

Semana de 5 a 9 de fevereiro de 2024

Semana de 5 a 9 de fevereiro de 2024				alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira											
Almoço	Sopa	de brócolos		sopa (aipo); pão (glúten); margarina (soja); bebida vegetal (soja)	5,0	15,4	7,3	1,7	0,3	0,3	97,1
	Prato	ervilhas estufadas com cenoura e arroz branco			7,1	52,7	2,7	6,6	1,0	0,2	303,8
	Salada	alface, milho e couve roxa			3,3	9,8	2,7	0,5	0,0	0,2	56,2
Pão - Sobremesa		mistura	fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com compota			2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de mistura com margarina + bebida vegetal		8,3	29,2	4,3	7,1	2,9	0,9	222,0	
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
3ª-feira											
Almoço	Sopa	de abóbora e feijão branco		sopa (aipo); massa (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten); margarina (soja); iogurte vegetal (soja)	12,6	21,2	7,4	1,5	0,2	0,3	120,1
	Prato	favas estufadas com pimento e massa espiral			5,8	19,3	2,7	3,7	0,6	0,1	135,2
	Legumes	curgete, cogumelos e cenoura salteada			2,5	3,9	3,6	0,5	0,1	0,1	29,6
Pão - Sobremesa		mistura	fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão de centeio com margarina			5,2	16,2	0,0	5,4	2,6	0,8	139,0
Lanche		pão de mistura com marmelada + fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0	
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal		3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0	
4ª-feira											
Almoço	Sopa	creme de couve flor e cenoura		sopa (aipo); pão (glúten); pão de sementes (glúten, sésamo); bebida vegetal (soja)	3,9	13,5	5,5	1,2	0,1	0,2	80,9
	Prato	saladinha de grão-de-bico [grão-de-bico e batata]			19,6	67,4	6,6	6,3	1,2	0,2	410,9
	Legumes	incorporados : cenoura, ervilha e feijão verde			3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Pão - Sobremesa		mistura	fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com compota			4,2	33,8	7,3	4,6	2,6	0,1	207
Lanche		pão de sementes com marmelada + iogurte vegetal		0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5	
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época									
5ª-feira											
Almoço	Sopa	de cenoura		sopa (aipo); massa (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten); margarina (soja); iogurte vegetal (soja)	3,0	13,1	5,1	1,3	0,2	0,2	76,0
	Prato	massada de legumes com lentilhas (cogumelos, feijão verde, lentilhas e massa cotovelinhos)			16,2	69,4	3,4	4,7	0,8	0,2	392,7
	Salada	alface, tomate e milho			2,1	8,1	1,5	0,6	0,0	0,2	46,0
Pão - Sobremesa		mistura	fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com margarina			2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de mistura com compota + fruta da época		4,8	38,6	15,2	0,9	0,2	0,7	183,0	
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal		3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0	
6ª-feira											
Almoço	Sopa	creme de curgete		sopa (aipo); seitan (glúten, soja); gelatina (sulfitos); pão (glúten); pão de sementes (glúten, sésamo); margarina (soja); iogurte vegetal (soja); bolachas de água e sal	6,5	15,8	7,7	1,7	0,2	0,3	104,4
	Prato	seitan no forno com arroz de tomate			20,6	40,7	3,3	15,9	2,4	0,3	394,0
	Salada	alface, beterraba e cenoura			1,7	5,8	5,6	0,2	0,1	0,2	30,9
Pão - Sobremesa		mistura	gelatina		13,6	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	112,9
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com marmelada			2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de mistura com margarina + iogurte vegetal		5,9	10,9	0,0	3,2	0,9	0,8	95,3	
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha água e sal		2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7	

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.** Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Legenda: VE-Valor energético, Líp-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.

10 de fevereiro
Dia Mundial das Leguminosas, Nações Unidas.

Reconhecer a importância das leguminosas na alimentação dos povos de todo o mundo. Estes alimentos são uma grande fonte de proteína e tem um baixo teor de gordura, por isso o seu consumo é muito importante, por exemplo em situações de difícil acesso a laticínios e carne.



Semana de 12 a 16 de fevereiro de 2024

Semana de 12 a 16 de fevereiro de 2024			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal	
2ª-feira											
Almoço	Sopa	de cenoura e couve flor	sopa (aipo); soja; massa esparguete (glúten); pão (glúten); margarina (leite, soja); iogurte vegetal (soja)	3,9	13,5	5,5	1,2	0,1	0,2	80,9	
	Prato	bolonhesa de soja com massa esparguete		27,2	42,7	8,0	20,1	2,8	0,2	463,3	
	Salada	alface, couve roxa e milho		3,3	9,8	2,7	0,5	0,0	0,2	56,2	
Pão - Sobremesa		mistura		fruta da época	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com margarina									
Lanche		pão de mistura com compota + fruta da época									
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal									
3ª-feira											
Almoço	Sopa	Carnaval									
	Prato										
	Legumes										
Pão - Sobremesa											
Reforço alimentar (Manhã)											
Lanche											
Reforço alimentar (Tarde)											
4ª-feira											
Almoço	Sopa	creme de brócolos	sopa (aipo); pão de sementes (glúten, sesamo); margarina (soja); pão (glúten); iogurte vegetal (soja)	5,0	15,4	7,3	1,7	0,3	0,3	97,1	
	Prato	saladina de feijão frade (batata e feijão frade)		22,1	72,0	8,2	1,1	0,5	0,3	394,0	
	Legumes	<u>incorporados</u> : feijão verde, ervilha e cenoura		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0	
Pão - Sobremesa		mistura		fruta da época	2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Reforço alimentar (Manhã)		pão de sementes com margarina									
Lanche		pão de mistura com marmelada + fruta da época									
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal									
5ª-feira											
Almoço	Sopa	de couve lombarda e feijão branco	sopa (aipo); massa (glúten); pão (glúten); margarina (soja); iogurte vegetal (soja)	4,4	15,8	7,8	1,4	0,2	0,3	92,6	
	Prato	grão de bico assado com oregãos e massa cotovelos		15,0	50,6	5,2	9,5	1,3	0,4	352,2	
	Salada	alface, cenoura e beterraba		1,7	5,8	5,6	0,2	0,1	0,2	30,9	
Pão - Sobremesa		mistura		fruta da época	3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com compota									
Lanche		pão de centeio com margarina + iogurte vegetal									
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época									
6ª-feira											
Almoço	Sopa	creme de vegetais (aipo, couve flor, feijão verde e alho francês)	sopa (aipo); pão (glúten); margarina (soja); pão de sementes (glúten, sesamo); bolachas de água e sal (glúten, soja, sulfitos)	3,5	14,5	5,2	1,3	0,2	0,2	84,0	
	Prato	arroz de lentilhas com tomate e pimento		16,4	52,7	5,1	5,7	0,9	0,2	332,7	
	Legumes	feijão verde, cogumelos e cenoura salteados		2,3	4,4	3,6	0,5	0,1	0,1	30,3	
Pão - Sobremesa		mistura		maçã assada	0,4	18,3	18,3	0,7	0,1	0,4	78,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com margarina									
Lanche		pão de sementes com compota + sumo de fruta 100%									
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha água e sal									

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.** Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Legenda: VE-Valor energético, Líp-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.



Semana de 19 a 23 de fevereiro de 2024

			alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira										
Almoço	Sopa	de feijão verde	sopa (aipo); soja; massa (glúten); pão (glúten); pão de sementes (glúten, sésamo); margarina (leite, soja); iogurte vegetal (soja)	2,4	14,2	6,4	1,4	0,2	0,2	79,4
	Prato	massada de soja com cogumelos (massa espiral)		22,0	34,3	7,8	15,0	2,0	0,2	362,1
	Salada	beterraba, couve roxa e pepino		3,0	7,4	7,0	0,2	0,1	0,2	42,6
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)				2,8	0	0	1,5	0,6	0,7	12,3
Lanche				4,8	38,6	15,2	0,9	0,2	0,7	183,0
Reforço alimentar (Tarde)				3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0
3ª-feira										
Almoço	Sopa	de brócolos	sopa (aipo); pão (glúten); margarina (soja); iogurte vegetal (soja)	5,0	15,4	7,3	1,7	0,3	0,3	97,1
	Prato	feijoada vegetariana (feijão vermelho e legumes) com arroz branco		21,2	64,1	6,8	6,7	1,0	0,3	408,4
	Legumes	<u>incorporados</u> : couve lombarda, cenoura e repolho		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Reforço alimentar (Manhã)				5,4	19,5	11	6,1	2,4	0,7	159,5
Lanche				0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Reforço alimentar (Tarde)										
4ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de legumes (cenoura, brócolos, alho francês e couve flor)	sopa (aipo); gelatina (sulfitos); pão (glúten); iogurte vegetal (soja); margarina (leite, soja)	4,0	16,6	8,5	1,7	0,3	0,2	96,7
	Prato	lentilhas estufadas com cenoura e saladinha de batata e legumes		27,1	68,1	14,3	8,6	1,3	0,5	461,0
	Legumes	<u>incorporados</u> : ervilha, cenoura e feijão verde		13,6	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	112,9
Pão - Sobremesa	mistura	gelatina		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Reforço alimentar (Manhã)				3	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110
Lanche				3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0
Reforço alimentar (Tarde)										
5ª-feira										
Almoço	Sopa	de couve lombarda com grão-de-bico	sopa (aipo); crepes vegetarianos (glúten, soja, sésamo); massa (glúten); pão (glúten); margarina (leite, soja); iogurte vegetal (soja)	5,3	18,4	7,9	1,6	0,2	0,3	109,2
	Prato	crepes vegetarianos (couve, cenoura, cebola, batata, feijão verde e soja) no forno com grão salteado com especiarias e massa esparguete		7,0	39,5	4,7	8,8	1,6	0,1	269,2
	Salada	alface, cenoura e milho		2,9	10,6	3,9	0,5	0,0	0,4	58,2
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)				2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche				8,3	29,2	4,3	7,1	2,9	0,9	222,0
Reforço alimentar (Tarde)				0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
6ª-feira										
Almoço	Sopa	creme de cenoura	sopa (aipo); tofu (soja); pão (glúten); margarina (leite, soja); iogurte vegetal (soja); bolachas de água e sal (glúten, soja, sulfitos)	3,0	13,1	5,1	1,3	0,2	0,2	76,0
	Prato	tofu salteado com espinafres e arroz de tomate		15,5	29,2	1,8	11,5	1,6	0,1	284,7
	Legumes	brócolos, curgete e couve-flor cozidos		5,4	4,3	3,7	0,8	0,1	0,0	45,4
Pão - Sobremesa	mistura	fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)				2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche				7,2	37,2	11,9	6,4	2,8	0,8	241,0
Reforço alimentar (Tarde)				2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.** Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Legenda: VE-Valor energético, Líp-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.

LEGUMINOSAS NA SAÚDE

Contém na sua composição boa quantidade de **fibras** (entre 5 a 15 % do peso seco), o que lhes permite promover o controlo da saciedade.

Relativamente à constituição em **vitaminas**, destaca-se o fornecimento de vitaminas do complexo B, e quanto aos **minerais**, elege-se o ferro, o zinco, o magnésio, o potássio e o fósforo.

Em termos de **substâncias bioativas**, são fornecedoras interessantes de compostos fenólicos, flavonóides, isoflavonas e outros antioxidantes.

https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/E-book_leguminosas_2.pdf



Semana de 26 de fevereiro a 1 de março de 2024

Semana de 26 de fevereiro a 1 de março de 2024				alergêneos	Prot	HC	Açúc	Líp	AG Sat	Sal	Kcal
2ª-feira											
Almoço	Sopa	de abóbora		sopa (aipo); hambúrguer de quinoa (glúten, soja); massa (glúten); pão (glúten); margarina (leite, soja); iogurte vegetal (soja)	2,6	13,9	4,8	1,2	0,2	0,2	77,7
	Prato	hamburguer de quinoa e legumes no forno com feijão encarnado e massa esparguete			17,5	73,5	3,7	15,3	0,9	0,2	371,5
	Salada	beterraba, couve roxa e alface			3,0	7,4	7,0	0,2	0,1	0,2	42,6
Pão - Sobremesa		mistura	fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com compota			2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de mistura com margarina + iogurte vegetal			7,2	37,2	11,9	6,4	2,8	0,8	241,0
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época			0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
3ª-feira											
Almoço	Sopa	creme de brócolos e couve flor		sopa (aipo); pão (glúten); iogurte vegetal (soja)	13,3	14,3	2,9	1,8	0,2	0,1	98,2
	Prato	estufado de feijão encarnado com arroz de cenoura			25,6	46,3	12,6	9,4	1,6	0,4	373,5
	Salada	alface, tomate e pepino			1,6	2,0	1,9	0,4	0,1	0,0	16,9
Pão - Sobremesa		mistura	fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão de centeio com marmelada			2,7	32,4	8,0	0,4	0,0	0,6	145,4
Lanche		pão de mistura com compota + fruta da época			4,8	38,6	15,2	0,9	0,2	0,7	183,0
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal			3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0
4ª-feira											
Almoço	Sopa	de curgete		sopa (aipo); massa (glúten); pão (glúten); margarina (leite, soja); pão de sementes (glúten, sesamo); iogurte vegetal (soja)	6,5	15,8	7,7	1,7	0,2	0,3	104,4
	Prato	rancho vegetariano (grão de bico, massa macarronete e legumes)			23,4	65,8	18,5	11,4	1,6	0,4	462,8
	Legumes	<u>incorporados</u> : couve lombarda, cenoura e repolho			3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Pão - Sobremesa		mistura	fruta da época		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com margarina			4,2	33,8	7,3	4,6	2,6	0,1	207
Lanche		pão de sementes com marmelada + iogurte vegetal			0,7	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
Reforço alimentar (Tarde)		fruta da época									
5ª-feira											
Almoço	Sopa	creme de legumes (alho francês, couve flor, feijão verde e cenoura)		sopa (aipo); pão (glúten); iogurte vegetal (soja)	4,0	16,6	8,5	1,7	0,3	0,2	96,7
	Prato	bifinhos de seitan salteado com saladinha de batata e legumes			40,4	25,8	3,8	6,2	0,9	0,1	320,6
	Legumes	<u>incorporados</u> : feijão verde, ervilha e cenoura			0,4	18,3	18,3	0,7	0,1	0,4	78,0
Pão - Sobremesa		mistura	maçã assada		2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com compota			4,8	39,6	16,1	0,9	0,2	0,7	187,3
Lanche		pão de mistura com marmelada + fruta da época			3,1	13,0	11,0	1,7	0,3	0,1	83,0
Reforço alimentar (Tarde)		iogurte vegetal									
6ª-feira											
Almoço	Sopa	de ervilhas e cenoura		sopa (aipo); cogumelos (sulfitos); pão (glúten); margarina (leite, soja); iogurte vegetal (soja); bolachas de água e sal (glúten, soja, sulfitos)	14,3	18,8	6,0	2,0	0,2	0,2	121,6
	Prato	lentilhas estufadas com cogumelos e arroz branco			10,1	50,6	1,0	5,7	0,9	0,1	300,4
	Salada	alface, cenoura e milho			2,9	10,6	3,9	0,5	0,0	0,4	58,2
Pão - Sobremesa		mistura	fruta da época		3,0	22,9	9,8	0,7	0,1	0,4	110,0
Reforço alimentar (Manhã)		pão de mistura com margarina			2,3	13,5	0,5	0,4	0,1	0,4	67,5
Lanche		pão de mistura com marmelada + sumo de fruta 100%			4,8	54,9	31,6	0,9	0,1	0,7	250,1
Reforço alimentar (Tarde)		bolacha água e sal			2,5	15,3	0,4	4,5	1,9	0,3	112,7

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.** Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Legenda: VE-Valor energético, Líp-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.

