



CSP BÁRRIO
ADULTOS

Semana de 6 a 12 de maio de 2024
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de alho-francês	223	53	0,7	0,1	9,6	0,9	1,4	0,1
Prato	Pescada cozida com batata e legumes ⁴	350	83	0,6	0,1	10,7	0,9	8,2	0,2
Dieta	Pescada cozida com batata e legumes ⁴	350	83	0,6	0,1	10,7	0,9	8,2	0,2
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve roxa	219	52	0,7	0,1	9,3	1,2	1,4	0,1
Prato	Frango no forno com massa e salada ¹	680	162	2,1	0,4	20,7	0,4	15,4	0,3
Dieta	Frango no forno com massa e salada ¹	680	162	2,1	0,4	20,7	0,4	15,4	0,3
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão branco	336	80	0,8	0,1	13,1	1,0	3,3	0,1
Prato	Solha grelhada com batata e legumes ⁴	357	84	0,5	0,1	12,3	1,1	7,0	0,2
Dieta	Solha grelhada com batata e legumes ⁴	357	84	0,5	0,1	12,3	1,1	7,0	0,2
Sobremesa	Citrinos	201	48	0,2	0,0	8,9	0,0	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão-verde	220	52	0,7	0,1	9,4	1,1	1,4	0,1
Prato	Ervilhas com ovos escalfados ^{1,3,9,10,11}	421	101	6,1	1,4	2,7	1,0	7,2	0,3
Dieta	Carne estufada com arroz branco e legumes	952	227	10,3	3,4	20,3	0,5	12,9	0,3
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de nabiças	220	52	0,7	0,1	9,4	1,0	1,4	0,1
Prato	Red fish no forno com puré de batata e legumes ^{4,7,12}	322	76	2,4	0,4	5,7	0,5	7,6	0,2
Dieta	Red fish no forno com puré de batata e legumes ^{4,7,12}	322	76	2,4	0,4	5,7	0,5	7,6	0,2
Sobremesa	Doce ⁷	423	104	1,4	0,8	20,0	18,6	2,8	0,2
Sábado									
Sopa	Creme de legumes	215	51	0,7	0,1	9,2	1,0	1,4	0,1
Prato	Peixe assado no forno com batata e legumes ⁴	416	99	2,7	0,4	10,2	0,9	7,8	0,2
Dieta	Peixe assado no forno com batata e legumes ⁴	416	99	2,7	0,4	10,2	0,9	7,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Domingo									
Sopa	Caldo verde ^{6,12}	257	61	1,4	0,4	9,6	0,7	1,8	0,2
Prato	Perna de frango assada com massa e legumes ^{1,3}	683	161	2,4	0,6	19,2	1,3	15,2	0,4
Dieta	Perna de frango assada com massa e legumes ^{1,3}	683	161	2,4	0,6	19,2	1,3	15,2	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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

