

O que é o Almoço?



Semana de 4 a 8 de outubro de 2021

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de curgete e cenoura	157	37	0,6	0,1	6,3	2,2	1,3	0,1
Prato	Almôndegas de aves estufadas c/cenoura, ervilhas e c/arroz ^{1,6,12}	510	121	2,9	0,5	13,0	1,2	10,3	0,2
Vegetariana	Rolo de tofu c/legumes salteados (alho francês, cenoura e curgete) c/arroz ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	731	176	11,8	1,2	9,9	1,3	6,6	0,8
Salada	Brócolos, couve flor e cenoura	129	31	0,4	0,0	2,9	2,1	2,8	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça Feriado		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa alho francês	157	37	0,5	0,1	6,2	2,5	1,2	0,1
Prato	Tirinhas de porco estufadas c/feijão, cenoura e massa fusilli ^{1,3,6}	797	191	8,7	2,5	14,3	1,3	13,4	0,2
Vegetariana	Massinha fusilli c/ feijão encarnado e cenoura ^{1,3}	1052	251	2,7	0,3	41,7	1,0	14,4	0,1
Salada	Salada alface, tomate e couve roxa	105	25	0,1	0,0	3,1	2,8	1,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	194	46	0,4	0,1	9,6	9,6	0,1	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa macedónia (c/ ervilhas)	219	52	0,7	0,1	8,3	2,3	2,2	0,1
Prato	Tranches de pescada estufadas c/arroz de grelos ⁴	441	105	2,8	0,4	10,7	1,1	8,6	0,2
Vegetariana	Empadão de soja (c/arroz) ⁶	909	215	3,2	0,4	29,8	1,6	15,7	0,2
Salada	Brócolos, couve-flor e cenoura	129	31	0,4	0,0	2,9	2,1	2,8	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de grão	227	54	0,8	0,1	8,3	3,1	2,0	0,1
Prato	Perna de peru no forno c/esparguete ^{1,3}	590	140	6,1	1,5	11,2	1,8	9,7	0,1
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos c/esparguete e salteado de legumes ^{1,3,6,7,9,10,14}	960	229	10,0	1,9	19,4	2,9	11,9	0,8
Salada	Salada alface, cenoura, beterraba	215	51	1,2	0,0	5,2	2,4	3,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

NOTAS:

TODAS AS SOBREMESAS INCLUEM TRÊS TIPOS DE FRUTOS.

Todos os menus incluem pão de mistura 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14 (VE 270; LIP 1,4; AG.SAT 0,3; HC 53,8; Açúcar 2; PROT 9; SAL 1,5)

POR MOTIVOS IMPREVISTOS A EMENTA PODERÁ SOFRER ALTERAÇÕES.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

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 Secos, 9 - Aipo, 10 - Mostarda, 11 - Sementes de sésamo, 12 - Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 - Tremeços, 14 - Moluscos.

PARA QUEM NÃO É ALÉRGICO OU INTOLERANTE, ESTAS SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS SÃO COMPLETAMENTE INOFENSIVAS.

Declaração nutricional: valores médios de 100g ou 100ml, 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.



ESTRELA



O que é o Almoço?



Semana de 11 a 15 de outubro de 2021

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de espinafres c/grão-de-bico	239	57	0,9	0,1	8,4	2,6	2,3	0,2
Prato	Tortilha (s/batata) de alho-francês c/arroz de coentros ³	792	190	11,4	3,5	12,8	1,0	8,6	0,7
Salada	Tomate, cenoura e beterraba	99	23	0,1	0,0	3,8	3,7	0,8	0,1
Vegetariana	Alho francês à Brás (s/ovo) ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	1367	330	25,7	6,2	15,6	0,7	8,5	1,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Creme de brócolos	172	41	0,7	0,1	5,8	2,5	1,7	0,1
Prato	Bifinhos (porco) c/cebolada e esparguete ^{1,3,7,14}	645	153	4,8	1,2	13,0	1,2	13,7	0,2
Legumes	Alface, tomate e couve roxa	105	25	0,1	0,0	3,1	2,8	1,7	0,0
Vegetariana	Estufado de grão e milho c/esparguete ^{1,3,7,14}	1001	238	5,9	0,7	32,9	2,3	10,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa juliana de legumes	156	37	0,5	0,1	5,6	2,8	1,4	0,1
Prato	Meia desfeita de bacalhau (c/grão, batata e ovos) ^{3,4,9,12}	660	157	5,5	1,0	13,1	0,6	12,8	0,8
Salada	Alface, cenoura e milho	224	53	1,5	0,0	5,0	1,7	4,2	0,1
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos c/lentilhas e batata ^{1,3,6,7,8,9,10,11}	667	158	3,6	0,7	18,2	1,7	10,5	0,5
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de repolho e cenoura	155	37	0,6	0,1	5,8	3,1	1,1	0,1
Prato	Strogonoff (de frango c/iogurte natural) c/massa fusilli ^{1,3,7}	680	163	9,5	3,3	9,0	1,0	9,6	0,3
Legumes	Couve roxa, milho e tomate	215	51	1,2	0,0	5,2	2,4	3,9	0,0
Vegetariana	Almôndegas de soja c/arroz ⁶	1161	275	4,8	0,7	33,3	1,3	22,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de ervilhas c/couve-flor	188	45	0,6	0,1	6,4	2,7	2,3	0,1
Prato	Filetes no forno c/salada russa ⁴	305	72	2,0	0,3	6,5	0,9	6,4	0,1
Salada	Cenoura, couve-flor e feijão-verde	125	30	0,2	0,0	3,9	3,2	1,8	0,1
Vegetariana	Legumes no forno c/feijão e batata	448	107	2,7	0,3	14,3	1,5	5,5	0,1
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12/} Fruta da época	540	127	0,0	0,0	28,6	28,4	3,1	1,1

NOTAS:

TODAS AS SOBREMESAS INCLUEM TRÊS TIPOS DE FRUTOS.

Todos os menus incluem pão de mistura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14} (VE 270; LIP 1,4; AG.SAT 0,3; HC 53,8; Açúcar 2; PROT 9; SAL 1,5)

POR MOTIVOS IMPREVISTOS A EMENTA PODERÁ SOFRER ALTERAÇÕES.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

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 Secos, 9 - Aipo, 10 - Mostarda, 11 - Sementes de sésamo, 12 - Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 - Tremeços, 14 - Moluscos.

PARA QUEM NÃO É ALÉRGICO OU INTOLERANTE, ESTAS SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS SÃO COMPLETAMENTE INOFENSIVAS.

Declaração nutricional: valores médios de 100g ou 100ml, 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.



ESTRELA



O que é o Almoço?



Semana de 18 a 22 de outubro de 2021

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão encarnado	175	42	0,5	0,1	6,7	1,9	1,9	0,1
Prato	Douradinhos de peixe c/arroz de ervilhas e cenoura ^{1,3,4,7,14}	608	145	4,7	0,4	20,0	1,3	2,0	0,1
Salada	Tomate, cenoura e milho	230	54	1,5	0,0	5,7	2,4	3,9	0,1
Vegetariana	Rolo de seitan e ervas c/arroz ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	931	222	10,0	1,2	21,0	1,1	11,2	0,8
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres	151	36	0,6	0,1	5,7	2,4	1,2	0,2
Prato	Perna de frango assada c/massa espiral ^{1,3}	859	204	6,5	1,1	19,4	0,2	16,2	0,1
Salada	Couve lombarda, milho e cenoura	210	50	1,3	0,0	4,5	1,8	4,1	0,0
Vegetariana	Massa gratinada c/feijão, cenoura e brócolos ^{1,3}	897	214	2,6	0,2	34,2	1,3	12,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	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)
Sopa	Creme de brócolos e abóbora	129	31	0,8	0,1	3,6	2,5	1,5	0,1
Prato	Salada quente de feijão-frade com atum, batata, macedónia de legumes e ovo ^{3,4,5,6}	719	172	5,6	1,0	18,1	1,1	11,4	0,1
Salada	Brócolos, feijão-verde e cenoura	126	30	0,4	0,1	3,1	2,6	2,1	0,0
Vegetariana	Salada de feijão-frade, batata, cebola cenoura e tomate	937	221	2,4	0,6	34,5	2,7	12,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabijas	169	40	0,7	0,1	6,1	2,8	1,3	0,1
Prato	Bolonhesa de vitela c/esparguete ^{1,3}	894	214	11,7	3,7	13,3	1,2	13,3	0,1
Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa	107	25	0,0	0,0	3,4	3,0	1,5	0,1
Vegetariana	Bolonhesa de soja c/esparguete ^{1,3,6}	874	207	3,6	0,5	25,5	2,2	16,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de grão	227	54	0,8	0,1	8,3	3,1	2,0	0,1
Prato	Bacalhau fresco gratinado c/batata e espinafre ^{1,4,5,6,7,9,10}	977	235	15,3	6,1	15,5	0,7	8,4	0,3
Legumes	Cenoura, alface e beterraba	215	51	1,2	0,0	5,2	2,4	3,9	0,0
Vegetariana	Empadão (esmagada de batata) de lentilhas e tomate ^{1,6,7,10,11}	456	108	2,1	0,3	15,8	1,8	5,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

NOTAS:

TODAS AS SOBREMESAS INCLUEM TRÊS TIPOS DE FRUTOS.

Todos os menus incluem pão de mistura 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14 (VE 270; LIP 1,4; AG.SAT 0,3; HC 53,8; Açúcar 2; PROT 9; SAL 1,5)

POR MOTIVOS IMPREVISTOS A EMENTA PODERÁ SOFRER ALTERAÇÕES.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

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 Secos, 9 - Aipo, 10 - Mostarda, 11 - Sementes de sésamo, 12 - Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 - Tremeços, 14 - Moluscos.

PARA QUEM NÃO É ALÉRGICO OU INTOLERANTE, ESTAS SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS SÃO COMPLETAMENTE INOFENSIVAS.

Declaração nutricional: valores médios de 100g ou 100ml, 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.



ESTRELA



O que é o Almoço?



Semana de 25 a 30 de outubro de 2021

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres c/grão	239	57	0,9	0,1	8,4	2,6	2,3	0,2
Prato	Frittata de curgete e ervilhas c/arroz ³		500	18,4		58,5		25,3	0,2
Vegetariana	Gratinado de legumes c/molho branco (s/leite) ^{1,6,8,11}	667	158	4,4	0,5	18,4	2,1	9,1	0,2
Salada	Brócolos, couve flor e cenoura	129	31	0,4	0,0	2,9	2,1	2,8	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora c/feijão-verde	155	37	0,2	0,0	6,9	2,1	1,3	0,1
Prato	Carne de vaca estufada c/macarronete ^{1,3,7,14}	799	191	10,1	3,3	11,0	1,1	12,9	0,2
Vegetariana	Soja estufada c/macarronete, ervilhas e cenoura ^{1,3,6,7,14}	615	146	2,0	0,3	17,0	1,0	13,0	0,1
Salada	Curgete, nabo e cenoura	89	21	0,2	0,1	2,8	2,7	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-branco c/nabiça	226	54	0,7	0,1	8,0	2,6	2,3	0,1
Prato	Filetes de pescada no forno c/batata ⁴	441	105	3,2	0,5	8,5	0,6	10,0	0,2
Vegetariana	Tofu à Brás (s/ovo) ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	1367	330	25,7	6,2	15,6	0,7	8,5	1,0
Salada	Salada alface, tomate e couve roxa	105	25	0,1	0,0	3,1	2,8	1,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	194	46	0,4	0,1	9,6	9,6	0,1	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabo c/couve-coração	156	37	0,6	0,1	5,9	3,1	1,0	0,1
Prato	Arroz de aves (frango e peru)	720	171	5,5	1,2	18,4	0,7	11,6	0,2
Vegetariana	Empadão de soja (c/arroz) ⁶	909	215	3,2	0,4	29,8	1,6	15,7	0,2
Salada	Brócolos, couve-flor e cenoura	129	31	0,4	0,0	2,9	2,1	2,8	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes	203	48	1,8	0,3	5,4	2,5	1,5	0,1
Prato	Grão c/bacalhau, batata cozida e ovo ^{3,4,9,12}	660	157	5,5	1,0	13,1	0,6	12,8	0,8
Vegetariana	Caril de alho francês e grão c/macarrão ^{1,2,3,7}	670	159	3,6	0,5	22,7	3,0	6,6	0,1
Salada	Salada alface, cenoura, beterraba	215	51	1,2	0,0	5,2	2,4	3,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

NOTAS:

TODAS AS SOBREMESAS INCLUEM TRÊS TIPOS DE FRUTOS.

Todos os menus incluem pão de mistura 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14 (VE 270; LIP 1,4; AG.SAT 0,3; HC 53,8; Açúcar 2; PROT 9; SAL 1,5)

POR MOTIVOS IMPREVISTOS A EMENTA PODERÁ SOFRER ALTERAÇÕES.

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.

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 Secos, 9 - Aipo, 10 - Mostarda, 11 - Sementes de sésamo, 12 - Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 - Tremeços, 14 - Moluscos.

PARA QUEM NÃO É ALÉRGICO OU INTOLERANTE, ESTAS SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS SÃO COMPLETAMENTE INOFENSIVAS.

Declaração nutricional: valores médios de 100g ou 100ml, 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.



ESTRELA

