

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	Saladina 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	Grelos	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

