

## SALVATERRA DE MAGOS-ALMOÇO

Semana de 27 abril a 1 de maio

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Curgete, couve-flor e cenoura	184	44	0,8	0,1	6,4	1,9	2,0	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa <sup>1,3</sup>	807	194	13,7	4,5	7,0	1,2	10,2	0,7
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa vegetariano (feijão vermelho, tomate, cebola, alho e louro) <sup>1</sup>	663	158	3,6	0,5	18,2	2,0	9,9	0,3
Salada	Alface, cenoura e milho	105	25	0,1	0,0	3,1	2,8	1,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Espinafres e grão	280	67	1,5	0,2	9,5	1,4	2,7	0,2
Prato	Pescada no forno com batata salteada em ervas aromáticas <sup>4</sup>	412	98	3,0	0,4	8,0	0,6	9,3	0,3
Vegetariana	Tofu salteado com batata e legumes no forno (curgete, cenoura e beringela) <sup>1,6</sup>	285	68	3,0	2,4	5,6	1,3	4,1	0,1
Salada	Alface, couve roxa e tomate	89	21	0,1	0,0	2,9	2,9	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Feijão verde e cenoura	176	43	0,6	0,1	6,7	2,9	1,3	0,1
Prato	Strogonoff de porco com cogumelos e arroz branco <sup>7</sup>	799	191	9,6	3,2	15,1	0,2	10,4	0,4
Vegetariana	Paella vegetariana (arroz, ervilhas, pimento, tomate, cogumelos e açafrão) <sup>1,6</sup>	582	139	6,1	1,3	11,7	1,1	8,0	0,1
Salada	Alface, pepino, tomate	79	19	0,4	0,1	2,1	2,0	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Abóbora e nabo	185	44	0,8	0,1	7,6	1,9	1,2	0,1
Prato	Abrótea no forno com puré de batata <sup>4,7</sup>	772	185	3,3	1,0	26,5	2,7	11,4	1,3
Vegetariana	Empadão lentilhas com molho de tomate <sup>6</sup>	438	107	2,0	0,3	14,9	2,0	5,6	0,1
Salada	Cenoura, tomate, pepino	96	23	0,2	0,0	3,4	3,3	0,9	0,1
Sobremesa	Gelatina vegetal de morango	1620	381	0,0	0,0	85,9	85,3	9,2	3,2
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de alho francês	190	45	0,9	0,1	6,7	2,0	1,7	0,1
Prato	Frango estufado com ervilhas e macarronete <sup>1,3</sup>	638	152	4,1	0,7	13,2	0,7	14,3	0,2
Vegetariana	Caril de alho-francês, cogumelos com macarrão e grão <sup>1</sup>	672	160	5,1	2,0	20	2,1	6,4	0,3
Salada	Beterraba, cenoura e milho	197	47	1,1	0,0	5,1	2,7	3,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	238	57	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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Sempre que existir sobremesa doce será também disponibilizada fruta.

## SALVATERRA DE MAGOS-ALMOÇO

### Semana de 4 a 8 de maio

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de cenoura	187	44	0,7	0,1	7,4	3,0	1,1	0,2
Prato	Arroz de atum com cenoura e ervilhas <sup>4,5,6</sup>	715	171	8,9	0,6	14,8	1,1	11,0	0,6
Vegetariana	Arroz de feijão encarnado e cenoura	900	214	3,0	0,4	36,8	1,4	9,4	0,1
Salada	Tomate e milho	297	70	2,3	0,0	6,3	1,5	5,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Couve portuguesa com cenoura	171	41	0,6	0,1	6,3	3,1	1,4	0,1
Prato	Perna de peru assada com cubinhos de cenoura e esparguete <sup>1</sup>	667	159	6,8	1,7	12,5	1,9	11,3	0,2
Vegetariana	Grão estufado com curgete e esparguete <sup>1</sup>	742	176	4,2	0,6	25,0	2,7	7,3	0,1
Salada	Alface e couve roxa	108	26	0,1	0,0	3,0	2,6	1,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de espinafres	173	41	0,7	0,1	6,2	2,5	1,4	0,2
Prato	Salmão estufado com batata aos cubos e macedónia cozida <sup>4</sup>	524	125	7,5	1,4	6,7	1,4	6,5	0,2
Vegetariana	Ervilhas estufadas com cogumelos, espinafres e cenoura ralada e batata cozida aos cubos	253	60	1,5	0,2	6,9	1,4	3,1	0,2
Salada	Alface, tomate e pepino	79	19	0,4	0,1	2,1	2,0	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Feijão branco com hortaliças	200	47	0,1	0,0	7,9	2,9	2,1	0,1
Prato	Febras de porco de tomatada com arroz de cenoura	714	170	8,2	2,4	14,8	1,3	8,9	0,2
Vegetariana	Seitan salteado com arroz de cenoura e espinafres <sup>1,6</sup>	747	177	4,4	0,8	22,2	1,2	11,4	0,2
Salada	Alface, beterraba e tomate	89	21	0,1	0,0	2,9	2,9	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Agrião	182	43	0,7	0,1	6,8	2,8	1,3	0,2
Prato	Bacalhau com natas <sup>1,4,5,6,7,9,10</sup>	1164	279	18,3	7,4	18,6	0,7	10,0	1,5
Vegetariana	Estufado de lentilhas com cogumelos, cenoura e feijão-verde e esmagada de batata	415	98	1,7	0,3	13,6	1,6	5,3	0,3
Salada	Couve roxa e cenoura ripada	119	28	0,0	0,0	4,1	3,6	1,5	0,1
Sobremesa	Arroz doce <sup>7</sup>	623	147	1,2	0,6	29,8	8,7	4,0	0,1

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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten., (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Sempre que existir sobremesa doce será também disponibilizada fruta.

## SALVATERRA DE MAGOS-ALMOÇO

Semana de 11 a 15 de maio

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de ervilhas	208	49	0,7	0,1	8,2	2,6	1,7	0,1
Prato	Pá de porco fatiada assada no forno com massa penne <sup>1,3</sup>	907	216	11,7	3,4	12,5	0,4	15,1	0,2
Vegetariana	Soja estufada com massa penne <sup>1,6</sup>	1153	273	4,5	0,7	30,2	0,9	24,5	0,2
Salada	Alface, cenoura, milho	90	21	0,2	0,0	3,1	3,0	1,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Couve lombardo	169	40	0,6	0,1	6,2	2,7	1,4	0,1
Prato	Arroz de cavala com ovo ralado <sup>3,4</sup>	875	209	10,9	2,6	13,9	0,2	13,6	0,2
Vegetariana	Salteado de cogumelos com pimentos, cenoura, espinafres, cebola e ervilhas com arroz branco	364	86	1,6	0,2	13,5	0,9	3,8	0,3
Salada	Cenoura ripada e couve-lombarda (juliana cozida)	108	26	0,1	0,0	3,0	2,8	1,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de cenoura	187	44	0,7	0,1	7,4	3,0	1,1	0,2
Prato	Ranchinho (macarronete, grão, porco, frango, cenoura e lombardo) <sup>1,3</sup>	614	146	5,1	1,2	13,0	1,6	10,6	0,2
Vegetariana	Rancho vegetariano (macarronete, grão, cenoura e lombardo) <sup>1</sup>	607	145	3,7	0,5	19,0	2,5	6,3	0,1
Salada	Cenoura, alface e tomate	90	21	0,2	0,0	3,1	3,0	1,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Abóbora e curgete	167	40	0,7	0,1	6,6	1,7	1,5	0,1
Prato	Badejo no forno com coentros e batata assada <sup>4</sup>	408	97	2,8	0,4	9,1	0,8	8,3	0,2
Vegetariana	Brócolos, cenoura, cebola e feijão catariño com batata	744	178	2,5	0,2	27,9	1,2	10,4	0,1
Salada	Cenoura e alface	88	21	0,1	0,0	2,9	2,7	1,1	0,1
Sobremesa	Gelatina vegetal de pêssego	1735	409	1,0	0,0	90,1	90,0	9,8	3,2
<b>Sexta</b>									
Sopa	Juliana de legumes (lombardo, nabo e cenoura)	173	41	0,6	0,1	6,2	2,8	1,4	0,1
Prato	Frango estufado com massa espiral tricolor <sup>1</sup>	593	141	4,0	0,7	13,2	1,4	12,2	0,2
Vegetariana	Favas estufadas com cogumelos e massa espiral <sup>1</sup>	418	99	2,2	0,4	11,9	1,3	5,7	0,3
Salada	Beterraba e cenoura	100	24	0,0	0,0	3,8	3,7	0,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época	238	57	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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Sempre que existir sobremesa doce será também disponibilizada fruta.

## SALVATERRA DE MAGOS-ALMOÇO

Semana de 18 a 22 de maio

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Curgete e nabo	167	39	0,8	0,1	6,0	2,0	1,3	0,1
Prato	Bacalhau à brás <sup>3,4,5,6,12</sup>	1124	269	17,9	2,1	17,5	0,6	6,4	1,3
Vegetariana	Estufado de feijão vermelho com puré de batata e brócolos <sup>6</sup>	785	190	2,2	0,2	30,9	1,0	11,2	0,1
Salada	Alface, milho e pepino	238	56	1,9	0,0	4,4	0,6	5,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Feijão verde	176	42	0,6	0,1	6,7	2,9	1,3	0,1
Prato	Frango estufado com lentilhas e massa espiral <sup>1,3</sup>	748	178	4,9	0,9	14,7	0,5	17,4	0,3
Vegetariana	Hambúrguer de vegetais com cenoura, massa espiral e lentilhas <sup>1,10</sup>	719	170	2,8	0,9	27,8	2,1	5,9	0,6
Salada	Cenoura, pepino e tomate	96	23	0,2	0,0	3,4	3,3	0,9	0,1
Sobremesa	Gelatina vegetal de pêssego <sup>1,6,8,12</sup>	541	129	0,0	0,0	29,1	28,8	2,9	0,4
<b>Quarta</b>									
Sopa	Alho francês	166	39	0,6	0,1	6,2	2,8	1,3	0,1
Prato	Red fish em cama de cebolada com batata assada <sup>4</sup>	414	99	3,4	0,5	7,5	0,8	9,1	0,2
Vegetariana	Jardineira vegetariana (batata, cenoura, ervilhas, feijão verde e cebola)	299	71	1,9	0,3	10,0	1,8	2,7	0,1
Salada	Cenoura, ervilhas e feijão-verde	197	47	0,3	0,1	5,4	2,4	3,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de grão	360	85	1,7	0,2	13,5	1,8	2,8	0,2
Prato	Empadão de carne mista com arroz <sup>12</sup>	774	185	7,6	3,1	18,9	1,0	9,9	0,2
Vegetariana	Paella vegetariana (arroz, cebola, alho, açafrão, seitan, milho, cenoura e beringela) <sup>1,6</sup>	582	139	6,1	1,3	11,7	1,1	8,0	0,1
Salada	Alface e tomate	79	19	0,3	0,0	2,2	2,2	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Espinafres	173	41	0,7	0,1	6,2	2,5	1,4	0,2
Prato	Filetes pescada com molho de limão e batata assada <sup>4</sup>	442	105	3,2	0,5	8,5	0,6	10,0	0,2
Vegetariana	Batata com grão, cogumelos e curgete	480	114	2,8	0,4	15,5	1,4	4,9	0,3
Salada	Beterraba, pepino e tomate	93	22	0,2	0,0	3,2	3,1	1,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	238	57	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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Sempre que existir sobremesa doce será também disponibilizada fruta.

## SALVATERRA DE MAGOS-ALMOÇO

Semana de 25 a 29 de maio

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de abóbora com feijão verde	197	47	0,8	0,1	7,9	1,9	1,6	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa <sup>1,12</sup>	739	176	8,3	3,4	14,3	2,0	10,9	0,3
Vegetariana	Esparguete de legumes no forno (brócolos, cenoura, cebola e grão) <sup>1</sup>	731	174	4,1	0,6	24,2	2,8	7,5	0,1
Salada	Cenoura, alface, beterraba	92	22	0,0	0,0	3,2	3,1	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de curgete	192	45	1,0	0,2	6,9	1,8	1,6	0,1
Prato	Bacalhau fresco com ovo ralado com grão e batata cozida <sup>3,4</sup>	570	120	3,3	0,7	13,8	0,8	11,4	1,1
Vegetariana	Gratinado de legumes (alho francês, cenoura, curgete, pimentos, batata e ervilhas) <sup>1,6</sup>	270	66	1,4	0,2	9,5	1,5	3,3	0,1
Salada	Cenoura, alface e tomate	90	21	0,2	0,0	3,1	3,0	1,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Aveludado de brócolos	190	45	0,8	0,1	6,3	2,5	1,9	0,1
Prato	Peru assado no forno com massa penne <sup>1</sup>	950	226	10,2	2,5	16,5	0,0	16,6	0,3
Vegetariana	Feijoada de cogumelos com massa penne <sup>1</sup>	859	204	2,4	0,4	27,6	2,4	12,0	0,1
Salada	Alface e couve roxa	108	26	0,1	0,0	3,0	2,6	1,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Macedónia (ervilhas, cenoura, feijão-verde)	221	53	0,7	0,1	7,4	2,6	2,4	0,1
Prato	Cavala com tomate e arroz de cenoura <sup>4</sup>	703	169	7,9	1,8	14,3	1,2	9,1	0,3
Vegetariana	Chili de soja com arroz de cenoura <sup>6</sup>	928	220	3,2	0,5	31,6	1,8	13,4	0,2
Salada	Cenoura, milho e alface	224	53	1,5	0,0	5,0	1,7	4,2	0,1
Sobremesa	Gelatina vegetal de ananás	1617	380	0,0	0,0	85,9	85,3	9,2	3,2
<b>Sexta</b>									
Sopa	Cenoura com couve-lombarda	187	44	0,7	0,1	6,8	2,9	1,5	0,1
Prato	Pá de porco estufada com macarrão <sup>1</sup>	515	124	7,1	1,8	3,3	0,7	11,3	0,4
Vegetariana	Estufado de ervilhas com cenoura e batata esmagada	326	78	1,8	0,3	9,5	1,6	3,5	0,2
Salada	Beterraba, cenoura e milho	197	47	1,1	0,0	5,1	2,7	3,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	238	57	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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rijia, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Sempre que existir sobremesa doce será também disponibilizada fruta.

## SALVATERRA DE MAGOS-ALMOÇO

### Semana de 1 a 5 de junho

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de abóbora com coentros	219	52	1,0	0,2	9,3	1,6	1,4	0,1
Prato	Abrótea cozida com massa espiral e milho <sup>1,3,4</sup>	627	148	1,1	0,1	19,1	0,6	14,7	0,2
Vegetariana	Estufado de lentilhas com legumes (cenoura, milho e curgete)	345	82	3,1	0,4	7,9	2,0	4,4	0,1
Salada	Alface, cenoura e milho	224	53	1,5	0,0	5,0	1,7	4,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Canja <sup>1,3</sup>	379	90	0,8	0,2	10,8	2,4	8,7	0,3
Sopa 1	Creme de couve-flor	181	43	0,6	0,1	6,9	2,9	1,4	0,1
Prato	Arroz de carnes (porco, frango) com legumes (cogumelos, curgete e couve coração)	600	145	3,4	0,8	14,8	1,2	12,0	0,2
Vegetariana	Arroz salteado de cogumelos com curgete e ervilhas	480	114	2,7	0,4	18,1	0,6	3,6	0,4
Salada	Cenoura, beterraba, tomate	99	23	0,1	0,0	3,8	3,7	0,8	0,1
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Curgete e beringela	148	35	0,6	0,1	5,0	2,0	1,4	0,5
Prato	Caldeirada de peixe <sup>4</sup>	333	79	1,9	0,3	4,1	0,8	11,1	0,3
Vegetariana	Massa gratinada com feijão preto cenoura e brócolos <sup>1,6</sup>	1016	241	3,2	0,3	38,0	1,0	14,5	0,1
Salada	Alface, cenoura e pepino	86	20	0,2	0,1	2,6	2,4	1,2	0,1
Sobremesa	Leite creme <sup>1,3,7,8,12</sup>	539	127	0,1	0,0	28,1	22,7	3,3	0,1
<b>Quinta</b>									
Sopa	Feijão branco com cenoura ralada	224	53	0,7	0,1	8,6	2,9	1,7	0,2
Prato	Frango estufado com esparguete <sup>1,3</sup>	429	103	4,3	0,7	3,3	0,7	12,5	0,4
Vegetariana	Soja salteada no forno com batata assada e cenoura cozida <sup>6</sup>	689	163	2,6	0,4	17,2	1,7	14,9	0,1
Salada	Alface e tomate	79	19	0,3	0,0	2,2	2,2	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Espinafres	173	41	0,7	0,1	6,2	2,5	1,4	0,2
Prato	Pescada no forno de tomatada com arroz branco <sup>4</sup>	603	143	3,4	0,5	16,9	0,6	10,8	0,2
Vegetariana	Arroz de favas malandrinho com legumes (milho, curgete e coentros)	475	113	2,6	0,4	16,4	1,4	4,7	0,0
Salada	Lombardo, tomate e pepino	100	24	0,3	0,0	2,4	2,3	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	238	57	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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Sempre que existir sobremesa doce será também disponibilizada fruta.

## SALVATERRA DE MAGOS-ALMOÇO

### Semana de 8 a 12 junho

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Agrião com grão	254	60	1,0	0,2	9,4	2,9	2,0	0,2
Prato	Estufadinho de peru, tomate e lombardo com massa macarronete <sup>1,3</sup>	504	119	3,1	0,5	10,9	1,1	11,1	0,2
Vegetariana	Estufadinho de tofu com lombardo e massa macarronete <sup>1,5,6,8,9,10,11</sup>	488	117	5,4	1,5	8,3	1,2	8,0	0,1
Salada	Alface, beterraba, cenoura	92	22	0,0	0,0	3,2	3,1	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Brócolos	190	45	0,8	0,1	6,3	2,5	1,9	0,1
Prato	Salmão com salada de batata (batata e brócolos) <sup>4</sup>	518	127	11,5	2,1	5,9	0,4	6,2	0,1
Vegetariana	Empadão de lentilhas e brócolos no forno <sup>6</sup>	287	65	2,0	0,3	11,9	2,0	4,6	0,1
Salada	Tomate, milho e pepino	244	58	1,9	0,0	5,2	1,5	4,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Couve-lombarda	169	40	0,6	0,1	6,2	2,7	1,4	0,1
Prato	Almôndegas estufadas com arroz de feijão <sup>1,6,12</sup>	718	171	6,1	1,8	18,6	1,0	9,4	0,8
Vegetariana	Tirinhas de seitan estufadas com arroz de feijão <sup>1,6</sup>	745	177	4,8	0,9	19,6	1,0	12,8	0,2
Salada	Alface, cenoura, couve roxa	107	25	0,0	0,0	3,4	3,0	1,5	0,1
Sobremesa	Pudim caramelo <sup>7</sup>	1593	375	0,1	0,1	92,7	69,2	0,6	0,9
<b>Quinta</b>									
Sopa	Feijão verde	176	42	0,6	0,1	6,7	2,9	1,3	0,1
Prato	Massada de atum e legumes <sup>4,4</sup>	718	172	8,9	0,7	14,9	0,9	9,9	0,5
Vegetariana	Massada de grão com legumes (tomate, couve flor e alho francês) <sup>1</sup>	666	158	3,6	0,5	22,3	2,4	6,7	0,1
Salada	Tomate, pepino e beterraba	93	22	0,2	0,0	3,2	3,1	1,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme abóbora com curgete	172	41	0,8	0,1	6,8	1,7	1,5	0,1
Prato	Bife de porco de cebolada com batata assada e couve lombardo salteado	369	88	3,1	0,7	6,6	1,3	7,9	0,1
Vegetariana	Ervilhas estufadas com especiarias, batata assada e lombardo salteado	292	69	0,3	0,0	12,1	1,0	4,0	0,1
Salada	Alface, cenoura, milho	224	53	1,5	0,0	5,0	1,7	4,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	238	57	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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Sempre que existir sobremesa doce será também disponibilizada fruta.

## SALVATERRA DE MAGOS-ALMOÇO

Semana de 15 a 19 junho

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Espinafres	173	41	0,7	0,1	6,2	2,5	1,4	0,2
Prato	Saladinha de cavala com massa penne, milho, cenoura e oregãos <sup>1,3,4</sup>	799	191	8,8	1,8	16,4	1,1	11,0	0,2
Vegetariana	Salada de feijão frade com massa penne, milho, cenoura e oregãos <sup>1</sup>	1188	281	3,2	0,7	43,7	2,5	16,1	0,1
Salada	Alface, tomate, beterraba	89	21	0,1	0,0	2,9	2,9	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de ervilhas	208	49	0,7	0,1	8,2	2,6	1,7	0,1
Prato	Frango assado com arroz de cenoura	521	124	4,2	0,7	10,5	0,7	10,5	0,2
Vegetariana	Tofu assado no forno com abóbora e arroz de cenoura <sup>1,5,6,8,9,10,11</sup>	434	104	5,2	1,5	7,0	0,9	7,1	0,1
Salada	Cenoura, pepino e couve roxa	112	27	0,1	0,0	3,7	3,2	1,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Couve coração	169	40	0,6	0,1	6,4	3,1	1,2	0,1
Prato	Pescada cozida batata assada e feijão verde <sup>4</sup>	488	154	2,6	0,4	13,8	1,4	8,5	0,2
Vegetariana	Lentilhas estufadas com cogumelos, batata assada e feijão verde	578	137	2,1	0,3	21,1	1,4	6,4	0,3
Salada	Alface, milho, tomate	231	54	1,7	0,0	4,8	1,3	4,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Couve-flor	181	43	0,6	0,1	6,9	2,9	1,4	0,1
Prato	Pa de porco estufada com esparguete e brócolos cozidos <sup>1,3</sup>	646	116	7,7	2,1	10,2	1,2	10,2	0,2
Vegetariana	Soja com esparguete, feijão manteiga e brócolos cozidos <sup>1,6</sup>	808	192	3,4	0,5	23,7	1,8	13,7	0,1
Salada	Alface, pepino, couve roxa	102	24	0,2	0,0	2,7	2,4	1,8	0,0
Sobremesa	Arroz doce <sup>7</sup>	623	147	1,2	0,6	29,8	8,7	4,0	0,1
<b>Sexta</b>									
Sopa	Couve portuguesa	189	45	0,7	0,1	7,0	3,3	1,5	0,1
Prato	Abrótea assada no forno com salada de batata cozida e grão <sup>4</sup>	574	137	5,0	0,9	10,3	0,7	11,8	0,2
Vegetariana	Grão de tomatada com batata cozida	701	167	4,1	0,5	23,6	2,0	6,5	0,1
Salada	Milho, tomate e beterraba	200	47	1,2	0,0	5,0	2,5	3,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	238	57	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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>2</sup>Ovos, <sup>3</sup>Peixes, <sup>4</sup>Amendoins, <sup>5</sup>Soja, <sup>6</sup>Leite, <sup>7</sup>Frutos de casca rija, <sup>8</sup>Aipo, <sup>9</sup>Mostarda, <sup>10</sup>Sementes de sésamo, <sup>11</sup>Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Sempre que existir sobremesa doce será também disponibilizada fruta.