
Meat dish	Ranch (beef, pork, chickpeas, pasta, carrots and savoy cabbage) ^{1,3,6,12}	941	224	8,9	2,7	21,7	1,4	12,5	0,2
Diet dish	Grilled haddock with white rice ⁴	714	169	2,0	0,3	24,0	0,1	13,3	0,3
Vegetarian dish	Chickpea tomato with white rice ^{1,10,12}	807	192	3,5	0,5	32,5	1,3	5,8	0,4
Wednesday									
Soup	Leeks ¹²	207	49	0,9	0,1	8,3	0,6	1,3	0,1
Fish dish	Fresh cod fillet in the oven with rice ⁴	714	170	3,9	0,6	21,0	0,2	12,0	0,3
Meat dish	Pork tenderloin with saffron rice ¹²	949	227	11,1	3,2	16,6	0,2	13,7	0,3
Diet dish	Grilled chicken with penne pasta ^{1,6}	768	181	2,3	0,7	21,2	1,2	18,9	0,4
Vegetarian dish	Seitan with soy cream sauce, peas, mushrooms and penne pasta ^{1,6}	756	179	4,8	1,0	22,2	1,8	10,9	0,8
Thursday									
Soup	Caldo verde (typical portuguese cabbage soup) ^{1,12}	232	55	1,0	0,2	9,4	0,2	1,5	0,1
Fish dish	Sea bream in the oven with baked potatoes ^{4,12}	526	125	4,9	0,9	12,7	0,1	6,9	0,1
Meat dish	Grilled chicken thighs with rice	781	185	3,2	0,6	22,2	0,1	16,4	0,3
Diet dish	Grilled sea bream fillet with boiled potatoes ^{4,12}	452	107	2,3	0,5	14,6	0,0	6,4	0,2
Vegetarian dish	Pumpkin feijoada with carrots, cabbage and thyme rice	1057	251	3,2	0,4	46,2	0,4	8,8	0,2
Friday									
Soup	Vegetables cream ¹²	205	49	0,9	0,1	8,3	0,6	1,3	0,1
Fish dish	Salmon pie ^{3,4,7,12}	696	167	11,5	2,2	7,0	0,3	8,4	0,1
Meat dish	Stewed beef with spaghetti ^{1,3,12}	811	193	6,8	2,2	17,5	0,8	14,1	0,2
Diet dish	Beef cooked with white rice	893	212	6,6	2,4	22,5	0,1	15,3	0,2
Vegetarian dish	Cheese muffins with white rice ^{1,3,7}	1093	260	6,2	2,5	41,5	3,0	9,2	0,8

Your meal contains or may contain the following substances or products and their derivatives: ¹Cereals containing gluten, ³Eggs, ⁴Fish, ⁵Peanuts, ⁶Soybeans, ⁷Milk, ⁹Celery, ¹⁰Mustard, ¹¹Sesame seeds, ¹²Sulphur dioxide and sulphites. For those who are not allergic or intolerant, these substances or products are completely harmless.

Nutritional declaration: Variations in preparation and confection techniques, as well as seasonal and regional differences in products, may change the values presented. Average values of 100 g or 100 ml, calculated from the known average values of the ingredients used, according to the National Institute of Health Dr. Ricardo Jorge, Food Composition Table (2007), and the information provided by suppliers. The menu may change due to unforeseen reasons.

Sat. Fat. - Saturated Fatty Acids, Sugar - Sugar, VE - Energetic value, Carb. - Carbohydrates, Fat - Fat, Prot. - Proteins, Salt - Salt



CLIP
MIDDLE
Week from 15 to 19 April 2024

		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Monday									
Soup	Pumpkin cream ¹²	220	52	1,0	0,1	9,1	0,5	1,2	0,1
Fish dish	Stewed hake with tomato and white rice ⁴	712	169	4,2	0,7	19,9	0,2	12,7	0,3
Meat dish	Chicken pies with pea rice ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1241	296	17,7	9,1	33,3	0,1	7,5	1,2
Diet dish	Grilled whiting with boiled potatoes ^{4,12}	373	88	0,5	0,1	12,4	0,0	7,9	0,2
Vegetarian dish	Roasted potatoes with mushrooms, zucchini, seitan, sliced egg and herbs ^{1,3,6}	458	109	3,4	0,4	10,9	0,9	8,0	0,5
Tuesday									
Soup	Carrot and cauliflower ¹²	209	50	0,9	0,1	8,4	0,9	1,3	0,1
Fish dish	Monkfish stew with white rice ⁴	663	157	3,2	0,5	18,5	0,2	13,3	1,2
Meat dish	Stewed beef with fusilli ^{1,3,12}	811	193	6,8	2,3	17,5	0,8	14,1	0,2
Diet dish	Grilled chicken white rice	781	185	3,2	0,6	22,2	0,1	16,4	0,3
Vegetarian dish	Tofu with bread, peas and baked potatoes ^{1,6,12}	489	116	3,5	0,6	15,7	0,1	4,4	0,3
Wednesday									
Soup	Lentil cream ^{1,6,8,10,11,12}	323	77	1,0	0,1	13,4	0,7	3,4	0,1
Fish dish	Halibut fillet wrapped in oven-baked breadcrumbs with pea rice ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	707	167	3,8	0,6	19,8	0,2	13,0	0,3
Meat dish	Golden pork with rice	1213	290	15,9	3,9	23,0	0,1	13,4	0,3
Diet dish	Halibut fillet with boiled potatoes ^{4,12}	382	90	0,6	0,1	11,9	0,0	8,7	0,2
Vegetarian dish	Zucchini, carrot, aubergine and cottage cheese lasagna ^{1,3,6,7}	644	157	5,5	2,5	19,5	2,3	6,8	0,3
Thursday									
Soup	Spinach ¹²	208	49	1,0	0,1	8,2	0,7	1,4	0,1
Fish dish	Roasted horse mackerel with herbs and roasted potatoes ^{4,12}	459	109	3,1	0,5	13,4	0,1	6,2	0,2
Meat dish	Sautéed turkey with soy sauce and rice ^{1,6,12}	803	190	4,4	0,7	20,4	0,1	17,0	0,6
Diet dish	Grilled turkey breast with white rice	766	181	2,4	0,4	22,2	0,1	17,3	0,3
Vegetarian dish	Vegetarian chili (with soy) ⁶	1298	308	3,3	0,3	43,9	0,4	24,8	0,2
Friday									
Soup	Bunch ¹²	212	50	0,9	0,1	8,5	0,8	1,3	0,1
Fish dish	Cod gratin (cod, potatoes and white sauce) ^{1,4,5,6,7,9,10,11}	686	165	7,9	2,0	15,8	0,3	7,2	1,0
Meat dish	Meat (pork and chicken) and vegetables	482	115	4,0	1,0	10,8	1,0	8,3	0,1
Diet dish	Fresh cod cooked with rice ⁴	699	165	1,9	0,3	22,9	0,1	13,8	0,3
Vegetarian dish	Black bean burger with cheddar cheese slice, carrots and rice ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	1076	255	6,6	2,0	38,3	1,0	9,8	0,4

Your meal contains or may contain the following substances or products and their derivatives: ¹Cereals containing gluten, ²Crustaceans, ³Eggs, ⁴Fish, ⁵Peanuts, ⁶Soybeans, ⁷Milk, ⁸Nuts, ⁹Celery, ¹⁰Mustard, ¹¹Sesame seeds, ¹²Sulphur dioxide and sulphites, ¹³Lupin, ¹⁴Molluscs. For those who are not allergic or intolerant, these substances or products are completely harmless.

Nutritional declaration: Variations in preparation and confection techniques, as well as seasonal and regional differences in products, may change the values presented. Average values of 100 g or 100 ml, calculated from the known average values of the ingredients used, according to the National Institute of Health Dr. Ricardo Jorge, Food Composition Table (2007), and the information provided by suppliers. The menu may change due to unforeseen reasons.

Sat. Fat. - Saturated Fatty Acids, Sugar - Sugar, VE - Energetic value, Carb. - Carbohydrates, Fat - Fat, Prot. - Proteins, Salt - Salt



CLIP
MIDDLE
Week from 22 to 26 April 2024

		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Monday									
Soup	Vegetables cream ¹²	205	49	0,9	0,1	8,3	0,6	1,3	0,1
Fish dish	Grilled salmon loins with baked potatoes ^{4,12}	679	162	9,2	1,7	11,7	0,0	7,5	0,1
Meat dish	Meat croquettes (beef, pork and sausages) with pumpkin rice ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	1208	288	13,0	3,8	34,7	1,0	7,6	1,0
Diet dish	Grilled chicken with rice	781	185	3,2	0,6	22,2	0,1	16,4	0,3
Vegetarian dish	Chickpea curry with pumpkin, tomato base and milk with white rice	1067	254	6,2	1,9	40,2	1,7	7,3	0,2
Tuesday									
Soup	Turnip ¹²	210	50	0,9	0,1	8,5	0,7	1,3	0,1
Fish dish	Stewed hake with bow dough ^{1,4}	698	166	3,4	0,7	19,0	1,1	14,6	0,3
Meat dish	Chicken stroganoff with bow dough ^{1,7}	821	195	5,5	2,2	23,3	1,5	12,7	0,4
Diet dish	Hake cooked with white rice ⁴	702	166	2,5	0,4	21,4	0,1	14,2	0,3
Vegetarian dish	Soy stew with mushrooms and white rice ⁶	1128	268	5,9	0,9	33,9	0,3	17,1	0,4
Wednesday									
Soup	Chicken soup ^{1,3}	268	63	0,4	0,1	9,5	0,0	5,0	0,2
Fish dish	Breaded strips of pota with light tartar sauce and boiled potatoes ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	588	141	7,0	0,8	14,3	0,4	4,3	0,5
Meat dish	Grilled cutlets with rice and black beans ^{6,12}	1129	271	20,8	4,2	11,5	0,4	9,0	0,2
Diet dish	Grilled turkey with farfalle pasta ¹	752	177	1,4	0,5	21,2	1,2	19,9	0,3
Vegetarian dish	Brás vegetables ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	1188	284	13,3	4,4	28,5	0,6	8,6	0,5
Thursday									
Soup									
Fish dish									
Meat dish									
Diet dish									
Vegetarian dish									
Friday									
Soup	Carrot cream ¹²	216	51	1,0	0,1	8,8	0,3	1,3	0,1
Fish dish	Grilled swordfish with sautéed potatoes and aromatic herbs ^{4,12}	412	98	2,1	0,3	12,1	0,0	7,0	0,2
Meat dish	Beef casserole with mushrooms and thyme with rice ¹²	767	183	6,7	2,1	17,3	0,2	12,0	0,2
Diet dish	Boiled beef with boiled potato ¹²	461	109	2,5	1,1	12,8	0,0	8,3	0,1
Vegetarian dish	Seitan and vegetables tortilla ^{1,3,5,6}	651	157	9,3	1,4	10,6	0,8	7,1	0,3

Your meal contains or may contain the following substances or products and their derivatives: ¹Cereals containing gluten, ²Crustaceans, ³Eggs, ⁴Fish, ⁵Peanuts, ⁶Soybeans, ⁷Milk, ⁸Nuts, ⁹Celery, ¹⁰Mustard, ¹¹Sesame seeds, ¹²Sulphur dioxide and sulphites, ¹³Lupin, ¹⁴Molluscs. For those who are not allergic or intolerant, these substances or products are completely harmless.

Nutritional declaration: Variations in preparation and confection techniques, as well as seasonal and regional differences in products, may change the values presented. Average values of 100 g or 100 ml, calculated from the known average values of the ingredients used, according to the National Institute of Health Dr. Ricardo Jorge, Food Composition Table (2007), and the information provided by suppliers. The menu may change due to unforeseen reasons.

Sat. Fat. - Saturated Fatty Acids, Sugar - Sugar, VE - Energetic value, Carb. - Carbohydrates, Fat - Fat, Prot. - Proteins, Salt - Salt

CLIP

MIDDLE

Week from 29 April to 3 May 2024

Monday		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Vegetables cream ¹²	205	49	0,9	0,1	8,3	0,6	1,3	0,1
Fish dish	Cod dumplings in the oven with bean rice ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	1092	259	6,1	0,8	39,3	0,3	11,2	0,8
Meat dish	Meatballs of cow with pasta ^{1,3,6,12}	1119	267	12,1	2,8	25,6	0,3	12,8	1,0
Diet dish	Salmon fillet with white rice ⁴	1168	279	17,1	3,2	18,7	0,1	12,5	0,2
Vegetarian dish	Seitan and vegetable burger with curry and roasted potato to the buds ^{1,6,12}	529	125	2,0	0,3	18,4	0,4	7,2	0,3
Tuesday		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Farmer's ¹²	286	68	1,0	0,1	11,5	0,8	2,6	0,1
Fish dish	Tuna lasagna ^{1,3,4,6,7}	1089	264	11,0	3,3	25,8	0,9	14,9	1,0
Meat dish	Grilled meats (pork and chicken) with white rice ¹²	796	189	4,0	1,0	21,2	0,1	16,7	0,3
Diet dish	Grilled chicken with potatoes ¹²	409	96	0,9	0,2	12,7	0,0	8,9	0,2
Vegetarian dish	Broccoli, tomato and saffron (egg) pie and white rice ^{1,3,6,7}	796	198	13,2	4,5	20,9	0,6	9,3	0,6
Wednesday		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup									
Fish dish									
Meat dish									
Diet dish									
Vegetarian dish									
Thursday		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Turnip leaf cream ¹²	212	50	1,0	0,1	8,6	0,6	1,3	0,1
Fish dish	Blue shark with pasta ^{1,3,4}	696	165	3,4	0,5	19,0	0,3	13,9	0,2
Meat dish	Stewed turkey with mushrooms and white rice	763	182	7,5	2,0	14,9	0,1	13,4	0,3
Diet dish	Grilled turkey with pasta elbows ^{1,3}	753	177	1,4	0,3	20,6	0,0	19,7	0,3
Vegetarian dish	Vegetarian paella (mushrooms, broccoli, peas, red pepper and lentils) ^{6,12}	847	201	1,6	0,3	37,5	1,3	9,1	0,3
Friday		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Caldo verde (typical portuguese cabbage soup) ^{1,12}	232	55	1,0	0,2	9,4	0,2	1,5	0,1
Fish dish	Sea bass in the oven with baked potatoes ^{4,12}	496	118	4,3	0,8	13,4	0,1	5,9	0,2
Meat dish	Chicken on the barbecue with pasta ^{1,3}	775	183	2,4	0,6	21,2	0,8	17,9	0,4
Diet dish	Grilled sea bass with white rice ⁴	953	226	6,4	1,3	28,9	0,1	12,8	0,4
Vegetarian dish	Aubergine and lentil moussaka ^{1,6,7,8,11}	501	119	4,4	1,6	12,4	1,8	6,4	0,2

Your meal contains or may contain the following substances or products and their derivatives: ¹Cereals containing gluten, ²Crustaceans, ³Eggs, ⁴Fish, ⁵Peanuts, ⁶Soybeans, ⁷Milk, ⁸Nuts, ⁹Celery, ¹⁰Mustard, ¹¹Sesame seeds, ¹²Sulphur dioxide and sulphites, ¹³Lupin, ¹⁴Molluscs. For those who are not allergic or intolerant, these substances or products are completely harmless.

Nutritional declaration: Variations in preparation and confection techniques, as well as seasonal and regional differences in products, may change the values presented. Average values of 100 g or 100 ml, calculated from the known average values of the ingredients used, according to the National Institute of Health Dr.

Ricardo Jorge, Food Composition Table (2007), and the information provided by suppliers. The menu may change due to unforeseen reasons.

Sat. Fat. - Saturated Fatty Acids, Sugar - Sugar, VE - Energetic value, Carb. - Carbohydrates, Fat - Fat, Prot. - Proteins, Salt - Salt



CLIP
MIDDLE
Week from 6 to 10 May 2024

		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Monday									
Soup	Carrot cream ¹²	216	51	1,0	0,1	8,8	0,3	1,3	0,1
Fish dish	Warm tuna salad, potato, boiled egg and olives ^{3,4,12}	419	99	2,2	0,2	13,8	0,4	5,2	0,4
Meat dish	Meat croquettes (beef/pork/sausages) with pea rice ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	1195	285	12,7	3,7	34,1	1,0	7,8	1,0
Diet dish	Beef cooked with rice	893	212	6,6	2,4	22,5	0,1	15,3	0,2
Vegetarian dish	Stewed tofu with soy cream sauce, penne pasta and zucchini gratin ^{1,6}	841	200	5,4	1,3	27,3	1,5	9,8	0,4
Tuesday									
Soup	Chicken ^{1,3}	268	63	0,4	0,1	9,5	0,0	5,0	0,2
Fish dish	Cod à brás ^{1,3,4,5,6,7,9,10}	984	236	15,4	5,2	12,7	0,4	11,3	1,6
Meat dish	Beef bolognese with spaghetti ^{1,3,12}	1018	243	10,6	3,4	21,8	1,0	13,5	0,2
Diet dish	Grilled fresh cod fillet with boiled potato ^{4,12}	357	84	0,2	0,0	11,9	0,0	8,2	0,2
Vegetarian dish	Red pepper and pumpkin pataniscas with tomato rice ^{1,3}	968	231	9,1	1,6	31,4	1,0	4,9	0,2
Wednesday									
Soup	Leek soup ¹²	207	49	0,9	0,1	8,3	0,6	1,3	0,1
Fish dish	Swordfish in the oven with sautéed potatoes ^{4,12}	433	103	3,1	0,5	11,6	0,1	6,7	0,2
Meat dish	Stewed turkey with baked potato ¹²	462	109	2,6	0,4	12,6	0,1	7,9	0,1
Diet dish	Grilled turkey with rice	766	181	2,4	0,4	22,2	0,1	17,3	0,3
Vegetarian dish	Stewed lentils with couscous and pumpkin seeds ^{1,6,8,10,11}	1320	315	8,0	1,3	46,6	1,8	15,7	0,3
Thursday									
Soup	Peas cream ¹²	222	53	0,9	0,1	8,7	0,7	1,6	0,1
Fish dish	Golden hake fillets with rice and fries ^{1,3,4}	849	204	11,5	1,9	15,1	0,4	10,6	0,2
Meat dish	Poultry burger with rice and fries ^{1,6,12}	906	217	11,4	1,2	16,6	0,3	11,4	0,2
Diet dish	Grilled salmon with boiled potatoes ^{4,12}	636	152	7,9	1,5	12,1	0,0	7,4	0,1
Vegetarian dish	Cheese, peppers, mushrooms and oregano pizza ^{1,7}	614	146	6,4	3,0	15,9	2,5	5,6	0,6
Friday									
Soup	Farmer's ¹²	286	68	1,0	0,1	11,5	0,8	2,6	0,1
Fish dish	Fresh cod fillets in the oven with potatoes ^{4,12}	426	101	2,5	0,4	12,7	0,1	6,4	0,2
Meat dish	Grilled pork chops with rice and black beans ^{6,12}	1129	271	20,8	4,2	11,5	0,4	9,0	0,2
Diet dish	Grilled chicken thigh with white rice	781	185	3,2	0,6	22,2	0,1	16,4	0,3
Vegetarian dish	Fusilli pasta with seitan, carrots, zucchini and broccoli ^{1,3,6}	798	189	3,2	0,7	27,0	1,9	12,0	0,5

Your meal contains or may contain the following substances or products and their derivatives: ¹Cereals containing gluten, ²Crustaceans, ³Eggs, ⁴Fish, ⁵Peanuts, ⁶Soybeans, ⁷Milk, ⁸Nuts, ⁹Celery, ¹⁰Mustard, ¹¹Sesame seeds, ¹²Sulphur dioxide and sulphites, ¹⁴Molluscs. For those who are not allergic or intolerant, these substances or products are completely harmless.

Nutritional declaration: Variations in preparation and confection techniques, as well as seasonal and regional differences in products, may change the values presented. Average values of 100 g or 100 ml, calculated from the known average values of the ingredients used, according to the National Institute of Health Dr. Ricardo Jorge, Food Composition Table (2007), and the information provided by suppliers. The menu may change due to unforeseen reasons.

Sat. Fat. - Saturated Fatty Acids, Sugar - Sugar, VE - Energetic value, Carb. - Carbohydrates, Fat - Fat, Prot. - Proteins, Salt - Salt

CLIP
MIDDLE
Week from 13 to 17 May 2024

		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Monday									
Soup	Pumpkin cream ¹²	220	52	1,0	0,1	9,1	0,5	1,2	0,1
Fish dish	Fresh cod tranches with onion with rice ⁴	698	165	1,9	0,3	22,9	0,1	13,8	0,3
Meat dish	Alheira (beef/pork/sausages) with turnip greens and boiled potatoes ^{1,12}	519	123	4,0	1,1	17,0	0,4	4,1	0,2
Diet dish	Grilled fresh cod fillet with boiled potato ^{4,12}	357	84	0,2	0,0	11,9	0,0	8,2	0,2
Vegetarian dish	Leek and mushroom quiche ^{1,3,6}	615	156	10,2	3,6	23,6	0,4	5,6	0,7
Tuesday									
Soup	Green beans ¹²	213	50	0,9	0,1	8,6	0,7	1,3	0,1
Fish dish	Perch fillet with roasted potatoes and pumpkin ⁴	350	83	1,2	0,2	8,2	0,7	9,5	0,2
Meat dish	Roasted turkey leg with orange and roasted potatoes ¹²	514	122	4,8	1,2	10,7	0,5	8,1	0,2
Diet dish	Grilled turkey with white rice	766	181	2,4	0,4	22,2	0,1	17,3	0,3
Vegetarian dish	Fresh cheese, carrot and cereal burger with sweet potato chips ^{1,6,7,11}	790	189	8,3	1,6	23,6	5,9	2,9	0,2
Wednesday									
Soup	Lombard ¹²	209	50	0,9	0,1	8,4	0,7	1,3	0,1
Fish dish	Monkfish pasta with tomato sauce ^{1,3,4,7,12}	651	154	3,9	0,6	15,8	0,4	13,3	0,2
Meat dish	Browned pork with white rice	1033	246	11,8	3,4	20,3	0,1	14,3	0,3
Diet dish	Boiled hake with boiled potatoes ^{4,12}	375	89	0,5	0,1	12,5	0,0	7,9	0,2
Vegetarian dish	Peppers stuffed with quinoa, carrots, peas and cheese gratin ^{1,6,7,11}	503	120	3,8	0,8	15,2	2,6	4,9	0,2
Thursday									
Soup	Peas cream ¹²	222	53	0,9	0,1	8,7	0,7	1,6	0,1
Fish dish	Roasted horse mackerel with herbs and roasted potatoes ^{4,12}	459	109	3,1	0,5	13,4	0,1	6,2	0,2
Meat dish	Beef lasagna ^{1,3,6,7,12}	1072	260	11,9	4,7	22,5	0,9	14,4	0,3
Diet dish	Grilled chicken thighs with white rice	781	185	3,2	0,6	22,2	0,1	16,4	0,3
Vegetarian dish	Noodles with chinese mixture ^{1,3,6,10,12}	659	157	3,2	0,6	24,8	0,8	6,0	0,4
Friday									
Soup	Peasant ¹²	277	66	1,0	0,1	11,1	0,9	2,5	0,1
Fish dish	Baked hake with rice ⁴	657	157	4,0	0,7	18,5	0,3	12,8	0,2
Meat dish	Chicken stroganoff with white rice ^{1,7}	832	198	6,3	2,1	24,1	0,4	10,5	0,4
Diet dish	Grilled haddock with boiled potato ^{4,12}	361	85	0,2	0,0	13,2	0,0	7,1	0,2
Vegetarian dish	Seitan bolognese spaghetti, creamy mushroom sauce, garlic, onion, tomato, carrot, corn and oregano ^{1,3,6,7}	879	209	7,5	1,9	23,7	1,7	10,6	0,5

Your meal contains or may contain the following substances or products and their derivatives:¹Cereals containing gluten, ³Eggs, ⁴Fish, ⁶Soybeans, ⁷Milk, ¹⁰Mustard, ¹¹Sesame seeds, ¹²Sulphur dioxide and sulphites. For those who are not allergic or intolerant, these substances or products are completely harmless.

Nutritional declaration: Variations in preparation and confection techniques, as well as seasonal and regional differences in products, may change the values presented. Average values of 100 g or 100 ml, calculated from the known average values of the ingredients used, according to the National Institute of Health Dr.

Ricardo Jorge, Food Composition Table (2007), and the information provided by suppliers. The menu may change due to unforeseen reasons.

Sat. Fat. - Saturated Fatty Acids, Sugar - Sugar, VE - Energetic value, Carb. - Carbohydrates, Fat - Fat, Prot. - Proteins, Salt - Salt

CLIP
MIDDLE
Week from 20 to 24 May 2024

		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Monday									
Soup	Peas cream ¹²	222	53	0,9	0,1	8,7	0,7	1,6	0,1
Fish dish	Hake patties with tomato rice ^{1,4,7,12}	1103	263	9,2	1,6	39,1	3,4	5,0	0,5
Meat dish	Beef chili with rice	1105	264	9,9	3,0	27,2	0,3	16,5	0,2
Diet dish	Boiled beef with boiled potato ¹²	461	109	2,5	1,1	12,8	0,0	8,3	0,1
Vegetarian dish	"meat" bolognese (soy) - heura product ^{1,6,7,12}	729	173	5,1	1,0	26,5	1,8	5,1	0,3
Tuesday									
Soup	Carrot cream ¹²	216	51	1,0	0,1	8,8	0,3	1,3	0,1
Fish dish	Salmon and spinach puff pastry with vegetable rice ^{1,3,4,6}	848	210	15,9	4,1	16,8	0,7	9,5	0,3
Meat dish	Chicken thigh in the oven with baked potato ¹²	473	112	3,0	0,5	12,1	0,1	8,2	0,2
Diet dish	Grilled hake with white rice ⁴	694	165	2,5	0,4	21,1	0,1	14,0	0,3
Vegetarian dish	Pumpkin crumble with apples and chickpeas with honey aromas ¹	751	179	3,7	0,5	26,8	6,5	7,0	0,3
Wednesday									
Soup	Vegetables cream ¹²	205	49	0,9	0,1	8,3	0,6	1,3	0,1
Fish dish	Grilled trout with baked potato ^{4,12}	422	100	1,9	0,3	12,9	0,0	7,1	0,1
Meat dish	Rice in the oven w/ steer, chicken, lombarda and carrot, gratin with cheese ^{1,6,7}	818	194	3,7	1,1	25,1	0,3	14,7	0,2
Diet dish	Grilled turkey with rice	766	181	2,4	0,4	22,2	0,1	17,3	0,3
Vegetarian dish	Onion pie, leek and egg with carrot rice ^{1,3,6,7}	750	190	13,0	4,9	26,0	1,0	6,9	0,6
Thursday									
Soup	String beans ¹²	213	50	0,9	0,1	8,6	0,7	1,3	0,1
Fish dish	Stewed squid with boiled potatoes ^{12,14}	380	90	1,4	0,2	11,6	0,1	7,3	0,3
Meat dish	Roasted turkey with honey and farfalle ^{1,12}	838	199	7,5	2,2	16,8	2,3	15,3	0,3
Diet dish	Fresh cod cooked with rice ⁴	699	165	1,9	0,3	22,9	0,1	13,8	0,3
Vegetarian dish	Potato mille-feuille w/vegetables and seitan (peppers, peas, carrots, zucchini and onions) and shaved egg ^{1,3,6,12}	358	85	0,8	0,2	13,0	0,7	5,4	0,3
Friday									
Soup	Broccoli ¹²	211	50	1,0	0,1	8,3	0,6	1,5	0,1
Fish dish	Hake with boiled potatoes ^{4,12}	375	89	0,5	0,1	12,5	0,0	7,9	0,2
Meat dish	Pica pau (pork and sausage) with rice ^{1,6,7,9,10,12}	1008	240	8,4	1,9	30,7	0,3	9,9	1,2
Diet dish	Grilled chicken with rice	781	185	3,2	0,6	22,2	0,1	16,4	0,3
Vegetarian dish	Tofu and rice stroganoff ^{1,6,7}	857	204	6,8	1,9	27,9	0,6	6,7	0,4

Your meal contains or may contain the following substances or products and their derivatives: ¹Cereals containing gluten, ³Eggs, ⁴Fish, ⁶Soybeans, ⁷Milk, ⁹Celery, ¹⁰Mustard, ¹²Sulphur dioxide and sulphites, ¹⁴Molluscs. For those who are not allergic or intolerant, these substances or products are completely harmless.

Nutritional declaration: Variations in preparation and confection techniques, as well as seasonal and regional differences in products, may change the values presented. Average values of 100 g or 100 ml, calculated from the known average values of the ingredients used, according to the National Institute of Health Dr.

Ricardo Jorge, Food Composition Table (2007), and the information provided by suppliers. The menu may change due to unforeseen reasons.

Sat. Fat. - Saturated Fatty Acids, Sugar - Sugar, VE - Energetic value, Carb. - Carbohydrates, Fat - Fat, Prot. - Proteins, Salt - Salt



CLIP
MIDDLE
Week from 27 to 31 May 2024

		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Monday									
Soup	Peasant ¹²	277	66	1,0	0,1	11,1	0,9	2,5	0,1
Fish dish	Hake fillets with herb sauce, potato and macedonian salad ^{1,3,4,9,10,11,12}	534	128	5,5	0,9	10,9	0,2	9,1	0,2
Meat dish	Beef bolognese with spaghetti ^{1,3,12}	1018	243	10,6	3,4	21,8	1,0	13,5	0,2
Diet dish	Grilled turkey with rice	802	190	2,5	0,4	24,6	0,1	16,8	0,3
Vegetarian dish	Mushroom tart with tofu flavored with thyme and white rice ^{1,3,6,7}	712	179	12,1	4,3	20,7	0,6	8,1	0,7
Tuesday									
Soup	Macedonian ¹²	212	50	0,9	0,1	8,6	0,6	1,3	0,1
Fish dish	Stewed perch loins with tomato sauce and carrot rice ^{4,12}	654	156	4,9	0,7	16,3	0,5	11,1	0,3
Meat dish	Ranch (beef, pork, chickpeas, pasta, carrots and savoy cabbage) ^{1,3,6,12}	941	224	8,9	2,7	21,7	1,4	12,5	0,2
Diet dish	Grilled haddock with white rice ⁴	714	169	2,0	0,3	24,0	0,1	13,3	0,3
Vegetarian dish	Chickpea tomato with white rice ^{1,10,12}	807	192	3,5	0,5	32,5	1,3	5,8	0,4
Wednesday									
Soup	Leeks ¹²	207	49	0,9	0,1	8,3	0,6	1,3	0,1
Fish dish	Fresh cod fillet in the oven with rice ⁴	714	170	3,9	0,6	21,0	0,2	12,0	0,3
Meat dish	Pork tenderloin with saffron rice ¹²	949	227	11,1	3,2	16,6	0,2	13,7	0,3
Diet dish	Grilled chicken with penne pasta ^{1,6}	768	181	2,3	0,7	21,2	1,2	18,9	0,4
Vegetarian dish	Seitan with soy cream sauce, peas, mushrooms and penne pasta ^{1,6}	756	179	4,8	1,0	22,2	1,8	10,9	0,8
Thursday									
Soup									
Fish dish									
Meat dish									
Diet dish									
Vegetarian dish									
Friday									
Soup	Vegetables cream ¹²	205	49	0,9	0,1	8,3	0,6	1,3	0,1
Fish dish	Salmon pie ^{3,4,7,12}	696	167	11,5	2,2	7,0	0,3	8,4	0,1
Meat dish	Stewed beef with spaghetti ^{1,3,12}	811	193	6,8	2,2	17,5	0,8	14,1	0,2
Diet dish	Beef cooked with white rice	893	212	6,6	2,4	22,5	0,1	15,3	0,2
Vegetarian dish	Cheese muffins with white rice ^{1,3,7}	1093	260	6,2	2,5	41,5	3,0	9,2	0,8

Your meal contains or may contain the following substances or products and their derivatives:¹Cereals containing gluten, ³Eggs, ⁴Fish, ⁵Peanuts, ⁶Soybeans, ⁷Milk, ⁹Celery, ¹⁰Mustard, ¹¹Sesame seeds, ¹²Sulphur dioxide and sulphites. For those who are not allergic or intolerant, these substances or products are completely harmless.

Nutritional declaration: Variations in preparation and confection techniques, as well as seasonal and regional differences in products, may change the values presented. Average values of 100 g or 100 ml, calculated from the known average values of the ingredients used, according to the National Institute of Health Dr. Ricardo Jorge, Food Composition Table (2007), and the information provided by suppliers. The menu may change due to unforeseen reasons.

Sat. Fat. - Saturated Fatty Acids, Sugar - Sugar, VE - Energetic value, Carb. - Carbohydrates, Fat - Fat, Prot. - Proteins, Salt - Salt



CLIP
MIDDLE
Week from 3 to 7 June 2024

		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Monday									
Soup	Pumpkin cream ¹²	220	52	1,0	0,1	9,1	0,5	1,2	0,1
Fish dish	Stewed hake with tomato and white rice ⁴	712	169	4,2	0,7	19,9	0,2	12,7	0,3
Meat dish	Chicken pies with pea rice ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1241	296	17,7	9,1	33,3	0,1	7,5	1,2
Diet dish	Grilled whiting with boiled potatoes ^{4,12}	373	88	0,5	0,1	12,4	0,0	7,9	0,2
Vegetarian dish	Roasted potatoes with mushrooms, zucchini, seitan, sliced egg and herbs ^{1,3,6}	458	109	3,4	0,4	10,9	0,9	8,0	0,5
Tuesday									
Soup	Carrot and cauliflower ¹²	209	50	0,9	0,1	8,4	0,9	1,3	0,1
Fish dish	Monkfish stew with white rice ⁴	663	157	3,2	0,5	18,5	0,2	13,3	1,2
Meat dish	Stewed beef with fusilli ^{1,3,12}	811	193	6,8	2,3	17,5	0,8	14,1	0,2
Diet dish	Grilled chicken white rice	781	185	3,2	0,6	22,2	0,1	16,4	0,3
Vegetarian dish	Tofu with bread, peas and baked potatoes ^{1,6,12}	489	116	3,5	0,6	15,7	0,1	4,4	0,3
Wednesday									
Soup	Lentil cream ^{1,6,8,10,11,12}	323	77	1,0	0,1	13,4	0,7	3,4	0,1
Fish dish	Halibut fillet wrapped in oven-baked breadcrumbs with pea rice ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	707	167	3,8	0,6	19,8	0,2	13,0	0,3
Meat dish	Golden pork with rice	1213	290	15,9	3,9	23,0	0,1	13,4	0,3
Diet dish	Halibut fillet with boiled potatoes ^{4,12}	382	90	0,6	0,1	11,9	0,0	8,7	0,2
Vegetarian dish	Zucchini, carrot, aubergine and cottage cheese lasagna ^{1,3,6,7}	644	157	5,5	2,5	19,5	2,3	6,8	0,3
Thursday									
Soup	Spinach ¹²	208	49	1,0	0,1	8,2	0,7	1,4	0,1
Fish dish	Roasted horse mackerel with herbs and roasted potatoes ^{4,12}	459	109	3,1	0,5	13,4	0,1	6,2	0,2
Meat dish	Sautéed turkey with soy sauce and rice ^{1,6,12}	803	190	4,4	0,7	20,4	0,1	17,0	0,6
Diet dish	Grilled turkey breast with white rice	766	181	2,4	0,4	22,2	0,1	17,3	0,3
Vegetarian dish	Vegetarian chili (with soy) ⁶	1298	308	3,3	0,3	43,9	0,4	24,8	0,2
Friday									
Soup	Bunch ¹²	212	50	0,9	0,1	8,5	0,8	1,3	0,1
Fish dish	Cod gratin (cod, potatoes and white sauce) ^{1,4,5,6,7,9,10,11}	686	165	7,9	2,0	15,8	0,3	7,2	1,0
Meat dish	Meat (pork and chicken) and vegetables	482	115	4,0	1,0	10,8	1,0	8,3	0,1
Diet dish	Fresh cod cooked with rice ⁴	699	165	1,9	0,3	22,9	0,1	13,8	0,3
Vegetarian dish	Black bean burger with cheddar cheese slice, carrots and rice ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	1076	255	6,6	2,0	38,3	1,0	9,8	0,4

Your meal contains or may contain the following substances or products and their derivatives: ¹Cereals containing gluten, ²Crustaceans, ³Eggs, ⁴Fish, ⁵Peanuts, ⁶Soybeans, ⁷Milk, ⁸Nuts, ⁹Celery, ¹⁰Mustard, ¹¹Sesame seeds, ¹²Sulphur dioxide and sulphites, ¹³Lupin, ¹⁴Molluscs. For those who are not allergic or intolerant, these substances or products are completely harmless.

Nutritional declaration: Variations in preparation and confection techniques, as well as seasonal and regional differences in products, may change the values presented. Average values of 100 g or 100 ml, calculated from the known average values of the ingredients used, according to the National Institute of Health Dr. Ricardo Jorge, Food Composition Table (2007), and the information provided by suppliers. The menu may change due to unforeseen reasons.

Sat. Fat. - Saturated Fatty Acids, Sugar - Sugar, VE - Energetic value, Carb. - Carbohydrates, Fat - Fat, Prot. - Proteins, Salt - Salt



CLIP
MIDDLE
Week from 10 to 14 June 2024

		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Monday									
Soup									
Fish dish									
Meat dish									
Diet dish									
Vegetarian dish									
Tuesday									
Soup	Turnip ¹²	210	50	0,9	0,1	8,5	0,7	1,3	0,1
Fish dish	Stewed hake with bow dough ^{1,4}	698	166	3,4	0,7	19,0	1,1	14,6	0,3
Meat dish	Chicken stroganoff with bow dough ^{1,7}	821	195	5,5	2,2	23,3	1,5	12,7	0,4
Diet dish	Hake cooked with white rice ⁴	702	166	2,5	0,4	21,4	0,1	14,2	0,3
Vegetarian dish	Soy stew with mushrooms and white rice ⁶	1128	268	5,9	0,9	33,9	0,3	17,1	0,4
Wednesday									
Soup	Chicken soup ^{1,3}	268	63	0,4	0,1	9,5	0,0	5,0	0,2
Fish dish	Breaded strips of pota with light tartar sauce and boiled potatoes ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	588	141	7,0	0,8	14,3	0,4	4,3	0,5
Meat dish	Grilled cutlets with rice and black beans ^{6,12}	1129	271	20,8	4,2	11,5	0,4	9,0	0,2
Diet dish	Grilled turkey with farfalle pasta ¹	752	177	1,4	0,5	21,2	1,2	19,9	0,3
Vegetarian dish	Brás vegetables ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	1188	284	13,3	4,4	28,5	0,6	8,6	0,5
Thursday									
Soup	Cabbage with chickpeas ¹²	295	70	1,2	0,2	11,4	0,9	2,4	0,1
Fish dish	Fish curry (monkfish and haddock) with vegetable rice ^{1,4,12}	753	178	3,0	0,9	26,4	0,5	10,4	0,2
Meat dish	Chicken on the roast with baked potato ¹²	473	112	3,0	0,5	12,1	0,1	8,2	0,2
Diet dish	Grilled haddock with white rice ⁴	714	169	2,0	0,3	24,0	0,1	13,3	0,3
Vegetarian dish	Chickpea meatballs with spaghetti pasta and tomato sauce ^{1,6,7,12}	1379	327	7,7	1,3	49,8	3,0	12,4	0,2
Friday									
Soup	Carrot cream ¹²	216	51	1,0	0,1	8,8	0,3	1,3	0,1
Fish dish	Grilled swordfish with sautéed potatoes and aromatic herbs ^{4,12}	412	98	2,1	0,3	12,1	0,0	7,0	0,2
Meat dish	Beef casserole with mushrooms and thyme with rice ¹²	767	183	6,7	2,1	17,3	0,2	12,0	0,2
Diet dish	Boiled beef with boiled potato ¹²	461	109	2,5	1,1	12,8	0,0	8,3	0,1
Vegetarian dish	Seitan and vegetables tortilla ^{1,3,5,6}	651	157	9,3	1,4	10,6	0,8	7,1	0,3

Your meal contains or may contain the following substances or products and their derivatives: ¹Cereals containing gluten, ²Crustaceans, ³Eggs, ⁴Fish, ⁵Peanuts, ⁶Soybeans, ⁷Milk, ⁸Nuts, ⁹Celery, ¹⁰Mustard, ¹¹Sesame seeds, ¹²Sulphur dioxide and sulphites, ¹³Lupin, ¹⁴Molluscs. For those who are not allergic or intolerant, these substances or products are completely harmless.

Nutritional declaration: Variations in preparation and confection techniques, as well as seasonal and regional differences in products, may change the values presented. Average values of 100 g or 100 ml, calculated from the known average values of the ingredients used, according to the National Institute of Health Dr. Ricardo Jorge, Food Composition Table (2007), and the information provided by suppliers. The menu may change due to unforeseen reasons.

Sat. Fat. - Saturated Fatty Acids, Sugar - Sugar, VE - Energetic value, Carb. - Carbohydrates, Fat - Fat, Prot. - Proteins, Salt - Salt



CLIP
MIDDLE
Week from 17 to 21 June 2024

		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Monday									
Soup	Vegetables cream ¹²	205	49	0,9	0,1	8,3	0,6	1,3	0,1
Fish dish	Cod dumplings in the oven with bean rice ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	1092	259	6,1	0,8	39,3	0,3	11,2	0,8
Meat dish	Meatballs of cow with pasta ^{1,3,6,12}	1119	267	12,1	2,8	25,6	0,3	12,8	1,0
Diet dish	Salmon fillet with white rice ⁴	1168	279	17,1	3,2	18,7	0,1	12,5	0,2
Vegetarian dish	Seitan and vegetable burger with curry and roasted potato to the buds ^{1,6,12}	529	125	2,0	0,3	18,4	0,4	7,2	0,3
Tuesday									
Soup	Farmer's ¹²	286	68	1,0	0,1	11,5	0,8	2,6	0,1
Fish dish	Tuna lasagna ^{1,3,4,6,7}	1089	264	11,0	3,3	25,8	0,9	14,9	1,0
Meat dish	Grilled meats (pork and chicken) with white rice ¹²	796	189	4,0	1,0	21,2	0,1	16,7	0,3
Diet dish	Grilled chicken with potatoes ¹²	409	96	0,9	0,2	12,7	0,0	8,9	0,2
Vegetarian dish	Chickpea pie with cornbread crust ^{6,13}	986	236	10,0	1,4	25,0	1,4	8,3	0,2
Wednesday									
Soup	Macedonian ¹²	212	50	0,9	0,1	8,6	0,6	1,3	0,1
Fish dish	Golden pouts with sautéed potatoes ^{1,3,4,12}	560	133	4,8	0,7	15,4	0,0	6,4	0,2
Meat dish	Roast pork with applesauce and rice ¹²	513	122	5,0	1,4	12,0	3,1	6,1	0,1
Diet dish	Grilled hake with white rice ⁴	694	165	2,5	0,4	21,1	0,1	14,0	0,3
Vegetarian dish	Northeastern couscous with tofu, vegetable stew and spices ^{1,3,5,6,9,10,12}	475	113	4,8	2,0	11,8	3,0	4,6	0,3
Thursday									
Soup	Turnip leaf cream ¹²	212	50	1,0	0,1	8,6	0,6	1,3	0,1
Fish dish	Blue shark with pasta ^{1,3,4}	696	165	3,4	0,5	19,0	0,3	13,9	0,2
Meat dish	Stewed turkey with mushrooms and white rice	763	182	7,5	2,0	14,9	0,1	13,4	0,3
Diet dish	Grilled turkey with pasta elbows ^{1,3}	753	177	1,4	0,3	20,6	0,0	19,7	0,3
Vegetarian dish	Vegetarian paella (mushrooms, broccoli, peas, red pepper and lentils) ^{6,12}	847	201	1,6	0,3	37,5	1,3	9,1	0,3
Friday									
Soup	Caldo verde (typical portuguese cabbage soup) ^{1,12}	232	55	1,0	0,2	9,4	0,2	1,5	0,1
Fish dish	Sea bass in the oven with baked potatoes ^{4,12}	496	118	4,3	0,8	13,4	0,1	5,9	0,2
Meat dish	Chicken on the barbecue with pasta ^{1,3}	775	183	2,4	0,6	21,2	0,8	17,9	0,4
Diet dish	Grilled sea bass with white rice ⁴	953	226	6,4	1,3	28,9	0,1	12,8	0,4
Vegetarian dish	Aubergine and lentil moussaka ^{1,6,7,8,11}	501	119	4,4	1,6	12,4	1,8	6,4	0,2

Your meal contains or may contain the following substances or products and their derivatives: ¹Cereals containing gluten, ²Crustaceans, ³Eggs, ⁴Fish, ⁵Peanuts, ⁶Soybeans, ⁷Milk, ⁸Nuts, ⁹Celery, ¹⁰Mustard, ¹¹Sesame seeds, ¹²Sulphur dioxide and sulphites, ¹³Lupin, ¹⁴Molluscs. For those who are not allergic or intolerant, these substances or products are completely harmless.

Nutritional declaration: Variations in preparation and confection techniques, as well as seasonal and regional differences in products, may change the values presented. Average values of 100 g or 100 ml, calculated from the known average values of the ingredients used, according to the National Institute of Health Dr. Ricardo Jorge, Food Composition Table (2007), and the information provided by suppliers. The menu may change due to unforeseen reasons.

Sat. Fat. - Saturated Fatty Acids, Sugar - Sugar, VE - Energetic value, Carb. - Carbohydrates, Fat - Fat, Prot. - Proteins, Salt - Salt



CLIP
MIDDLE
Week from 24 to 28 June 2024

		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Monday									
Soup									
Fish dish									
Meat dish									
Diet dish									
Vegetarian dish									
Tuesday									
Soup	Chicken ^{1,3}	268	63	0,4	0,1	9,5	0,0	5,0	0,2
Fish dish	Cod à brás ^{1,3,4,5,6,7,9,10}	984	236	15,4	5,2	12,7	0,4	11,3	1,6
Meat dish	Beef bolognese with spaghetti ^{1,3,12}	1018	243	10,6	3,4	21,8	1,0	13,5	0,2
Diet dish	Grilled fresh cod fillet with boiled potato ^{4,12}	357	84	0,2	0,0	11,9	0,0	8,2	0,2
Vegetarian dish	Red pepper and pumpkin pataniscas with tomato rice ^{1,3}	968	231	9,1	1,6	31,4	1,0	4,9	0,2
Wednesday									
Soup	Leek soup ¹²	207	49	0,9	0,1	8,3	0,6	1,3	0,1
Fish dish	Swordfish in the oven with sautéed potatoes ^{4,12}	433	103	3,1	0,5	11,6	0,1	6,7	0,2
Meat dish	Stewed turkey with baked potato ¹²	462	109	2,6	0,4	12,6	0,1	7,9	0,1
Diet dish	Grilled turkey with rice	766	181	2,4	0,4	22,2	0,1	17,3	0,3
Vegetarian dish	Stewed lentils with couscous and pumpkin seeds ^{1,6,8,10,11}	1320	315	8,0	1,3	46,6	1,8	15,7	0,3
Thursday									
Soup	Peas cream ¹²	222	53	0,9	0,1	8,7	0,7	1,6	0,1
Fish dish	Golden hake fillets with rice and fries ^{1,3,4}	849	204	11,5	1,9	15,1	0,4	10,6	0,2
Meat dish	Poultry burger with rice and fries ^{1,6,12}	906	217	11,4	1,2	16,6	0,3	11,4	0,2
Diet dish	Grilled salmon with boiled potatoes ^{4,12}	636	152	7,9	1,5	12,1	0,0	7,4	0,1
Vegetarian dish	Cheese, peppers, mushrooms and oregano pizza ^{1,7}	614	146	6,4	3,0	15,9	2,5	5,6	0,6
Friday									
Soup	Farmer's ¹²	286	68	1,0	0,1	11,5	0,8	2,6	0,1
Fish dish	Fresh cod fillets in the oven with potatoes ^{4,12}	426	101	2,5	0,4	12,7	0,1	6,4	0,2
Meat dish	Grilled pork chops with rice and black beans ^{6,12}	1129	271	20,8	4,2	11,5	0,4	9,0	0,2
Diet dish	Grilled chicken thigh with white rice	781	185	3,2	0,6	22,2	0,1	16,4	0,3
Vegetarian dish	Fusilli pasta with seitan, carrots, zucchini and broccoli ^{1,3,6}	798	189	3,2	0,7	27,0	1,9	12,0	0,5

Your meal contains or may contain the following substances or products and their derivatives:¹Cereals containing gluten, ²Crustaceans, ³Eggs, ⁴Fish, ⁵Peanuts, ⁶Soybeans, ⁷Milk, ⁸Nuts, ⁹Celery, ¹⁰Mustard, ¹¹Sesame seeds, ¹²Sulphur dioxide and sulphites, ¹⁴Molluscs. For those who are not allergic or intolerant, these substances or products are completely harmless.

Nutritional declaration: Variations in preparation and confection techniques, as well as seasonal and regional differences in products, may change the values presented. Average values of 100 g or 100 ml, calculated from the known average values of the ingredients used, according to the National Institute of Health Dr. Ricardo Jorge, Food Composition Table (2007), and the information provided by suppliers. The menu may change due to unforeseen reasons.

Sat. Fat. - Saturated Fatty Acids, Sugar - Sugar, VE - Energetic value, Carb. - Carbohydrates, Fat - Fat, Prot. - Proteins, Salt - Salt