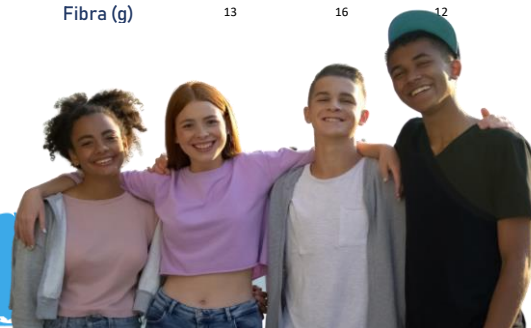


		Mediterrâneo	Veggie	Cool fast	
Segunda-Feira					
Sopa					
Prato					
Veggie	FERIADO				
Cool fast					
Vegetais					
Sobremesa					
Terça-Feira					
Sopa	Creme de ervilhas	VE (kcal)	693	730	684
Prato	Empadão de arroz com atum, espinafres, alho francês e milho	Prot (g)	27	31	29
Veggie	Empadão de arroz com soja, espinafres, alho francês e milho	HC (g)	72	75	70
Cool fast	Saladinha de atum com feijão-frade, milho e tomate	Lípidos (g)	33	34	32
Vegetais	Cenoura ralada, alface e pepino	Fibra (g)	13	16	15
Sobremesa	Laranja, Maçã Golden, Pêra				
Quarta-Feira					
Sopa	Canja de galinha	VE (kcal)	709	709	708
Sopa Veggie	Creme de legumes	Prot (g)	22	22	23
Prato	Rancho à Camponesa (lombardo, cenoura, grão, macarronete)	HC (g)	90	90	91
Veggie	Rancho à Camponesa (lombardo, cenoura, grão, macarronete)	Lípidos (g)	29	29	28
Cool fast	Grão com quinoa e legumes estufados (cenoura, lombardo)	Fibra (g)	11	13	13
Vegetais	Tomate, milho e couve roxa				
Sobremesa	Nectarina, Maça Royal Gala, Banana				
Quinta-Feira					
Sopa	Abóbora com feijão manteiga	VE (kcal)	695	703	668
Prato	Febras no tacho com arroz de cenoura	Prot (g)	35	27	32
Veggie	Feijoada vegetariana com couve portuguesa e arroz de cenoura	HC (g)	69	88	72
Cool fast	Febra em bolo do caco com alface e couve-roxa	Lípidos (g)	31	27	28
Vegetais	Alface, tomate e pepino	Fibra (g)	12	17	11
Sobremesa	Uvas, Pêra, Maçã Starking				
Sexta-Feira					
Sopa	Couve portuguesa	VE (kcal)	714	724	695
Prato	Lombinhos de fofoeiro no forno à laçareiro com batata assada	Prot (g)	29	27	26
Veggie	Jardineira de seitan (ervilhas, batata e cenoura)	HC (g)	73	82	78
Cool fast	Salada à Adraga (fogonero, ovo, batata, brócolos, couve de Bruxelas e cenoura baby)	Lípidos (g)	34	32	31
Vegetais	Brócolos, couve de Bruxelas e cenoura baby	Fibra (g)	13	16	12
Sobremesa	Leite creme caseiro + Laranja, Maçã Royal Gala, Pêra				

É servido pão de mistura e água à refeição.
A fruta poderá sofrer alterações.

PARA MAIS
INFORMAÇÕES
SOBRE OS
ALERGENIOS
CONTACTAR O
NEQA DA CMS

ALIMENTAR UM FUTURO SAUDÁVEL



ALMOÇO DA SEMANA 5 - 12/10/20 a 16/10/20

Segunda-Feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Brócolos	VE (kcal)	722	722	677
Prato	Bolonhesa da horta (lentilhas, soja, tomate, curgete, cenoura) com Bolonhesa da horta (lentilhas, soja, tomate, curgete, cenoura) com esparauete	Prot (g)	24	24	23
Veggie		HC (g)	89	89	86
Cool fast	Wrap de bolonhesa da horta (lentilhas, soja, tomate, curgete, cenoura) com tomate	Lípidos (g)	30	30	28
Vegetais	Couve roxa, tomate e pepino	Fibra (g)	18	18	16
Sobremesa	Maçã Golden, Ameixa, Laranja				

Terça-Feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Creme de abóbora	VE (kcal)	791	782	715
Prato	Feijoada à brasileira (frango, porco, feijão preto, lombardo) com farofa ou arroz branco	Prot (g)	37	29	29
Veggie	Feijoada vegetariana (feijão preto, lombardo) com farofa ou arroz branco	HC (g)	91	99	89
Cool fast	Salada de quinoa com tirinhas de frango, alface, milho e tomate	Lípidos (g)	31	30	27
Vegetais	Couve flor, ervilhas e feijão verde	Fibra (g)	15	18	12
Sobremesa	Pêra, Melão, Maçã Starking				

Quarta-Feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Couve flor e nabo	VE (kcal)	698	700	692
Prato	Cotovelinhos de tamboril e tintureira com delícias do mar	Prot (g)	27	22	23
Veggie	Massada de grão e couve coração	HC (g)	80	90	87
Cool fast	Salada de delícias do mar com grão, ovo, tomate e couve-roxa	Lípidos (g)	30	28	28
Vegetais	Alface, tomate e couve roxa	Fibra (g)	9	14	10
Sobremesa	Puré de fruta com canela + Laranja, Banana, Pêra				

Quinta-Feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Cenoura e couve galega ripada	VE (kcal)	748	784	721
Prato	Bife de vaca estufado com cogumelos e arroz de ervilhas	Prot (g)	35	34	33
Veggie	Soja estufada com cogumelos e arroz de ervilhas	HC (g)	80	90	82
Cool fast	Prego no pão (de mistura) com alface e milho	Lípidos (g)	32	32	29
Vegetais	Beterraba, alface e milho	Fibra (g)	10	15	11
Sobremesa	Uvas, Maçã Royal Gala, Laranja				

Sexta-Feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Grão com nabiça	VE (kcal)	799	768	773
Prato	Bacalhau com natas (batata cozida, molho branco)	Prot (g)	29	24	29
Veggie	Gratinado de ervilhas com legumes (batata, cenoura, brócolos, natas de soja)	HC (g)	92	96	90
Cool fast	Quiche de bacalhau (massa quebrada) com salada de batata, cenoura ripada e brócolos	Lípidos (g)	35	32	33
Vegetais	Alface, maçã e laranja	Fibra (g)	9	14	10
Sobremesa	Pêssego, Pêra, Maçã Starking				

É servido pão de mistura e água à refeição.
A fruta poderá sofrer alterações.

PARA MAIS
INFORMAÇÕES
SOBRE OS
ALERGÉNIOS
CONTACTAR O
NEQA DA CMS

ALIMENTAR UM FUTURO SAUDÁVEL



			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Segunda-Feira					
Sopa	Curgete	VE (kcal)	720	714	733
Prato	Ovos mexidos à champignon (cogumelos e cenoura) com arroz branco	Prot (g)	29	30	29
Veggie	Tofu estufado com cogumelos e cenoura com arroz branco	HC (g)	88	90	89
Cool fast	Tortilha de cogumelos (batata, cenoura)	Lípidos (g)	28	26	29
Vegetais	Couve roxa, alface e pepino	Fibra (g)	9	11	10
Sobremesa	Maçã Golden, Laranja, Nectarina				
Terça-Feira					
Sopa	Alho francês	VE (kcal)	725	691	688
Prato	Filetes de bacalhau fritos com salada de feijão frade (batata, cenoura)	Prot (g)	25	21	25
Veggie	Saladinha de feijão frade (batata, cenoura, brócolos)	HC (g)	82	91	84
Cool fast	Bacalhau à Praia das Maças (feijão-frade, batata, ovo e cenoura)	Lípidos (g)	33	27	28
Vegetais	Tomate, beterraba e cebola	Fibra (g)	10	12	12
Sobremesa	Banana, Laranja, Uvas				
Quarta-Feira					
Sopa	Caldo verde	VE (kcal)	690	716	697
Prato	Peru estufado com arroz de açafião e coentros	Prot (g)	34	35	34
Veggie	Soja estufada com arroz de açafião e coentros	HC (g)	80	90	84
Cool fast	Peru estufado com couscous e sultanas	Lípidos (g)	26	24	25
Vegetais	Alface, milho e beterraba	Fibra (g)	9	15	11
Sobremesa	Diospiro, Pêra, Maçã Starking				
Quinta-Feira					
Sopa	Grelas	VE (kcal)	745	736	743
Prato	Jardineira do mar (lulas, ervilhas, cenoura, batata)	Prot (g)	26	22	25
Veggie	Jardineira vegetariana (ervilhas, tomate, cenoura e batata)	HC (g)	95	99	82
Cool fast	Baguete integral com cavala lascada com tomate e cenoura ralada	Lípidos (g)	29	28	35
Vegetais	Couve roxa, tomate e cenoura ralada	Fibra (g)	9	10	13
Sobremesa	Arroz doce + Pêra, Maçã Golden, Laranja				
Sexta-Feira					
Sopa	Lentilhas com agrião	VE (kcal)	723	732	713
Prato	Carne de porco assada fatiada com massa fusilli	Prot (g)	32	29	28
Veggie	Lentilhas estufadas com massa fusilli	HC (g)	79	91	85
Cool fast	Sandes (pão de mistura) de carne de porco assada com alface e tomate	Lípidos (g)	31	28	29
Vegetais	Brócolos, cenoura e couve flor	Fibra (g)	13	16	14
Sobremesa	Pêssego, Maçã Royal Gala, Banana				

É servido pão de mistura e água à refeição.
A fruta poderá sofrer alterações.

PARA MAIS
INFORMAÇÕES
SOBRE OS
ALERGENIOS
CONTACTAR O
NEQA DA CMS

ALIMENTAR UM FUTURO SAUDÁVEL



			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Segunda-Feira					
Sopa	Creme de ervilhas	VE (kcal)	705	730	712
Prato	Bolonhesa de atum com esparquete	Prot (g)	31	31	29
Veggie	Bolonhesa de soja com esparquete	HC (g)	72	75	77
Cool fast	Salada de atum com massinha, tomate, pepino e cenoura	Lípidos (g)	33	34	32
Vegetais	Tomate, pepino e cenoura	Fibra (g)	13	16	15
Sobremesa	Uvas, Maçã Royal Gala, Laranja				
Terça-Feira					
Sopa	Feijão verde	VE (kcal)	757	757	745
Prato	Caril de grão com legumes (cenoura, tomate, curgete) e arroz	Prot (g)	23	23	22
Veggie	Caril de grão com legumes (cenoura, tomate, curgete) e arroz	HC (g)	101	101	90
Cool fast	Wrap de húmus (pasta de grão) com legumes (cenoura, tomate, curgete)	Lípidos (g)	29	29	33
Vegetais	Incorporado no prato	Fibra (g)	17	17	15
Sobremesa	Pêra, Pêssego, Banana				
Quarta-Feira					
Sopa	Abóbora	VE (kcal)	762	736	747
Prato	Estufadinho de vitela (ervilhas, cenoura) com puré de batata	Prot (g)	28	22	26
Veggie	Ervilhas estufadas com cenoura e batata	HC (g)	95	99	82
Cool fast	Couscous com vitela, ervilhas e cenoura	Lípidos (g)	30	28	35
Vegetais	Pimento, cenoura e pepino	Fibra (g)	9	14	12
Sobremesa	Melão, Maçã Golden, Laranja				
Quinta-Feira					
Sopa	Couve coração	VE (kcal)	706	704	688
Prato	Lombinhos de pescada em molho de tomate e arroz branco	Prot (g)	28	22	23
Veggie	Lentilhas de tomatada com arroz branco	HC (g)	81	91	86
Cool fast	Salada à Marinheiro (pescada, macarrão, delícias do mar, cenoura e milho)	Lípidos (g)	30	28	28
Vegetais	Alface, cenoura e milho	Fibra (g)	9	16	11
Sobremesa	Gelatina + Maçã Royal Gala, Pêra, Laranja				
Sexta-Feira					
Sopa	Nabiça	VE (kcal)	707	708	671
Prato	Cozido simples de frango (lombardo, nabo, cenoura, batata, arroz)	Prot (g)	30	23	30
Veggie	Cozido simples de feijão (lombardo, nabo, cenoura, batata, arroz)	HC (g)	86	100	87
Cool fast	Pão integral com frango, milho e tomate	Lípidos (g)	27	24	23
Vegetais	Milho, couve roxa, tomate	Fibra (g)	13	17	9
Sobremesa	Uvas, Banana, Maçã Golden				

É servido pão de mistura e água à refeição.
A fruta poderá sofrer alterações.

PARA MAIS
INFORMAÇÕES
SOBRE OS
ALERGENIOS
CONTACTAR O
NEQA DA CMS

ALIMENTAR UM FUTURO SAUDÁVEL

