



CSP BÁRRIO
ADULTOS

Semana de 18 a 24 de novembro de 2024

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de cenoura	221	52	0,7	0,1	9,5	0,9	1,4	0,1
Prato	Bife de frango com molho de mostarda e mel, macarronete e macedónia ^{1,3,5,6,7,9,10,11,12}	904	215	7,5	1,1	19,3	1,9	16,8	0,3
Dieta	Bife de frango assado com macarronete e macedónia ^{1,3,6,10}	750	178	3,4	0,6	18,5	0,7	17,4	0,2
Vegetariana	Legumes de fricassé com soja e massa espiral salteada ^{1,3,6,8,9,10,11}	998	237	6,6	0,7	24,9	4,5	16,7	0,2
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Juliana de legumes	211	50	0,7	0,1	9,0	0,9	1,3	0,1
Prato	Corvina grelhada com batata e cenoura e couve ⁴	362	85	0,7	0,1	8,8	0,7	10,6	0,2
Dieta	Corvina grelhada com batata e cenoura e couve ⁴	362	85	0,7	0,1	8,8	0,7	10,6	0,2
Vegetariana	Grão com batata com couve e ovo ³	544	129	1,7	0,3	20,5	1,2	6,1	0,2
Sobremesa	Laranja ou tangerina	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve-flor com ovo cozido ³	273	65	2,1	0,5	7,8	0,9	3,1	0,1
Prato	Arroz de aves com salada de alface	689	163	4,6	1,3	15,5	0,2	14,7	0,2
Dieta	Arroz de aves com salada de alface	689	163	4,6	1,3	15,5	0,2	14,7	0,2
Vegetariana	Arroz de legumes e cogumelos	857	203	2,5	0,4	40,0	0,6	4,1	0,4
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão vermelho	340	81	0,8	0,1	14,4	0,8	3,5	0,1
Prato	Red fish no forno com puré de batata e brócolos ^{4,7,12}	329	78	2,5	0,4	5,6	0,2	7,9	0,1
Dieta	Red fish no forno com puré de batata e brócolos ^{4,7,12}	329	78	2,5	0,4	5,6	0,2	7,9	0,1
Vegetariana	Tofu estufado com legumes e puré de batata ^{4,6,7,12}	337	80	3,4	0,7	7,7	0,4	3,9	0,2
Sobremesa	Maçã assada	327	78	0,5	0,1	16,7	16,7	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de nabiças	220	52	0,7	0,1	9,4	0,9	1,4	0,1
Prato	Strogonoff de porco com cogumelos, arroz de cenoura e salada de alface ^{1,7}	654	156	5,1	1,6	16,0	0,5	11,0	0,3
Dieta	Strogonoff simples de porco com cogumelos, arroz de cenoura e salada de alface ^{1,7}	654	156	5,1	1,6	16,0	0,5	11,0	0,3
Vegetariana	Strogonoff de soja com cogumelos, arroz branco e salada de alface ^{1,6,8,11}	977	232	3,9	0,6	30,4	3,4	16,1	0,3
Sobremesa	Dióspiros	274	65	0,0	0,0	14,8	14,8	0,6	0,0
Sábado									
Sopa	Sopa de couve lombarda	216	51	0,7	0,1	9,1	0,9	1,4	0,1
Prato	Arroz de peixe com legumes cozidos ⁴	658	156	3,8	0,6	18,2	0,4	11,9	0,3
Dieta	Red fish cozido com batata e brócolos e cenoura ⁴	351	83	1,2	0,2	9,0	1,0	8,5	0,2
Sobremesa	Abacaxi	201	47	0,2	0,0	9,5	9,5	0,5	0,0
Domingo									
Sopa	Sopa de espinafres	216	51	0,8	0,1	9,0	0,9	1,4	0,1
Prato	Febras com de cebolada, massa e legumes ^{1,3}	708	168	4,9	1,2	16,6	1,1	14,0	0,4
Dieta	Febras grelhadas com massa e legumes ^{1,3}	766	182	4,8	1,3	18,0	0,9	16,1	0,3
Sobremesa	Maçã com laranja	231	55	0,3	0,0	10,9	10,9	0,7	0,0

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, 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

