

7

| DIA | PRATO | EMENTA | alergéneos (*) | Prot. | HC | Açúc. | Líp. | AG Sat. | Sal | Kcal |
|----------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|----------------|
| 2ª-feira | Sopa | creme de cenoura | | 2,0 | 12,1 | 3,0 | 3,2 | 0,5 | 0,2 | 85,7 |
| DIA | Prato | empadão [de massa] com carne com salada de alface e tomate | massa (glúten); carne | 28,7 | 48,5 | 2,0 | 10,8 | 3,4 | 0,3 | 406,0 |
| 9 | Sobremesa | fruta da época | (sulfitos, soja) | 1,0 | 14,5 | 14,3 | 0,4 | 0,1 | 0,0 | 65,7 |
| 3ª-feira | Sopa | de espinafres | | 2,6 | 12,5 | 3,3 | 3,4 | 0,5 | 0,4 | 92,2 |
| DIA | Prato | filetes de pescada com arroz de tomate | filetes de pescada (peixe, glúten, ovo); iogurte (leite) | 25,6 | 40,7 | 1,7 | 15,4 | 2,6 | 0,4 | 407,8 |
| 10 | Sobremesa | fruta da época ou iogurte de aromas | | 1,0/ 5,1 | 14,5/ 12,6 | 14,3/ 12,6 | 0,4/ 2,0 | 0,1/ 1,1 | 0,0/ 0,2 | 65,7/ 88,7 |
| 4ª-feira | Sopa | de vegetais | | 2,7 | 13,0 | 3,5 | 3,2 | 0,5 | 0,2 | 92,3 |
| DIA | Prato | massa de carne à lavrador [pá de porco, feijão encarnado, chouriço, couve lombarda] | massa (glúten); chouriço (soja) | 43,4 | 51,1 | 4,0 | 14,0 | 3,8 | 0,9 | 505,2 |
| 11 | Sobremesa | fruta da época | | 1,0 | 14,5 | 14,3 | 0,4 | 0,1 | 0,0 | 65,7 |
| 5ª-feira | Sopa | de espinafres | | 2,6 | 12,5 | 3,3 | 3,4 | 0,5 | 0,4 | 92,2 |
| DIA | Prato | saladinha do mar [red fish, pescada, delícias, ovo], salada de cenoura, milho e alface | red fish; pescada; delícias do mar delícias do mar (peixe, ovo, glúten, caranguejo) | 30,8 | 44,3 | 3,9 | 5,1 | 0,9 | 0,5 | 350,9 |
| 12 | Sobremesa | fruta da época ou gelatina | | 1,0/ 0,0 | 14,5/ 46,0 | 14,3/ 0,0 | 0,4/ 0,0 | 0,1/ 0,0 | 0,0/ 0,0 | 65,7/ 184,0 |
| 6ª-feira | Sopa | de nabo | | 2,2 | 13,1 | 3,0 | 3,2 | 0,4 | 0,2 | 91,2 |
| DIA | Prato | bifinhos de peru grelhados com arroz de legumes e salada de milho e couve roxa | | 33,6 | 43,7 | 3,8 | 5,2 | 0,9 | 0,4 | 359,9 |
| 13 | Sobremesa | fruta da época | | 1,0 | 14,5 | 14,3 | 0,4 | 0,1 | 0,0 | 65,7 |



o que comer em Abril
hortícolas em cada dia, o bem que me fazia!

Um grupo de alimentos muito saudáveis, que podemos incluir muitas vezes e de modo abundante, e a todas as refeições.



Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Líp.=Lípidos (g) / AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

NOTA (*):

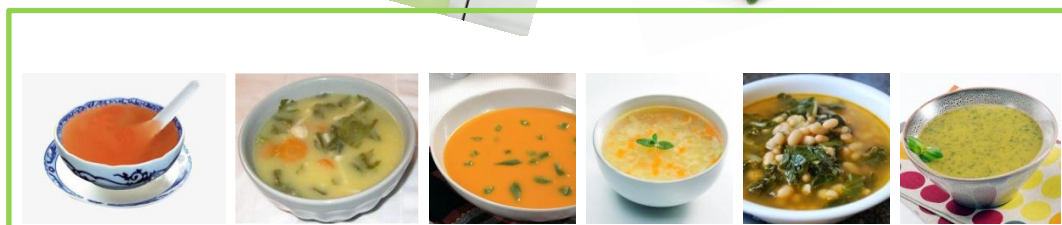
Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

A declaração nutricional apresenta-se em função da capacitação prevista para cada dose individual.

8

| DIA | PRATO | EMENTA | alergéneos (*) | Prot. | HC | Açúc. | Líp. | AG Sat. | Sal | Kcal |
|----------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|----------------|
| 2ª-feira | Sopa | de legumes | | 2,7 | 13,0 | 3,5 | 3,2 | 0,5 | 0,2 | 92,3 |
| DIA | Prato | arroz de atum com cenoura e alho francês | atum | 23,1 | 50,6 | 3,3 | 13,2 | 1,2 | 1,0 | 418,6 |
| 16 | Sobremesa | fruta da época | | 1,0 | 14,5 | 14,3 | 0,4 | 0,1 | 0,0 | 65,7 |
| 3ª-feira | Sopa | de grão | | 17,0 | 32,9 | 2,0 | 3,6 | 0,4 | 0,3 | 210,1 |
| DIA | Prato | perna de frango estufada com molho de tomate e pimentos [massa espiral, salada de tomate e pepino] | massa espiral (glúten) | 46,5 | 46,8 | 5,8 | 7,8 | 1,5 | 0,5 | 447,8 |
| 17 | Sobremesa | fruta da época | | 1,0 | 14,5 | 14,3 | 0,4 | 0,1 | 0,0 | 65,7 |
| 4ª-feira | Sopa | de repolho | | 2,3 | 13,6 | 3,3 | 3,3 | 0,5 | 0,2 | 93,5 |
| DIA | Prato | bacalhau à Gomes de Sá, salada de cenoura e alface | bacalhau; ovo; iogurte (leite) | 30,3 | 39,2 | 3,0 | 6,2 | 1,2 | 4,5 | 338,4 |
| 18 | Sobremesa | fruta da época ou iogurte | | 1,0/ 5,1 | 14,5/ 12,6 | 14,3/ 12,6 | 0,4/ 2,0 | 0,1/ 1,1 | 0,0/ 0,2 | 65,7/ 88,7 |
| 5ª-feira | Sopa | de couve flôr | | 3,1 | 13,5 | 4,1 | 3,2 | 0,4 | 0,2 | 95,3 |
| DIA | Prato | jardineira de carnes [frango, porco, batata, cenoura, ervilhas e chouriço] | chouriço (soja) | 41,5 | 35,7 | 5,8 | 11,3 | 3,0 | 1,0 | 413,7 |
| 19 | Sobremesa | fruta da época | | 1,0 | 14,5 | 14,3 | 0,4 | 0,1 | 0,0 | 65,7 |
| 6ª-feira | Sopa | de vegetais | | 2,7 | 13,0 | 3,5 | 3,2 | 0,5 | 0,2 | 92,3 |
| DIA | Prato | arroz de tamboril, salada de alface e milho | tamboril; queque (ovo, glúten, leite) | 29,1 | 52,9 | 1,9 | 4,0 | 0,5 | 0,4 | 369,4 |
| 20 | Sobremesa | fruta da época ou queque | | 1,0/ 4,0 | 14,5/ 32,3 | 14,3/ 16,4 | 0,4/ 10,9 | 0,1/ 5,5 | 0,0/ 0,4 | 65,7/ 244,2 |



Sopas: Mais que um alimento, são um prato de saúde; Associação Portuguesa de Nutrição; <http://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/Sopas.pdf>

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Líp.=Lípidos (g) / AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

NOTA (*):


Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual.

1

| DIA | PRATO | EMENTA | alergéneos (*) | Prot. | HC | Açúc. | Líp. | AG Sat. | Sal | Kcal |
|----------|-----------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|----------------|
| 2ª-feira | Sopa | de feijão verde | | 2,8 | 15,8 | 6,2 | 3,4 | 0,5 | 0,2 | 105,0 |
| DIA | Prato | lasanha de carnes com salada mista | lasanha de carnes [carne picada (soja, sulfitos); massa (glúten); molho béchamel (leite, glúten, soja)] | 26,9 | 56,7 | 5,6 | 25,6 | 2,8 | 0,3 | 569,9 |
| 23 | Sobremesa | fruta da época | | 1,0 | 14,5 | 14,3 | 0,4 | 0,1 | 0,0 | 65,7 |
| 3ª-feira | Sopa | creme de cenoura | | 2,0 | 12,1 | 3,0 | 3,2 | 0,5 | 0,2 | 85,7 |
| DIA | Prato | arroz de pota, salada de alface, cenoura e milho | pota; iogurte (leite) | 34,2 | 53,0 | 1,9 | 5,3 | 0,9 | 1,0 | 401,3 |
| 24 | Sobremesa | fruta da época ou iogurte de aromas | | 1,0/ 5,1 | 14,5/ 12,6 | 14,3/ 12,6 | 0,4/ 2,0 | 0,1/ 1,1 | 0,0/ 0,2 | 65,7/ 88,7 |
| 4ª-feira | Sopa | | | | | | | | | |
| DIA | Prato | FERIADO | | | | | | | | |
| 25 | Sobremesa | | | | | | | | | |
| 5ª-feira | Sopa | de nabo | | 2,2 | 13,1 | 3,0 | 3,2 | 0,4 | 0,2 | 91,2 |
| DIA | Prato | panadinhos de frango, massa e ratatouille estufado | panadinhos (ovo, glúten); massa (glúten) | 39,5 | 53,6 | 5,5 | 16,6 | 2,4 | 0,4 | 527,4 |
| 26 | Sobremesa | fruta da época | | 1,0 | 14,5 | 14,3 | 0,4 | 0,1 | 0,0 | 65,7 |
| 6ª-feira | Sopa | de alho francês | | 2,3 | 13,3 | 3,9 | 3,2 | 0,5 | 0,2 | 91,9 |
| DIA | Prato | granadeiro desfiado com arroz de tomate, salada de couve roxa e tomate | granadeiro; gelatina (sulfitos) | 27,4 | 38,7 | 3,4 | 5,3 | 0,7 | 0,5 | 316,0 |
| 27 | Sobremesa | fruta da época ou gelatina | | 1,0/ 0,0 | 14,5/ 46,0 | 14,3/ 0,0 | 0,4/ 0,0 | 0,1/ 0,0 | 0,0/ 0,0 | 65,7/ 184,0 |



[o que comer em Abril](#)
...a liberdade de escolher um hortícola em cada dia!
 alimentos perfeitos para nutrir e hidratar :)



Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=Lípidos (g) / AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual.

2

| DIA | PRATO | EMENTA | alergéneos (*) | Prot. | HC | Açúc. | Líp. | AG Sat. | Sal | Kcal |
|----------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|----------------|
| 2ª-feira | Sopa | de couve lombarda | massa (glúten); atum; delícias do mar (peixe, ovo, glúten, caranguejo, soja); iogurte (leite) | 3,0 | 14,8 | 5,2 | 3,3 | 0,5 | 0,2 | 101,3 |
| DIA | Prato | massada de atum e delícias do mar | | 37,0 | 50,4 | 3,4 | 19,4 | 1,5 | 1,4 | 523,9 |
| 30 | Sobremesa | fruta da época ou iogurte de aromas | | 1,0/ 5,1 | 14,5/ 12,6 | 14,3/ 12,6 | 0,4/ 2,0 | 0,1/ 1,1 | 0,0/ 0,2 | 65,7/ 88,7 |
| 3ª-feira | Sopa | FERIADO | | | | | | | | |
| DIA | Prato | | | | | | | | | |
| 1 | Sobremesa | | | | | | | | | |
| 4ª-feira | Sopa | de couve flôr | hambúrguer (soja, sulfitos, glúten); esparguete (glúten) | 3,1 | 13,5 | 4,1 | 3,2 | 0,4 | 0,2 | 95,3 |
| DIA | Prato | hambúrguer com molho de tomate, massa esparguete e salada de couve, alface e cenoura | | 33,3 | 47,4 | 6,1 | 12,5 | 3,9 | 0,4 | 439,4 |
| 2 | Sobremesa | fruta da época | | 1,0 | 14,5 | 14,3 | 0,4 | 0,1 | 0,0 | 65,7 |
| 5ª-feira | Sopa | de macedónia de legumes | peixe; queque (ovo, glúten, leite) | 3,9 | 15,1 | 4,0 | 3,3 | 0,5 | 0,2 | 106,9 |
| DIA | Prato | desfiada de peixe [batata, pimentos, jardineira de legumes] | | 30,5 | 45,1 | 6,0 | 2,2 | 0,3 | 0,5 | 326,2 |
| 3 | Sobremesa | fruta da época ou queque | | 1,0/ 4,0 | 14,5/ 32,3 | 14,3/ 16,4 | 0,4/ 10,9 | 0,1/ 5,5 | 0,0/ 0,4 | 65,7/ 244,2 |
| 6ª-feira | Sopa | creme de legumes | | 2,7 | 13,0 | 3,5 | 3,2 | 0,5 | 0,2 | 92,3 |
| DIA | Prato | rojões à portuguesa com arroz branco e salada de alface, tomate e milho | | 32,5 | 53,0 | 2,1 | 9,4 | 2,4 | 0,3 | 432,1 |
| 4 | Sobremesa | fruta da época | | 1,0 | 14,5 | 14,3 | 0,4 | 0,1 | 0,0 | 65,7 |



o que comer em Abril:
salada: do francês salade, «idem».

...estes alimentos guardam quantidades apreciáveis de vitaminas, minerais e fibras alimentares!



Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Líp.=Lípidos (g) / AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual.