

ALMOÇO DA SEMANA 6 - 01/02/2021 a 05/02/2021

Segunda-Feira

| | | | Mediterrâneo | Veggie | Cool fast |
|--------------|---|-----------|--------------|--------|-----------|
| Sopa | Curgete | VE (kcal) | 720 | 714 | 733 |
| Mediterrâneo | Ovos mexidos à champignon (cogumelos e cenoura) com arroz de ervilhas | Prot (g) | 29 | 30 | 29 |
| Veggie | Cubinhos de tofu estufado com cogumelos e cenoura com arroz de ervilhas | HC (g) | 88 | 90 | 89 |
| Cool fast | Frittata de cogumelos, cenoura e cebola com quinoa de ervilhas | Gord (g) | 28 | 26 | 29 |
| Vegetais | Couve roxa, milho e pepino | Fibra (g) | 9 | 11 | 10 |
| Sobremesa | Laranja, Pêra, Maçã Starking | | | | |

Terça-Feira

| | | | Mediterrâneo | Veggie | Cool fast |
|--------------|--|-----------|--------------|--------|-----------|
| Sopa | Alho francês | VE (kcal) | 725 | 691 | 688 |
| Mediterrâneo | Filetes de bacalhau fritos com salada de feijão frade (batata, cenoura) | Prot (g) | 25 | 21 | 25 |
| Veggie | Saladinha de feijão frade (batata, cenoura, brócolos e azeitonas) | HC (g) | 82 | 91 | 84 |
| Cool fast | Bacalhau à Praia das Maças (no forno: bacalhau lascado, batata, azeitonas e legumes: pimento, alho-francês e cebola) | Gord (g) | 33 | 27 | 28 |
| Vegetais | Tomate, alface e cebola | Fibra (g) | 10 | 12 | 12 |
| Sobremesa | Banana, Maçã Golden, Laranja | | | | |

Quarta-Feira

| | | | Mediterrâneo | Veggie | Cool fast |
|--------------|---|-----------|--------------|--------|-----------|
| Sopa | Couve flor e nabo | VE (kcal) | 690 | 716 | 697 |
| Mediterrâneo | Peru estufado com arroz de acafrão e coentros | Prot (g) | 34 | 35 | 34 |
| Veggie | Soja estufada com arroz de acafrão e coentros | HC (g) | 80 | 90 | 84 |
| Cool fast | Couscous de peru estufado com sultanas e ananás | Gord (g) | 26 | 24 | 25 |
| Vegetais | Alface, milho e beterraba | Fibra (g) | 9 | 15 | 11 |
| Sobremesa | Kiwi, Pêra, Abacaxi ao natural | | | | |

Quinta-Feira

| | | | Mediterrâneo | Veggie | Cool fast |
|--------------|--|-----------|--------------|--------|-----------|
| Sopa | Grelas | VE (kcal) | 745 | 736 | 743 |
| Mediterrâneo | Jardineira do mar (lulas, ervilhas, tomate, cenoura, batata) | Prot (g) | 26 | 22 | 25 |
| Veggie | Jardineira de seitan (ervilhas, tomate, cenoura e batata) | HC (g) | 95 | 99 | 82 |
| Cool fast | Baguete integral de cavala lascada com tomate e cenoura ralada | Gord (g) | 29 | 28 | 35 |
| Vegetais | Couve roxa, tomate e cenoura ralada | Fibra (g) | 9 | 10 | 13 |
| Sobremesa | Arroz doce + Laranja, Maçã Starking, Pêra | | | | |

Sexta-Feira

| | | | Mediterrâneo | Veggie | Cool fast |
|--------------|--|-----------|--------------|--------|-----------|
| Sopa | Lentilhas com agridão | VE (kcal) | 723 | 732 | 713 |
| Mediterrâneo | Carne de porco assada fatiada com massa fusilli tricolor | Prot (g) | 32 | 29 | 28 |
| Veggie | Lentilhas estufadas com massa fusilli tricolor | HC (g) | 79 | 91 | 85 |
| Cool fast | Sandes (pão de mistura) de carne de porco assada com alface e tomate | Gord (g) | 31 | 28 | 29 |
| Vegetais | Brócolos, cenoura e couve flor | Fibra (g) | 13 | 16 | 14 |
| Sobremesa | Maçã Royal Gala, Banana, Maçã Golden | | | | |

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 7 - 08/02/2021 a 12/02/2021

Segunda-Feira

| | | | Mediterrâneo | Veggie | Cool fast |
|--------------|--|-----------|--------------|--------|-----------|
| Sopa | Beterraba e couve-flor | VE (kcal) | 705 | 730 | 712 |
| Mediterrâneo | Bolonhesa de atum com esparguete | Prot (g) | 31 | 31 | 29 |
| Veggie | Bolonhesa de soja com esparguete | HC (g) | 72 | 75 | 77 |
| Cool fast | Salada de atum com massinha, tomate, milho e cenoura | Gord (g) | 33 | 34 | 32 |
| Vegetais | Tomate, pepino e cenoura ralada | Fibra (g) | 13 | 16 | 15 |
| Sobremesa | Pêra, Maçã Starking, Laranja | | | | |

Terça-Feira

| | | | Mediterrâneo | Veggie | Cool fast |
|--------------|---|-----------|--------------|--------|-----------|
| Sopa | Creme de ervilhas | VE (kcal) | 757 | 757 | 745 |
| Mediterrâneo | Caril de grão com legumes (cenoura, tomate, curgete) e arroz | Prot (g) | 23 | 23 | 22 |
| Veggie | Salada mediterrânica de grão com tofu (orégãos, cenoura, curgete e azeitonas) | HC (g) | 101 | 101 | 90 |
| Cool fast | Wrap de húmus (pasta de grão) com legumes (alface e tomate) | Gord (g) | 29 | 29 | 33 |
| Vegetais | Alface, milho e tomate | Fibra (g) | 17 | 17 | 15 |
| Sobremesa | Banana, Laranja, Maçã Royal Gala | | | | |

Quarta-Feira

| | | | Mediterrâneo | Veggie | Cool fast |
|--------------|--|-----------|--------------|--------|-----------|
| Sopa | Abóbora | VE (kcal) | 762 | 736 | 747 |
| Mediterrâneo | Estufadinho de vitela (ervilhas, cenoura) com puré de batata | Prot (g) | 28 | 22 | 26 |
| Veggie | Ervilhas estufadas com cenoura e tomate e puré de batata | HC (g) | 95 | 99 | 82 |
| Cool fast | Bulgur com vitela estufada (ervilhas e cenoura), couve roxa e ananás | Gord (g) | 30 | 28 | 35 |
| Vegetais | Pimento, cenoura ralada e beterraba | Fibra (g) | 9 | 14 | 12 |
| Sobremesa | Tangerina, Pêra, Maçã Golden | | | | |

Quinta-Feira

| | | | Mediterrâneo | Veggie | Cool fast |
|--------------|---|-----------|--------------|--------|-----------|
| Sopa | Couve coração | VE (kcal) | 706 | 704 | 688 |
| Mediterrâneo | 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, ervilhas, cenoura e milho) | Gord (g) | 30 | 28 | 28 |
| Vegetais | Alface, cenoura e milho | Fibra (g) | 9 | 16 | 11 |
| Sobremesa | Gelatina + Maçã Starking, Banana, Pêra | | | | |

Sexta-Feira

| | | | Mediterrâneo | Veggie | Cool fast |
|--------------|--|-----------|--------------|--------|-----------|
| Sopa | Nabiça | VE (kcal) | 707 | 708 | 671 |
| Mediterrâneo | Cozido simples de frango (lombardo, nabo, cenoura, batata, arroz) | Prot (g) | 30 | 23 | 30 |
| Veggie | Cozido simples de feijão manteiga (lombardo, nabo, cenoura, batata, arroz) | HC (g) | 86 | 100 | 87 |
| Cool fast | Pão chapata com frango desfiado, tomate e couve roxa | Gord (g) | 27 | 24 | 23 |
| Vegetais | Pepino, couve roxa e tomate | Fibra (g) | 13 | 17 | 9 |
| Sobremesa | Laranja, Maçã Golden, Pêra | | | | |

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 8 - 15/02/2021 a 19/02/2021

Segunda-Feira

| | | | Mediterrâneo | Veggie | Cool fast |
|--------------|---|-----------|--------------|--------|-----------|
| Sopa | Creme de cenoura | VE (kcal) | 655 | 725 | 636 |
| Mediterrâneo | Veggie burger (hambúrguer de espinafres) no forno com massa espiral | Prot (g) | 21 | 23 | 20 |
| Veggie | Massada de seitan com curgete, cenoura e ervilhas | HC (g) | 100 | 111 | 103 |
| Cool fast | Veggie burger (hambúrguer de espinafres) em pão de mistura com tomate | Gord (g) | 19 | 21 | 15 |
| Vegetais | Tomate, milho e pepino | Fibra (g) | 15 | 21 | 16 |
| Sobremesa | Laranja, Pêra, Maçã Starking | | | | |

Terça-Feira

| | | | Mediterrâneo | Veggie | Cool fast |
|--------------|----------------|-----------|--------------|--------|-----------|
| Sopa | | VE (kcal) | | | |
| Mediterrâneo | | Prot (g) | | | |
| Veggie | ENTRUDO | HC (g) | | | |
| Cool fast | | Gord (g) | | | |
| Vegetais | | Fibra (g) | | | |
| Sobremesa | | | | | |

Quarta-Feira

| | | | Mediterrâneo | Veggie | Cool fast |
|--------------|--|-----------|--------------|--------|-----------|
| Sopa | Brócolos | VE (kcal) | 693 | 729 | 698 |
| Mediterrâneo | Almôndegas de vaca estufadas com esparquete | Prot (g) | 23 | 20 | 24 |
| Veggie | Bolonhesa da Horta (soja e cenoura) com esparquete | HC (g) | 85 | 106 | 92 |
| Cool fast | Wrap de almôndegas com tomate e cenoura ralada | Gord (g) | 29 | 25 | 26 |
| Vegetais | Couve de Bruxelas, feijão-verde e cenoura | Fibra (g) | 11 | 18 | 13 |
| Sobremesa | Tanquerina, Maçã Starking, Banana | | | | |

Quinta-Feira

| | | | Mediterrâneo | Veggie | Cool fast |
|--------------|---|-----------|--------------|--------|-----------|
| Sopa | Legumes | VE (kcal) | 799 | 768 | 773 |
| Mediterrâneo | Salada do Mar (delícias do mar, atum, batata, milho, couve de Bruxelas e cenoura) | Prot (g) | 29 | 24 | 29 |
| Veggie | Lentilhas estufadas com cenoura e batata | HC (g) | 92 | 96 | 90 |
| Cool fast | Fusilli tricolor de atum com cenoura, ervilhas e beterraba cozida | Gord (g) | 35 | 32 | 33 |
| Vegetais | Alface, couve roxa e milho | Fibra (g) | 10 | 15 | 10 |
| Sobremesa | Pêra, Maçã Royal Gala, Laranja | | | | |

Sexta-Feira

| | | | Mediterrâneo | Veggie | Cool fast |
|---------------|---|-----------|--------------|--------|-----------|
| Sopa | Feijão-verde | VE (kcal) | 773 | 777 | 690 |
| Mediterrâneo | Feijoada de carne (frango, porco, lombardo, cenoura) com arroz branco | Prot (g) | 37 | 26 | 25 |
| Grão e grelos | Feijoada de legumes (feijão vermelho, cenoura, lombardo) com arroz branco | HC (g) | 91 | 112 | 89 |
| Cool fast | Bagel de frango desfiado com tomate e cenoura ralada | Gord (g) | 29 | 25 | 26 |
| Vegetais | Tomate, pepino e cenoura ralada | Fibra (g) | 15 | 19 | 11 |
| Sobremesa | Banana, Abacaxi ao natural, Maçã Golden | | | | |

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 9 - 22/02/2021 a 26/02/2021

Segunda-Feira

| | | | Mediterrâneo | Veggie | Cool fast |
|--------------|---|-----------|--------------|--------|-----------|
| Sopa | Alho francês | VE (kcal) | 736 | 730 | 635 |
| Mediterrâneo | Barrinhas de pescada panada no forno com arroz de milho | Prot (g) | 32 | 22 | 31 |
| Veggie | Bolonhesa de lentilhas com arroz de milho | HC (g) | 112 | 120 | 94 |
| Cool fast | Tacos de pescada panada com tomate, cenoura ralada e alface | Gord (g) | 17 | 18 | 15 |
| Vegetais | Cenoura ralada, alface e tomate | Fibra (g) | 17 | 21 | 16 |
| Sobremesa | Tangerina, Pêra, Maçã Golden | | | | |

Terça-Feira

| | | | Mediterrâneo | Veggie | Cool fast |
|--------------|---|-----------|--------------|--------|-----------|
| Sopa | Couve-flor | VE (kcal) | 675 | 705 | 675 |
| Mediterrâneo | Carne de porco às Mercês com batatinha corada | Prot (g) | 22 | 18 | 22 |
| Veggie | Estufado de feijão branco com batatinha corada | HC (g) | 113 | 120 | 113 |
| Cool fast | Bulgur com carne de porco salteada, tomate e ananás | Gord (g) | 15 | 17 | 15 |
| Vegetais | Couve roxa, milho e pepino | Fibra (g) | 12 | 14 | 12 |
| Sobremesa | Maçã Starking, Banana, Maçã Golden | | | | |

Quarta-Feira

| | | | Mediterrâneo | Veggie | Cool fast |
|--------------|---|-----------|--------------|--------|-----------|
| Sopa | Feijão branco e espinafres | VE (kcal) | 736 | 692 | 680 |
| Mediterrâneo | Medalhões de pescada no forno com arroz de cenoura | Prot (g) | 32 | 26 | 30 |
| Veggie | Empadão de soja com brócolos e arroz de cenoura | HC (g) | 98 | 102 | 95 |
| Cool fast | Salada mediterrânica (massa penne, pescada em lascas, cenoura cozida, pimento verde, azeitonas, ovos e orégãos) | Gord (g) | 24 | 20 | 20 |
| Vegetais | Tomate, milho e pepino | Fibra (g) | 13 | 15 | 15 |
| Sobremesa | Puré de fruta e canela sem açúcar + Banana, Laranja, Pêra | | | | |

Quinta-Feira

| | | | Mediterrâneo | Veggie | Cool fast |
|--------------|---|-----------|--------------|--------|-----------|
| Sopa | Nabiça | VE (kcal) | 702 | 748 | 679 |
| Mediterrâneo | Peru estufado com ervilhas e cenoura e massa fusilli tricolor | Prot (g) | 29 | 26 | 28 |
| Veggie | Seitan estufado com ervilhas e cenoura e massa fusilli tricolor | HC (g) | 97 | 116 | 99 |
| Cool fast | Peru desfiado em pão de sementes com tomate e alface | Gord (g) | 22 | 20 | 19 |
| Vegetais | Alface, laranja e beterraba | Fibra (g) | 13 | 16 | 12 |
| Sobremesa | Kiwi, Maçã Royal Gala, Banana | | | | |

Sexta-Feira

| | | | Mediterrâneo | Veggie | Cool fast |
|--------------|--|-----------|--------------|--------|-----------|
| Sopa | Canja de galinha | | 690 | 716 | 697 |
| Sopa Veggie | Creme de legumes | VE (kcal) | | | |
| Mediterrâneo | Salada Saloia (grão, batata, grelos, ovo, azeitonas e cenoura) | Prot (g) | 34 | 35 | 34 |
| Veggie | Caril de grão com batatinha ao vapor | HC (g) | 80 | 90 | 84 |
| Cool fast | Quinoa de legumes salteados (cenoura, grelos) com puré de grão | Gord (g) | 26 | 24 | 25 |
| Vegetais | Couve flor, cenoura e brócolos | Fibra (g) | 9 | 15 | 11 |
| Sobremesa | Laranja, Pêra, 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

