



CSP BÁRIO  
ADULTOS

Semana de 2 a 8 de dezembro de 2024

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora e couve coração	221	52	0,7	0,1	9,6	0,9	1,3	0,1
Prato	Jardineira de porco e vaca <sup>6,12</sup>	582	139	6,4	2,1	11,1	0,9	8,6	0,2
Dieta	Jardineira de porco e vaca <sup>6,12</sup>	582	139	6,4	2,1	11,1	0,9	8,6	0,2
Vegetariana	Jardineira de soja <sup>1,6,8,11</sup>	501	119	1,4	0,2	15,3	3,1	9,3	0,1
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana de legumes	211	50	0,7	0,1	9,0	0,9	1,3	0,1
Prato	Empadão de arroz com atum com salada de alface <sup>4,7</sup>	1035	247	11,0	3,0	23,6	0,3	12,9	1,0
Dieta	Filetes de pescada no forno com arroz de ervilhas <sup>4</sup>	685	162	3,7	0,5	19,1	0,2	12,7	0,3
Vegetariana	Quinoa com legumes <sup>1,6,11</sup>	653	156	5,6	0,8	18,3	2,3	5,8	0,2
Sobremesa	Laranja ou clementina	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde <sup>6,12</sup>	257	61	1,4	0,4	9,6	0,7	1,8	0,2
Prato	Perna de frango assada com massa espiral e salada de alface <sup>1,3</sup>	685	162	2,4	0,6	19,0	0,8	15,5	0,3
Dieta	Perna de frango assada com massa espiral e salada de alface <sup>1,3</sup>	685	162	2,4	0,6	19,0	0,8	15,5	0,3
Vegetariana	Tortilha de legumes com cogumelos <sup>3,5,6</sup>	413	99	5,1	0,9	7,9	0,6	4,7	0,2
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão manteiga e hortaliça	292	69	0,8	0,1	11,6	0,8	2,7	0,1
Prato	Meia desfeita de bacalhau com ovo <sup>3,4,12</sup>	501	119	3,1	0,5	14,6	0,9	7,4	0,9
Dieta	Meia desfeita de bacalhau com ovo <sup>3,4,12</sup>	501	119	3,1	0,5	14,6	0,9	7,4	0,9
Vegetariana	Estufado de legumes com soja <sup>1,6,8,11</sup>	880	209	3,6	0,6	16,5	4,7	22,5	0,1
Sobremesa	Pudim <sup>7</sup>	423	104	1,4	0,8	20,0	14,6	2,8	0,2

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres	216	51	0,8	0,1	9,0	0,9	1,4	0,1
Prato	Mini cozido (frango, c.porco, c.vaca e enchidos) com arroz e hortaliça <sup>6,12</sup>	628	149	5,3	1,8	14,6	0,7	10,4	0,2
Dieta	Mini cozido simples (frango, c.vaca) com arroz e hortaliça	740	176	4,6	1,3	24,3	0,6	8,7	0,2
Vegetariana	Couscous com abóbora cozida <sup>1</sup>	1032	244	2,3	0,5	46,8	2,0	8,0	0,5
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Sábado

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes	215	51	0,7	0,1	9,2	0,8	1,4	0,1
Prato	Arroz de atum com salada de alface <sup>4</sup>	990	236	9,2	1,3	26,7	0,2	11,1	0,9
Dieta	Badejo assado com arroz de cenoura e salada de alface <sup>4</sup>	636	151	3,1	0,5	19,2	0,4	11,1	0,2
Sobremesa	Maçã com laranja	231	55	0,3	0,0	10,9	10,9	0,7	0,0

Domingo

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde	220	52	0,7	0,1	9,4	0,9	1,4	0,1
Prato	Feijoada <sup>6,12</sup>	967	231	10,5	3,1	16,8	0,4	15,0	0,3
Dieta	Carne estufada com arroz branco e legumes	826	197	10,3	3,0	12,6	0,4	13,1	0,4
Sobremesa	Maçã com pera	236	56	0,5	0,1	11,5	11,5	0,2	0,0



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido 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