

ALMOÇO DA SEMANA 2 - 04/01/2021 a 08/01/2021

Segunda-Feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Nabo e feijão verde	VE (kcal)	655	725	636
Mediterrâneo	Lasanha <i>veggie</i> (ervilhas, curgete, cenoura, alho francês, molho branco)	Prot (g)	21	23	20
Veggie	Couscous de lentilhas com legumes (ervilhas, curgete, cenoura, alho francês)	HC (g)	100	111	103
Cool fast	Massa lacinhos gratinada com legumes (ervilhas, curgete, cenoura, couve-flor, molho branco e queijo)	Lípidos (g)	19	21	15
Vegetais	Cenoura ralada, alface e couve roxa	Fibra (g)	15	21	16
Sobremesa	Kiwi, Maçã Starking, Laranja				

Terça-Feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Abóbora	VE (kcal)	693	730	684
Mediterrâneo	Medalhões de pescada no forno com broa e batatinha corada	Prot (g)	27	31	29
Veggie	Jardineira de feijão encarnado (batata, cenoura, feijão verde)	HC (g)	72	75	70
Cool fast	Baguete de cereais com atum, ovo e tomate	Lípidos (g)	33	34	32
Vegetais	Tomate, cebola e pepino	Fibra (g)	13	16	15
Sobremesa	Pêra, Maçã Golden, Banana				

Quarta-Feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Agrião	VE (kcal)	723	732	713
Mediterrâneo	Perna de peru assada com alecrim e laranja com massa lacinhos	Prot (g)	32	29	28
Veggie	Feijão estufado com grelos, cenoura e massa lacinhos	HC (g)	79	91	85
Cool fast	Peru desfiado com lacinhos, milho e ananás	Lípidos (g)	31	28	29
Vegetais	Grelos, feijão verde e cenoura salteados	Fibra (g)	13	19	14
Sobremesa	Bolo-rei + Kiwi, Maçã Royal Gala, Laranja				

Quinta-Feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Lentilhas com couve galega	VE (kcal)	670	645	716
Mediterrâneo	Meia desfeita (bacalhau, grão, ovo, batata, cenoura)	Prot (g)	25	20	24
Veggie	Salada de tofu salteado com grão, batata e cenoura	HC (g)	102	103	110
Cool fast	Tortilha (batata, ovos, cebola, cenoura e tomate)	Lípidos (g)	18	17	20
Vegetais	Alface, tomate e milho	Fibra (g)	12	14	16
Sobremesa	Laranja, Maçã Golden, Pêra				

Sexta-Feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Grelos	VE (kcal)	723	732	713
Mediterrâneo	Tirinhas de porco no tacho com maçã e arroz de açafraão	Prot (g)	32	29	28
Veggie	Soja no tacho com maçã e arroz de açafraão	HC (g)	79	91	85
Cool fast	Bifana em bolinha rústica com alface e tomate	Lípidos (g)	31	28	29
Vegetais	Brócolos, cenoura e couve-flor	Fibra (g)	13	19	14
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 - 11/01/2021 a 15/01/2021

Segunda-Feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Primavera	VE (kcal)	693	730	684
Mediterrâneo	Hambúrguer de vaca no forno com fusilli tricolor	Prot (g)	27	31	29
Veggie	Bolonhesa de soja com fusilli tricolor	HC (g)	72	75	70
Cool fast	Hambúrguer de vaca em pão de sementes com alface e tomate	Lípidos (g)	33	34	32
Vegetais	Ervilhas, couve de Bruxelas e cenoura salteadas	Fibra (g)	13	16	15
Sobremesa	Maçã Golden, Pêra, Laranja				

Terça-Feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Espinafres	VE (kcal)	693	730	684
Mediterrâneo	Salmão à Praia Grande (salmão desfiado, batata, cenoura, brócolos e azeitonas)	Prot (g)	27	31	29
Veggie	Caldeirada de ervilhas com batata, cenoura e brócolos	HC (g)	72	75	70
Cool fast	Salmão lascado com quinoa, cenoura e brócolos	Lípidos (g)	33	34	32
Vegetais	Maçã Golden, alface e beterraba	Fibra (g)	13	16	15
Sobremesa	Abacaxi ao natural, Maçã Royal Gala, Banana				

Quarta-Feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Creme de curgete	VE (kcal)	693	730	684
Mediterrâneo	Peixinhos da horta (feijão verde, ovo, farinha) com arroz de feijão	Prot (g)	27	31	29
Veggie	Arroz de feijão com salteado de legumes (curgete, feijão verde, cenoura)	HC (g)	72	75	70
Cool fast	Baguete de cereais com peixinhos da horta, rúcula, tomate e molho de iogurte	Lípidos (g)	33	34	32
Vegetais	Cenoura, alface e milho	Fibra (g)	13	16	15
Sobremesa	Melão, Maçã Golden, Laranja				

Quinta-Feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Couve Coração	VE (kcal)	693	730	684
Mediterrâneo	Cachupa (frango, porco, couve portuguesa e lombardo, feijão encarnado, milho branco, batata)	Prot (g)	27	31	29
Veggie	Cachupa vegetariana (couve portuguesa e lombardo, feijão encarnado, milho branco, batata)	HC (g)	72	75	70
Cool fast	Salada de frango com massa farfalle, cenoura, ervilhas e beterraba cozida	Lípidos (g)	33	34	32
Vegetais	Alface, tomate e pepino	Fibra (g)	13	16	15
Sobremesa	Kiwi, Pêra, Maçã Starking				

Sexta-Feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Grão-de-bico com nabiça	VE (kcal)	693	730	684
Mediterrâneo	Arroz de lulas malandrinho com ervilhas	Prot (g)	27	31	29
Veggie	Caril de grão com arroz branco	HC (g)	72	75	70
Cool fast	Meia desfeita de cavala (grão, ovo, batata, cenoura)	Lípidos (g)	33	34	32
Vegetais	Couve-roxa, tomate e milho	Fibra (g)	13	16	15
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



			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Segunda-Feira					
Sopa	Creme de ervilhas	VE (kcal)	693	730	684
Mediterrâneo	Empadão de arroz com atum, espinafres, alho francês e cenoura	Prot (g)	27	31	29
Veggie	Empadão de arroz com soja, espinafres, alho francês e cenoura	HC (g)	72	75	70
Cool fast	Saladinha de atum com feijão-frade, milho e tomate	Lípidos (g)	33	34	32
Vegetais	Milho, tomate e pepino	Fibra (g)	13	16	15
Sobremesa	Laranja, Maçã Golden, Pêra				
Terça-Feira					
Sopa	Canja de galinha	VE (kcal)	709	709	708
Mediterrâneo	Creme de legumes	Prot (g)	22	22	23
Veggie	Rancho à Camponesa (lombardo, cenoura, grão, macarronete)	HC (g)	90	90	91
Cool fast	Rancho à Camponesa (lombardo, cenoura, grão, macarronete)	Lípidos (g)	29	29	28
Vegetais	Grão com quinoa e legumes estufados (cenoura, lombardo e couve-roxa)	Fibra (g)	11	13	13
Sobremesa	Alface, beterraba e cenoura ralada				
	Kiwi, Maça Royal Gala, Banana				
Quarta-Feira					
Sopa	Abóbora com feijão manteiga	VE (kcal)	695	703	668
Mediterrâneo	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				
Quinta-Feira					
Sopa	Couve portuguesa	VE (kcal)	714	724	695
Mediterrâneo	Lombinhos de fogonero no forno à lagareiro 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 assado lascado, ovo, fusilli, brócolos, couve-flor, cenoura e azeitonas)	Lípidos (g)	34	32	31
Vegetais	Brócolos, couve-flor e cenoura baby	Fibra (g)	13	16	12
Sobremesa	Leite creme caseiro + Laranja, Maçã Royal Gala, Pêra				
Sexta-Feira					
Sopa	Juliana	VE (kcal)	693	729	698
Mediterrâneo	Ratatui de peru (beringela, curgete, cenoura) com couscous	Prot (g)	23	20	24
Veggie	Ratatui de lentilhas (beringela, curgete, cenoura) com couscous	HC (g)	85	106	92
Cool fast	Baguete integral com ratatui de peru (beringela, curgete, cenoura) e tomate	Gord (g)	29	25	26
Vegetais	Milho, pepino, tomate	Fibra (g)	11	18	13
Sobremesa	Banana, Melão, 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



			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Segunda-Feira					
Sopa	Brócolos	VE (kcal)	722	722	677
Mediterrâneo	Bolonhesa da horta (lentilhas, soja, tomate, curgete, cenoura) com esparguete	Prot (g)	24	24	23
Veggie	Bolonhesa da horta (lentilhas, soja, tomate, curgete, cenoura) com esparguete	HC (g)	89	89	86
Cool fast	Wrap de bolonhesa da horta (lentilhas, soja, tomate, curgete, cenoura) com alface e tomate	Lípidos (g)	30	30	28
Vegetais	Alface, tomate e pepino	Fibra (g)	18	18	16
Sobremesa	Maçã Golden, Kiwi, Laranja				
Terça-Feira					
Sopa	Creme de abóbora	VE (kcal)	791	782	715
Mediterrâneo	Feijoada à brasileira (frango, porco, feijão preto, lombardo) com farofa (farinha de mandioca) e arroz branco	Prot (g)	37	29	29
Veggie	Feijoada vegetariana (feijão preto, lombardo) com farofa (farinha de mandioca) e 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					
Sopa	Couve flor e nabo	VE (kcal)	698	700	692
Mediterrâneo	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					
Sopa	Cenoura e couve galega ripada	VE (kcal)	748	784	721
Mediterrâneo	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 tomate	Lípidos (g)	32	32	29
Vegetais	Beterraba, alface e milho	Fibra (g)	10	15	11
Sobremesa	Kiwi, Maçã Royal Gala, Laranja				
Sexta-Feira					
Sopa	Grão com nabiça	VE (kcal)	799	768	773
Mediterrâneo	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 cenoura ripada e salada de batata e brócolos	Lípidos (g)	35	32	33
Vegetais	Alface, maçã e laranja	Fibra (g)	9	14	10
Sobremesa	Banana, 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

