

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
<b>Segunda-Feira</b>					
Sopa	Brócolos e alho francês	VE (kcal)	767	623	704
Prato	Cavala lascada com feijão-frade, batata, brócolos e cenoura	Prot (g)	24	21	23
Veggie	Saladinha de feijão-frade (batata, brócolos e cenoura)	HC (g)	98	92	99
Cool fast	Salada Mediterrânica (feijão-frade, ovo, tomate-cherry, brócolos, milho e azeitonas)	Gord (g)	31	19	24
Vegetais	Tomate, couve roxa, pepino	Fibra (g)	14	18	15
Sobremesa	Abacaxi ao natural, Maçã Royal Gala, Pêra				
<b>Terça-Feira</b>					
Sopa		VE (kcal)			
Prato		Prot (g)			
Veggie	FERIADO	HC (g)			
Cool fast		Gord (g)			
Vegetais		Fibra (g)			
Sobremesa					
<b>Quarta-Feira</b>					
Sopa	Primavera	VE (kcal)	785	762	729
Prato	Bifinhos de porco no tacho com arroz de acafrão	Prot (g)	31	29	28
Veggie	Soja estufada com arroz de acafrão	HC (g)	100	103	98
Cool fast	Bifinhoa de porco estufados em bolo do caco com alface e tomate	Gord (g)	29	26	25
Vegetais	Brócolos, cenoura e couve-flor	Fibra (g)	12	17	11
Sobremesa	Tangerina, Melão, Maçã Royal Gala				
<b>Quinta-Feira</b>					
Sopa	Canja de galinha	VE (kcal)	666	641	716
Sopa Veggie	Grão com nabiça				
Prato	Ovos de cebolada com lombardo, cenoura e massa fusilli tricolor	Prot (g)	24	19	24
Veggie	Tofu de cebolada com lombardo, cenoura e massa fusilli tricolor	HC (g)	102	103	110
Cool fast	Tortilha (batata, ovos, cebola, cenoura e tomate)	Gord (g)	18	17	20
Vegetais	Alface, couve roxa e pepino	Fibra (g)	10;14	13;17	12;16
Sobremesa	Uvas, Laranja, Maçã Starking				
<b>Sexta-Feira</b>					
Sopa	Creme de cenoura	VE (kcal)	754	782	699
Prato	Moamba de galinha (tomate, quiabos, beringela) com funge e arroz branco	Prot (g)	30	25	25
Veggie	Grão estufado com lombardo e arroz branco	HC (g)	91	112	89
Cool fast	Galinha desfiada com quinoa e legumes salteados (cenoura e lombardo)	Gord (g)	30	26	27
Vegetais	Cenoura, beterraba e alface	Fibra (g)	13	17	15
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
<b>Segunda-Feira</b>					
Sopa	Creme de ervilhas	VE (kcal)	711	685	694
Prato	Almôndegas de vaca estufadas com esparquete	Prot (g)	33	21	25
Veggie	Bolonhesa da horta (soja e cenoura) com esparquete	HC (g)	93	103	99
Cool fast	Wrap de almôndegas com tomate e cenoura ralada	Gord (g)	23	21	22
Vegetais	Couve de Bruxelas, feijão-verde e cenoura	Fibra (g)	9	19	11
Sobremesa	Banana, Laranja, Uvas				
<b>Terça-Feira</b>					
Sopa	Feijão verde	VE (kcal)	702	748	679
Prato	Pescada assada com arroz de cenoura	Prot (g)	29	26	28
Veggie	Lentilhas estufadas com legumes (cenoura e ervilhas) e arroz de cenoura	HC (g)	97	116	99
Cool fast	Pescada lascada com grão, tomate e cenoura	Gord (g)	22	20	19
Vegetais	Alface, maca starking e pepino	Fibra (g)	13	16	12
Sobremesa	Salada de fruta (maçã, pêra, laranja, banana, kiwi, ananás) + Banana + Maçã Starking				
<b>Quarta-Feira</b>					
Sopa	Creme de cenoura com couve galega ripada	VE (kcal)	777	777	662
Prato	Feijoada de legumes (curgete, lombardo, cenoura, espinafres) com arroz branco	Prot (g)	26	26	18
Veggie	Feijoada de legumes (curgete, lombardo, cenoura, espinafres) com arroz branco	HC (g)	112	112	89
Cool fast	Quiche de ervilhas com legumes (curgete, lombardo, cenoura e espinafres)	Gord (g)	25	25	26
Vegetais	Tomate, couve roxa, cenoura ralada	Fibra (g)	19	19	13
Sobremesa	Maçã Golden, Uvas, Kiwi				
<b>Quinta-Feira</b>					
Sopa	Agrião	VE (kcal)	700	714	709
Prato	Salada de salmão (ovo, batata, brócolos, cenoura e azeitonas)	Prot (g)	24	19	25
Veggie	Salada Camponesa (ervilhas, batata, brócolos, cenoura e azeitonas)	HC (g)	97	110	105
Cool fast	Salada de salmão (ovo, batata, brócolos, cenoura e azeitonas)	Gord (g)	24	22	21
Vegetais	Alface, couve roxa e milho	Fibra (g)	9	14	10
Sobremesa	Laranja, Pêra, Melão				
<b>Sexta-Feira</b>					
Sopa	Abóbora	VE (kcal)	753	757	673
Prato	Franço assado com batata pala	Prot (g)	28	22	26
Veggie	Brás de legumes e quinoa	HC (g)	95	111	95
Cool fast	Franço assado em pão chapata com alface e tomate	Gord (g)	29	25	21
Vegetais	Beterraba, alface e tomate	Fibra (g)	10	16	11
Sobremesa	Abacaxi ao natural, Maçã Royal Gala, Banana				

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



			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
<b>Segunda-Feira</b>					
Sopa	Alho francês e curgete	VE (kcal)	651	729	645
Prato	Veggie burger (hambúrguer de vegetais) no forno com arroz de ervilhas	Prot (g)	21	23	20
Veggie	Massada de seitan com curgete, cenoura e ervilhas	HC (g)	99	112	103
Cool fast	Veggie burger (hambúrguer Veggie) com cenoura ralada em pão de sésamo	Gord (g)	19	21	16
Vegetais	Cenoura, milho e beterraba	Fibra (g)	15	21	16
Sobremesa	Gelatina + Pêra, Maçã Starking, Banana				
<b>Terça-Feira</b>					
Sopa	Caldo verde	VE (kcal)	781	732	728
Prato	Bacalhau gratinado com espinafres e cenoura	Prot (g)	29	24	29
Veggie	Legumes no forno (espinafres e cenoura) com grão	HC (g)	92	96	90
Cool fast	Bacalhau desfiado com bulgur, grão, espinafres e cenoura	Gord (g)	33	28	28
Vegetais	Tomate, alface e pepino	Fibra (g)	10	16	13
Sobremesa	Laranja, Uvas, Maçã Golden				
<b>Quarta-Feira</b>					
Sopa	Crema de abóbora	VE (kcal)	690	716	697
Prato	Coxas de franço no forno com arroz branco e feijão preto	Prot (g)	29	28	25
Veggie	Feijão preto no tacho com arroz branco	HC (g)	85	97	95
Cool fast	Couscous de frango com maçã e couves salteadas	Gord (g)	26	24	25
Vegetais	Couves salteadas	Fibra (g)	15	19	13
Sobremesa	Pêra, Melão, Tangerina				
<b>Quinta-Feira</b>					
Sopa		VE (kcal)			
Prato		Prot (g)			
Veggie	VÉSPERA DE NATAL	HC (g)			
Cool fast		Gord (g)			
Vegetais		Fibra (g)			
Sobremesa					
<b>Sexta-Feira</b>					
Sopa		VE (kcal)			
Prato		Prot (g)			
Veggie	FELIZ NATAL	HC (g)			
Cool fast		Gord (g)			
Vegetais		Fibra (g)			
Sobremesa					

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 1 - 28/12/20 a 30/12/20

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
<b>Segunda-Feira</b>					
Sopa	Alho francês	VE (kcal)	736	730	635
Prato	Barrinhas de peçcada no forno com arroz de ervilhas	Prot (g)	32	22	31
Veggie	Seitan no forno com arroz de ervilhas	HC (g)	112	120	94
Cool fast	Baguete integral com barrinhas de peçcada no forno, tomate e cenoura ralada	Gord (g)	17	18	15
Vegetais	Couve roxa, tomate e cenoura	Fibra (g)	17	21	16
Sobremesa	Maçã Golden, Melão, Laranja				
<b>Terça-Feira</b>					
Sopa	Espinafres	VE (kcal)	720	714	733
Prato	Tortilha (curgete, cenoura, cogumelos, ovo, batata)	Prot (g)	29	30	29
Veggie	Grão estufado com legumes (curgete, cenoura e cogumelos) e batata cozida	HC (g)	88	90	89
Cool fast	Tortilha (curgete, cenoura, cogumelos, ovo, batata)	Gord (g)	28	26	29
Vegetais	Tomate, milho e alface	Fibra (g)	9	11	10
Sobremesa	loqrte de aromas + Banana, Maçã Starking, Uvas				
<b>Quarta-Feira</b>					
Sopa	Couve-flor	VE (kcal)	728	692	661
Prato	Chilli de carne de vaca com arroz branco	Prot (g)	29	27	23
Veggie	Chilli de soja com arroz branco	HC (g)	90	92	86
Cool fast	Burrito de chilli de carne de vaca, alface e cenoura ralada	Gord (g)	28	24	25
Vegetais	Pepino, cenoura e beterraba	Fibra (g)	12	19	15
Sobremesa	Pêra, Laranja, Maçã Roval Gala				
<b>Quinta-Feira</b>					
Sopa		VE (kcal)			
Prato		Prot (g)			
Veggie	VÉSPERA DE ANO NOVO	HC (g)			
Cool fast		Gord (g)			
Vegetais		Fibra (g)			
Sobremesa					
<b>Sexta-Feira</b>					
Sopa		VE (kcal)			
Prato		Prot (g)			
Veggie	FELIZ ANO NOVO	HC (g)			
Cool fast		Gord (g)			
Vegetais		Fibra (g)			
Sobremesa					

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

