



OVOLACTOVEGETARIANO
Semana de 7 a 11 de março de 2022
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	157	37	1,2	0,2	5,1	1,3	0,8	0,1
Prato	Empadão de espinafres e cogumelos ^{3,6,7,12}	284	68	2,3	0,6	8,3	0,9	2,4	0,3
Salada	Macedónia cozida	162	37	0,3	0,0	6,0	0,0	1,8	0,2
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	152	36	1,3	0,2	4,5	1,2	1,0	0,2
Prato	Rancho vegetariano com soja (massa, grão, soja, cenoura, couve branca) ^{1,6}	1074	255	4,0	0,6	37,0	3,2	14,4	0,2
Salada	Cenoura e repolho	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de abóbora ^{7,12}	153	36	1,2	0,2	5,4	1,3	0,8	0,1
Prato	Tofulhau com natas ^{1,6,7}	542	129	5,4	2,3	14,7	1,0	4,6	0,2
Salada	Cenoura e milho	345	81	2,7	0,0	7,2	1,2	6,7	0,0
Sobremesa	Gelatina ou fruta ^{1,3,6,7,8,12}	411	97	0,0	0,0	21,8	21,6	2,3	0,8
Quinta									
Sopa	Sopa de alho-francês	218	52	0,7	0,1	9,3	1,1	1,4	0,1
Prato	Seitan assado no forno com molho de laranja e esparguete colorida com cenoura ralada ^{1,6}	936	221	2,8	0,8	36,3	3,7	12,1	0,4
Salada	Cenoura e ervilhas	161	38	0,2	0,0	5,2	3,2	2,1	0,5
Sobremesa	Kiwi	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de couve lombarda e feijão vermelho ^{7,12}	305	73	1,2	0,2	11,3	1,0	3,6	0,1
Prato	Salsichas de soja no forno com arroz de cenoura ⁶	960	273	6,7	0,9	46,8	0,8	5,4	0,5
Salada	Alface e couve roxa	97	23	0,1	0,0	2,4	2,1	1,9	0,0
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, 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



OVOLACTOVEGETARIANO
Semana de 14 a 18 de março de 2022
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de cenoura ^{7,12}	146	35	1,1	0,2	4,7	1,2	0,9	0,1
Prato	Sonhos de grão no forno com arroz de ervilhas e cogumelos ^{1,3,7}	1074	255	5,6	1,1	42,7	5,0	6,5	1,3
Salada	Cenoura e milho	345	81	2,7	0,0	7,2	1,2	6,7	0,0
Sobremesa	Maçã gala	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de brócolos ^{7,12}	157	37	1,3	0,2	4,7	1,1	1,1	0,1
Prato	Soja estufada com esparguete e cenoura raspada ^{1,6}	1219	288	3,0	0,5	41,4	0,8	20,4	0,3
Salada	Cenoura raspada e tomate	100	23	0,2	0,0	3,9	3,8	0,7	0,1
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão branco ^{7,12}	388	92	1,3	0,2	12,7	1,0	4,7	0,1
Prato	Macarrão com seitan, lentilhas e cenoura ^{1,3,6,10,11}	962	228	4,0	0,9	30,6	1,9	15,1	0,5
Salada	Cenoura, ervilhas e feijão verde	162	37	0,3	0,0	6,0	0,0	1,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época ou gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	411	97	0,0	0,0	21,8	21,6	2,3	0,8
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	157	37	1,2	0,2	5,1	1,3	0,8	0,1
Prato	Arroz de legumes e feijão vermelho com cogumelos ^{1,5,6,12}	1003	239	6,2	0,6	38,1	0,5	6,5	0,3
Salada	Alface e cenoura	86	20	0,1	0,0	2,7	2,6	1,2	0,1
Sobremesa	Kiwi	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de curgete ^{7,12}	142	34	1,1	0,2	4,5	0,6	1,0	0,1
Prato	Tofu salteado com massa cotovelinhos e feijão vermelho ^{1,3,6}	1226	291	4,9	1,0	45,3	0,0	14,9	0,4
Salada	Macedónia	162	37	0,3	0,0	6,0	0,0	1,8	0,2
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, 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



OVOLACTOVEGETARIANO
Semana de 21 a 25 de março de 2022
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de cenoura ^{7,12}	146	35	1,1	0,2	4,7	1,2	0,9	0,1
Prato	Bolonhesa de lentilhas vermelhas com pimentos ^{1,6,8,11}	850	202	5,1	0,6	24,4	1,2	12,0	0,4
Salada	Cenoura e tomate	100	23	0,2	0,0	3,9	3,8	0,7	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de macedónia ^{7,12}	166	39	1,3	0,2	5,6	0,8	0,9	0,1
Prato	Soja grossa estufada com cenoura, ervilhas e arroz ⁶	1159	275	3,8	0,6	38,1	0,8	18,7	0,3
Salada	Ervilha e cenoura	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de brócolos ^{7,12}	157	37	1,3	0,2	4,7	1,1	1,1	0,1
Prato	Omelete de tofu com massa cotovelinhos de feijão ^{1,3,5,6}	978	233	6,8	1,6	28,3	0,3	13,2	0,4
Salada	Alface e couve roxa	97	23	0,1	0,0	2,4	2,1	1,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época / gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	440	104	0,3	0,0	22,9	22,8	2,5	0,8
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão vermelho e repolho ^{7,12}	308	74	1,2	0,2	11,6	1,2	3,5	0,1
Prato	Hambúrguer de feijão preto, cenoura e cereais com arroz de tomate ^{1,6,11}	1215	286	4,6	0,6	48,6	0,7	11,3	0,0
Salada	Cenoura e couve roxa	115	27	0,0	0,0	4,2	3,8	1,2	0,1
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	152	36	1,3	0,2	4,5	1,2	1,0	0,2
Prato	Legumes à Gomes de Sá ³	341	81	2,0	0,4	11,8	1,2	3,0	0,2
Salada	Cenoura, ervilha e feijão verde	162	37	0,3	0,0	6,0	0,0	1,8	0,2
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, 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



OVOLACTOVEGETARIANO
Semana de 28 de março a 1 de abril de 2022
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de cenoura ^{7,12}	146	35	1,1	0,2	4,7	1,2	0,9	0,1
Prato	Esparguete à Bolonhesa de soja ^{1,3,6}	1261	298	3,5	0,5	43,4	1,9	21,7	0,1
Salada	Cenoura, ervilhas e feijão-verde	178	43	0,3	0,1	5,1	2,7	2,7	0,3
Sobremesa	Maçã gala	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de brócolos ^{7,12}	157	37	1,3	0,2	4,7	1,1	1,1	0,1
Prato	Arroz de açafrão com tofu e legumes ^{1,6}	620	148	3,9	0,8	20,8	1,3	6,1	0,2
Salada	Cenoura e feijão-verde	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão branco ^{7,12}	388	92	1,3	0,2	12,7	1,0	4,7	0,1
Prato	Fritatta de legumes e cogumelos com batata ao cubo ^{3,5,6}	506	122	6,6	1,1	10,1	0,4	4,8	0,3
Salada	Salada de alface e couve roxa	97	23	0,1	0,0	2,4	2,1	1,9	0,0
Sobremesa	Gelatina / Fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	411	97	0,0	0,0	21,8	21,6	2,3	0,8
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	157	37	1,2	0,2	5,1	1,3	0,8	0,1
Prato	Massa à Lavrador vegetariana (cenoura, repolho, feijão e massa) com seitan ^{1,6}	913	217	5,7	1,0	27,9	1,8	13,1	0,5
Salada	Cenoura e repolho (incorporado)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de legumes ^{7,12}	143	34	1,0	0,2	4,5	0,9	1,0	0,1
Prato	Tofu dourado com sementes de sésamo e arroz de tomate ^{1,3,6,7,8,11,12}	1125	267	6,5	1,2	43,7	1,6	7,6	0,3
Salada	Cenoura, ervilhas e feijão-verde	178	43	0,3	0,1	5,1	2,7	2,7	0,3
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0



OVOLACTOVEGETARIANO
Semana de 4 a 8 de abril de 2022
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve-flor ^{7,12}	157	37	1,1	0,2	4,9	1,5	1,3	0,1
Prato	Soja salteada com cogumelos e espinafres com arroz de ervilhas ^{1,6}	1012	241	6,2	0,9	15,2	0,3	26,4	0,7
Salada	Macedónia	162	37	0,3	0,0	6,0	0,0	1,8	0,2
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de brócolos ^{7,12}	157	37	1,3	0,2	4,7	1,1	1,1	0,1
Prato	Salsichas de tofu estufadas com esparguete e cenoura raspada ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	1124	267	7,2	1,2	40,5	2,7	9,5	0,5
Salada	Cenoura raspada e tomate	100	23	0,2	0,0	3,9	3,8	0,7	0,1
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão vermelho com couve portuguesa ^{7,12}	219	52	1,8	0,3	6,9	0,9	1,7	0,2
Prato	Legumes à Gomes de Sá ³	341	81	2,0	0,4	11,8	1,2	3,0	0,2
Salada	Macedónia cozida	162	37	0,3	0,0	6,0	0,0	1,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época ou gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	440	104	0,3	0,0	22,9	22,8	2,5	0,8
Quinta									
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	152	36	1,3	0,2	4,5	1,2	1,0	0,2
Prato	Arroz de soja à Valenciana (com soja e salsinhas de tofu) ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	1360	328	24,3	2,9	10,9	0,1	14,4	1,4
Salada	Cenoura, feijão-verde e milho	234	56	1,5	0,0	5,6	2,2	4,1	0,3
Sobremesa	Kiwi	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de cenoura e couve lombarda ^{7,12}	143	34	1,0	0,2	4,4	1,1	1,1	0,1
Prato	Hambúrguer crocante de espinafres com massa cotovelinhos e feijão ^{1,2,3,4,6,7,14}	1214	289	6,0	0,7	44,0	4,2	12,6	0,7
Salada	Macedónia	162	37	0,3	0,0	6,0	0,0	1,8	0,2
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

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, 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



OVOLACTOVEGETARIANO
Semana de 11 a 15 de abril de 2022
ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Férias	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0



OVOLACTOVEGETARIANO
Semana de 18 a 22 de abril de 2022
ALMOÇO

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Férias	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora ^{7,12}	153	36	1,2	0,2	5,4	1,3	0,8	0,1
Prato	Esparguete à Bolonhesa de lentilhas ^{1,3,6,10,11}	1235	292	3,6	0,5	49,9	1,8	13,3	0,1
Salada	Cenoura ervilha e feijão verde	162	37	0,3	0,0	6,0	0,0	1,8	0,2
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	157	37	1,2	0,2	5,1	1,3	0,8	0,1
Prato	Sonhos de grão com arroz de feijão e cogumelos ^{1,3,7}	1088	259	6,8	1,2	40,6	4,1	7,3	1,3
Salada	Cenoura e ervilhas	161	38	0,2	0,0	5,2	3,2	2,1	0,5
Sobremesa	Gelatina ou fruta ^{1,3,6,7,8,12}	411	97	0,0	0,0	21,8	21,6	2,3	0,8
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão-de-bico e cenoura ^{7,12}	414	98	2,0	0,3	13,9	1,4	4,4	0,1
Prato	Ovos mexidos com tofu e massa cotovelinhos ^{1,3,6}	854	203	5,8	1,7	24,0	0,3	11,9	0,4
Salada	Cenoura, feijão-verde e milho	208	50	1,2	0,1	5,1	2,3	3,5	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	152	36	1,3	0,2	4,5	1,2	1,0	0,2
Prato	Almôndegas de soja estufadas com arroz de tomate ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	1262	298	2,7	0,5	48,3	0,3	19,0	0,3
Salada	Alface e couve roxa	97	23	0,1	0,0	2,4	2,1	1,9	0,0
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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



OVOLACTOVEGETARIANO
Semana de 25 a 29 de abril de 2022
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda Feriado									
Sopa	Sopa de couve-flor ^{7,12}	157	37	1,1	0,2	4,9	1,5	1,3	0,1
Prato	Hambúrguer de legumes com arroz de macedónia ^{1,2,3,4,6,7,14}	987	234	5,9	0,7	37,2	4,2	6,5	0,6
Salada	Cenoura ervilha e feijão verde	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de abóbora ^{7,12}	153	36	1,2	0,2	5,4	1,3	0,8	0,1
Prato	Macarronada de legumes com grão no forno ^{1,6}	989	234	4,5	0,9	37,6	3,0	9,1	0,2
Salada	Alface e cenoura	86	20	0,1	0,0	2,7	2,6	1,2	0,1
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão vermelho e repolho ^{7,12}	308	74	1,2	0,2	11,6	1,2	3,5	0,1
Prato	Chili de soja com feijão estufado e arroz ⁶	1385	329	3,2	0,3	46,2	0,3	27,7	0,1
Salada	Cenoura e feijão-verde	118	28	0,1	0,0	4,1	3,5	1,2	0,5
Sobremesa	Fruta da época ou Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	440	104	0,3	0,0	22,9	22,8	2,5	0,8
Quinta									
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	152	36	1,3	0,2	4,5	1,2	1,0	0,2
Prato	Salsichas de tofu estufadas com massa cotovelinhos coloridos com cenoura raspada ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	1102	262	7,5	1,0	37,6	0,8	9,1	0,5
Salada	Alface e cenoura	86	20	0,1	0,0	2,7	2,6	1,2	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	157	37	1,2	0,2	5,1	1,3	0,8	0,1
Prato	Tofu assado com molho de laranja e arroz ^{1,6}	1057	251	6,6	1,3	39,0	1,2	7,7	0,3
Salada	Cenoura e ervilhas	161	38	0,2	0,0	5,2	3,2	2,1	0,5
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

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, 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



OVOLACTOVEGETARIANO
Semana de 2 a 6 de maio de 2022
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de ervilhas ^{7,12}	179	43	1,2	0,2	5,5	1,3	1,4	0,1
Prato	Hambúrguer de espinafres no forno com arroz branco ^{1,2,3,4,6,7,14}	1155	275	7,5	0,9	42,9	5,0	7,3	0,7
Salada	Cenoura e feijão-verde	118	28	0,1	0,0	4,1	3,5	1,2	0,5
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de cenoura ^{7,12}	146	35	1,1	0,2	4,7	1,2	0,9	0,1
Prato	Strogonoff de soja e batatinhas aos cubos ^{1,5,6}	733	175	5,1	0,4	18,2	0,1	12,1	0,3
Salada	Macedónia	162	37	0,3	0,0	6,0	0,0	1,8	0,2
Sobremesa	Gelatina ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	411	97	0,0	0,0	21,8	21,6	2,3	0,8
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão vermelho e couve ^{7,12}	308	74	1,2	0,2	11,6	1,2	3,5	0,1
Prato	Arroz de lentilhas com legumes e cogumelos ^{5,6,12}	737	176	8,1	0,8	21,2	0,4	3,6	0,3
Salada	Cenoura, feijão-verde e milho	208	50	1,2	0,1	5,1	2,3	3,5	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	152	36	1,3	0,2	4,5	1,2	1,0	0,2
Prato	Tofu assado com massa de feijão (cotovelinhos e feijão vermelho) ^{1,3,6}	1235	294	5,4	1,1	44,8	0,0	14,7	0,4
Salada	Alface e couve roxa	97	23	0,1	0,0	2,4	2,1	1,9	0,0
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de abóbora ^{7,12}	153	36	1,2	0,2	5,4	1,3	0,8	0,1
Prato	Soja estufada com arroz de macedonia ⁶	1138	269	3,1	0,4	42,4	0,2	15,5	0,2
Salada	Feijão verde, ervilha e cenoura	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

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, 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



OVOLACTOVEGETARIANO
Semana de 9 a 13 de maio de 2022
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	157	37	1,2	0,2	5,1	1,3	0,8	0,1
Prato	Bolonhesa de feijão preto e cogumelos salteados ^{1,6}	745	176	5,1	0,8	24,4	1,3	7,5	0,6
Salada	Cenoura e milho	345	81	2,7	0,0	7,2	1,2	6,7	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}	152	36	1,2	0,2	4,9	1,1	0,9	0,1
Prato	Soja estufada com arroz ⁶	1367	324	4,3	0,6	50,0	0,3	18,4	0,3
Salada	Alface e couve roxa	97	23	0,1	0,0	2,4	2,1	1,9	0,0
Sobremesa	Kiwi	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de grão-de-bico e cenoura ^{7,12}	414	98	2,0	0,3	13,9	1,4	4,4	0,1
Prato	Tofu à Gomes de Sá ^{1,3,6}	482	115	4,3	0,8	13,8	1,0	4,5	0,3
Salada	Cenoura, ervilhas e feijão verde	162	37	0,3	0,0	6,0	0,0	1,8	0,2
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de cenoura ^{7,12}	146	35	1,1	0,2	4,7	1,2	0,9	0,1
Prato	Ovos mexidos com ervilhas e massa cotovelinhos ^{1,3}	835	198	4,9	1,5	25,2	0,4	11,3	0,4
Salada	Cenoura, feijão-verde e milho	208	50	1,2	0,1	5,1	2,3	3,5	0,0
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de ervilhas ^{7,12}	179	43	1,2	0,2	5,5	1,3	1,4	0,1
Prato	Beringela recheada com cogumelos e soja no forno com arroz de feijão ⁶	795	188	2,6	0,3	28,0	0,9	12,1	0,2
Salada	Cenoura e tomate	100	23	0,2	0,0	3,9	3,8	0,7	0,1
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

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



OVOLACTOVEGETARIANO
Semana de 16 a 20 de maio de 2022
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve-flor ^{7,12}	157	37	1,1	0,2	4,9	1,5	1,3	0,1
Prato	Macarronada vegetariana ^{1,3}	662	157	3,2	0,4	24,6	2,9	5,7	0,2
Salada	Cenoura e tomate	100	23	0,2	0,0	3,9	3,8	0,7	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de abóbora ^{7,12}	153	36	1,2	0,2	5,4	1,3	0,8	0,1
Prato	Soja grossa estufada com cenoura, ervilhas e arroz ⁶	1159	275	3,8	0,6	38,1	0,8	18,7	0,3
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	152	36	1,3	0,2	4,5	1,2	1,0	0,2
Prato	Omelete de tofu com massa cotovelinhos de feijão ^{1,3,5,6}	985	235	7,0	1,6	28,2	0,3	13,3	0,4
Salada	Alface e couve roxa	97	23	0,1	0,0	2,4	2,1	1,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época ou gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	411	97	0,0	0,0	21,8	21,6	2,3	0,8
Quinta									
Sopa	Sopa de cenoura e grão-de-bico ^{7,12}	414	98	2,0	0,3	13,9	1,4	4,4	0,1
Prato	Hambúrguer de soja no forno com arroz ^{1,3,6,7,8,9,10}	1136	270	8,3	2,7	36,4	2,2	10,9	1,4
Salada	Cenoura e tomate	100	23	0,2	0,0	3,9	3,8	0,7	0,1
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	157	37	1,2	0,2	5,1	1,3	0,8	0,1
Prato	Massa à Lavrador vegetariana (cenoura, repolho, feijão e massa) ^{1,6}	1207	287	6,4	1,1	45,6	2,2	11,6	0,2
Salada	Cenoura e couve-lombarda	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, 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