

ALMOÇO DA SEMANA 8 - 02/11/20 a 06/11/20

Segunda-Feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Creme de cenoura	VE (kcal)	655	725	636
Mediterrâneo	<i>Veggie burger</i> (hambúrguer vegetariano de cogumelos) no forno com massa espiral	Prot (g)	21	23	20
Veggie	Massada de seitan com curgete, cenoura e ervilhas	HC (g)	100	111	103
Cool fast	<i>Veggie burger</i> (hamburguer vegetariano de cogumelos) em pão (de mistura) com tomate, milho e pepino	Gord (g)	19	21	15
Vegetais	Tomate, milho e pepino	Fibra (g)	15	21	16
Sobremesa	Uvas, Pêra, Maçã Starking				

Terça-Feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Primavera	VE (kcal)	659	660	657
Mediterrâneo	Caldo de peixe (peixes vários) à moda da Guiné-Bissau com arroz	Prot (g)	27	18	30
Veggie	Saladina verde (ervilhas, batata, brócolos, cenoura)	HC (g)	95	120	105
Cool fast	Salada russa (pescada, batata, ervilhas, brócolos e cenoura)	Gord (g)	19	12	13
Vegetais	Brócolos, couve-flor e cenoura	Fibra (g)	13	16	15
Sobremesa	Leite creme caseiro + Laranja, Pêra, Maçã Royal Gala				

Quarta-Feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Brócolos	VE (kcal)	693	729	698
Mediterrâneo	Arroz de pato	Prot (g)	23	20	24
Veggie	Estufadinho de lentilhas com arroz branco	HC (g)	85	106	92
Cool fast	Pato desfiado com fusilli tricolor, milho, couve roxa e tomate	Gord (g)	29	25	26
Vegetais	Couve roxa, milho e tomate	Fibra (g)	11	18	13
Sobremesa	Banana, Melão, Laranja				

Quinta-Feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Grão e grelos	VE (kcal)	799	768	773
Mediterrâneo	Bacalhau com broa no forno (cebola, batata, pimento vermelho e lombardo)	Prot (g)	29	24	29
Veggie	Jardineira de grão com legumes (batata, cenoura, ervilhas e lombardo)	HC (g)	92	96	90
Cool fast	Salada de bacalhau (batata, cenoura e ervilhas)	Gord (g)	35	32	33
Vegetais	Alface, couve roxa e beterraba	Fibra (g)	10	15	10
Sobremesa	Uvas, Maçã Golden, Pêra				

Sexta-Feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Agrião	VE (kcal)	773	777	690
Mediterrâneo	Feijoada de carne (frango, porco, lombardo e cenoura) com arroz branco	Prot (g)	37	26	25
Grão e grelos	Feijoada de legumes e arroz branco	HC (g)	91	112	89
Cool fast	Bagel integral (pão) de frango com tomate e cenoura ralada	Gord (g)	29	25	26
Vegetais	Tomate, pepino e cenoura	Fibra (g)	15	19	11
Sobremesa	Laranja, Banana, Kiwi				

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
Segunda-Feira					
Sopa	Alho francês	VE (kcal)	736	730	635
Mediterrâneo	Barrinhas de pescada no forno com arroz de milho	Prot (g)	32	22	31
Veggie	Bolonhesa de lentilhas com arroz de milho	HC (g)	112	120	94
Cool fast	Baguete integral com barritas de pescada, tomate e alface	Gord (g)	17	18	15
Vegetais	Cenoura ralada, alface e pepino	Fibra (g)	17	21	16
Sobremesa	Pêra, Melão, Maçã Starking				
Terça-Feira					
Sopa	Canja de galinha	VE (kcal)	675	705	675
Sopa Veggie	Creme de legumes	Prot (g)	22	18	22
Mediterrâneo	Salada Saloia (grão, batata, grelos, ovo e cenoura)	HC (g)	113	120	113
Veggie	Caril de grão com batata	Gord (g)	15	17	15
Cool fast	Salada Saloia (grão, batata, grelos, ovo e cenoura)	Fibra (g)	12	14	12
Vegetais	Couve flor, cenoura e brócolos				
Sobremesa	Banana, Laranja, Uvas				
Quarta-Feira					
Sopa	Feijão branco e espinafres	VE (kcal)	736	692	680
Mediterrâneo	Carne de porco às Mercês com batatinha corada	Prot (g)	32	26	30
Veggie	Estufado de feijão branco e espinafres com batatinha corada	HC (g)	98	102	95
Cool fast	Salada de bulgur com carne de porco, tomate e ananás	Gord (g)	24	20	20
Vegetais	Tomate, milho e pepino	Fibra (g)	13	15	15
Sobremesa	Castanha assada/cozida, Pêra, Laranja				
Quinta-Feira					
Sopa	Couve-flor	VE (kcal)	702	748	679
Mediterrâneo	Medalhões de pescada no forno com arroz de cenoura	Prot (g)	29	26	28
Veggie	Empadão de soja com couve flor e arroz de cenoura	HC (g)	97	116	99
Cool fast	Salada mediterrânica (massa penne, pescada, cenoura, pimento, azeitonas, orégãos q.b.)	Gord (g)	22	20	19
Vegetais	Alface, tomate e beterraba	Fibra (g)	13	16	12
Sobremesa	Diospiro, Maçã Royal Gala, Banana				
Sexta-Feira					
Sopa	Nabiça	VE (kcal)	690	716	697
Mediterrâneo	Peru estufado com ervilhas, cenoura e fusilli	Prot (g)	34	35	34
Veggie	Seitan estufado com massa fusilli, ervilhas e cenoura	HC (g)	80	90	84
Cool fast	Peru lascado em pão de sementes com legumes estufados	Gord (g)	26	24	25
Vegetais	Tomate, milho e pepino	Fibra (g)	9	15	11
Sobremesa	Puré de fruta com canela sem açúcar + Laranja, Pêra, Melão				

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
Segunda-Feira					
Sopa	Nabo e feijão verde	VE (kcal)	693	667	656
Mediterrâneo	Hambúrguer de vaca 100% no forno com arroz de coentros e açafrão	Prot (g)	33	21	20
Veggie	Ervilhas estufadas com cenoura com arroz de coentros e açafrão	HC (g)	93	103	99
Cool fast	Pizza caprichosa (tomate, mozzarella, fiambre, cogumelos, azeitonas)	Gord (g)	21	19	20
Vegetais	Tomate, alface e couve roxa	Fibra (g)	9	15	11
Sobremesa	Maçã Golden, Laranja, Clementina				
Terça-Feira					
Sopa	Grão com grelos	VE (kcal)	696	710	705
Mediterrâneo	Esparguete de salmão salteado com curraete e cenoura	Prot (g)	24	19	25
Veggie	Esparguete de lentilhas salteado com curgete e cenoura	HC (g)	96	109	104
Cool fast	Salada à Pescador (salmão, lacinhos, milho e cenoura)	Gord (g)	24	22	21
Vegetais	Beterraba, milho e pepino	Fibra (g)	9	14	10
Sobremesa	Gelatina + Pêra, Maçã Starking, Banana				
Quarta-Feira					
Sopa	Abóbora	VE (kcal)	746	795	705
Mediterrâneo	Franco de caril com arroz branco	Prot (g)	27	26	26
Veggie	Soja de caril com arroz branco	HC (g)	110	121	103
Cool fast	Pão de pita com farripas de frango carilado, alface e milho	Gord (g)	22	23	21
Vegetais	Salada de alface, beterraba e milho	Fibra (g)	9	14	10
Sobremesa	Laranja, Uvas, Pêra				
Quinta-Feira					
Sopa	Agrião	VE (kcal)	670	645	720
Mediterrâneo	Bacalhau à Gomes de Sá (batata, cebola, ovo, azeitonas)	Prot (g)	25	20	25
Veggie	Tofu à Gomes de Sá (batata, cebola, alho francês, azeitonas)	HC (g)	102	103	110
Cool fast	Bacalhau à Magoito (salada com ovo, azeitonas, batata, milho e tomate)	Gord (g)	18	17	20
Vegetais	Tomate, milho e couve roxa	Fibra (g)	10	12	12
Sobremesa	Diospiro, Banana, Maçã Royal Gala				
Sexta-Feira					
Sopa	Couve Portuguesa	VE (kcal)	698	700	692
Mediterrâneo	Macarronada de feijão vermelho com legumes (couves, cenoura, couraete)	Prot (g)	27	22	23
Veggie	Macarronada de feijão vermelho com legumes (couves, cenoura, couraete)	HC (g)	89	99	96
Cool fast	Pão chapata com mozzarella fresca, tomate e cenoura ralada	Gord (g)	26	24	24
Vegetais	Pepino, tomate e cenoura ralada	Fibra (g)	9	14	10
Sobremesa	Kiwi, Pêra, 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
Segunda-Feira					
Sopa	Primavera	VE (kcal)	659	649	659
Mediterrâneo	Salada à Cabo da Roca (atum, farfalle, milho, cenoura, brócolos)	Prot (g)	22	19	22
Veggie	Salada vegetariana (lentilhas, farfalle, milho, cenoura, brócolos)	HC (g)	100	105	100
Cool fast	Salada à Cabo da Roca (atum, farfalle, milho, cenoura, brócolos)	Gord (g)	19	17	19
Vegetais	Tomate, milho e pepino	Fibra (g)	11	15	11
Sobremesa	Uvas, Maçã Royal Gala, Laranja				
Terça-Feira					
Sopa	Espinafres	VE (kcal)	753	739	723
Mediterrâneo	Brás de legumes (alho francês, curgete, lombardo, batata palha, ovo)	Prot (g)	22	18	19
Veggie	Brás de legumes e quinoa (quinoa, alho francês, curgete, lombardo, batata)	HC (g)	92	97	101
Cool fast	Quinoa com legumes salteados (ervilhas, alho francês, curgete e lombardo)	Gord (g)	33	31	27
Vegetais	Alface, beterraba e cebola	Fibra (g)	15	17	16
Sobremesa	Pêra, Banana, Maçã Starking				
Quarta-Feira					
Sopa	Creme de curgete	VE (kcal)	746	795	705
Mediterrâneo	Strogonoff de peru com coqueiros e tagliatelle	Prot (g)	27	26	26
Veggie	Soja estufada com cogumelos tagliatelle	HC (g)	110	121	103
Cool fast	Bolinha de mistura com bife de peru estufado, alface e tomate	Gord (g)	22	23	21
Vegetais	Brócolos, feijão-verde e couve-flor	Fibra (g)	9	14	10
Sobremesa	Tangerina, Maçã Golden, Melão				
Quinta-Feira					
Sopa	Couve coração	VE (kcal)	706	704	688
Mediterrâneo	Lombos de escamudo no forno com batata assada	Prot (g)	28	22	23
Veggie	Caldeirada de feijão com batata (tomate, cougete e pimento)	HC (g)	81	91	86
Cool fast	Couscous de escamudo com legumes (cenoura e ervilhas)	Gord (g)	30	28	28
Vegetais	Couve de bruxelas, ervilhas e cenoura	Fibra (g)	9	16	11
Sobremesa	logurte de aromas + Laranja, Pêra, Banana				
Sexta-Feira					
Sopa	Feijão catarino com nabiça	VE (kcal)	718	692	667
Mediterrâneo	Carne de porco assada fatiada com maçã e arroz de arelos	Prot (g)	32	26	30
Veggie	Grão estufado com couve e arroz de grelos	HC (g)	98	102	94
Cool fast	Wrap de porco assado com maçã, alface e tomate	Gord (g)	22	20	19
Vegetais	Salada de alface, tomate e milho	Fibra (g)	12	16	12
Sobremesa	Maçã Royal Gala, Uvas, kiwi				

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



Segunda-Feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Abóbora com tomate	VE (kcal)	762	736	687
Mediterrâneo	Empadão de carne de vaca com puré de batata	Prot (g)	28	22	26
Veggie	Empadão de soja com puré de batata	HC (g)	95	99	85
Cool fast	Burrito de carne de vaca com alface	Gord (g)	30	28	27
Vegetais	Tomate, alface e couve roxa	Fibra (g)	9	14	12
Sobremesa	Melão, Maçã Golden, Laranja				

Terça-Feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa		VE (kcal)			
Mediterrâneo		Prot (g)			
Veggie	FERIADO	HC (g)			
Cool fast		Gord (g)			
Vegetais		Fibra (g)			
Sobremesa					

Quarta-Feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Curgete	VE (kcal)	772	750	755
Mediterrâneo	Macarrão gratinado com queijo e legumes (brócolos, abóbora, curgete, milho)	Prot (g)	29	24	29
Veggie	Macarrão no forno com tofu e legumes (brócolos, abóbora, curgete, milho)	HC (g)	92	96	90
Cool fast	Macarronete com cubinhos de queijo flamengo, brócolos e milho	Gord (g)	32	30	31
Vegetais	Beterraba, cenoura e alface	Fibra (g)	9	14	10
Sobremesa	Arroz doce + Maçã Starking, Pêra, Laranja				

Quinta-Feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Couve portuguesa	VE (kcal)	706	720	692
Mediterrâneo	Caldeirada do Atlântico (tintureira, tamboril, batata, pimento)	Prot (g)	27	22	23
Veggie	Jardineira de grão (batata, ervilhas, cenoura)	HC (g)	82	95	87
Cool fast	Quiche de atum (massa quebrada) com ervilhas e cenoura	Gord (g)	30	28	28
Vegetais	Cenoura ralada, couve roxa, milho	Fibra (g)	9	14	10
Sobremesa	Pêssego, Banana, Pêra				

Sexta-Feira			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Agrião	VE (kcal)	723	779	673
Mediterrâneo	Franço assado em molho de limão com arroz de cenoura	Prot (g)	28	22	26
Veggie	Bolonhesa de lentilhas com arroz de cenoura	HC (g)	101	121	95
Cool fast	Pão de cereais com frango assado, tomate e alface	Gord (g)	23	23	21
Vegetais	Brócolos, milho e cenoura baby salteados	Fibra (g)	10	16	11
Sobremesa	Laranja, Uvas, Maçã Golden				

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

