

Plano de ementas rotativo (8 semanas) – Município de Almodôvar

Semana I			Valor Nutricional			
			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
2.ª Feira 02-01	Sopa	Sopa de agrião Ingredientes: batata, cenoura, cebola, alho, nabo, agrião, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Grelhada mista com arroz de cenoura Ingredientes: Costeletas de porco, fêveras, salsichas frescas, bifanas, sal, azeite, arroz, cenoura e cebola	32,5	20,4	39,9	477,3
	Hortícolas	Salada de tomate, couve roxa, alface Ingredientes: tomate, couve roxa, alface, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	Salada de grão, batata, cenoura e feijão-verde	16,4	3,3	60,4	314
	Sobremesa	Fruta da época	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
3.ª Feira 03-01	Sopa	Sopa de courgette com couve portuguesa ripada Ingredientes: batata, cenoura, couve portuguesa ripada, courgette, cebola, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Salmão assado no forno com batata cozida e legumes Ingredientes: salmão, sal, azeite, cebola e batata.	25,9	8,9	29,7	310,7
	Hortícolas	Brócolos, cenoura ralada e tomate Ingredientes: Brócolos, cenoura, tomate, sal, azeite, condimentos	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	Massa macarronete com estufado de legumes chineses	8,5	8,2	35,2	256,1
	Sobremesa	Fruta da época	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten Peixe e produtos à base de peixe				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
4. ^a Feira 04-01	Sopa	Sopa de nabiça Ingredientes: batata, cenoura, nabo, cebola, alho, nabiça, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Almôndegas em molho de tomate com massa esparguete Ingredientes: almôndegas de vaca e porco, tomate, cebola, azeite e massa esparguete	34,1	13,9	30,1	358
	Hortícolas	Salada de cenoura, beterraba e alface Ingredientes: cenoura, beterraba, alface, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	Estufado de soja com legumes e arroz de feijão	27	26,5	62,3	604
	Sobremesa	Fruta da época	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten Soja				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
5. ^a Feira 05-01	Sopa	Sopa de couve-flor Ingredientes: Batata, couve-flor, cenoura, cebola, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Solha frita com arroz de tomate Ingredientes: Solha, condimentos, azeite, arroz, tomate	27,9	9,6	38,6	357,8
	Hortícolas	Feijão-verde, cenoura e couve-flor cozidos Ingredientes: feijão-verde, cenoura, couve-flor, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	Hambúguer vegetariana com esparguete	13,9	27,8	55,3	535
	Sobremesa	Fruta da época	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten Peixe e produtos à base de peixe Soja				

			Proteína	Gordura	H. De Carbono	Kcal
6. ^a Feira 06-01	Sopa	Creme de cenoura Ingredientes: batata, cebola, cenoura, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Carne de borrego assada no forno com batata assada Ingredientes: Carne de borrego, cebola, azeite e batatinhas	34,1	13,9	30,1	358
	Hortícolas	Salada de tomate, pepino e couve roxa Ingredientes: tomate, pepino, couve roxa, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	Crepes de legumes com arroz de couve lombarda e ervilha	8,4	9,4	56,7	353
	Sobremesa	Fruta da época + Gelatina 0%	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten Sulfitos				

A bebida a servir com as refeições deve ser água.

Semana de: 02 a 06 de janeiro de 2023

Semana II			Valor Nutricional			
			Proteína	Gordura	H. De carbono	Kcal
2. ^a Feira 09-01	Sopa	Sopa de abóbora com espinafres Ingredientes: abóbora, nabo, batata, espinafres, cebola, alho, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Bacalhau à Brás Ingredientes: bacalhau, batata, ovo pasteurizado, cebola, sal, azeite, alho, salsa e leite	14,9	8,4	29,5	296,8
	Hortícolas	Salada de alface, milho e cenoura Ingredientes: Alface, milho, cenoura, sal, azeite, vinagre	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	Bolonhesa de soja com esparguete	36,6	8,3	50,1	423
	Sobremesa	Fruta da época	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten Peixe e produtos à base de peixe Ovo Soja				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
3. ^a Feira 10-01	Sopa	Sopa de grão com hortaliça Ingredientes: grão, cebola, alho, nabo, batata, cenoura, couve portuguesa, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Frango em molho de tomate com esparguete cozida Ingredientes: Frango, cebola, tomate, cenoura, tomate, azeite, condimentos, massa esparguete e sal.	41,5	4,0	28,4	318
	Hortícolas	Salada de tomate, pepino e couve roxa Ingredientes: tomate, pepino e couve roxa e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	Salada mexicana (milho, cebola, feijão, alho, pimentos) e arroz branco	22,9	1,8	67,5	383
	Sobremesa	Fruta da época	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
4. ^a Feira 11-01	Sopa	Puré de alho francês e cogumelos Ingredientes: batata, nabo, alho francês, cebola, cenoura, cogumelos, sal, azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Pescada cozida com legumes e batata cozida Ingredientes: Pescada, cebola, tomate, sal, azeite, condimentos, cenoura, brócolos e batata cozida	28,6	11,2	52,4	429,9
	Hortícolas	Salada de alface, cenoura e tomate Ingredientes: feijão-verde, couve-flor, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	Strogonoff de seitan com cogumelos	16,4	8,3	37,9	294
	Sobremesa	Fruta da época	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten Peixe e produtos à base de peixe				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
5. ^a Feira 12-01	Sopa	Sopa de caldo-verde Ingredientes: batata, cebola, couve portuguesa (caldo verde), alho, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Carne de vaca e porco guisada com feijão encarnado e couve lombarda com arroz branco (feijoad) Ingredientes: carne de vaca e de porco, couve lombarda, cebola, tomate, sal, azeite e arroz	38,9	16,2	52,7	517
	Hortícolas	Salada de beterraba, alface e pepino Ingredientes: beterraba, alface, pepino, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	Arroz de lentilhas com ratatouille	18,2	7,7	61,5	394,8
	Sobremesa	Fruta da época	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten Sulfitos				

		Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal	
6. ^a Feira 13-01	Sopa	Sopa de cenoura com agrião Ingredientes: batata, cenoura, agrião, cebola, alho, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Massa de atum gratinada Ingredientes: Massa laçarote, atum, cebola, alho, tomate, queijo ralado magro, sal, azeite, natas ultrapasteurizadas e condimentos	18,9	14,6	30,6	334
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e cenoura Ingredientes: alface, tomate, cenoura, sal, azeite e condimentos	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	Grão estufado com legumes e arroz branco	16,5	17,5	70	509
	Sobremesa	Fruta da época + Maçã assada (sem adição de açúcar)	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten Peixe e produtos à base de peixe				

A bebida a servir com as refeições deve ser água.

Semana de: 09 a 13 de janeiro de 2023

Semana III		Valor Nutricional				
		Proteína	Gordura	H. De carbono	Kcal	
2. ^a Feira 16-01	Sopa	Creme de courgette com coentros Ingredientes: batata, cenoura, courgette, cebola, nabo, coentros, alho, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Esparguete à bolonhesa (carne de vaca e porco) Ingredientes: carne de vaca e porco, esparguete, tomate, cenoura, sal, azeite e condimentos	30,5	11,9	30,3	353,1
	Hortícolas	Salada de tomate, pepino e couve roxa Ingredientes: tomate, pepino, couve roxa, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	Massa de ervilhas e vegetais (cenoura, feijão-verde e couve-flor)	21,3	9,3	53,9	388
	Sobremesa	Fruta da época	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten Sulfitos				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
3. ^a Feira 17-01	Sopa	Sopa de feijão-verde Ingredientes: batata, cebola, feijão-verde, nabo, cenoura, alho, azeite e sal	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Atum com ovo cozido, feijão frade e batata cozida Ingredientes: atum, ovo em natureza, azeite, feijão frade, batata cozida e sal.	36,3	20,5	44,6	513
		Brócolos, couve-flor e cenoura (cozido)	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	Hambúrguer de quinoa com arroz de milho e cenoura	9,1	19,1	65,5	480
	Sobremesa	Fruta da época	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten Peixe e produtos à base de peixe Ovo				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
4. ^a Feira 18-01	Sopa	Sopa feijão encarnado com cenoura Ingredientes: Feijão encarnado, cebola, alho, batata, cenoura, couve lombarda, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Arroz de pato com chouriço Ingredientes: Arroz, pato, chouriço, cebola, azeite, sal, ovo pasteurizado e condimentos	29,5	26,3	41,2	523,6
	Hortícolas	Salada de alface, beterraba e pepino Ingredientes: alface, beterraba, pepino, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	Favas guisadas com soja, cenoura e curgete	3,7	7,9	14,36	164,6
	Sobremesa	Fruta da época	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten Sulfites Ovo Soja				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
5. ^a Feira 19-01	Sopa	Canja de frango do campo Ingredientes: frango, massa pevides, cebola, batata, alho, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Pataniscas de bacalhau com batata assada no forno (aos cubos) Ingredientes: pataniscas de bacalhau, batata, sal, azeite, condimentos.	19,5	8,3	50,3	385,4
	Hortícolas	Salada de pepino, alface e tomate Ingredientes: Alface, tomate e pepino	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	Rancho vegetariano	20,8	11,4	57,8	419
	Sobremesa	Fruta da época	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten Peixe e produtos à base de peixe Soja				

		Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal		
6. ^a Feira 20-01	Sopa	Puré de legumes Ingredientes: nabo, alho francês, tomate, abóbora, cenoura, batata, cebola, cebola, milho (cereal), sal e azeite		2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Carne de vaca estufada com cogumelos e massa espiral colorida Ingredientes: Carne de vaca, cogumelos, tomate sal, azeite, condimentos e massa		37,3	7,9	24,930	387,5
	Hortícolas	Salada de cenoura, alface e rúcula Ingredientes: cenoura, alface, rúcula, sal e azeite		2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	Arroz de cogumelos com ervilhas e cenoura		15,3	0,7	49,9	342,6
	Sobremesa	Fruta da época + iogurte natural com aroma		1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura		10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten					

A bebida a servir com as refeições deve ser água.

Semana de: 16 a 20 de janeiro de 2023

Semana IV		Valor Nutricional					
		Proteína	Gordura	H. De carbono	Kcal		
2. ^a Feira 23-01	Sopa	Sopa de brócolos Ingredientes: brócolos, cebola, nabo, batata, cenoura, sal e azeite		2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Filetes de pescada panados assados no forno com arroz de feijão Ingredientes: filetes de peixe panados, cebola, tomate, sal, azeite, condimentos, feijão encarnado e arroz.		34,9	20,7	39,6	490,6
	Hortícolas	Salada de alface, cenoura ralada e beterraba Ingredientes: alface, cenoura, beterraba, sal e azeite		2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	Medalhões de tofu com sementes de chia		14	27,8	55,3	536
	Sobremesa	Fruta da época		1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura		10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten Peixe e produtos à base de peixe					

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
3.ª Feira 24-01	Sopa	Creme de cenoura com coentros Ingredientes: canoura, cebola, alho, batata, coentros, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Bochechas de porco estufadas com cebola, alho-francês, cogumelos e puré de batata com cenoura Ingredientes: bochechas de porco, azeite, cebola, alho-francês, cogumelos, condimentos, sal, cebola e puré de batata e cenoura.	30,9	16,3	29,2	390
	Hortícolas	Alface, cebola e pepino Ingredientes: alface, cebola, e pepino	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	Seitan guisado com batata, canoura, curgete e couve-flor	19,3	8	37,4	300
	Sobremesa	Fruta da época	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten				

		Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal	
4. ^a Feira 25-01	Sopa	Sopa de alho francês Ingredientes: batata, alho francês, cenoura, cebola, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Feijoada de chocos Ingredientes: feijão branco, chocos, cebola, alho, tomate, sal, azeite e condimentos	30,1	4,1	11,20	224,1
	Hortícolas	Salada de tomate, couve roxa e pepino Ingredientes: tomate, couve roxa, pepino, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	Feijoada com cogumelos	24,5	15,9	73,1	540
	Sobremesa	Fruta da época	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten Peixe e produtos à base de peixe Leite e produtos à base de leite				

		Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal	
5. ^a Feira 26-01	Sopa	Sopa de alface Ingredientes: Batata, cenoura, nabo, alface, cebola, alho, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Cordon blue com arroz de brócolos Ingredientes: <i>cordon blue</i> , arroz, brócolos.	22,7	8,9	28,7	366,2
	Hortícolas	Tomate, alface e cebola Ingredientes: alface, tomate e cebola	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	Grão-de-bico estufado com caril e massinhas	16,5	10,8	60,1	409,9
	Sobremesa	Fruta da época	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten				

		Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal	
6.ª Feira 27-01	Sopa	Sopa de hortaliça Ingredientes: batata, couve portuguesa, couve lombarda, cenoura, cebola, alho, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Bacalhau cozido com grão, ovo e batata cozida Ingredientes: bacalhau, sal, grão, batata, ovo em Natureza, azeite e condimentos.	24,4	10,2	43,6	367
	Vegetariano	Jardineira de soja	427	8,7	43,1	427
	Hortícolas	Feijão-verde, brócolos e cenoura Ingredientes: feijão-verde, brócolos, cenoura, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Sobremesa	Fruta da época	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten Peixe e produtos à base de peixe Soja				

A bebida a servir com as refeições deve ser água.

Semana de 23 a 27 de janeiro de 2023

Semana V		Valor Nutricional				
		Proteína	Gordura	H. De carbono	Kcal	
2.ª Feira 30-01	Sopa	Sopa de grão com espinafres Ingredientes: batata, grão, espinafres, cebola, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Massa gratinada com queijo, fiambre e cogumelos Ingredientes: massa do tipo "fettuccine" ou similar, fiambre de aves, cogumelos, queijo e natas ultrapasteurizadas	23,63	24,01	28,61	440
	Vegetariano	Salada de feijão-frade com batata, cenoura, ervilha e azeitonas	21,6	9,3	69,1	452
	Hortícolas	Salada de couve roxa, alface e cenoura Ingredientes: couve roxa, alface, cenoura, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Sobremesa	Fruta da época	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten Frutos de casca rija				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
3. ^a Feira 31-01	Sopa	Canja de massinha e frango desfiado Ingredientes: frango, massinhas, cebola, alho e sal	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Lulas recheadas em molho de tomate com puré de batata Ingredientes: lulas recheadas, tomate, puré de batata, cebola, condimentos.	29,6	9,2	29,6	321
	Vegetariano	Arroz de açafrão com ervilhas, milho e cenoura	15,2	8,6	55,3	364
	Hortícolas	Ervilhas, cenoura e milho cozidos	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Sobremesa	Fruta da época	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
Alergénios	Cereais que contém glúten Peixe e produtos à base de peixe Leite e produtos à base de leite					

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
4.ª Feira 01-02	Sopa	Creme de brócolos com cogumelos Ingredientes: brócolos, batata, cogumelos, cebola, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Cozido de grão (porco e vaca) Ingredientes: Carne de vaca, porco, grão de bico, tomate, condimentos.	40,7	12,3	41	439,7
	Vegetariano	Tagliatelli com soja e molho de tomate	37,2	20	35,6	471
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e cenoura Ingredientes: alface, tomate, cenoura, azeite e condimentos	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Sobremesa	Fruta da época	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
5.ª Feira 02-02	Sopa	Creme de cenoura com grelos Ingredientes: cenoura, grelos, batata, cebola, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Massada de peixe Ingredientes: tamboril, pescada e cação, massa cotovelinho, cebola, alho, delícias do mar, pimentos, azeite e condimentos	27,9	4,9	31,7	314,6
	Vegetariano	Massa espiral estufada com cenoura, cogumelos e ervilhas	17,5	9,2	47,1	344,7
	Hortícolas	Salada de alface, cenoura e couve-roxa Ingredientes: alface, cenoura, couve-roxa, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Sobremesa	Fruta da época	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten Peixe e produtos à base de peixe Leite e produtos à base de leite Mostarda				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
6. ^a Feira 03-02	Sopa	Sopa Juliana Ingredientes: batata, cebola, nabo, couve lombarda, cenoura, alho, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Pizza variada Ingredientes: massa para pizza trigo, tomate, queijo, fiambre, cogumelos, azeitonas, cebola.	23,63	24,01	28,61	440
	Vegetariano	Tortilhas de tofu e legumes no forno com arroz branco	16,7	7,9	33,6	278,9
	Hortícolas	Salada de tomate, beterraba e rabanete Ingredientes: tomate, beterraba, rabanete, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Sobremesa	Fruta da época + Gelatina 0%	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten				

A bebida a servir com as refeições deve ser água.

Semana de 30 de janeiro a 03 de fevereiro de 2023

Semana VI			Valor Nutricional			
			Proteína	Gordura	H. De carbono	Kcal
2. ^a Feira 06-02	Sopa	Sopa de cenoura com nabiças Ingredientes: batata, cenoura, cebola, alho, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Lasanha de atum e legumes Ingredientes: placas para lasanha, atum, curgete, cenoura, alho francês, cogumelos e condimentos.	32,64	24,88	39,76	436
	Hortícolas	Salada de alface, pepino e milho Ingredientes: alface, pepino, milho, azeite e condimentos	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	Estufado de cogumelos com tomate e arroz de milho e cenoura	8,3	15,3	47,1	363
	Sobremesa	Fruta da época	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten Peixe e produtos à base de peixe				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
3. ^a Feira 07-02	Sopa	Sopa de espinafres Ingredientes: batata, cebola, cenoura, nabo, espinafres, alho, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Ervilhas com ovos Ingredientes: ervilhas, ovo pasteurizado, sal, azeite, condimentos	41,9	9,7	40,4	422
	Hortícolas	Salada de tomate, pepino e beterraba Ingredientes: tomate, pepino, beterraba, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	Empadão de legumes (feijão-verde e cenoura) com grão-de-bico	14,4	3,2	12,6	270,3
	Sobremesa	Fruta da época	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten Frutos de casca rija				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
4. ^a Feira 08-02	Sopa	Sopa de caldo-verde Ingredientes: grão, cebola, alho, batata, nabo, cenoura, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Maruca no forno em cama de legumes (ervilhas, cenoura, feijão-verde) com arroz de cogumelos Ingredientes: postas de maruca, ervilhas, cenoura, feijão-verde, azeite, condimentos sal, arroz e cogumelos	29,2	9,2	26,4	309,7
	Hortícolas					
	Vegetariano	Seitan guisado com cenoura	18,1	8,6	40,1	312
	Sobremesa	Fruta da época	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten Peixe e produtos à base de peixe Soja				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
5. ^a Feira 09-02	Sopa	Creme de lentilhas Ingredientes: lentilhas, batata, cebola, alho, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Galinha do campo estufado com macarronete Ingredientes: Galinha do campo, cebola, azeite, condimentos, sal e massa macarronete	41,9	9,7	40,4	422
	Hortícolas	Salada de alface, cenoura e couve-roxa Ingredientes: alface, cenoura, couve-roxa, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com salada russa (batata, ervilha, cenoura e feijão-verde)	23,2	8,7	60,1	410
	Sobremesa	Fruta da época	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten				

		Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal	
6. ^a Feira 10-02	Sopa	Sopa de nabo e cenoura ralada Ingredientes: batata, nabo, cenoura, cebola, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Bacalhau gratinado com molho branco Ingredientes: bacalhau, batata pré-frita, cebola, salsa, farinha, alho, azeite, natas ultrapasteurizadas e condimentos	24,8	5,9	29,6	312
	Hortícolas	Salada de alface, cenoura e pepino Ingredientes: cenoura, alface, pepino, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	Chili vegetariano com soja e arroz branco	57,5	16,4	95,5	771
	Sobremesa	Fruta da época + arroz doce	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten Peixe e produtos à base de peixe				

A bebida a servir com as refeições deve ser água.

Semana de 06 a 10 de fevereiro de 2023

Semana VII			Valor Nutricional			
			Proteína	Gordura	H. De carbono	Kcal
2. ^a Feira 13-02	Sopa	Sopa de peixe com coentros Ingredientes: Peixe (maruca, pescada, abrótea), massinha, cenoura, cebola, coentros, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Bifes de frango panados com esparguete Ingredientes: Panados de frango, cebola, azeite, sal, condimentos, esparguete	33,3	11,8	44,1	420
	Hortícolas	Salada de alface, tomate e cenoura Ingredientes: alface, tomate, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	Massa Siciliana (esparguete, grão, tomate cereja e alho francês)	17,7	16,9	55,6	502
	Sobremesa	Fruta da época	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten Sulfitos				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
3. ^a Feira 14-02	Sopa	Creme de ervilhas Ingredientes: batata, ervilhas, cebola, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Peixe espada com arroz de legumes Ingredientes: Peixe espada, azeite, sal, condimentos, arroz, legumes variados	29,6	9,2	29,6	321
	Hortícolas	Cenoura, feijão-verde e couve-de-bruxelas Ingredientes: Cenoura, feijão-verde e couve-de-bruxelas	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	Lasanha de legumes	22,5	18,1	82,6	583
	Sobremesa	Fruta da época	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten Peixe e produtos à base de peixe Soja Ovo				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
4. ^a Feira 15-02	Sopa	Puré de feijão branco com couve penca ripada Ingredientes: batata, feijão-branco, cenoura, alho francês, cebola, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
		Carne de porco estufada com feijão-verde, cenoura e batata Ingredientes: carne de porco aos cubos, cenoura, cebola, tomate, azeite, sal e batata comum	41,3	21,5	77,7	676
	Hortícolas	Salada de alface, cenoura e couve-roxa Ingredientes: alface, cenoura e couve-roxa, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	Seitan de cebolada com batata corada e brócolos	20,7	8,4	43,3	333
	Sobremesa	Fruta da época	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
5. ^a Feira 16-02	Sopa	Sopa de cenoura com alho francês Ingredientes: alho-francês, batata, cenoura, cebola, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Arroz de Bacalhau com feijão e coentros Ingredientes: bacalhau, arroz, coentros, sal, condimentos.	29,9	15,3	42,6	431
	Hortícolas	Salada de alface, milho e cenoura ralada Ingredientes: alface, milho e cenoura ralada, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Sobremesa	Fruta da época	1,13	0,52	16,51	74,9
	Vegetariano	Cogumelos grelhados com arroz de feijão	19,6	8,9	97	546
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten Peixe e produtos à base de peixe				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
6. ^a Feira 17-02	Sopa	Sopa de brócolos com cenoura Ingredientes: batata, brócolos, cenoura, cebola, nabo, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Frango assado no forno c/limão e batata corada Ingredientes: Frango, limão, sal, limão, condimentos, massa e azeite	41,5	4,0	28,4	318,6
	Hortícolas	Salada de couve roxa, tomate e pepino Ingredientes: couve roxa, tomate, pepino, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	Jardineira de legumes	22,6	11,7	77,7	506
	Sobremesa	Fruta da época + leite creme	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten				

A bebida a servir com as refeições deve ser água engarrafada.

Semana de 13 a 17 de fevereiro de 2023

Semana VIII			Valor Nutricional			
			Proteína	Gordura	H. De carbono	Kcal
2. ^a Feira 20-02	Sopa	Sopa de feijão encarnado com espinafres Ingredientes: batata, feijão encarnado, espinafres, cebola, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Arroz de polvo/pota com coentros Ingredientes: polvo, arroz, tomate, coentros, cebola, sal, azeite, pimento verde/vermelho e condimentos	33	12	37,4	396
	Hortícolas	Cenoura, grelos e brócolos, cozidos Ingredientes: cenoura, grelos e brócolos cozidos sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	Bifes de tofu com arroz de legumes	20,2	16,3	81	495
	Sobremesa	Fruta da época	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten Peixe e produtos à base de peixe				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
3ª Feira 21-02	Sopa	Sopa de lentilhas com abóbora Ingredientes: lentilhas, cebola, alho, abóbora, batata, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Peru assado no forno fatiado com ananás e massa Ingredientes: peru, ananás, cebola, azeite, sal, condimentos, massa laçarote	41,9	9,7	40,4	422
	Hortícolas	Salada de alface, pepino e couve roxa Ingredientes: alface, pepino e couve roxa, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	Salada de três feijões (verde, vermelho e soja)	27,8	20,3	74,6	593
	Sobremesa	Fruta da época	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten Molusco				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
4. ^a Feira 22-02	Sopa	Sopa de tomate com feijão-verde Ingredientes: batata, cebola, feijão-verde, nabo, tomate, alho sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Grãos de azeite e vinagre com atum e ovo cozido Ingredientes: grão de bico, atum, cebola, azeite, ovo em natureza e condimentos	22,1	9,2	43,6	350
	Hortícolas	Salada de cenoura, couve roxa e rabanete Ingredientes: cenoura, couve roxa e rabanete, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	Lasanha de quinoa	15,2	26	66,4	560
	Sobremesa	Fruta da época	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten Peixe e produtos à base de peixe				

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Kcal
5. ^a Feira 23-02	Sopa	Sopa de couve-flor com cenoura Ingredientes: batata, couve flor, nabo, cenoura, cebola, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Carne à Portuguesa com batatas Ingredientes: carne de porco, batatas, azeite, cebola, alho, pickles, coentros, azeitonas e condimentos	38,7	15,6	40,4	509
	Hortícolas	Salada de nabo, alface e tomate Ingredientes: nabo, alface, tomate e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	Legumes à Brás	18,7	14	59,1	437
	Sobremesa	Fruta da época	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten				

		Proteína	Gordura	H. De carbono	Kcal	
6.ª Feira 24-02	Sopa	Creme de hortaliças e aipo Ingredientes: batata, cenoura, aipo, feijão-verde, ervilhas, alho, sal e azeite	2/5,8	1,2/2,3	11,7/23,1	76/129,5
	Prato	Tesourinhos de pescada no forno com arroz de ervilhas Ingredientes: pescada, condimentos, sal, azeite, cebola, ervilhas e arroz	21,4	30	71	648,8
	Hortícolas	Salada de alface, cenoura e couve-roxa Ingredientes: alface, cenoura, couve-roxa, sal e azeite	2,4/4,7	0/1	4,8/12,9	34,1/64,7
	Vegetariano	Hambúrguer de grão	15,3	9,6	80,8	471
	Sobremesa	Fruta da época + gelatina 0%	1,13	0,52	16,51	74,9
	Pão	Pão de mistura	10	3,8	46,4	251
	Alergénios	Cereais que contém glúten Peixe e produtos à base de peixe				

A bebida a servir com as refeições deve ser água engarrafada.

Semana de 20 a 24 de fevereiro de 2023