|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Semana de **02** a **06** de março | | **VE (KJ)** | **VE (Kcal)** | **Lip. (g)** | **AG Sat. (g)** | **HC (g)** | **Açúcares (g)** | **Proteínas (g)** | **Sal (g)** |
| **Segunda-Feira** | **Sopa** | **Juliana** (batata, couve, cenoura, cebola, alho, azeite e sal) | 416 | 99 | 4,3 | 0,7 | 12,2 | 2,2 | 1,9 | 0,1 |
| **Prato** | **Espadarte grelhado com arroz de ervilhas** | --- | 304 | 0,2 | --- | 37,0 | -- | 37,8 | 0,1 |
| **Salada** | **Alface, tomate e pepino** | 134,5 | 32,1 | 0,7 | 0,1 | 3,8 | 3,7 | 3,0 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Maçã, pera, tangerina** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| **02** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Terça-Feira** | **Sopa** | **Feijão verde** (batata, cenoura, feijão verde, cebola, azeite e sal) | 349,7 | 85,6 | 1,3 | 0,2 | 1,3 | 6,4 | 2,1 | 0,1 |
| **Prato** | **Carne de porco à Lavrador**  **(**feijão catarino, lombardo, cenoura, tomate, cebola, alho, chouriço, azeite, sal e massa macarronete) | 2106,0 | 503,0 | 17,7 | 4,4 | 41,5 | 7,1 | 44,6 | 1,1 |
| **Salada** | **Cenoura, couve-roxa e tomate** | 182,1 | 43,5 | 0,2 | 0,0 | 8,3 | 7,5 | 2,6 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Abacaxi, pera, maçã** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| **03** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Quarta-Feira** | **Sopa** | **Lavrador** (batata, couve portuguesa, feijão vermelho, cenoura, cebola, cotovelinhos, azeite e sal) | 519,9 | 159,0 | 1,7 | 0,2 | 29,4 | 8,7 | 6,5 | 0,1 |
| **Prato** | **Filetes de pescada (no forno) com ervas aromáticas e arroz de açafrão** | 1908,0 | 456,8 | 20,7 | 2,6 | 34,2 | 1,4 | 31,9 | 1,1 |
| **Salada** | **Alface, cenoura e milho** | 280,0 | 67,1 | 0,8 | 0,0 | 11,3 | 3,3 | 3,8 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Laranja, maçã, banana** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| **04** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Quinta-Feira** | **Sopa** | **Creme de alho francês com cenoura e curgete** (abóbora, alho francês, curgete, cenoura, cebola, nabo, alho, azeite e sal) | 257,2 | 61,5 | 3,5 | 0,6 | 5,8 | 4,9 | 2,0 | 0,1 |
| **Prato** | **Bifes de frango panados com batata frita** | --- | 442 | 16,3 | --- | 29,3 | --- | 43,5 | 0,1 |
| **Salada** | **Tomate, pimento e pepino** | 226,3 | 54,3 | 0,9 | 0,0 | 9,6 | 2,4 | 2,3 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Clementina, pera, maçã** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| **05** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **06 Sexta-Feira** | **Sopa** | **Espinafres** (batata, cenoura, espinafres, cebola, azeite e sal) | 359,3 | 85,9 | 1,8 | 0,2 | 14,2 | 5,3 | 3,1 | 0,1 |
| **Prato** | **Redfish de tomatada (tomate, cebola, alho, azeite, sal e óregãos) com batata e couve-flor cozidas** | 1442,0 | 344,0 | 11,4 | 1,7 | 27,6 | 5,1 | 32,6 | 0,3 |
| **Salada** | **Alface, beterraba e cenoura** | 188,6 | 45,1 | 0,2 | 0,0 | 7,6 | 7,5 | 3,4 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Laranja, pera, maçã, iogurte** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |

**** **Ementa Mediterrânica**

**Pão diário (mistura).** Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Semana de **09** a **13** de março | | **VE (KJ)** | **VE (Kcal)** | **Lip. (g)** | **AG Sat. (g)** | **HC (g)** | **Açúcares (g)** | **Proteínas (g)** | **Sal (g)** |
| **Segunda-Feira** | **Sopa** | **Alho-francês** (batata, courguete, cenoura, cebola, alho francês, azeite e sal) | 391,7 | 93,6 | 1,5 | 0,3 | 17,1 | 7,3 | 3,1 | 0,1 |
| **Prato** | **Bife de perú grelhado com massa fusilli e mangericão** | 422,0 | 336,0 | 9,2 | 1,5 | 28,6 | 1,3 | 33,8 | 0,3 |
| **Salada** | **Cenoura, tomate e cebola** | 146,6 | 35,0 | 0,4 | 0,0 | 5,5 | 5,4 | 2,6 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Pera, kiwi, maçã** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| **09** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Terça-Feira** | **Sopa** | **Nabiças com feijão-frade** (batata, cenoura, cebola, feijão-frade, nabiça, azeite e sal) | 538,9 | 128,8 | 1,9 | 0,3 | 21,9 | 7,3 | 6,1 | 0,1 |
| **Prato** | **Bacalhau à Gomes de Sá (batata, migas de bacalhau, ovo, cebola, azeitonas pretas, azeite, sal e salsa)** | 990,6 | 236,8 | 8,4 | 1,2 | 24,6 | 2,5 | 14,9 | 1,5 |
| **Salada** | **Alface, milho e beterraba** | 321,4 | 77,0 | 0,8 | 0,0 | 12,9 | 5,0 | 4,7 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Laranja, maçã, pera,** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| **10** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Quarta-Feira** | **Sopa** | **Creme de Legumes (batata, cenoura, alho francês, couve-flor, aipo, nabo, feijão verde, ervilhas, azeite e sal)** | 250,8 | 119,6 | 1,6 | 0,1 | 23,2 | 3,6 | 24,5 | 0,1 |
| **Prato** | **Ensopado de galinha com grão e batata-doce** | --- | 720 | 21,6 | --- | 77,8 | --- | 52,3 | 0,1 |
| **Salada** | **Alface, cenoura e curgete** | 80,4 | 19,2 | 0,3 | 0,0 | 2,9 | 2,7 | 1,5 | 0,0 |
| **Sobremesa** | **Tangerina, abacaxi, maçã** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| **11** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Quinta-Feira** | **Sopa** | **Couve lombarda** (batata, cenoura, couve lombarda, cebola, azeite e sal) | 360,2 | 86,1 | 1,3 | 0,1 | 15,5 | 6,5 | 3,1 | 0,1 |
| **Prato** | **Pescada no forno e salada russa (batata, cenoura, ervilhas, feijão verde)** | 1436,3 | 342,5 | 9,4 | 1,4 | 31,8 | 9,0 | 32,2 | 0,3 |
| **Salada** | **Alface, milho e pepino** | 267,9 | 64,2 | 1,1 | 0,1 | 9,5 | 1,6 | 4,2 | 0,0 |
| **Sobremesa** | **Banana, maçã, tangerina, gelatina** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| **12** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **13 Sexta-Feira** | **Sopa** | **Creme de cenoura com massinhas** (batata, cenoura, cebola, azeite, sal e massa cotovelinho) | 493,8 | 118,0 | 1,3 | 0,2 | 23,8 | 7,9 | 2,6 | 0,1 |
| **Prato** | **Empadão de arroz de vitela** | 2191,5 | 523,8 | 26,3 | 8,4 | 41,2 | 1,5 | 29,5 | 0,4 |
| **Salada** | **Cenoura, couve-roxa e tomate** | 182,1 | 43,5 | 0,2 | 0,0 | 8,3 | 7,5 | 2,6 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Pera, laranja, kiwi** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |

**** **Ementa Mediterrânica**

**Pão diário (mistura).** Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Semana de **16** a **20** de março | | **VE (KJ)** | **VE (Kcal)** | **Lip. (g)** | **AG Sat. (g)** | **HC (g)** | **Açúcares (g)** | **Proteínas (g)** | **Sal (g)** |
| **Segunda-Feira** | **Sopa** | **Primavera** (batata, cenoura, cebola, ervilha, azeite e sal) | 332,7 | 79,5 | 1,2 | 0,2 | 15,0 | 5,0 | 2,0 | 0,1 |
| **Prato** | **Pescada cozida com batata, feijão-verde e cenoura cozidos** | 1344,9 | 321,4 | 9,2 | 1,3 | 29,6 | 6,9 | 29,6 | 0,1 |
| **Salada** | **Curgete, pepino e tomate** | 93,6 | 22,4 | 0,5 | 0,0 | 3,2 | 3,2 | 1,5 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Maçã, laranja, pera** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| **16** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Terça-Feira** | **Sopa** | **Camponesa** (batata, couve lombarda, cenoura, feijão vermelho seco, cebola, azeite e sal) | 848 | 202,4 | 3,7 | 0,6 | 30,2 | 3,1 | 11,4 | 0,1 |
| **Prato** | **Febras de porco grelhadas com arroz de ervilhas** | 2141,6 | 511,9 | 14,0 | 3,5 | 54,3 | 2,7 | 40,0 | 0,1 |
| **Salada** | **Tomate, pepino, cebola e milho** | 88,5 | 21,2 | 0,3 | 0,0 | 3,3 | 3,1 | 1,7 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Abacaxi, pera, maçã,** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| **17** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Quarta-Feira** | **Sopa** | **Agrião** (batata, cenoura, cebola, alho, azeite, sal e agrião) | 430,2 | 102,8 | 3,4 | 0,6 | 14,4 | 3,3 | 3,4 | 0,1 |
| **Prato** | **Caldeirada de peixe** (Pescada, raia, lula, batata, cebola, tomate pimento, azeite, salsa e sal) | --- | 420 | 49,8 | --- | 11,1 | --- | 25,8 | 0,3 |
| **Salada** | **Alface, cenoura e curgete** | 80,4 | 19,2 | 0,3 | 0,0 | 2,9 | 2,7 | 1,5 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Tangerina, pera, maçã, arroz doce** | 319,7  610,3 | 76,4  145,8 | 0,5  1,7 | 0,2  0,9 | 16,9  27,6 | 16,7  12,0 | 1,1  4,7 | 0,0 |
| **18** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Quinta-Feira** | **Sopa** | **Caldo verde** (batata, caldo verde, cebola, alho, azeite sal e chouriço) | 341,2 | 81,6 | 1,6 | 0,3 | 13,5 | 4,4 | 3,3 | 0,1 |
| **Prato** | **Hamburguer de aves no forno com cogumelos e esparguete** | 1575 | 377 | 15,9 | 4,4 | 28,4 | 1,2 | 29,1 | 0,2 |
| **Salada** | **Alface, cenoura e tomate** | 146,6 | 35,0 | 0,4 | 0,0 | 5,5 | 5,4 | 2,6 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Pera, maçã, clementina** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| **19** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **20 Sexta-Feira** | **Sopa** | **Grão de bico com cubinhos de cenoura e nabo** (batata, nabo, grão de bico, cenoura, cebola, azeite e sal) | 539,1 | 129,5 | 2,1 | 0,3 | 21,7 | 7,5 | 5,8 | 0,1 |
| **Prato** | **Peixe-espada grelhado com batata cozida, brócolos** | --- | 379 | 20,5 | --- | 21 | --- | 49,2 | 0,1 |
| **Salada** | **Cenoura, couve-roxa e tomate** | 182,1 | 43,5 | 0,2 | 0,0 | 8,3 | 7,5 | 2,6 | 0,0 |
| **Sobremesa** | **Banana, maçã, laranja** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |

**** **Ementa Mediterrânica**

**Pão diário (mistura).** Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Semana de **23** a **27** de março | | **VE (KJ)** | **VE (Kcal)** | **Lip. (g)** | **AG Sat. (g)** | **HC (g)** | **Açúcares (g)** | **Proteínas (g)** | **Sal (g)** |
| **Segunda-Feira** | **Sopa** | **Sopa da Horta** (batata, couve lombarda, feijão branco, curgete, cenoura, cebola, alho, azeite e sal) | 909,5 | 217,6 | 3,8 | 0,6 | 33 | 5,3 | 12,1 | 0,1 |
| **Prato** | **Perna de frango assado com massa espiral e mangericão** | 952 | 227,5 | 0,4 | 0,1 | 46 | 6,6 | 8,9 | 0,1 |
| **Salada** | **Alface, pepino e tomate** | 134,5 | 32,1 | 0,7 | 0,1 | 3,8 | 3,7 | 3,0 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Laranja, pera, maçã** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| **23** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Terça-Feira** | **Sopa** | **Espinafres com cenoura** (batata, cenoura, espinafres, cebola, azeite, sal) | 359,3 | 85,9 | 1,8 | 0,2 | 14,2 | 5,3 | 3,1 | 0,5 |
| **Prato** | **Cavala de conserva com salada de feijão-frade (cavala, feijão frade, cenoura, batata, salsa, azeite e sal)** | 2015,0 | 481,0 | 17,1 | 2,8 | 44,8 | 5,7 | 36,1 | 0,5 |
| **Salada** | **Alface, beterraba e pepino** | 176,5 | 42,2 | 0,5 | 0,1 | 5,9 | 5,8 | 3,7 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Pera, clementina, kiwi** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| **24** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Quarta-Feira** | **Sopa** | **Macedónia de legumes** | 356,9 | 85,2 | 1,5 | 0,2 | 13,8 | 1,4 | 2,5 | 0,1 |
| **Prato** | **Costeletas de porco grelhadas com arroz de ervilhas** | 2141,6 | 511,9 | 14,0 | 3,5 | 54,3 | 2,7 | 40,9 | 0,1 |
| **Salada** | **Alface, couve-roxa e pimento** | 119,1 | 28,5 | 0,3 | 0,0 | 3,9 | 3,5 | 2,8 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Maçã, abacaxi, laranja** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| **25** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Quinta-Feira** | **Sopa** | **Grelos** (batata, cenoura, grelos, cebola, azeite, sal) | 381,3 | 91,7 | 1,5 | 0,2 | 16,1 | 6,8 | 3,3 | 0,4 |
| **Prato** | **Maruca cozida com grão, cenoura e ovo** | 2157,3 | 515,6 | 8,4 | 1,1 | 83,2 | 9,7 | 25 | 0,1 |
| **Salada** | **Curgete, pepino e tomate** | 93,6 | 22,4 | 0,5 | 0,0 | 3,2 | 3,2 | 1,5 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Pera, maçã, banana** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| **26** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **27 Sexta-Feira** | **Sopa** | **Creme de ervilhas com coentros ((batata, cenoura, ervilhas, cebola, azeite, sal e coentros)** | 356,4 | 85,2 | 1,3 | 0,2 | 15,7 | 5,1 | 2,6 | 0,1 |
| **Prato** | **Arroz de carnes à Lavrador**  **(carne de porco, frango, feijão catarino, cenoura e couve lombarda)** | 1840,0 | 439,0 | 12,3 | 2,5 | 41,0 | 6,5 | 40,7 | 0,5 |
| **Salada** | **Alface, cenoura e tomate** | 146,6 | 35,0 | 0,4 | 0,0 | 5,5 | 5,4 | 2,6 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Laranja, maçã, pera, pudim** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |

** Ementa Mediterrânica**

**Pão diário (mistura).** Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.