



# Ementas dos Almoços de Inverno

## 1.º e 2.º Período

Dia da semana	Composição da Refeição		Tabela Nutricional			
			Proteínas	Gorduras	Hidratos Carbono	Energia
2ª Feira	<b>Sopa:</b>	Alho Francês	3g	3g	18g	108kcal
	<b>Prato:</b>	Esparguete à bolonhesa com salada de alface e cenoura ralada	27g	28g	46g	548kcal
	<b>Bebida:</b>	Água	-	-	-	-
	<b>Pão:</b>	Pão de mistura (± 45g)	3g	0,1g	25g	113kcal
	<b>Sobremesa:</b>	Fruta (1 peça à escolha entre a seguinte variedade de oferta: kiwi, laranja, banana, rodela de abacaxi natural)	0,9g	0,4g	9,2g	45kcal
3ª Feira	<b>Sopa:</b>	Puré de grão com espinafres	6g	4g	23g	155kcal
	<b>Prato:</b>	Pescada cozida com batata, cenoura, Brócolos e ovo	29g	12g	32g	347kcal
	<b>Bebida:</b>	Água	-	-	-	-
	<b>Pão:</b>	Pão de mistura (± 45g)	3g	0,1g	25g	113kcal
	<b>Sobremesa:</b>	Gelatina	1g	-	11g	48kcal
4ª Feira	<b>Sopa:</b>	Juliana	3g	3g	18g	106kcal
	<b>Prato:</b>	Strogonoff de peru com arroz branco e salada de cenoura ralada e milho	32g	28g	50g	581kcal
	<b>Bebida:</b>	Água	-	-	-	-
	<b>Pão:</b>	Pão de mistura (± 45g)	3g	0,1g	25g	113kcal
	<b>Sobremesa:</b>	Salada de frutas	1g	1g	19g	95kcal
5ª Feira	<b>Sopa:</b>	Creme de Legumes	3g	3g	19g	114kcal
	<b>Prato:</b>	Lombos de perca assados no forno com Batata cozida e salada de alface	31g	26g	25g	455kcal
	<b>Bebida:</b>	Água	-	-	-	-
	<b>Pão:</b>	Pão de mistura (± 45g)	3g	0,1g	25g	113kcal
	<b>Sobremesa:</b>	logurte de aromas	4,1g	2g	14,8g	97kcal
6ª Feira	<b>Sopa:</b>	Canja de galinha com aroma de hortelã	8g	3g	17g	135kcal
	<b>Prato:</b>	Frango corado com arroz de cenoura e de	39g	30g	46g	604kcal
	<b>Bebida:</b>	Água	-	-	-	-
	<b>Pão:</b>	Pão de mistura (± 45g)	3g	0,1g	25g	113kcal
	<b>Sobremesa:</b>	Fruta (1 peça à escolha entre a seguinte variedade de oferta: laranja, maçã, pêra e kiwi)	0,7g	0,1g	6,0g	29kcal



## Ementas dos Almoços de Inverno

### 1.º e 2.º Período

Dia da semana	Composição da Refeição		Tabela Nutricional			
			Proteínas	Gorduras	Hidratos Carbono	Energia
2ª Feira	<b>Sopa:</b>	Creme de cenoura com feijão-verde	3g	3g	19g	113kcal
	<b>Prato:</b>	Arroz com pescada e salada mista de tomate e alface	14g	31g	78g	622kcal
	<b>Bebida:</b>	Água	-	-	-	-
	<b>Pão:</b>	Pão de mistura (± 45g)	3g	0,1g	25g	113kcal
	<b>Sobremesa:</b>	Fruta (1 peça à escolha entre a seguinte variedade de oferta: tangerina, maçã, banana, rodela de abacaxi)	0,5g	-	6,2g	29kcal
3ª Feira	<b>Sopa:</b>	Alface	3g	3g	18g	110kcal
	<b>Prato:</b>	Febras de cebolada com esparguete e salada de cenoura ralada e milho	25g	33g	47g	596kcal
	<b>Bebida:</b>	Água	-	-	-	-
	<b>Pão:</b>	Pão de mistura (± 45g)	3g	0,1g	25g	113kcal
	<b>Sobremesa:</b>	1 peça de fruta - banana	2g	2g	15g	85kcal
4ª Feira	<b>Sopa:</b>	Creme Caldo verde (base de legumes + caldo verde)	6g	6g	19g	146kcal
	<b>Prato:</b>	Batata cozida, bacalhau, ovo, grão de bico	32g	22g	62g	572kcal
	<b>Bebida:</b>	Água	-	-	-	-
	<b>Pão:</b>	Pão de mistura (± 45g)	3g	0,1g	25g	113kcal
	<b>Sobremesa:</b>	Mousse de chocolate	4g	5g	24g	155kcal
5ª Feira	<b>Sopa:</b>	Agrião com cenoura	3g	3g	17g	108kcal
	<b>Prato:</b>	Carne de vaca guisada com esparguete e salada de alface	34g	18g	87g	646kcal
	<b>Bebida:</b>	Água	-	-	-	-
	<b>Pão:</b>	Pão de mistura (± 45g)	3g	0,1g	25g	113kcal
	<b>Sobremesa:</b>	Fruta (1 peça à escolha entre a seguinte variedade de oferta: banana, pêra, laranja, maçã)	1,0g	0,1g	12g	53kcal
6ª Feira	<b>Sopa:</b>	Feijão com abobora e massa	9g	4g	40g	226kcal
	<b>Prato:</b>	Maruca cozida com ovo, batata, cenoura e feijão-verde	33g	15g	32g	345kcal
	<b>Bebida:</b>	Água	-	-	-	-
	<b>Pão:</b>	Pão de mistura (± 45g)	3g	0,1g	25g	113kcal
	<b>Sobremesa:</b>	logurte de aromas	4,1g	2g	14,8g	97kcal



## 1.º e 2.º Período

Dia da semana	Composição da Refeição		Tabela Nutricional			
			Proteínas	Gorduras	Hidratos Carbono	Energia
2ª Feira	Sopa:	Creme de beterraba	3g	3g	20g	116kcal
	Prato:	Almôndegas com lacinhos tricolores e salada de alface	16g	28g	54g	539kcal
	Bebida:	Água	-	-	-	-
	Pão:	Pão de mistura (± 45g)	3g	0,1g	25g	113kcal
	Sobremesa:	Fruta (1 peça à escolha entre a seguinte variedade de oferta: rodela de abacaxi natural, maçã, laranja,	0,3g	0,1g	6,4g	29kcal
3ª Feira	Sopa:	Sopa de peixe	11g	3g	19g	148kcal
	Prato:	Batata Cozida, atum, grão de bico	31g	29g	33g	524kcal
	Bebida:	Água	-	-	-	-
	Pão:	Pão de mistura (± 45g)	3g	0,1g	25g	113kcal
	Sobremesa:	Aletria	6g	8g	36g	237kcal
4ª Feira	Sopa:	Puré de grão com agrião	6g	4g	22g	150kcal
	Prato:	Arroz de pato com salada mista (alface, cenoura, tomate e cebola)	41g	32g	55g	665kcal
	Bebida:	Água	-	-	-	-
	Pão:	Pão de mistura (± 45g)	3g	0,1g	25g	113kcal
	Sobremesa:	Fruta (1 peça à escolha entre a seguinte variedade de oferta: pêra, tangerina, kiwi, laranja)	0,1g	0,3g	7,3g	33kcal
5ª Feira	Sopa:	Nabiças	3g	3g	17g	106kcal
	Prato:	Massada (cotovelinhos) de peixe com legumes e salada	29g	25g	39g	491kcal
	Bebida:	Água	-	-	-	-
	Pão:	Pão de mistura (± 45g)	3g	0,1g	25g	113kcal
	Sobremesa:	logurte de aromas	4,1g	2g	14,8g	97kcal
6ª Feira	Sopa:	Espinafres	3g	3g	17g	107kcal
	Prato:	Bifes de peru com molho branco e cogumelos, arroz de cenoura e salada mista	31g	34g	86g	628kcal
	Bebida:	Água	-	-	-	-
	Pão:	Pão de mistura (± 45g)	3g	0,1g	25g	113kcal
	Sobremesa:	Fruta (1 peça à escolha entre a seguinte variedade de oferta: maçã, pêra e kiwi, laranja)	0,1g	0,3g	9,9g	42kcal



## 1.º e 2.º Período

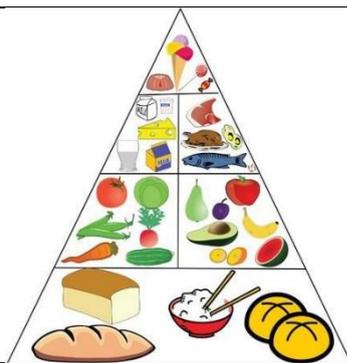
Dia da semana	Composição da Refeição		Tabela Nutricional			
			Proteínas	Gorduras	Hidratos Carbono	Energia
2ª Feira	Sopa:	Juliana	3g	3g	18g	106kcal
	Prato:	Lombos de peixe no forno com batata e salada mista (alface, cenoura, tomate e cebola)	53g	22g	38g	484kcal
	Bebida:	Água	-	-	-	-
	Pão:	Pão de mistura (± 45g)	3g	0,1g	25g	113kcal
	Sobremesa:	Fruta	1g	-	11g	48kcal
3ª Feira	Sopa:	Creme de abóbora com hortelã	3g	3g	29g	156kcal
	Prato:	Empadão de carnes com arroz e salada de cenoura ralada e milho	32g	34g	47g	619kcal
	Bebida:	Água	-	-	-	-
	Pão:	Pão de mistura (± 45g)	3g	0,1g	25g	113kcal
	Sobremesa:	Gelatina	0,9g	0,4g	9,2g	45kcal
4ª Feira	Sopa:	Feijão vermelho com lombardo e	6g	3g	20g	132kcal
	Prato:	Pescada cozida com ovo, batata, cenoura e brócolos	33g	15g	32g	394kcal
	Bebida:	Água	-	-	-	-
	Pão:	Pão de mistura (± 45g)	3g	0,1g	25g	113kcal
	Sobremesa:	Ovo estrelado (ananás e pêsego em calda)	0,4g	0,1g	16g	127kcal
5ª Feira	Sopa:	Alho francês	3g	3g	18g	108kcal
	Prato:	Fusilli de legumes com salsichas e cogumelos	16g	27g	67g	501kcal
	Bebida:	Água	-	-	-	-
	Pão:	Pão de mistura (± 45g)	3g	0,1g	25g	113kcal
	Sobremesa:	Fruta (1 peça à escolha entre a seguinte variedade de oferta: laranja, banana, pêra, kiwi)	0,7g	0,1g	6,0g	29kcal
6ª Feira	Sopa:	Puré de brócolos	4g	3g	18g	113kcal
	Prato:	Filetes dourados com arroz de cenoura e salada mista (alface, tomate e cebola)	23g	24g	50g	508kcal
	Bebida:	Água	-	-	-	-
	Pão:	Pão de mistura (± 45g)	3g	0,1g	25g	113kcal
	Sobremesa:	logurte de aromas	4,1g	2g	14,8g	97kcal



## Ementas dos Almoços de Inverno

### 1.º e 2.º Período

Dia da semana	Composição da Refeição		Tabela Nutricional			
			Proteínas	Gorduras	Hidratos Carbono	Energia
2ª Feira	Sopa:	Primavera (legumes)	4g	3g	21g	125kcal
	Prato:	Carne de porco assada com arroz de cenoura e brócolos cozidos	27g	40g	49g	655kcal
	Bebida:	Água	-	-	-	-
	Pão:	Pão de mistura (± 45g)	3g	0,1g	25g	113kcal
	Sobremesa:	Fruta (1 peça à escolha entre a seguinte variedade de oferta: banana, laranja, rodela de abacaxi natural, kiwi)	1g	0,1g	12g	53kcal
3ª Feira	Sopa:	Grão com nabijas	6g	4g	23g	154kcal
	Prato:	Massada de peixe com salada de cenoura ralada	27g	17g	40g	434kcal
	Bebida:	Água	-	-	-	-
	Pão:	Pão de mistura (± 45g)	3g	0,1g	25g	113kcal
	Sobremesa:	Leite-creme	2g	1g	17g	88kcal
4ª Feira	Sopa:	Creme de courgette com cenoura às rodelas	2g	3g	18g	108kcal
	Prato:	Carne picada com esparguete e salada de alface	42g	36g	37g	632kcal
	Bebida:	Água	-	-	-	-
	Pão:	Pão de mistura (± 45g)	3g	0,1g	25g	113kcal
	Sobremesa:	Fruta (1 peça à escolha entre a seguinte variedade de oferta: uva, banana, pêra e maçã)	0,2g	0,4g	15,5g	64kcal
5ª Feira	Sopa:	Agrião	3g	3g	16g	101kcal
	Prato:	Douradinhos no forno com arroz de feijão	22g	18g	72g	501kcal
	Bebida:	Água	-	-	-	-
	Pão:	Pão de mistura (± 45g)	3g	0,1g	25g	113kcal
	Sobremesa:	logurte de aromas	4,1g	2g	14,8g	97kcal
6ª Feira	Sopa:	Sopinha de letras (canja com massinhas de letras)	8g	2g	21g	137kcal
	Prato:	Frango com massa e salada de tomate	39g	27g	46g	584kcal
	Bebida:	Água	-	-	-	-
	Pão:	Pão de mistura (± 45g)	3g	0,1g	25g	113kcal
	Sobremesa:	Fruta (1 peça à escolha entre a seguinte variedade de oferta: tangerina, pêra e maçã)	0,5g	-	6,2g	29kcal



## Ementas dos Almoços de Inverno

### 1.º e 2.º Período

Dia da semana	Composição da Refeição		Tabela Nutricional			
			Proteínas	Gorduras	Hidratos Carbono	Energia
2ª Feira	<b>Sopa:</b>	Creme de cenoura	3g	3g	18g	108kcal
	<b>Prato:</b>	Espadão de atum (arroz) e salada de alface e cenoura ralada	25g	26g	45g	513kcal
	<b>Bebida:</b>	Água	-	-	-	-
	<b>Pão:</b>	Pão de mistura (± 45g)	3g	0,1g	25g	113kcal
	<b>Sobremesa:</b>	logurte de aromas	4,1g	2g	14,8g	97kcal
3ª Feira	<b>Sopa:</b>	Juliana	3g	3g	18g	106kcal
	<b>Prato:</b>	Rancho (vaca, frango, chouriço de carnes, lombardo, batata, cenoura e arroz)	26g	11g	35g	340kcal
	<b>Bebida:</b>	Água	-	-	-	-
	<b>Pão:</b>	Pão de mistura (± 45g)	3g	0,1g	25g	113kcal
	<b>Sobremesa:</b>	Fruta (1 peça à escolha entre a seguinte variedade de oferta: pêra e kiwi, laranja, banana)	0,1g	0,3g	7,3g	33kcal
4ª Feira	<b>Sopa:</b>	Espinafres	3g	3g	17g	107kcal
	<b>Prato:</b>	Massa de bacalhau com salada mista (alface, tomate, cenoura e milho)	24g	27g	42g	506kcal
	<b>Bebida:</b>	Água	-	-	-	-
	<b>Pão:</b>	Pão de mistura (± 45g)	3g	0,1g	25g	113kcal
	<b>Sobremesa:</b>	Salada de frutas	1g	1g	19g	95kcal
5ª Feira	<b>Sopa:</b>	Puré de brócolos	4g	3g	18g	113kcal
	<b>Prato:</b>	Hambúrguer com arroz de cenoura e de ervilhas e salada de tomate e alface	32g	44g	59g	623kcal
	<b>Bebida:</b>	Água	-	-	-	-
	<b>Pão:</b>	Pão de mistura (± 45g)	3g	0,1g	25g	113kcal
	<b>Sobremesa:</b>	Fruta (1 peça à escolha entre a seguinte variedade de oferta: uvas, banana, tangerina, maçã)	0,2g	0,4g	15,5g	64kcal
6ª Feira	<b>Sopa:</b>	Creme Caldo verde (base da sopa + caldo verde)	6g	6g	19g	146kcal
	<b>Prato:</b>	Lombos de peixe assados com batata e salada de alface	30g	22g	34g	454kcal
	<b>Bebida:</b>	Água	-	-	-	-
	<b>Pão:</b>	Pão de mistura (± 45g)	3g	0,1g	25g	113kcal
	<b>Sobremesa:</b>	Arroz doce	4g	5g	44g	233kcal



## 1.º e 2.º Período

Dia da semana	Composição da Refeição		Tabela Nutricional			
			Proteínas	Gorduras	Hidratos Carbono	Energia
2ª Feira	<b>Sopa:</b>	Alho francês	3g	3g	18g	108kcal
	<b>Prato:</b>	Carne de porco à portuguesa (estufada aos cubos) com batata cozida e	35g	18g	80g	518kcal
	<b>Bebida:</b>	Água	-	-	-	-
	<b>Pão:</b>	Pão de mistura (± 45g)	3g	0,1g	25g	113kcal
	<b>Sobremesa:</b>	Fruta (1 peça à escolha entre a seguinte variedade de oferta: rodela de abacaxi natural, kiwi, laranja, pêra)	0,3g	0,1g	6,4g	29kcal
3ª Feira	<b>Sopa:</b>	Sopa de lentilhas	9g	3g	27g	174kcal
	<b>Prato:</b>	Solha frita com arroz de tomate e salada de alface	32g	25g	47g	552kcal
	<b>Bebida:</b>	Água	-	-	-	-
	<b>Pão:</b>	Pão de mistura (± 45g)	3g	0,1g	25g	113kcal
	<b>Sobremesa:</b>	logurte de aromas	4,1g	2g	14,8g	97kcal
4ª Feira	<b>Sopa:</b>	Nabiças	3g	3g	17g	106kcal
	<b>Prato:</b>	Perna de peru assada no forno com Arroz branco e salada de alface e	38g	34g	39g	616kcal
	<b>Bebida:</b>	Água	-	-	-	-
	<b>Pão:</b>	Pão de mistura (± 45g)	3g	0,1g	25g	113kcal
	<b>Sobremesa:</b>	Fruta (1 peça à escolha entre a seguinte variedade de oferta: tangerina, maçã, banana ou pêra)	0,5g	-	6,2g	29kcal
5ª Feira	<b>Sopa:</b>	Agrião	3g	3g	16g	101kcal
	<b>Prato:</b>	Lacinhos com atum, salada (alface, cenoura, tomate e cebola)	25g	27g	51g	544kcal
	<b>Bebida:</b>	Água	-	-	-	-
	<b>Pão:</b>	Pão de mistura (± 45g)	3g	0,1g	25g	113kcal
	<b>Sobremesa:</b>	Pudim de morango / chocolate (alternar)	2g	1g	18g	92kcal
6ª Feira	<b>Sopa:</b>	Cenoura com estrelinhas	4g	3g	34g	178kcal
	<b>Prato:</b>	Arroz de carnes e salada (alface e tomate)	23g	23g	51g	493kcal
	<b>Bebida:</b>	Água	-	-	-	-
	<b>Pão:</b>	Pão de mistura (± 45g)	3g	0,1g	25g	113kcal
	<b>Sobremesa:</b>	Fruta (1 peça à escolha entre a seguinte variedade de oferta: maçã, pêra e kiwi, laranja)	0,1g	0,3g	9,9g	42kcal