

		Segunda-Feira		Local	L.Vegetariana
Almoço	Sopa	Creme de brócolos e alho francês	VE (kcal)	608,9	442,9
	Prato	Cavala com salada de feijão frade (batata, cenoura)	Prot (g)	28,7	15,9
	Vegetariano	Salada de feijão frade (batata, cenoura)	HC (g)	79,9	71,5
	Vegetais	Salada de tomate e pepino	Gord (g)	16,8	7,7
	Sobremesa	Maçã Royal Gala	Fibra (g)	12,5	12,5
Lanche	10H00	Pera	VE (kcal)	37,7	37,7
	15H00	Pão de mistura com queijo	VE (kcal)	121,7	121,7
Terça-Feira					
Almoço	Sopa	<b>FERIADO</b>	VE (kcal)		
	Prato		Prot (g)		
	Vegetariano		HC (g)		
	Vegetais		Gord (g)		
	Sobremesa		Fibra (g)		
Lanche	10H00		VE (kcal)		
	15H00		VE (kcal)		
Quarta-Feira					
Almoço	Sopa	Couve flor e nabo	VE (kcal)	625,0	654,4
	Prato	Filetes de pescada de coentrada com arroz de cenoura	Prot (g)	31,3	23,2
	Vegetariano	Salteado de ervilhas, couve flor e nabo com arroz	HC (g)	98,3	109,0
	Vegetais	Salada de tomate e milho	Gord (g)	10,1	9,7
	Sobremesa	Leite creme caseiro	Fibra (g)	8,3	19,3
Lanche	10H00	Maçã Starking	VE (kcal)	37,7	37,7
	15H00	Pão de mistura com fiambre	VE (kcal)	128,8	-
	15H00 Vegetariano	Pão de mistura com queijo	VE (kcal)	-	121,7
Quinta-Feira					
Almoço	Sopa	Canja de galinha	VE (kcal)	642,3	609,7
	Sopa Veget.	Creme de legumes	Prot (g)	30,0	25,5
	Prato	Ovos de cebolada com lombardo, cenoura e massa fusilli	HC (g)	84,6	85,9
	Vegetariano	Ovos de cebolada com lombardo, cenoura e massa fusilli	Gord (g)	18,2	15,2
	Vegetais	Salada de alface e pepino	Fibra (g)	10,5	14,5
Sobremesa	Banana				
Lanche	10H00	Sumo do tipo 100%	VE (kcal)	53,0	53,0
	15H00	Pão de mistura com compota	VE (kcal)	92,6	92,6
Sexta-Feira					
Almoço	Sopa	Grão com nabiça	VE (kcal)	649,9	689,6
	Prato	Bife de porco no tacho com arroz de açafão	Prot (g)	34,5	38,9
	Vegetariano	Soja estufada com arroz de açafão	HC (g)	87,9	102,4
	Vegetais	Brócolos e couve-flor	Gord (g)	15,6	9,7
	Sobremesa	Abacaxi ao natural	Fibra (g)	10,8	19,2
Lanche	10H00	Iogurte de aromas	VE (kcal)	89,0	89,0
	15H00	Pão de centeio com manteiga	VE (kcal)	140,9	140,9



É servido pão de mistura e água à refeição.

A fruta poderá sofrer alterações.

Para identificação de alérgenos contactar o Dep. de Educação da CMS.

Alimentar um crescimento saudável



Semana 14: de 14/12/2020 a 18/12/2020



		<i>Segunda-Feira</i>		Local	L.Vegetariana
Almoço	Sopa	Creme de ervilhas	VE (kcal)	682,8	743,2
	Prato	Almôndegas de vaca estufadas com esparguete	Prot (g)	35,0	41,8
	Vegetariano	Bolonhesa de soja com esparguete	HC (g)	84,9	99,4
	Vegetais	Couve de Bruxelas e cenoura	Gord (g)	19,4	14,8
	Sobremesa	Pera	Fibra (g)	14,9	23,3
Lanche	10H00	Maçã Golden	VE (kcal)	37,7	37,7
	15H00	Pão de sementes com manteiga	VE (kcal)	131,9	131,9
		<i>Terça-Feira</i>		Local	L.Vegetariana
Almoço	Sopa	Feijão verde	VE (kcal)	541,4	621,5
	Prato	Pescada assada com arroz de cenoura	Prot (g)	27,6	22,8
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com legumes e arroz de cenoura	HC (g)	84,0	108,0
	Vegetais	Salada de tomate e pepino	Gord (g)	8,7	7,7
	Sobremesa	Salada de fruta (maçã, pêra, laranja, banana, kiwi, ananás)	Fibra (g)	8,9	14,9
Lanche	10H00	logurte de aromas	VE (kcal)	89,0	89,0
	15H00	Pão de mistura com compota	VE (kcal)	92,6	92,6
		<i>Quarta-Feira</i>		Local	L.Vegetariana
Almoço	Sopa	Abóbora	VE (kcal)	354,9	421,9
	Prato	Cachupa (frango, porco, batata, feijão encarnado, milho branco, c. portuguesa, lombardo)	Prot (g)	20,2	20,7
	Vegetariano	Cachupa vegetariana (couve portuguesa, milho branco, batata, feijão encarnado, lombardo)	HC (g)	41,0	58,0
	Vegetais	Incorporado no prato	Gord (g)	8,9	6,5
	Sobremesa	Maçã Royal Gala	Fibra (g)	14,8	24,0
Lanche	10H00	Pera	VE (kcal)	37,7	37,7
	15H00	Pão de mistura com manteiga	VE (kcal)	142,0	142,0
		<i>Quinta-Feira</i>		Local	L.Vegetariana
Almoço	Sopa	Creme de cenoura com couve galega ripada	VE (kcal)	606,2	606,2
	Prato	Macarrão gratinado com legumes (brócolos, abóbora, curgete, milho) e queijo	Prot (g)	22,3	22,3
	Vegetariano	Macarrão gratinado com legumes (brócolos, abóbora, curgete, milho) e queijo	HC (g)	96,3	96,3
	Vegetais	Salada de beterraba e alface	Gord (g)	11,0	11,0
	Sobremesa	Laranja	Fibra (g)	17,1	17,1
Lanche	10H00	Banana	VE (kcal)	37,7	37,7
	15H00	Pão de centeio com queijo	VE (kcal)	120,6	120,6
		<i>Sexta-Feira</i>		Local	L.Vegetariana
Almoço	Sopa	Agrião	VE (kcal)	692,7	485,5
	Prato	Frango assado com batata frita pala	Prot (g)	28,5	18,7
	Vegetariano	Hambúrguer de espiinafres com batata frita palha	HC (g)	70,1	80,8
	Vegetais	Salada de tomate e cenoura	Gord (g)	30,8	5,0
	Sobremesa	Banana	Fibra (g)	11,2	21,7
Lanche	10H00	Sumo do tipo 100%	VE (kcal)	53,0	53,0
	15H00	Pão de mistura com fiambre	VE (kcal)	128,8	-
	15H00 Vegetariano	Pão de mistura com queijo	VE (kcal)	-	121,7

É servido pão de mistura e água à refeição.

A fruta poderá sofrer alterações.

Para identificação de alérgenos contactar o Dep. de Educação da CMS.

*Alimentar um crescimento saudável*



			Local	L.Vegetariana
Almoço	<b>Segunda-Feira</b>			
	Sopa	Alho francês e curgete	VE (kcal)	763,7 763,7
	Prato	Hambúrguer de espinafres no forno com arroz de ervilhas	Prot (g)	24,1 24,1
	Vegetariano	Hamburguer de espinafres no forno com arroz de ervilhas	HC (g)	105,2 105,2
	Vegetais	Salada de cenoura e beterraba	Gord (g)	24,6 24,6
	Sobremesa	Laranja	Fibra (g)	13,3 13,3
Lanche	10H00	Pera	VE (kcal)	37,7 37,7
	15H00	Pão de sementes com manteiga	VE (kcal)	131,9 131,9
Almoço	<b>Terça-Feira</b>			
	Sopa	Creme de cenoura	VE (kcal)	478,0 541,6
	Prato	Bacalhau gratinado com espinafres e cenoura	Prot (g)	13,4 15,1
	Vegetariano	Legumes gratinados com espinafres e cenoura	HC (g)	81,9 83,2
	Vegetais	Salada de tomate e pepino	Gord (g)	8,1 13,6
	Sobremesa	Iogurte de aromas	Fibra (g)	12,6 13,5
Lanche	10H00	Maçã Starking	VE (kcal)	89,0 89,0
	15H00	Pão de mistura com compota	VE (kcal)	92,6 92,6
Almoço	<b>Quarta-Feira</b>			
	Sopa	Caldo verde	VE (kcal)	492,0 561,6
	Prato	Perna de peru assada com laranja e alecrim e fusilli tricolor	Prot (g)	28,3 36,4
	Vegetariano	Soja estufada com fusilli tricolor	HC (g)	56,4 74,0
	Vegetais	Couve flor e feijão verde	Gord (g)	15,2 9,3
	Sobremesa	Abacaxi ao natural	Fibra (g)	8,6 18,6
Lanche	10H00	Iogurte de aromas	VE (kcal)	37,7 37,7
	15H00	Pão de mistura com manteiga	VE (kcal)	142,0 142,0
Almoço	<b>Quinta-Feira</b>			
	Sopa		VE (kcal)	
	Prato		Prot (g)	
	Vegetariano		HC (g)	
	Vegetais		Gord (g)	
	Sobremesa		Fibra (g)	
Lanche	10H00		VE (kcal)	
	15H00		VE (kcal)	
<b>VÉSPERA DE NATAL</b>				
Almoço	<b>Sexta-Feira</b>			
	Sopa		VE (kcal)	
	Prato		Prot (g)	
	Vegetariano		HC (g)	
	Vegetais		Gord (g)	
	Sobremesa		Fibra (g)	
Lanche	10H00		VE (kcal)	
	15H00		VE (kcal)	
<b>FELIZ NATAL</b>				
Lanche	10H00		VE (kcal)	
	15H00		VE (kcal)	
	15H00 Vegetariano		VE (kcal)	



É servido pão de mistura e água à refeição.

A fruta poderá sofrer alterações.

Para identificação de alérgenos contactar o Dep. de Educação da CMS.

**Alimentar um crescimento saudável**



Local L.Vegetariana

			Local	L.Vegetariana
Almoço	Sopa	Alho francês	VE (kcal)	618,1 558,5
	Prato	Douradinhos no forno com arroz de ervilhas	Prot (g)	21,8 16,8
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com cenouras e arroz	HC (g)	93,0 95,4
	Vegetais	Brócolos, milho e cenoura baby salteados	Gord (g)	14,6 8,2
	Sobremesa	Maçã Royal Gala	Fibra (g)	14,3 18,7
Lanche	10H00	Pera	VE (kcal)	37,7 37,7
	15H00	Pão de mistura com queijo	VE (kcal)	121,7 121,7
<b>Terça-Feira</b>				
Almoço	Sopa	Espinafres	VE (kcal)	499,0 499,0
	Prato	Tortilha de legumes (curgete, cenoura, cogumelos, ovo, batata)	Prot (g)	20,5 20,5
	Vegetariano	Tortilha de legumes (curgete, cenoura, cogumelos, ovo, batata)	HC (g)	65,8 65,8
	Vegetais	Salada de tomate e pepino	Gord.(g)	14,4 14,4
	Sobremesa	Gelatina	Fibra (g)	12,8 12,8
Lanche	10H00	Maçã Golden	VE (kcal)	37,7 37,7
	15H00	Pão de sementes com manteiga	VE (kcal)	131,9 131,9
<b>Quarta-Feira</b>				
Almoço	Sopa	Couve-flor	VE (kcal)	637,4 730,5
	Prato	Chilli de carne de vaca com arroz	Prot (g)	35,7 42,4
	Vegetariano	Chilli de soja com arroz	HC (g)	78,7 106,8
	Vegetais	Salada de alface e beterraba	Gord.(g)	16,6 9,4
	Sobremesa	Laranja	Fibra (g)	15,7 25,4
Lanche	10H00	Sumo de fruta do tipo 100%	VE (kcal)	53,0 53,0
	15H00	Pão de mistura com fiambre	VE (kcal)	128,8 -
	15H00 Vegetariano	Pão de mistura com queijo	VE (kcal)	- 121,7
<b>Quinta-Feira</b>				
Almoço	Sopa		VE (kcal)	
	Prato		Prot (g)	
	Vegetariano	<b>VÉSPERA DE ANO NOVO</b>	HC (g)	
	Vegetais		Gord.(g)	
	Sobremesa		Fibra (g)	
Lanche	10H00		VE (kcal)	
	15H00		VE (kcal)	
<b>Sexta-Feira</b>				
Almoço	Sopa		VE (kcal)	
	Prato		Prot (g)	
	Vegetariano	<b>FELIZ ANO NOVO</b>	HC (g)	
	Vegetais		Gord.(g)	
	Sobremesa		Fibra (g)	
Lanche	10H00		VE (kcal)	
	15H00		VE (kcal)	



É servido pão de mistura e água à refeição.

A fruta poderá sofrer alterações.

Para identificação de alérgenos contactar o Dep. de Educação da CMS.

Alimentar um crescimento saudável