

ALMOÇO DA SEMANA 1 - 14/09/2020 a 18/09/2020

Segunda-Feira

Sopa
Mediterrâneo
Veggie
Cool fast
Vegetais
Sobremesa

VE (kcal)
Gord total (g)
Saturados (g)
Sal (g)

Terça-Feira

Sopa
Mediterrâneo
Veggie
Cool fast
Vegetais
Sobremesa

VE (kcal)
Gord total (g)
Saturados (g)
Sal (g)

Mediterrâneo Veggie Cool fast

Quarta-Feira

Sopa
Mediterrâneo
Veggie
Cool fast
Vegetais
Sobremesa

VE (kcal)
Gord total (g)
Saturados (g)
Sal (g)

Mediterrâneo Veggie Cool fast

Quinta-Feira

Sopa Alho francês
Mediterrâneo Barrinhas de pescada no forno com arroz de ervilhas
Veggie Seitan no forno com arroz de ervilhas
Cool fast Baguete integral com barrinhas de pescada no forno, tomate e cenoura ralada
Vegetais Couve roxa, tomate e cenoura
Sobremesa Uvas, Pera, Maçã Golden

VE (kcal)
Gord total (g)
Saturados (g)
Sal (g)

Mediterrâneo Veggie Cool fast

Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
205	124	210
3,4	1,8	5,6
0,5	0,3	0,6
0,2	0,1	0,2

Sexta-Feira

Sopa Feijão branco com nabiça
Mediterrâneo Franço assado em molho de limão com fusilli tricolor
Veggie Bolonhesa de lentilhas com arroz de cenoura
Cool fast Salada de frango desfiado com fusilli tricolor com brócolos, milho e cenoura baby salteados
Vegetais Brócolos, milho e cenoura baby salteados
Sobremesa Nectarina, Maçã Royal Gala, Banana

VE (kcal)
Gord total (g)
Saturados (g)
Sal (g)

Mediterrâneo Veggie Cool fast

Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
168	139	155
4,2	2,3	2,2
0,7	0,3	0,3
0,2	0,2	0,1

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 2 - 21/09/2020 a 25/09/2020



Informação nutricional expressa por 100g
Mediterrâneo Veggie Cool fast

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Segunda-Feira					
Sopa	Nabo e feijão verde	VE (kcal)	121	121	139
Mediterrâneo	Lasanha veggie (ervilhas, curgete, cenoura, alho francês, molho branco)	Gord total (g)	4,7	4,7	2,3
Veggie	Couscous de lentilhas com legumes (ervilhas, curgete, cenoura, alho francês)	Saturados (g)	2	2	0,3
Cool fast	Couscous de lentilhas com legumes (ervilhas, curgete, cenoura, alho francês)	Sal (g)	0,2	0,2	0,2
Vegetais	Cenoura ralada, alface e couve roxa				
Sobremesa	Ameixa, Maçã Starking, Laranja				
Terça-Feira					
Sopa	Abóbora	VE (kcal)	89	169	135
Mediterrâneo	Medalhões de pescada no forno com broa e batatinha corada	Gord total (g)	0	1,1	4,2
Veggie	Jardineira de feijão encarnado (batata, cenoura, feijão verde)	Saturados (g)	0	0,1	2,1
Cool fast	Baguete de cereais com atum, ovo e tomate	Sal (g)	0	0,1	0
Vegetais	Tomate, cebola e pepino				
Sobremesa	Arroz doce + Pera, Maçã Golden, Banana				
Quarta-Feira					
Sopa	Grelos	VE (kcal)	221	111	151
Mediterrâneo	Tirinhas de porco no tacho com maçã e arroz de açafraão	Gord total (g)	4,6	1	4,4
Veggie	Soja no tacho com maçã e arroz de açafraão	Saturados (g)	1,1	0,2	0,3
Cool fast	Bifana em pão chapata com alface e tomate	Sal (g)	0,2	0,2	0,2
Vegetais	Brócolos, cenoura e couve-flor				
Sobremesa	Pêssego, Maçã Royal Gala, Laranja				
Quinta-Feira					
Sopa	Lentilhas com couve galega	VE (kcal)	139	151	113
Mediterrâneo	Meia desfeita (bacalhau, grão, ovo, batata, cenoura)	Gord total (g)	1,9	4	1,7
Veggie	Salada de tofu salteado com grão, batata e cenoura	Saturados (g)	0,2	0,5	0,2
Cool fast	Salada de bacalhau com grão, ovo, batata e cenoura	Sal (g)	0,1	0,2	0,2
Vegetais	Alface, tomate e beterraba				
Sobremesa	Uvas, Maçã Golden, Pera				
Sexta-Feira					
Sopa	Agrião	VE (kcal)	174	177	184
Mediterrâneo	Perna de peru assada com alecrim e laranja com massa lacinhos	Gord total (g)	4,4	3	5
Veggie	Feijão estufado com grelos, cenoura e massa lacinhos	Saturados (g)	1,2	0	1,4
Cool fast	Peru desfiado com lacinhos, milho e ananás	Sal (g)	0,2	0,2	0,2
Vegetais	Grelos, feijão verde e cenoura salteados				
Sobremesa	Melão, Banana, 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



ALMOÇO DA SEMANA 3 - 28/09/2020 a 02/10/2020

Segunda-Feira

Sopa	Primavera	VE (kcal)	210	165	155
Mediterrâneo	Hambúrguer de vaca 100% no forno com fusilli tricolor	Gord total (g)	4,6	3	7,5
Veggie	Bolonhesa de soja com fusilli tricolor	Saturados (g)	1,7	0,3	2,1
Cool fast	Hamburguer de vaca 100% em pão de sementes com alface e tomate	Sal (g)	0,2	0,2	0,2
Vegetais	Ervilhas, couve de Bruxelas e cenoura salteadas				
Sobremesa	Maçã Golden, Pera, Nectarina				

Terça-Feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Espinafres	VE (kcal)	148	138	149
Mediterrâneo	Salmão à Praia Grande (salmão desfiado, batata, cenoura, brócolos)	Gord total (g)	8	7,6	8
Veggie	Caldeirada de ervilhas com batata, cenoura e brócolos	Saturados (g)	1,5	1,5	1,6
Cool fast	Salmão com quinoa, cenoura e brócolos	Sal (g)	0,2	0,2	0,1
Vegetais	Tomate, alface e beterraba				
Sobremesa	Uvas, Maçã Royal Gala, Laranja				

Quarta-Feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Creme de curgete	VE (kcal)	98	141	160
Mediterrâneo	Peixinhos da horta (feijão verde, ovo, farinha) com arroz de feijão	Gord total (g)	1,7	1	4
Veggie	Arroz de feijão com salteado de legumes (curgete, feijão verde, cenoura)	Saturados (g)	0,3	0	0,9
Cool fast	Baguete de cereais com peixinhos da horta, rúcula, tomate e molho de iogurte	Sal (g)	0,2	0,2	0,2
Vegetais	Cenoura, alface e milho				
Sobremesa	Melão, Maçã Golden, Banana				

Quinta-Feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Couve Coração	VE (kcal)	173	116	146
Mediterrâneo	Cachupa (frango, porco, couve portuguesa e lombardo, feijão encarnado, milho branco, batata)	Gord total (g)	5,3	2	5,2
Veggie	Cachupa vegetariana (couve portuguesa e lombardo, feijão encarnado, milho branco, batata)	Saturados (g)	1,7	0,2	1,2
Cool fast	Salada de frango com massa farfalle, cenoura e ervilhas	Sal (g)	0,1	0,2	0,2
Vegetais	Alface, tomate e pepino				
Sobremesa	Ameixa, Pera, Maçã Starking				

Sexta-Feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Grão-de-bico com nabiça	VE (kcal)	131	134	106
Mediterrâneo	Arroz de lulas malandrinho com ervilhas	Gord total (g)	1,7	2	1
Veggie	Caril de grão com arroz branco	Saturados (g)	0,3	1,3	0
Cool fast	Meia desfeita de cavala (grão, ovo, batata, cenoura)	Sal (g)	0,2	0,1	0,2
Vegetais	Couve-roxa, tomate e milho				
Sobremesa	Gelatina + Banana, Maçã Golden, Laranja				

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

