

Caldas Rainha
ALMOÇO
15 a 19 de Setembro

Segunda-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de curgete ^{7,12}	135	32	0,6	0,1	4,6	1,9	1,2	0,2
Prato	Hambúrguer de aves no forno com arroz de cenoura ^{1,6,12}	678	162	6,3	0,4	14,8	1,1	11,2	0,4
Vegetariana	Tofu estufado com arroz e legumes estufados (courgette, alho francês, tomate, cenoura) ^{1,6}	335	80	3,1	2,4	8,0	1,4	4,4	0,1
Salada_legumes	Cenoura, tomate, alface	86	21	0,2	0,0	2,8	2,6	1,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0

Terça-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Espinafres ^{7,12}	128	30	0,5	0,1	4,1	2,2	1,2	0,2
Prato	Bolonhesa de atum ^{1,4}	725	173	10,4	0,8	11,5	1,6	12,4	0,7
Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas com tomate e orégãos ^{1,6,8,11}	493	117	1,4	0,2	20,5	2,8	4,0	0,4
Salada_legumes	Milho, couve branca e pepino	489	116	1,7	0,3	20,5	1,4	3,7	0,2
Sobremesa	Gelatina vegetal de morango	531	127	0,2	0,0	31,0	30,9	0,2	0,2

Quarta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de lentilhas ^{1,6,7,8,11,12}	170	40	0,8	0,1	6,2	1,8	1,3	0,2
Prato	Febras de cebolada com batata cozida (febras, cebola, tomate e batata) ^{1,6,8,11}	483	115	4,6	1,2	8,9	1,0	8,8	0,2
Vegetariana	Salada de feijões estufados (branco e manteiga) com batata, cenoura e feijão verde cozido	692	164	2,0	0,3	22,4	2,3	9,2	0,3
Salada_legumes	Macedónia cozida	222	53	0,2	0,0	8,8	2,0	2,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0

Quinta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de alho francês ^{7,12}	158	38	0,8	0,1	5,7	1,8	1,0	0,2
Prato	Massada (cotovelinhos) com cavala e cenoura ralada ^{1,4}	456	109	6,9	1,6	3,6	1,5	7,5	0,3
Vegetariana	Tofu, ervilhas e alho francês com massa cotovelinhos ^{1,6}	429	102	3,2	2,5	12,1	1,7	5,2	0,1
Salada_legumes	Alface, cenoura, couve roxa	105	25	0,0	0,0	3,2	2,8	1,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0

Sexta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de feijão verde ^{7,12}	152	36	0,7	0,1	5,4	2,0	1,2	0,2
Prato	Tirinhas de frango com cogumelos e arroz alegre (macedónia) ⁷	586	139	4,0	1,3	15,7	0,9	9,1	0,2
Vegetariana	Tirinhas de seitan com cogumelos e arroz alegre (macedónia) ^{1,6}	564	135	3,5	0,5	19,0	1,0	7,2	0,3
Salada_legumes	Legumes estufados (courgette, alho francês, tomate, cenoura)	182	44	2,7	0,4	2,7	2,3	1,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0

VE - Valor energético, Lip. - 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) Tremço, (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.

Caldas Rainha
ALMOÇO
22 a 26 de Setembro

Segunda-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de feijão manteiga com espinafres ^{7,12}	167	40	0,7	0,1	6,6	2,2	1,8	0,2
Prato	Massinha de tintureira com coentros ^{1,4}	370	88	3,7	0,5	3,0	0,7	10,5	0,4
Vegetariana	Massinha de seitan com coentros ^{1,6}	444	106	4,4	0,7	6,1	1,3	9,9	0,7
Salada_legumes	Beterraba, pepino e tomate	93	22	0,2	0,0	3,2	3,1	1,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0

Terça-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa juliana de legumes ^{7,12}	141	33	0,5	0,1	4,7	2,2	1,4	0,2
Prato	Pernas de frango no forno com arroz de feijão preto	942	223	5,7	0,9	27,6	0,1	14,9	0,3
Vegetariana	Estufado de feijão preto com arroz branco	908	214	3,3	0,4	35,5	1,1	9,7	0,2
Salada_legumes	Alface, milho, couve roxa	678	160	2,2	0,4	29,4	0,7	4,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0

Quarta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Caldo verde ^{7,12}	172	41	0,8	0,1	5,7	2,2	1,5	0,3
Prato	Escamudo gratinado no forno com massa espiral ^{1,3,4,5,6,7}	740	177	9,1	1,9	12,4	1,4	10,6	0,4
Vegetariana	Gratinado de tofu com natas (creme de soja) com massa espiral ^{1,6,8}	591	142	8,1	5,9	11,9	0,9	7,0	0,3
Salada_legumes	Feijão-verde cozido	125	30	0,3	0,1	3,5	2,5	1,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0

Quinta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Brócolos ^{7,12}	142	34	0,8	0,1	4,8	1,7	1,2	0,2
Prato	Almôndegas de aves com arroz de ervilhas ^{1,2,3,6,7,8,10,11,12,14}	681	163	7,1	0,4	15,8	1,3	8,1	0,6
Vegetariana	Hambúrguer de vegetais com arroz de ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11}	779	186	5,6	1,2	21,2	1,8	9,4	0,7
Salada_legumes	Couve roxa, cenoura e alface	105	25	0,0	0,0	3,2	2,8	1,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0

Sexta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Crema de legumes cremoso ^{7,12}	129	31	0,5	0,1	4,5	2,1	1,1	0,2
Prato	Salada russa de pescada e salmão (salmão, pescada, batata, macedónia) ⁴	438	105	5,3	0,9	6,6	1,4	6,6	0,2
Vegetariana	Salada russa de seitan, ervilhas com ovo (ervilhas, ovo, batata, cenoura, feijão verde) ^{1,3,6}	376	90	2,9	0,6	7,0	1,4	7,1	0,3
Sobremesa	Fruta da época	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0

VE - Valor energético, Lip. - 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) Amendins, (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.

Caldas Rainha
ALMOÇO
29 de Setembro a 3 de Outubro

Segunda-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	144	34	0,6	0,1	5,1	2,3	1,3	0,3
Prato	Esparguete à bolonhesa simples (100% carne de vaca picada, tomate, cebola, alho e louro) ¹	960	229	12,6	4,3	16,8	1,8	11,4	0,6
Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas com esparguete ^{1,6,8,11}	493	117	1,4	0,2	20,5	2,8	4,0	0,4
Salada_legumes	Salada de cenoura, tomate e pepino	92	22	0,2	0,0	3,1	2,9	0,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0

Terça-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Ervilhas ^{7,12}	208	50	1,0	0,2	7,2	1,7	1,9	0,3
Prato	Salada de salmão e macedónia (batata, salmão e macedónia) ⁴	606	145	9,4	1,7	7,0	1,1	7,2	0,2
Vegetariana	Tofu estufado com legumes e batata ^{1,6}	333	80	3,5	2,8	6,0	1,2	5,0	0,3
Salada_legumes	Alface, tomate, cenoura ralada	86	21	0,2	0,0	2,8	2,6	1,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0

Quarta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	149	35	0,7	0,1	5,0	2,2	1,3	0,3
Prato	Arroz de aves ⁷	985	236	13,5	4,8	17,3	0,7	10,9	0,3
Vegetariana	Gratinado de grão com legumes e arroz ¹	403	96	3,3	0,4	10,8	1,8	4,3	0,3
Salada_legumes	Couve-roxa, tomate e pepino com salsa	110	26	0,2	0,0	3,4	3,0	1,6	0,0
Sobremesa	Gelatina vegetal de ananás	538	129	0,2	0,0	31,7	31,3	0,2	0,3

Quinta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de curgete ^{7,12}	135	32	0,6	0,1	4,6	1,9	1,2	0,2
Prato	Salada de pescada cozida (posta) com feijão frade ⁴	461	109	3,0	0,4	9,9	0,6	10,1	0,3
Vegetariana	Salsicha de soja salteada com batatinha ^{6,9}	691	165	9,8	1,3	13,0	0,9	5,7	0,7
Salada_legumes	Alface, beterraba e cenoura	90	21	0,0	0,0	3,0	2,9	1,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0

Sexta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Couve de lombarda	145	34	0,5	0,1	4,8	2,2	1,6	0,2
Prato	Hambúrguer aves no forno com arroz de feijão ^{1,6,12}	797	190	7,4	0,5	17,3	0,6	13,3	0,4
Vegetariana	Hambúrguer de vegetais no forno com arroz de feijão ^{1,3,6,7,8,9,10}	1164	277	4,7	1,3	36,8	2,3	15,2	0,6
Sobremesa	Fruta da época	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0

VE - Valor energético, Lip. - 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) Amendãos, (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.

Caldas Rainha
ALMOÇO
6 a 10 de Outubro

Segunda-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de brócolos ^{7,12}	151	36	0,6	0,1	5,2	2,3	1,2	0,3
Prato	Esparguete de atum e tomate (atum, cebola, alho, tomate) ^{1,4}	570	137	10,9	0,8	2,5	1,3	11,8	0,8
Vegetariana	Feijão salteado com legumes e esparguete ¹	480	115	2,3	0,3	16,0	1,3	5,7	0,2
Salada_legumes	Couve roxa, milho, cenoura ralada	392	93	0,9	0,2	16,5	2,7	3,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0

Terça-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Abóbora com coentros ^{7,12}	136	32	0,5	0,1	4,8	2,2	1,2	0,2
Prato	Jardineira de porco (porco, tomate, cebola, alho, batata e macedónia)	356	85	3,1	0,8	6,3	1,6	6,6	0,2
Vegetariana	Soja à portuguesa (soja, tomate, cebola, alho, batata) ^{1,6,8,11}	668	159	3,1	0,4	14,3	4,7	15,6	0,1
Salada_legumes	Alface, tomate e cenoura	86	21	0,2	0,0	2,8	2,6	1,0	0,2
Sobremesa	Pudim de caramelo ⁷	271	64	1,5	0,9	9,6	8,3	3,2	0,2

Quarta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Crema de cenoura com arroz	129	31	0,6	0,1	4,2	2,4	1,2	0,2
Prato	Medalhões de pescada assados com arroz de grão ^{1,4,10,12}	601	143	3,7	0,5	15,1	0,4	11,5	0,4
Vegetariana	Arroz de legumes com grão ^{1,10,12}	452	107	2,5	0,4	16,5	1,6	3,5	0,3
Salada_legumes	Feijão-verde cozido	125	30	0,3	0,1	3,5	2,5	1,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0

Quinta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Feijão encarnado	144	34	0,9	0,1	3,4	1,7	2,1	0,2
Prato	Peru estufado à fatia com macarronete ¹	349	83	3,1	0,5	3,4	1,3	9,8	0,3
Vegetariana	Tofu estufado com macarronete ^{1,6}	306	73	4,3	3,4	3,0	1,2	5,1	0,2
Salada_legumes	Beterraba, milho, pepino	412	97	1,2	0,2	17,7	2,4	2,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0

Sexta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Crema de couve-flor ^{7,12}	149	35	0,6	0,1	5,3	2,4	1,1	0,3
Prato	Paloco à brás ^{3,4}	1104	264	16,8	2,1	18,4	0,7	9,3	0,5
Vegetariana	Batata quadrado com feijão manteiga e legumes salteados	532	127	2,1	0,3	17,0	2,1	6,4	0,3
Salada_legumes	Tomate, couve branca e couve-roxa	108	26	0,2	0,0	3,1	2,8	1,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0

VE - Valor energético, Lip. - 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) Tremço, (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.

Caldas Rainha
ALMOÇO
13 a 17 de Outubro

Segunda-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Couve lombarda ^{7,12}	144	34	0,5	0,1	4,9	2,2	1,2	0,3
Prato	Carne picada com legumes e puré de batata ^{1,2,3,6,7,8,10,11,12,14}	513	123	6,9	1,7	7,3	1,7	7,4	0,5
Vegetariana	Empadão de soja com puré de batata ^{1,6,8,11}	569	135	2,8	0,4	12,3	4,3	12,9	0,1
Salada_legumes	Legumes estufados (courgette, tomate, cenoura, couve flor)	191	46	3,1	0,4	2,6	2,3	1,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0

Terça-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de alho francês ^{7,12}	155	37	0,6	0,1	5,7	2,4	1,0	0,3
Prato	Filetes de pescada com molho de limão e arroz de ervilhas e cenoura ^{1,2,3,4,7,14}	594	142	2,6	0,5	22,3	2,2	6,3	0,3
Vegetariana	Chilli de legumes com arroz (feijão encarnado, legumes e arroz)	825	196	3,6	0,5	32,5	1,7	6,4	0,2
Salada_legumes	Couve roxa, milho, cenoura ralada	392	93	0,9	0,2	16,5	2,7	3,0	0,1
Sobremesa	Pudim de baunilha ⁷	275	65	1,5	0,9	9,6	8,6	3,2	0,1

Quarta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de grão com coentros ^{7,12}	165	39	0,8	0,1	5,8	1,7	1,4	0,2
Prato	Desfiado de frango com esparguete salteado com legumes ¹	489	116	3,4	0,6	10,4	1,8	10,2	0,3
Vegetariana	Esparguete de lentilhas com cenoura ^{1,6,8,11}	351	84	3,2	0,5	8,9	1,6	3,6	0,4
Salada_legumes	Coração de boi ripada, beterraba, cenoura	102	24	0,1	0,0	3,0	2,9	1,5	0,2
Sobremesa	Fruta da época	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0

Quinta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Couve-flor com massinha ¹	150	36	0,6	0,1	5,1	2,3	1,3	0,3
Prato	Massinha de cavala, atum e cenoura com coentros ^{1,4}	590	141	9,6	0,9	2,3	0,9	14,3	0,9
Vegetariana	Massinha de tofu com cenoura ^{1,6}	295	71	4,1	3,3	3,0	1,2	4,9	0,2
Salada_legumes	Feijão verde e brócolos salteados	343	83	6,6	1,0	2,6	1,8	2,1	0,5
Sobremesa	Fruta da época	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0

Sexta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Alho francês e cenoura ^{7,12}	140	33	0,5	0,1	4,9	2,3	1,2	0,2
Prato	Strogonoff de porco com massa tricolor ^{1,6,7,9,10}	628	150	7,5	2,6	9,4	1,2	10,6	0,2
Vegetariana	Strogonoff de legumes e massa tricolor ^{1,6,9,10}	297	71	3,0	0,4	9,0	1,8	2,6	0,2
Salada_legumes	Cenoura ralada, alface, pepino	82	19	0,2	0,1	2,2	2,1	1,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0

VE - Valor energético, Lip. - 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.

Caldas da Rainha
ALMOÇO
20 a 24 de Outubro

Segunda-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Brócolos ^{7,12}	142	34	0,8	0,1	4,8	1,7	1,2	0,2
Prato	Macarronete gratinado de atum e maruca com macedónia ^{1,3,4,7}	492	118	7,9	1,0	3,2	1,2	10,5	0,6
Vegetariana	Guisado de lentilhas com macarronete e macedónia ^{1,6,8,11}	299	72	2,2	0,3	7,7	1,8	3,5	0,3
Salada_legumes	Lombardo cozido	92	22	0,2	0,0	1,4	1,3	2,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0

Terça-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de ervilhas com tomate ^{7,12}	167	40	0,7	0,1	5,7	2,0	1,7	0,1
Prato	Arroz de aves com cenoura ralada e macedónia	481	114	2,5	0,5	10,8	1,3	11,4	0,3
Vegetariana	Arroz de soja com cenoura ralada e macedónia ^{1,6,8,11}	631	150	2,4	0,4	17,5	4,2	12,0	0,2
Sobremesa	Gelatina vegetal de ananás	538	129	0,2	0,0	31,7	31,3	0,2	0,3

Quarta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Crema de abóbora com grão ^{7,12}	153	36	0,7	0,1	5,2	1,8	1,5	0,2
Prato	Pescada de cebolada com batata cozida ⁴	380	90	2,7	0,4	7,5	0,8	8,5	0,3
Vegetariana	Salada de couscous com grão ¹	705	168	5,3	0,6	21,5	1,3	7,0	0,5
Salada_legumes	Salada de cenoura, alface e coentros	83	20	0,1	0,0	2,4	2,2	1,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0

Quinta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de coentros e massinhas ¹	156	37	0,7	0,1	5,2	2,2	1,6	0,1
Prato	Chilli de carne com arroz branco	944	225	9,5	3,2	22,1	1,4	11,2	0,5
Vegetariana	Chilli vegetariano com arroz branco ^{1,6,8,11}	829	197	4,9	0,7	27,7	1,8	8,3	0,2
Salada_legumes	Salada de tomate e couve roxa	117	28	0,1	0,0	3,8	3,4	1,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0

Sexta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de agrião ^{7,12}	157	37	0,7	0,1	5,6	2,3	1,3	0,3
Prato	Empadão de peixe (red fish, cebola, tomate, alho) com puré de batata ^{4,7}	268	94	3,2	0,6	6,9	1,3	9,1	0,2
Vegetariana	Empadão de lentilhas com ervilhas e puré de batata ^{1,6,8,11}	341	81	1,7	0,3	10,1	1,5	4,3	0,1
Salada_legumes	Salada de lombardo e beterraba e milho	400	94	1,1	0,2	16,6	1,9	3,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0

VE - Valor energético, Lip. - 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.

Caldas da Rainha
ALMOÇO
27 a 31 de Outubro

Segunda-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de espinafres ^{7,12}	149	35	0,7	0,1	5,0	2,2	1,3	0,3
Prato	Hambúrguer de aves grelhado com arroz de cenoura ^{1,6,12}	806	192	6,7	0,5	20,3	1,0	12,3	0,3
Vegetariana	Hambúrguer vegetariano com arroz de cenoura e salada de tomate, pepino e coentros ^{1,3,6,7,8,9,10}	700	167	5,6	1,7	21,2	2,4	6,6	0,9
Salada_legumes	Salada de tomate, pepino e coentros	90	21	0,4	0,1	2,7	2,7	1,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0

Terça-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Feijão com lombardo ^{7,12}	147	35	0,6	0,1	4,9	1,6	1,5	0,2
Prato	Massinha de cotovelinhos salteada com badejo e macedónia ^{1,4}	267	64	2,0	0,3	3,1	1,5	7,0	0,3
Vegetariana	Massinha cotovelinhos salteada com seitan e macedónia ^{1,6}	296	71	2,6	0,4	4,8	1,8	6,1	0,4
Salada_legumes	Brócolos, cenoura, alho francês	106	25	0,3	0,1	2,8	2,3	1,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0

Quarta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Couve-flor ^{7,12}	149	35	0,6	0,1	5,3	2,4	1,1	0,3
Prato	Empadão de carne mista (com arroz)	978	234	11,6	4,0	21,4	1,2	10,2	0,6
Vegetariana	Empadão de favas e alho francês (com arroz)	300	72	2,4	0,4	5,8	1,7	4,7	0,3
Salada_legumes	Salada de cenoura, tomate e milho	587	139	1,7	0,3	25,9	2,3	3,6	0,2
Sobremesa	Pudim de caramelo ⁷	271	64	1,5	0,9	9,6	8,3	3,2	0,2

Quinta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Canja de aves ¹	541	128	2,3	0,6	9,2	1,0	17,2	0,6
Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	129	31	0,5	0,1	4,5	2,1	1,1	0,2
Prato	Fusilli de salmão com brócolos e cenoura lascada ^{1,4}	864	207	13,3	2,4	10,7	1,3	10,2	0,3
Vegetariana	Fusilli de grão com brócolos e cenoura lascada ¹	565	134	3,8	0,5	18,0	2,0	5,3	0,5
Salada_legumes	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0

Sexta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Agrião	140	33	0,6	0,1	4,8	2,2	1,3	0,3
Prato	Cubinhos de porco no tacho com arroz de lombardo	610	145	5,1	1,3	14,8	0,8	9,4	0,3
Vegetariana	Feijão branco com alho francês, macedónia e arroz	597	142	2,1	0,3	21,3	2,2	6,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0

VE - Valor energético, Lip. - 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) Tremço, (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 inofensivos.

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.

Caldas da Rainha
ALMOÇO
3 a 7 de Novembro

Segunda-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de feijão encarnado com agrião ^{7,12}	204	48	0,8	0,1	6,9	1,8	2,2	0,2
Prato	Barrinhas de pescada com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,7,14}	897	213	6,4	0,9	30,8	0,7	7,4	0,7
Vegetariana	Tomate recheado com lentilhas e macedónia e arroz ^{1,6,8,11}	429	102	2,0	0,3	16,3	1,9	3,3	0,3
Salada_legumes	Couve roxa, pepino	115	27	0,2	0,1	3,3	2,9	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0

Terça-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Aveludado de couve-flor ^{7,12}	227	54	2,9	1,4	5,0	2,0	1,4	0,2
Prato	Strogonoff de aves com massa esparguete ^{1,7}	458	109	6,3	2,2	1,9	0,6	11,0	0,3
Vegetariana	Strogonoff de cogumelos e grão com massa esparguete ^{1,6}	377	91	5,8	0,8	7,7	0,8	3,9	0,4
Salada_legumes	Alface, tomate e cenoura	86	21	0,2	0,0	2,8	2,6	1,0	0,2
Sobremesa	Gelatina	531	127	0,2	0,0	31,0	30,9	0,2	0,2

Quarta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de ervilhas ^{7,12}	176	42	0,8	0,1	5,9	1,8	1,6	0,2
Prato	Pescada em cama de espinafres e puré de batata ^{4,7}	311	74	2,3	0,4	6,0	1,2	6,8	0,3
Vegetariana	Feijões estufados (preto e encarnado) com arroz de grelos	935	221	2,9	0,3	33,4	1,5	13,1	0,1
Salada_legumes	Macedónia de legumes	107	26	0,2	0,0	3,3	2,7	1,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0

Quinta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Alho francês ^{7,12}	149	35	0,6	0,1	5,1	2,0	1,2	0,1
Prato	Jardineira de frango (frango, batata, cenoura, ervilhas, feijão verde)	321	76	1,8	0,3	6,2	1,5	7,6	0,2
Vegetariana	Jardineira de soja (soja, batata, cenoura, ervilhas, feijão verde) ^{1,6,8,11}	321	77	2,3	0,3	7,6	1,9	4,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0

Sexta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de couves (lombarda, galega, coração) ^{7,12}	131	31	0,5	0,1	4,1	2,4	1,4	0,3
Prato	Salada de atum e feijão-frade com ovo ripado (atum, feijão frade, cebola picada, ovo) ^{3,4}	849	202	8,9	1,1	17,6	1,1	14,9	0,4
Vegetariana	Salada de favas e legumes	314	75	1,8	0,3	8,8	1,8	4,1	0,3
Sobremesa	Fruta da época	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0

VE - Valor energético, Lip. - 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) Tremço, (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.

Caldas da Rainha
ALMOÇO
10 a 14 de Novembro

Segunda-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Grão com nabiças ^{7,12}	142	34	0,5	0,1	4,6	1,6	1,6	0,2
Prato	Rolo de carne (fatiado) com massa penne ^{1,6,12}	750	180	13,3	5,2	4,7	1,4	10,3	1,2
Vegetariana	Feijão branco e cenoura salteada com massa penne ¹	910	217	4,6	0,7	25,8	2,4	11,6	0,4
Salada_legumes	Alface, pepino, milho	678	160	2,2	0,4	29,4	0,7	4,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0

Terça-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Repolho e beringela ^{7,12}	128	30	0,6	0,1	4,2	2,0	1,2	0,2
Prato	Chilli de atum com arroz branco ⁴	881	210	9,8	0,7	19,6	1,0	14,2	0,6
Vegetariana	Chilli de soja com arroz branco ^{1,6,8,11}	807	192	5,2	0,7	25,3	1,9	8,8	0,1
Salada_legumes	Couve roxa, beterraba, cenoura	109	26	0,0	0,0	3,7	3,4	1,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0

Quarta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de feijão verde com cenoura ^{7,12}	151	36	0,6	0,1	5,4	2,5	1,2	0,3
Prato	Cubinhos de peru salteados com massa tricolor ^{1,6,9,10}	814	193	5,3	0,9	17,2	0,9	18,4	0,3
Vegetariana	Cubinhos de seitan com massa tricolor ^{1,6,9,10}	1008	239	6,8	1,1	25,6	1,4	17,7	0,5
Salada_legumes	Couve coração ripada, pepino e cenoura	103	25	0,3	0,1	3,2	3,0	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0

Quinta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	149	35	0,7	0,1	5,0	2,2	1,3	0,3
Prato	Escamudo com pimento verde e coentros, arroz de couve, brócolos e cenoura ralada ⁴	324	78	1,9	0,3	8,7	1,2	5,4	0,5
Vegetariana	Arroz de feijão vermelho, couve, brócolos e cenoura ralada	417	100	2,8	0,4	14,4	1,7	2,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0

Sexta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de alho francês ^{7,12}	155	37	0,6	0,1	5,7	2,4	1,0	0,3
Prato	Rancho ¹	377	90	4,2	1,0	4,6	1,5	7,6	0,4
Vegetariana	Rancho vegetariano ^{1,6,8,11}	496	119	6,0	0,8	8,3	1,7	6,3	0,4
Salada_legumes	Fruta da época	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0

VE - Valor energético, Lip. - 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) Amendãos, (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.

Caldas da Rainha
ALMOÇO
17 a 21 de Novembro

Segunda-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de couve-flor com cenoura ^{7,12}	145	35	0,6	0,1	5,2	2,4	1,1	0,3
Prato	Empadão de atum (com arroz) ⁴	861	205	10,7	0,7	18,4	0,6	14,1	0,7
Vegetariana	Empadão de cogumelos (com arroz)	560	133	2,2	0,3	24,3	0,9	2,9	0,2
Salada_legumes	Alface, beterraba, cenoura	90	21	0,0	0,0	3,0	2,9	1,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0

Terça-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Repolho ^{7,12}	134	32	0,7	0,1	4,6	1,9	1,2	0,2
Prato	Tirinhas de peru em molho de limão com massa lacinhos ¹	475	113	4,8	0,8	2,2	0,4	15,0	0,4
Vegetariana	Tirinhas de seitan com molho de soja e massa lacinhos ^{1,6}	564	135	6,1	0,9	5,9	1,0	13,6	1,1
Salada_legumes	Salada de pepino, beterraba e tomate	93	22	0,2	0,0	3,2	3,1	1,0	0,1
Sobremesa	Pudim de chocolate ⁷	288	68	1,6	1,0	10,3	8,9	3,3	0,1

Quarta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de agrião ^{7,12}	157	37	0,7	0,1	5,6	2,3	1,3	0,3
Prato	Salada de peixe mediterrânea (cavala, red-fish, batata, cenoura, feijão verde, tomate, ervilhas) ⁴	394	94	3,4	0,5	5,9	1,3	8,9	0,5
Vegetariana	Salada de tofu mediterrânea (tofu, batata, cenoura, feijão verde, tomate, ervilhas) ^{1,6}	297	71	2,3	1,8	6,4	1,5	4,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0

Quinta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Creme de feijão manteiga com salsa ^{7,12}	161	38	0,8	0,1	7,1	1,7	1,4	0,2
Prato	Pernas de frango no forno com molho de limão e espirais ¹	750	178	5,6	1,0	16,9	1,2	14,3	0,3
Vegetariana	Grão de bico estufado com espirais e legumes estufados (courgette, alho francês, tomate, cenoura) ¹	326	78	2,5	0,4	9,2	2,2	3,3	0,3
Salada_legumes	Salada de cenoura ralada, milho e alface	589	139	1,7	0,3	25,7	1,5	4,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0

Sexta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de couve coração ^{7,12}	148	35	0,6	0,1	5,3	2,6	1,1	0,2
Prato	Pescada de tomata com puré de batata (pescada, cebola tomate) ^{4,7}	356	85	2,6	0,5	7,2	1,4	7,7	0,2
Vegetariana	Empadão de legumes ^{6,8}	216	51	1,7	0,3	6,4	1,9	1,8	0,1
Salada_legumes	Feijão verde, cenoura e ervilhas cozidas	166	40	0,3	0,1	4,6	2,4	2,5	0,2
Sobremesa	Fruta da época	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0

VE - Valor energético, Lip. - 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.

Caldas da Rainha
ALMOÇO
24 a 28 de Novembro

Segunda-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de curgete ^{7,12}	140	33	0,5	0,1	4,9	2,3	1,2	0,2
Prato	Febras de porco com arroz de ervilhas	706	169	6,6	1,7	13,5	0,5	12,8	0,2
Vegetariana	Couscous salteado com macedónia ¹	389	93	2,2	0,3	11,3	1,9	4,5	0,2
Salada_legumes	Tomate, pepino, cenoura ralada	92	22	0,2	0,0	3,1	2,9	0,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0

Terça-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	149	35	0,7	0,1	5,0	2,2	1,3	0,3
Prato	Badejo à brás (badejo, cebola, alho francês, batata palha, cenoura) ^{3,4}	873	209	12,4	1,5	13,9	1,0	9,4	0,4
Vegetariana	Legumes à brás (legumes variados, batata palha, cebola, alho francês) ³	890	213	13,8	1,7	16,1	1,4	5,1	0,5
Salada_legumes	Legumes no forno (cenoura, curgete, beringela, cebola, beterraba)	157	37	2,0	0,3	2,7	2,5	1,1	0,2
Sobremesa	Gelatina de morango	531	127	0,2	0,0	31,0	30,9	0,2	0,2

Quarta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Caldo verde ^{7,12}	172	41	0,8	0,1	5,7	2,2	1,5	0,3
Prato	Feijoada simples com arroz branco	505	120	3,3	0,8	10,1	0,9	11,7	0,3
Vegetariana	Feijoada de cogumelos (feijão branco, cogumelos, couve-lombarda, cenoura) com arroz branco	405	96	2,2	0,3	14,9	1,3	2,8	0,3
Sobremesa	Fruta da época	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0

Quinta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Crema de ervilhas com couve-flor e coentros ^{7,12}	185	44	0,7	0,1	6,9	1,8	1,5	0,2
Prato	Salada à cabo da roca (atum, massa farfalle, milho, cenoura, brócolos, orégãos) ^{1,4}	776	185	9,5	0,8	16,2	1,5	12,0	0,6
Vegetariana	Salada vegetariana (lentilhas massa farfalle, milho, cenoura, brócolos, orégãos) ^{1,6,8,11}	734	175	4,0	0,6	26,5	1,6	6,6	0,4
Salada_legumes	Salada de alface, couve-lombarda e couve roxa	101	24	0,1	0,0	2,3	2,0	2,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0

Sexta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Abóbora com salsa ^{7,12}	139	33	0,7	0,1	4,8	1,9	1,2	0,1
Prato	Bifinhos de frango com puré de batata ⁷	391	93	2,5	0,5	7,5	1,5	9,5	0,2
Vegetariana	Grão de tomatada com puré de batata ^{6,8}	317	76	1,9	0,3	9,0	1,7	3,6	0,1
Salada_legumes	Cenoura, couve coração, tomate	105	25	0,2	0,0	3,5	3,4	1,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0

VE - Valor energético, Lip. - 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) Tremçoço, (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.

Caldas da Rainha
ALMOÇO
1 a 5 de Dezembro

Segunda-Feira

VE kJ VE kcal Lip. g AG Sat. g HC g Açúcar g Prot. g Sal g

FERIADO

Terça-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Juliana ^{7,12}	125	30	0,5	0,1	4,3	2,2	1,1	0,2
Prato	Almôndegas de tomatada com esparguete ^{1,2,3,4,6,7,10,11,12,14}	792	190	10,1	3,4	14,2	2,1	9,3	0,6
Vegetariana	Salteado de quinoa com legumes ^{1,6,8,11}	299	71	2,8	0,4	7,8	1,6	2,6	0,2
Salada_legumes	Beterraba, cenoura ralada, milho	460	109	1,2	0,2	20,1	2,6	3,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0

Quarta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de macedónia ^{7,12}	160	38	0,6	0,1	5,6	2,1	1,3	0,3
Prato	Massada do mar (red-fish, cebola, alho, pimento, delícias do mar, massa cotovelinho) ^{1,2,3,4,6}	243	96	4,2	0,6	3,1	1,0	11,3	0,5
Vegetariana	Salada de lentilhas e feijão preto (lentilhas, feijão preto, cebola, massa cotovelinhos) ^{1,6,8,11}	648	154	2,0	0,3	20,0	1,6	10,8	0,3
Salada_legumes	Pudim de morango ⁷	436	103	1,2	0,6	20,3	20,2	2,7	0,2

Quinta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Grão ^{7,12}	185	44	0,8	0,1	6,2	1,8	2,0	0,2
Prato	Paelha simples	606	144	4,4	1,1	11,5	0,7	13,9	0,2
Vegetariana	Paelha de legumes	383	91	2,2	0,3	13,8	1,4	2,7	0,2
Salada_legumes	Cenoura, tomate, alface	86	21	0,2	0,0	2,8	2,6	1,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0

Sexta-Feira

		VE kJ	VE kcal	Lip. g	AG Sat. g	HC g	Açúcar g	Prot. g	Sal g
Sopa	Sopa de feijão verde ^{7,12}	151	36	0,6	0,1	5,4	2,5	1,2	0,3
Prato	Pescada com todos (batata, brócolos, cenoura lascada e ovo) ^{3,4}	406	97	4,0	0,8	5,8	0,8	8,9	0,3
Vegetariana	Caril de grão estufado com arroz ^{9,10,11,12}	817	195	6,6	2,7	27,7	1,3	5,0	0,4
Salada_legumes	Salada de pepino e couve roxa	115	27	0,2	0,1	3,3	2,9	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	263	62	0,5	0,1	13,1	13,1	0,2	0,0

VE - Valor energético, Lip. - 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.