

CEBI - FONTE BOA DOS NABOS - 6004956
Semana de 6 a 12 de novembro de 2023
Almoço



Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Grão ^{6,7,12}	298	71	2,4	0,4	10,6	1,7	0,3	2,1
Prato	Esparguete à bolonhesa de vitela ^{1,3}	1159	277	12,8	0,8	23,4	16,3	0,2	1,0
Dieta	Bifinhos de frango grelhados com molho de limão com arroz	343	82	1,1	0,2	10,3	7,5	0,2	1,1
Vegetariana	Empadão de grão com legumes ⁷	656	157	3,8	0,8	23,1	6,8	0,3	0,8
Sobremesa	Fruta	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Agrião ^{6,7,12}	287	68	3,0	0,5	8,9	1,4	0,4	3,0
Prato	Bacalhau em cama de espinafres com batata ⁴	733	175	2,9	1,0	21,9	15,1	0,2	0,9
Dieta	Badejo grelhado com batata cozida e grelos salteados ⁴	560	134	1,9	0,4	16,5	12,2	0,2	1,0
Vegetariana	Beringela recheada com legumes e ervilhas com batata cozida	283	67	0,7	0,1	12,4	2,4	0,1	1,6
Sobremesa	Fruta/Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	272	54	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de cenoura com coentros ^{6,7,12}	308	73	2,4	0,4	11,1	1,8	0,3	2,7
Prato	Perna de peru estufada com molho de citrinos com massa ^{1,3}	906	168	4,3	1,4	21,7	10,1	0,8	1,6
Dieta	Bife de peru grelhado com fusilli ^{1,3}	619	148	5,0	1,4	14,4	11,1	0,2	0,7
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos com fusilli ^{1,3,6,7,9,10}	618	154	1,5	0,2	22,9	4,0	0,2	1,3
Sobremesa	Fruta	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de lombardo com cenoura ^{6,7,12}	342	82	2,1	0,3	11,7	3,7	0,2	2,1
Prato	Pescada à Zé do Pipo ⁴	589	140	1,3	0,4	18,9	12,9	2,5	0,7
Dieta	Pescada cozida com batata cozida e cenoura ⁴	375	90	1,5	0,3	11,5	7,2	0,2	1,1
Vegetariana	Bife de seitan em tomatada com arroz de cenoura ^{1,6}	782	187	5,4	0,6	29,4	4,3	0,2	1,6
Sobremesa	Fruta/gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	274	54	0,0	0,0	14,6	1,6	0,6	14,5
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de lentilhas ^{1,6,7,12}	342	82	2,1	0,3	11,7	3,7	0,2	2,1
Prato	Ervilhas com ovo escalfado e entrecosto ³	589	140	1,3	0,4	18,9	12,9	2,5	0,7
Dieta	Cozido simples	375	90	1,5	0,3	11,5	7,2	0,2	1,1
Vegetariana	Bolonhesa de legumes ^{1,3,7}	782	187	5,4	0,6	29,4	4,3	0,2	1,6
Sobremesa	Fruta	238	65	0,0	0,0	14,6	1,6	0,6	14,5
Sábado		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Feijão com hortaliça ^{6,7,12}	200	48	2,1	0,3	6,3	0,8	0,3	0,5
Prato	Solha frita com arroz de feijão ^{1,4,7}	693	162	3,1	0,5	19,9	13,3	0,5	0,3
Dieta	Filetes ao natural com batata e legumes ⁴	354	84	1,6	0,2	8,9	8,4	0,4	0,6
Sobremesa	Maçã assada	231	55	1,3	0,0	7,3	3,3	0,0	0,0
Domingo		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Nabiças ^{6,7,12}	544	130	4,6	0,7	14,4	7,3	0,3	0,2
Prato	Perna de frango no forno com esparguete e salada ^{1,3,7}	923	237	10,8	3,4	18,5	16,0	0,4	0,8
Dieta	Peito frango grelhado	843	201	2,7	0,5	25,5	17,9	0,5	0,0
Sobremesa	Fruta	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

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,

¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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.

VE - Valor energético, Líp. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

CEBI - FONTE BOA DOS NABOS - 6004956

Semana de 13 a 19 de novembro de 2023

Almoço



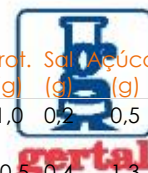
		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda									
Sopa	Creme de brócolos ^{6,7,12}	202	48	2,1	0,3	6,3	0,7	0,3	0,4
Prato	Salada de atum com feijão frade ovo e maionese	1222	291	15,2	4,8	22,6	15,6	1,2	0,8
Dieta	Pescada assada com batata corada e legumes ⁴	375	90	2,0	0,3	8,2	9,5	0,4	0,8
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão, massa, cenoura, lombardo e alho francês) ^{1,3}	1337	319	3,8	0,5	49,4	18,3	0,7	0,6
Sobremesa	Doce à cebil ^{1,3,7}	256	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Terça									
Sopa	Sopa abóbora com agrião ^{6,7,12}	190	45	2,0	0,3	6,0	0,8	0,2	0,5
Prato	Almondegas de vitela com esparguete ¹	899	196	7,5	2,6	13,7	10,1	0,3	0,6
Dieta	Frango no forno com arroz de ervilhas	1014	242	11,0	3,8	20,8	14,5	0,4	0,3
Vegetariana	Batata doce recheada com lentilhas e legumes com arroz ^{1,6,8,11}	852	203	4,1	0,6	34,4	6,2	0,7	2,2
Sobremesa	Fruta	238	24	0,2	0,0	5,5	0,4	0,0	5,5
Quarta									
Sopa	Caldo verde ^{6,7,12}	190	45	2,0	0,3	6,0	0,8	0,2	0,5
Prato	Carapauzinhos fritos com arroz de tomate ^{1,4}	899	196	7,5	2,6	13,7	10,1	0,3	0,6
Dieta	Maruca cozida com batata e cenoura cozida ⁴	1014	242	11,0	3,8	20,8	14,5	0,4	0,3
Vegetariana	Salada de couscous com legumes ^{1,3}	852	203	4,1	0,6	34,4	6,2	0,7	2,2
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12} / fruta	272	54	0,0	0,0	24,3	3,0	0,0	24,3
Quinta									
Sopa	Sopa nabiças ^{6,7,12}	204	48	2,2	0,4	6,4	0,8	0,3	0,4
Prato	Jardineira de frango	599	143	3,3	0,9	17,5	10,3	2,7	0,7
Dieta	Cozido simples	359	86	1,7	0,2	8,9	8,5	0,4	1,0
Vegetariana	Massa gratinada com espinafres e cogumelos ^{1,3}	771	182	3,1	0,4	15,6	20,7	0,6	0,4
Sobremesa	Fruta	238	30	0,0	0,0	24,3	3,0	0,0	24,3
Sexta									
Sopa	Creme de cenoura com cotovelinhos ^{1,3,6,7,12}	204	48	2,2	0,4	6,4	0,8	0,3	0,4
Prato	Massada de peixe com coentros ^{4,1,7}	599	143	3,3	0,9	17,5	10,3	2,7	0,7
Dieta	Badejo cozido com legumes ⁴	359	86	1,7	0,2	8,9	8,5	0,4	1,0
Vegetariana	Strogonoff vegetariano com arroz de feijão ^{7,8}	389	92	2,5	0,3	8,6	8,4	0,4	1,4
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12} / fruta	272	54	0,0	0,0	24,3	3,0	0,0	24,3
Sábado									
Sopa	Sopa de feijão verde	544	130	4,6	0,7	14,4	7,3	0,3	0,2
Prato	Arroz à salsicheiro	759	181	3,5	0,7	21,7	15,0	0,5	1,0
Dieta	Vitela assada simples com legumes	830	198	8,5	2,9	18,5	11,5	0,4	0,9
Sobremesa	Maçã assada	231	71	1,5	0,4	11,1	3,1	0,1	2,3
Domingo									
Sopa	Sopa de cenoura com curgete ^{7,12}	544	130	4,6	0,7	14,4	7,3	0,3	0,2
Prato	Carne de porco à portuguesa	759	181	3,5	0,7	21,7	15,0	0,5	1,0
Dieta	Peru ao natural com massa e legumes cozidos ⁴	830	198	8,5	2,9	18,5	11,5	0,4	0,9
Sobremesa	Maçã assada	231	71	1,5	0,4	11,1	3,1	0,1	2,3

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 rijas, 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 inofensivas.

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.

VE - Valor energético, Líp. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

CEBI - FONTE BOA DOS NABOS - 6004956
Semana de 20 a 26 de novembro de 2023
Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda									
Sopa	Creme de coentros ^{6,7,12}	209	50	2,1	0,3	6,6	1,0	0,2	0,5
Prato	Strogonoff de frango com arroz	736	175	5,4	1,5	20,8	10,5	0,4	1,3
Dieta	Carne de vaca estufada com arroz de cenoura	992	237	11,2	3,9	19,2	14,4	0,5	0,5
Vegetariana	Arroz de feijão com soja ⁶	852	203	4,1	0,6	34,4	6,2	0,7	2,2
Sobremesa	Aletria ^{1,3,7}	320	72	0,2	0,0	8,9	1,1	0,0	8,9
Terça									
Sopa	Creme alho francês ^{6,7,12}	200	48	2,1	0,3	6,3	0,8	0,3	0,5
Prato	Bacalhau com natas ^{1,3,4,7}	551	132	3,5	0,6	14,5	10,1	1,3	1,0
Dieta	Solha no forno com crosta de coentros com limão e batatinha a murro ⁴	355	85	1,3	0,2	9,9	7,9	0,4	0,6
Vegetariana	Tofu aos cubos com batatinhas assadas e legumes estufados (tomate, courgette, couve coração e pimento) ^{1,5,6,8,9,10,11}	804	192	5,0	1,6	30,4	5,6	0,8	1,3
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12} / fruta	272	54	0,1	0,0	88,0	11,0	0,0	88,0
Quarta									
Sopa	Sopa abóbora com espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	192	46	2,0	0,3	5,9	0,8	0,5	0,4
Prato	Escalopes de porco de cebolada com massa espiral	730	174	7,8	2,4	14,2	11,4	0,4	1,5
Dieta	Perna de peru no forno com limão e alho ^{1,3,5,6,7}	738	176	8,2	2,8	13,5	11,7	0,5	0,6
Vegetariana	Salada de couscous com grão ^{1,3}	461	110	5,7	0,4	9,3	4,4	0,0	0,9
Sobremesa	Fruta	238	24	0,2	0,0	5,5	0,4	0,0	5,5
Quinta									
Sopa	Sopa de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	199	47	2,1	0,3	6,3	0,8	0,2	0,5
Prato	Fritada mista de peixe com açorda ^{1,4,6}	770	184	5,6	0,8	19,9	12,9	0,6	1,2
Dieta	Maruca cozida com batata e macedónia ⁴	391	93	1,9	0,3	9,3	9,4	0,4	0,7
Vegetariana	Feijão branco guisado com espinafres abobora e pimento e massa ^{1,3}	725	171	3,9	0,7	28,0	5,5	0,7	1,5
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12} / fruta	272	110	0,0	0,0	24,3	3,0	0,0	24,3
Sexta									
Sopa	Creme cenoura com cotovelinhos ^{1,3,5,6,7,8,12}	300	71	2,2	0,4	11,1	1,5	0,2	0,4
Prato	Feijoada à portuguesa	1264	302	20,2	3,9	17,3	12,2	0,5	0,3
Dieta	Peito de frango grelhado	604	144	7,4	2,4	8,4	10,7	0,6	0,8
Vegetariana	Hambúrguer de espinafres com puré de cenoura ^{1,2,3,4,6,7,11,14}	1337	319	3,8	0,5	49,4	18,3	0,7	0,6
Sobremesa	Fruta	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Sábado									
Sopa	Sopa de feijão com lombardo ^{6,7,8,12}	200	48	2,1	0,3	6,3	0,8	0,3	0,5
Prato	Red fish assado no forno com batata corada	679	162	3,1	0,5	19,9	13,3	0,5	0,3
Dieta	Red fish ao natural com batata e legumes ⁴	354	84	1,6	0,2	8,9	8,4	0,4	0,6
Sobremesa	Fruta	231	55	1,3	0,0	7,3	3,3	0,0	0,0
Domingo									
Sopa	Canja galinha ^{1,3}	544	130	4,6	0,7	14,4	7,3	0,3	0,2
Prato	Perna de peru assada com laranja à padeiro	997	237	10,8	3,4	18,5	16,0	0,4	0,8
Dieta	Peito frango grelhado	843	201	2,7	0,5	25,5	17,9	0,5	0,0
Sobremesa	Pudim ⁷	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

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, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

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.

VE - Valor energético, Líp. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

CEBI - FONTE BOA DOS NABOS - 6004956
Semana de 27 de novembro a 3 dezembro 2023

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda									
Sopa	Creme cenoura e courgete ^{6,7,12}	198	47	2,1	0,3	6,2	0,8	0,2	0,5
Prato	Pescada à brás com bacon e cenoura ^{1,3,4,7,}	983	236	14,3	0,6	7,3	8,7	0,3	0,5
Dieta	Badejo cozido com batata e feijão verde ⁴	687	164	11,3	1,8	7,1	8,3	0,3	0,7
Vegetariana	Jardineira vegetariana (batata, cenoura, feijão verde, ervilha e seitan) ^{1,6}	270	64	4,9	0,7	3,1	1,9	1,0	1,3
Sobremesa	Fruta	238	42	0,2	0,0	8,9	1,1	0,0	8,9
Terça									
Sopa	Canja galinha ^{1,3}	544	130	4,6	0,7	14,4	7,3	0,3	0,2
Prato	Almondegas de vitela com esparguete	913	218	9,7	3,2	26,1	17,1	0,5	1,4
Dieta	Carne cozida	830	198	3,9	0,7	22,6	17,5	0,5	0,8
Vegetariana	Salada russa com maçã (batata, feijão verde, cenoura, milho e maçã)	611	146	2,5	0,8	28,6	2,6	0,4	15,7
Sobremesa	Arroz doce ⁷	334	24	0,2	0,0	5,5	0,4	0,0	5,5
Quarta									
Sopa	Legumes ^{6,7,12}	544	130	4,6	0,7	14,4	7,3	0,3	0,2
Prato	Salada russa de peixe com ovo e maionese ^{3,4,7}	913	218	9,7	3,2	26,1	17,1	0,5	1,4
Dieta	Pescada cozida com batata cozida e brócolos ⁴	830	198	3,9	0,7	22,6	17,5	0,5	0,8
Vegetariana	Legumes à «Gomes de Sá» ¹	611	146	2,5	0,8	28,6	2,6	0,4	15,7
Sobremesa	Fruta	238	24	0,2	0,0	5,5	0,4	0,0	5,5
Quinta									
Sopa	Agrião com abóbora ^{6,7,12}	202	48	2,1	0,3	6,4	0,8	0,3	0,5
Prato	Pá de porco assada com molho de maçã com arroz de cenoura	422	101	1,8	0,3	11,7	8,9	0,4	0,7
Dieta	Frango corado com arroz branco e brócolos	391	85	1,3	0,2	10,5	8,1	0,3	0,8
Vegetariana	Empadão de grão com espinafres gratinado no forno (puré) ^{1,3,5,6,8,9,12}	771	182	3,1	0,4	15,6	20,7	0,6	0,4
Sobremesa	Fruta	238	44	0,0	0,0	24,3	3,0	0,0	24,3
Sexta									
Sopa	Sopa couve portuguesa ^{1,3,5,6,7,8,12}	202	48	2,1	0,3	6,4	0,8	0,3	0,5
Prato	Lasanha de atum com espinafres ^{1,2,3,4,5,6,7}	422	101	1,8	0,3	11,7	8,9	0,4	0,7
Dieta	Solha no forno com batata e legumes ⁴	391	85	1,3	0,2	10,5	8,1	0,3	0,8
Vegetariana	Cogumelos estufados com esparguete e salada de cenoura, couve flor e beterraba cozidas ^{1,3,7}	771	182	3,1	0,4	15,6	20,7	0,6	0,4
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12} / fruta	272	54	0,0	0,0	24,3	3,0	0,0	24,3
Sábado									
Sopa	Creme de alface ^{6,7,12}	300	71	2,2	0,4	11,1	1,5	0,2	0,4
Prato	Frango assado com arroz de cenoura	864	302	20,2	3,9	17,3	12,2	0,5	0,3
Dieta	Tirinhas de frango grelhadas com mel, tomilho e massa cotovelinhos ^{1,3}	737	319	3,8	0,5	49,4	18,3	0,7	0,6
Sobremesa	Fruta/gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	272	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Domingo									
Sopa	Espinafres ^{6,7,12}	200	48	2,1	0,3	6,3	0,8	0,3	0,5
Prato	Abrótea no forno com batatas coradas	679	162	3,1	0,5	19,9	13,3	0,5	0,3
Dieta	Abrótea ao natural ⁴	354	84	1,6	0,2	8,9	8,4	0,4	0,6
Sobremesa	Doce ^{1,3,7}	238	55	1,3	0,0	7,3	3,3	0,0	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijia, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

CEBI - FONTE BOA DOS NABOS - 6004956
Semana de 6 a 12 de novembro de 2023
Jantar



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa lombarda com cenoura ^{6,7,12}	200	48	2,1	0,3	6,3	0,8	0,3	0,5
Prato	Pescada à lagareiro ⁴	1000	239	11,2	4,1	22,0	12,0	0,2	0,2
Sobremesa	Fruta crua / maçã assada	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Alho francês ^{6,7,12}	200	48	2,1	0,3	6,3	0,8	0,3	0,5
Prato	Bife de peru grelhado com arroz e espargado	398	95	2,4	0,4	9,4	8,7	0,4	0,8
Sobremesa	Fruta crua / pera cozida	170	41	0,4	0,0	9,4	0,3	0,0	9,4

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa lombarda ^{6,7,12}	200	48	2,1	0,3	6,3	0,8	0,3	0,5
Prato	Misto de salgados com arroz de legumes ^{1,4,5,6}	830	198	7,4	2,1	17,5	14,9	0,5	0,1
Sobremesa	Fruta crua / maçã cozida	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa cenoura ^{6,7,12}	202	48	2,1	0,3	6,4	0,7	0,3	0,5
Prato	Bitoque de frango com ovo e batata frita ³	592	141	2,4	0,4	18,4	11,0	0,5	0,7
Sobremesa	Fruta crua / maçã assada	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa espinafres ^{6,7,12}	199	47	2,1	0,3	6,1	0,8	0,3	0,4
Prato	Abrótea no forno com batata e legumes ⁴	946	226	10,8	3,7	16,9	14,8	0,4	0,8
Sobremesa	Fruta crua / maçã cozida	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

Sábado

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa legumes ^{6,7,12}	200	48	2,1	0,3	6,3	0,8	0,3	0,5
Prato	Vitela guisada com massa ^{1,3}	362	87	1,3	0,2	10,4	7,9	0,4	0,9
Sobremesa	Fruta crua / maçã assada	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

Domingo

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa macedónia ^{6,7,12}	204	48	2,1	0,3	6,5	0,8	0,5	0,4
Prato	Carapau grelhado com batata cozida e grelos ⁴	967	231	9,6	2,9	20,9	14,8	0,3	1,3
Sobremesa	Fruta crua / maçã assada	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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.

VE - Valor energético, Líp. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

CEBI - FONTE BOA DOS NABOS - 6004956
Semana de 13 a 19 de novembro de 2023
Jantar



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda									
Sopa	Sopa lombarda com cenoura ^{6,7,12}	200	48	2,1	0,3	6,3	0,8	0,3	0,5
Prato	Bifes de frango com arroz	378	90	1,7	0,3	7,8	10,8	0,3	1,1
Sobremesa	Fruta crua / maçã assada	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Terça									
Sopa	Sopa ervilhas ^{6,7,12}	200	48	2,1	0,3	6,3	0,8	0,3	0,5
Prato	Bacalhau à brás	830	198	7,4	2,1	17,5	14,9	0,5	0,1
Sobremesa	Fruta crua / pera cozida	170	41	0,4	0,0	9,4	0,3	0,0	9,4
Quarta									
Sopa	Creme de cenoura com coentros ^{6,7,12}	200	48	2,1	0,3	6,3	0,8	0,3	0,5
Prato	Perna de peru assada no forno com batata corada	751	180	12,7	2,4	6,4	9,8	0,3	0,6
Sobremesa	Fruta crua / maçã cozida	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Quinta									
Sopa	Sopa cenoura ^{6,7,12}	202	48	2,1	0,3	6,4	0,7	0,3	0,5
Prato	Lombinhos de pescada com esparregado e batata cozida ^{4,6,7}	383	92	2,5	0,4	7,8	9,3	0,4	1,0
Sobremesa	Fruta crua / maçã assada	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Sexta									
Sopa	Sopa espinafres ^{6,7,12}	199	47	2,1	0,3	6,1	0,8	0,3	0,4
Prato	Escalopes de porco grelhados com arroz	946	226	10,8	3,7	16,9	14,8	0,4	0,8
Sobremesa	Fruta crua / maçã cozida	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Sábado									
Sopa	Feijão ^{6,7,12}	200	48	2,1	0,3	6,3	0,8	0,3	0,5
Prato	Red-fish assado no forno com batatinha a murro ^{3,4}	362	87	1,3	0,2	10,4	7,9	0,4	0,9
Sobremesa	Fruta crua / maçã assada	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Domingo									
Sopa	Creme de cenoura ^{6,7,12}	204	48	2,1	0,3	6,5	0,8	0,5	0,4
Prato	Vitela estufada grelhada com arroz alegre	659	158	9,0	3,2	7,2	11,7	0,3	0,7
Sobremesa	Fruta crua / maçã assada	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

CEBI - FONTE BOA DOS NABOS - 6004956
Semana de 20 a 26 de novembro de 2023
Jantar

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa lombarda ^{6,7,12}	200	48	2,1	0,3	6,3	0,8	0,3	0,5
Prato	Abrótea no forno com batata e legumes ^{1,4,5,6}	375	90	2,0	0,3	8,2	9,5	0,4	0,8
Sobremesa	Fruta crua / maçã assada	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa ervilhas ^{6,7,12}	208	50	2,1	0,3	6,6	1,0	0,5	0,5
Prato	Vitela guisada com massa	414	99	2,4	0,4	9,9	9,0	0,4	0,6
Sobremesa	Fruta crua / pera cozida	170	41	0,4	0,0	9,4	0,3	0,0	9,4
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa nabijas ^{6,7,12}	204	48	2,2	0,4	6,4	0,8	0,3	0,4
Prato	Filetes de pescada no forno com batata assada ⁴	704	168	10,8	2,0	9,0	8,5	0,3	0,7
Sobremesa	Fruta crua / maçã assada	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa abóbora ^{6,7,12}	200	48	2,1	0,3	6,3	0,7	0,3	0,4
Prato	Bifinhos de frango de cebolada e legumes salteados	710	170	2,5	0,4	20,3	15,7	0,5	0,3
Sobremesa	Fruta crua / pera cozida	170	41	0,4	0,0	9,4	0,3	0,0	9,4
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa minestrone ^{6,7,12}	204	49	2,1	0,3	6,5	0,8	0,2	0,4
Prato	Rissóis de pescada com arroz de cenoura ⁴	645	154	3,2	0,5	20,2	10,5	0,5	0,4
Sobremesa	Fruta crua / pera cozida	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Sábado		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa legumes ^{6,7,12}	286	68	3,8	0,8	5,9	2,6	0,3	0,0
Prato	Hamburguer grelhado com batata frita	830	198	8,5	2,9	18,5	11,5	0,4	0,9
Sobremesa	Arroz doce / maçã assada	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Domingo		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Crema legumes ^{6,7,12}	200	48	2,1	0,3	6,3	0,8	0,3	0,5
Prato	Massa gratinada com de atum ^{4,1,3,7}	798	191	4,8	1,5	19,8	16,3	0,5	0,1
Sobremesa	Fruta crua / maçã assada	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

CEBI - FONTE BOA DOS NABOS - 6004956
Semana de 27 de novembro a 3 de dezembro de 2023
Jantar



Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa brócolos ^{6,7,12}	200	48	2,1	0,3	6,3	0,8	0,3	0,5
Prato	Peru no forno com molho de citrinos e massa	746	178	6,1	1,7	17,5	12,9	0,4	0,5
Sobremesa	Fruta crua / maçã assada	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa massinhas ^{1,3,6,7,12}	288	69	2,1	0,3	10,6	1,6	0,2	0,4
Prato	Pataniscas com arroz e legumes salteados ^{1,3,4,6,7}	358	86	1,4	0,2	10,0	7,9	0,4	1,0
Sobremesa	Fruta crua / pera cozida	170	41	0,4	0,0	9,4	0,3	0,0	9,4
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Canja ^{1,3}	200	48	2,1	0,3	6,3	0,8	0,3	0,5
Prato	Frango corado com batata frita	830	198	7,4	2,1	17,5	14,9	0,5	0,1
Sobremesa	Fruta crua / pera cozida	170	41	0,4	0,0	9,4	0,3	0,0	9,4
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa espinafres ^{6,7,12}	200	48	2,1	0,3	6,3	0,8	0,3	0,5
Prato	Abrótea no forno com batata e legumes ⁴	830	198	7,4	2,1	17,5	14,9	0,5	0,1
Sobremesa	Fruta crua / pera cozida	170	41	0,4	0,0	9,4	0,3	0,0	9,4
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Feijão verde ^{6,7,12}	288	69	2,1	0,3	10,6	1,6	0,2	0,4
Prato	Febras de cebolada com arroz e legumes	358	86	1,4	0,2	10,0	7,9	0,4	1,0
Sobremesa	Fruta crua / pera cozida	170	41	0,4	0,0	9,4	0,3	0,0	9,4
Sábado		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de grão com espinafres ^{6,7,12}	200	48	2,1	0,3	6,3	0,8	0,3	0,5
Prato	Pescada grelhada com batata cozida	751	180	12,7	2,4	6,4	9,8	0,3	0,6
Sobremesa	Fruta crua / fruta cozida	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Domingo		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Crema de ervilhas ^{6,7,12}	200	48	2,1	0,3	6,3	0,8	0,3	0,5
Prato	Frango guisado com esparguete	751	180	12,7	2,4	6,4	9,8	0,3	0,6
Sobremesa	Fruta crua / fruta cozida	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
 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.
 VE - Valor energético, Líp. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas