



C. M. MOITA
SEMANA de 15 a 19 de outubro de 2018
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	144	34	1,8	0,3	3,6	0,9	0,5	0,2
Prato	Hambúrguer de aves no forno c/ esparguete salteado ^{1,3,6,12}	1060	252	8,7	2,2	27,2	1,3	16,1	0,4
Salada	Salada de couve roxa, milho e pepino	215	51	1,3	0,0	4,9	1,9	4,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Vegetariana	Esparguete com legumes (alho francês, milho, cenoura, brócolos e feijão catarina) ¹	930	221	3,4	0,6	36,4	1,5	10,8	0,2
Terça									
Sopa	Sopa de Espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	140	34	1,8	0,3	3,4	0,5	0,6	0,2
Prato	Filete de pescada tostado no forno c/ arroz de tomate ^{1,3,4,8}	823	195	4,0	0,7	28,5	0,1	10,8	0,6
Salada	Salada de alface, cenoura e tomate	82	20	0,1	0,0	2,5	2,3	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Vegetariana	Paella (arroz, abóbora, ervilhas, cenoura e pimento vermelho) ⁶	744	177	5,4	1,1	23,7	0,7	7,4	0,2
Quarta									
Sopa	Sopa de couve branca, nabo e abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	200	48	1,9	0,3	5,5	0,7	1,4	0,2
Prato	Rancho vegetariano (repolho, cenoura, brócolos, grão e macarrão) ¹	633	150	2,4	0,4	24,9	2,0	5,7	0,1
Salada	Cenoura cozida às rodelas, lombarda ripada cozida e couve flor	200	47	1,2	0,0	5,3	1,9	3,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Vegetariana	Rancho vegetariano (repolho, cenoura, brócolos, grão e macarrão) ¹	633	150	2,4	0,4	24,9	2,0	5,7	0,1
Quinta									
Sopa	Sopa de couve-flor e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	205	49	1,9	0,3	6,2	0,4	1,5	0,2
Prato	Salada de bacalhau e legumes e batata ^{3,4}	254	54	0,4	0,1	0,4	0,7	11,4	0,4
Salada	Salada de alface, tomate e cenoura ralada	80	19	0,2	0,0	2,4	1,0	1,2	0,0
Sobremesa	Gelatina de laranja ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Vegetariana	Gratinado de soja e legumes (tomate, espinafres, curgete, bebida de soja, feijão e batata) ^{1,6}	327	79	2,6	0,4	10,5	1,6	2,9	0,2
Sexta									
Sopa	Sopa de legumes com ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	147	35	2,4	0,3	3,3	0,5	0,5	0,2
Prato	Ovos mexidos com cenoura e fusilli	744	177	5,4	1,1	23,7	0,7	7,4	0,2
Salada	Feijão-verde, cenoura e milho	199	47	3,0	0,0	3,9	1,6	3,1	1,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Vegetariana	Arroz com lentilhas e legumes (alho francês, repolho, cenoura e nabo) ^{1,6,8,11}	1007	239	5,6	0,7	32,6	0,5	13,4	0,3



Poupe no sal e ganhe saúde!

"a Organização Mundial da Saúde recomenda uma ingestão de sódio inferior a 2000 mg (5 g de sal) por dia para a população. O conteúdo de sódio dos alimentos é bastante variável e depende tanto da fonte alimentar, como nível de transformação que o próprio alimento sofre. Alguns alimentos que sofrem processos de transformação poderão apresentar um conteúdo de sódio mais elevado tais como enchidos, batatas fritas e outros snacks salgados, queijo e fiambre"
Nutriciência à mesa



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, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



C. M. MOITA
SEMANA de 22 a 26 de outubro de 2018
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	147	35	2,4	0,3	3,3	0,5	0,5	0,2
Prato	Empadão de atum c/ salada de cenoura ralada (puré de batata) ^{1,3,4,5,6,7,8,12}	358	85	3,8	0,6	7,6	0,4	5,0	0,6
Salada	Salada de alface, cenoura e pepino	69	17	0,4	0,1	1,2	1,1	1,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Vegetariana	Estufado de soja (lombardo, abóbora, pimento verde e batata) ⁶	1709	404	0,8	0,1	33,3	0,0	57,0	0,0
Terça									
Sopa	Creme de abóbora com lentilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	145	35	1,9	0,3	3,6	0,6	0,5	0,2
Prato	Bifinhos de frango com cogumelos c/ macarrão ^{1,3}	708	167	1,3	0,4	20,2	0,8	17,0	0,5
Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa	96	23	0,1	0,0	2,9	2,6	1,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Vegetariana	Macarronete com feijão e legumes estufados (tomate, cenoura e curgete) ^{1,3,7,14}	1152	273	4,2	0,6	47,0	1,4	10,3	0,4
Quarta									
Sopa	Sopa de curgete, cenoura e couve branca ^{1,3,5,6,7,8,12}	135	32	1,7	0,3	3,4	0,5	0,7	0,2
Prato	Filete de pescada no forno c/ de cebolada com batata cozida ⁴	641	153	4,7	0,7	17,7	0,4	9,4	0,3
Salada	Salada de tomate, pepino e milho	213	50	1,4	0,0	4,6	1,5	4,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Vegetariana	Strogonoff de legumes e arroz (ervilhas, cogumelos, cenoura e bebida de soja) ^{1,7}	634	152	10,0	3,6	11,2	1,1	3,6	0,5
Quinta									
Sopa	Creme de abóbora e espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	152	37	1,9	0,3	3,3	0,4	1,3	0,3
Prato	Feijoada à portuguesa (porco, lombardo, cenoura, feijão e arroz branco) ^{1,3,6,7}	906	216	9,9	3,2	15,7	1,1	14,1	0,5
Salada	Cenoura, lombardo e courgette	80	19	0,2	0,0	2,4	1,0	1,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Vegetariana	Salada de grão (cenoura, tomate, brócolos, pimento verde e massa cuscuz) ¹²	1412	337	11,3	1,5	39,0	2,4	14,5	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa Juliana ^{1,3,5,6,7,8,12}	197	47	1,8	0,3	5,7	0,6	1,6	0,2
Prato	Salada de abrótea com batata aos cubos ^{4,5,6}	476	114	3,9	0,2	11,1	0,0	8,5	0,3
Salada	Cenoura, ervilhas e feijão-verde	175	41	2,7	0,0	4,7	1,4	2,4	0,9
Sobremesa	Mousse de Chocolate ou fruta da época ^{3,5,6,7}	1053	250	7,2	3,1	39,3	17,1	6,0	0,3
Vegetariana	Abóbora assada com salada de feijão preto, maçã assada e arroz ⁸	856	203	8,1	0,7	14,2	0,1	17,9	0,3



Alternativa á fritura

"a fritura é um método culinário que deve ser utilizado esporadicamente por propiciar a formação de compostos potencialmente tóxicos e aumentar a densidade energética dos alimentos. Existem algumas preparações culinárias que poderão constituir alternativas à fritura doméstica, nomeadamente levar ao forno produtos pré-fritos e confeccionar alimentos panados no forno"
Nutriciência à mesa



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, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



C. M. MOITA
Semana de 29 a 2 de novembro de 2018
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de grão com abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	144	35	1,8	0,3	3,5	0,7	0,7	0,2
Prato	Empadão de carne de vaca com arroz corado ^{1,3,5,6,7,8,12}	1014	242	10,1	3,2	23,8	1,0	13,4	0,2
Salada	Salada de tomate, cenoura e milho	213	50	1,4	0,0	4,6	1,5	4,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Vegetariana	Empadão de arroz com tofu e legumes (cenoura e curgete)	352	85	7,4	1,1	2,6	1,6	1,3	0,5
Terça									
Sopa	Sopa de alho francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	140	34	1,8	0,3	3,5	0,6	0,6	0,2
Prato	Medalhões de pescada estufados com batata cozida ⁴	423	100	2,6	0,2	13,7	1,0	5,3	0,2
Salada	Brócolos, cenoura e feijão verde cozido	165	39	0,1	0,0	6,7	3,1	1,9	1,0
Sobremesa	Gelatina de morango ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Vegetariana	Lentilhas estufadas com batata ^{6,7}	946	228	3,6	0,9	24,8	0,6	17,9	0,2
Quarta									
Sopa	Creme de coentros ^{1,3,5,6,7,8,12}	144	35	1,9	0,3	3,4	0,7	0,7	0,3
Prato	Bife de peru estufado com arroz de cenoura	858	236	9,5	2,5	21,1	1,3	12,9	0,3
Salada	Salada de Alface, tomate e pepino	110	26	0,2	0,0	3,9	3,7	1,0	1,3
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Vegetariana	Arroz de legumes com feijão encarnado	1031	245	4,0	0,6	41,3	4,8	10,8	0,2
Quinta									
Sopa		142	34	1,8	0,3	3,5	0,7	0,7	0,2
Prato	FERIADO	1200	287	15,7	3,0	21,6	0,8	14,2	0,4
Salada		227	54	1,7	0,0	4,5	1,0	4,7	0,0
Sobremesa		1053	250	7,2	3,1	39,3	17,1	6,0	0,3
Vegetariana		713	169	4,2	0,6	19,6	1,0	10,4	0,5
Sexta									
Sopa	Creme de courgette	144	35	1,9	0,3	3,6	0,8	0,5	0,2
Prato	Lombo de porco fatiado com arroz de ervilha	901	198	11,2	3,3	17,6	0,3	14,1	0,5
Salada	Couve-flor, ervilha e cenoura	69	17	0,4	0,1	1,2	1,1	1,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Vegetariana	Couscous com ervilha, milho cenoura e castanhas ¹	874	220	8,3	1,0	19,5	0,2	16,7	0,5



Abóbora

"A abóbora é uma planta proveniente da América Central e pertence à família das cucurbitáceas, a mesma da do melão, melancia e do pepino. Possui um baixo valor energético de apenas 9 Kcal por 100g e vários tipos de carotenóides na polpa do fruto (que lhe dá a cor laranja e amarela) sendo que o beta- caroteno é pigmento predominante. São substâncias com características antioxidantes e no caso do betacaroteno este é convertida parcialmente em vitamina A no organismo."

<http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt>



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, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



C. M. MOITA
Semana de 5 a 9 de novembro de 2018
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	169	40	1,8	0,3	4,8	0,4	1,0	0,2
Prato	Atum com feijão frade, ovo, batata e cenoura ⁴	254	54	0,4	0,1	0,4	0,7	11,4	0,4
Salada	Salada de alface, tomate e pepino	270	64	1,2	0,0	8,2	1,8	4,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Vegetariana	Feijão frade com batatas, cenoura e brócolos ^{1,6}	714	171	9,7	2,2	6,6	0,1	12,8	0,6
Terça									
Sopa	Creme de Alface ^{1,3,5,6,7,8,12}	144	35	1,9	0,3	3,6	0,8	0,5	0,2
Prato	Peru estufado com esparguete ^{1,3,6,7}	901	198	11,2	3,3	17,6	0,3	14,1	0,5
Salada	Cogumelos, couve coração e cenoura	69	17	0,4	0,1	1,2	1,1	1,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Vegetariana	Esparguete com lentilhas, cogumelos e cenoura	1274	300	8,3	1,0	39,5	0,2	16,7	0,5
Quarta									
Sopa	Sopa de courgette e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	142	34	1,8	0,3	3,5	0,7	0,7	0,2
Prato	Lombos de Salmão com batata corada ^{1,3,4}	1200	287	15,7	3,0	21,6	0,8	14,2	0,4
Salada	Salada de alface, tomate e pimento	227	54	1,7	0,0	4,5	1,0	4,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	1053	250	7,2	3,1	39,3	17,1	6,0	0,3
Vegetariana	Seitan no forno com batata cozida ⁶	713	169	4,2	0,6	19,6	1,0	10,4	0,5
Quinta									
Sopa	Creme de abóbora e feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	142	34	1,8	0,3	3,5	0,7	0,7	0,2
Prato	Arroz à Valenciana (frango, salsicha, ervilhas e lombardo) ^{1,3,5,6,7,8,12}	909	216	5,8	1,3	28,2	0,3	12,4	0,3
Salada	Cenoura, tomate e beterraba	82	19	0,2	0,0	2,3	1,5	1,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Vegetariana	Arroz à Valenciana vegetariano (ervilhas, cenoura, pimento e lombardo)	974	230	2,6	0,3	32,9	0,6	17,8	0,2
Sexta									
Sopa	Creme de ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	147	35	1,7	0,3	4,0	0,7	0,6	0,2
Prato	Massinha de pescada com delicias do mar	354	84	0,5	0,1	12,1	1,0	7,2	0,3
Salada	Nabo, ervilhas e feijão-verde	405	96	2,1	0,0	11,4	0,0	7,8	0,0
Sobremesa	Leite-creme ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Vegetariana	Estufado de grão-de-bico com batata, cenoura e brócolos	482	114	1,4	0,3	19,3	1,3	4,8	0,1



Sopa como fonte de hortaliças e legumes:

"a sopa corresponde a uma forma saudável e saborosa de confeccionar hortícolas, sendo vantajoso iniciar as refeições principais com um prato de sopa rica em hortaliças e legumes."
Nutriciência à mesa



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, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Itau Ementa

C. M. MOITA Semana de 12 a 16 de novembro de 2018 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de brócolos e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	144	35	1,8	0,3	3,5	0,7	0,7	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa (vitela) ^{1,3,5,6,7,8,12}	1014	242	10,1	3,2	23,8	1,0	13,4	0,2
Salada	Salada de alface, cenoura e milho	213	50	1,4	0,0	4,6	1,5	4,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Vegetariana	Estufado de legumes com cotovelinhos (macedónia, brócolos e cogumelos) e feijão branco	352	85	7,4	1,1	2,6	1,6	1,3	0,5
Terça									
Sopa	Creme de curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	140	34	1,8	0,3	3,5	0,6	0,6	0,2
Prato	Salada cavala com batatas aos cubos ^{4,6}	423	100	2,6	0,2	13,7	1,0	5,3	0,2
Salada	Cenoura aos cubos, nabo e feijão verde cozido	165	39	0,1	0,0	6,7	3,1	1,9	1,0
Sobremesa	Gelatina de tutti-frutti ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Vegetariana	Empadão de arroz com soja e legumes (brócolos, cenoura e couve flor) ^{6,7}	1046	248	3,6	0,9	34,8	0,6	17,9	0,2
Quarta									
Sopa	Sopa de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	144	35	1,9	0,3	3,4	0,7	0,7	0,3
Prato	Massa à lavrador (porco, frango, lombardo, feijão catarino e macarrão) ^{1,3,6,7}	948	226	9,5	2,5	21,1	1,3	12,9	0,3
Salada	Lombarda e cenoura às rodelas	110	26	0,2	0,0	3,9	3,7	1,0	1,3
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Vegetariana	Massa primaveril (milho, cenoura, beringela e feijão) ^{1,8}	1031	245	4,0	0,6	41,3	4,8	10,8	0,2
Quinta									
Sopa	Sopa de repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	144	35	1,9	0,3	3,4	0,7	0,7	0,3
Prato	Empadão de Bacalhau com cenoura ^{1,3,4,7}	994	258	19,1	6,9	11,2	0,9	8,8	0,8
Salada	Salada de alface e tomate	78	18	0,2	0,0	2,1	0,4	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	473	112	0,3	0,0	24,6	24,5	2,7	0,9
Vegetariana	Arroz com cogumelos, ervilhas e feijão mungo ^{6,8}	684	163	4,5	0,6	25,6	0,7	4,0	0,3
Sexta									
Sopa	Sopa de legumes com ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	204	49	2,0	0,3	5,6	0,7	1,4	0,2
Prato	Frango assado no forno c/ arroz de cenoura	782	185	4,8	0,8	22,0	0,6	13,1	0,4
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	86	20	0,4	0,0	2,6	0,5	1,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Vegetariana	Cuscuz de legumes (cenoura, tomate, macedónia e grão) ¹	621	148	4,4	0,7	20,4	0,9	5,5	0,0



Enriquecer as receitas com cogumelos

"Os cogumelos apresentam um elevado conteúdo em água (mais de 90%), algo que os torna interessantes na promoção da saciedade. Também fornecem fibra, vitaminas do complexo B, e contêm apenas 14 Kcal por 100 g de cogumelos frescos."

Nutriciência à Mesa



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, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Itau Ementa

C. M. MOITA
Semana de 19 a 23 de novembro de 2018
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de legumes com feijão branco ^{1,3,5,6,7,8,12}	166	40	1,8	0,3	4,6	0,6	1,0	0,2
Prato	Barrinhas de peixe no forno c/ arroz de legumes ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	3534	859	94,2	13,6	2,2	0,1	0,5	0,0
Salada	Salada de feijão verde, milho e cenoura	313	74	1,6	0,0	9,0	0,0	5,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Vegetariana	Salada de batata, brócolos, ervilhas, milho e seitan ^{1,6}	484	116	4,7	0,9	3,7	1,3	13,7	0,5
Terça									
Sopa	Canja de frango com massinhas ¹	206	49	0,5	0,1	6,8	0,0	4,0	0,2
Prato	Peru estufado aos cubos com macarronete e cenoura cozida ^{1,3,7,14}	1057	252	8,8	2,4	26,2	1,1	15,2	0,4
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	77	18	0,4	0,1	1,7	1,7	1,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Vegetariana	Grão estufado com cenoura, lombardo, abóbora e arroz	1480	352	5,0	0,5	51,1	2,8	18,9	0,7
Quarta									
Sopa	Sopa de cenoura e alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	144	34	1,8	0,3	3,6	0,8	0,6	0,2
Prato	Abrótea cozida c/ saladinha de batata e legumes ⁴	338	80	0,0	0,0	12,3	1,0	6,9	0,3
Salada	Ervilhas, feijão-verde e cenoura	199	47	3,0	0,0	3,9	1,6	3,1	1,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Vegetariana	Gratinado de soja e legumes (milho, curgette, bebida de soja e batata) ⁶	1570	370	1,0	0,0	38,5	0,0	50,0	0,0
Quinta									
Sopa	Juliana de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	159	38	1,6	0,2	4,5	1,0	1,1	0,2
Prato	Estufadinho de Feijão encarnado, Alho francês, abóbora e curgete com arroz branco	825	213	3,7	0,7	20,1	1,2	18,7	0,5
Salada	Alface, Nabo ralado e cenoura	110	26	0,2	0,0	3,9	3,7	1,0	1,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Vegetariana	Estufadinho de Feijão encarnado, Alho francês, abóbora e curgete com arroz branco	825	213	3,7	0,7	20,1	1,2	18,7	0,5
Sexta									
Sopa	Sopa de Nabijas ^{1,3,5,6,7,8,12}	204	49	2,0	0,3	5,6	0,7	1,4	0,2
Prato	Pescada no forno com Batata cozida e Feijão verde cozido ⁴	254	54	0,4	0,1	0,4	0,7	11,4	0,4
Salada	Salada de alface e tomate	74	18	0,1	0,0	1,7	1,7	1,5	0,1
Sobremesa	Pudim flan ou fruta da época ⁷	403	95	1,4	0,8	17,7	14,3	2,9	0,2
Vegetariana	Pilaf de legumes (arroz, alho-francês, milho, lentilhas, cenoura e feijão-verde)	717	170	5,2	0,7	27,8	0,9	3,1	0,2

O segredo da couve-galega:



"a couve-galega, tipicamente portuguesa, é reconhecida como uma importante fonte de cálcio e também de ferro, vitamina A, vitamina C, folato e potássio, sendo um alimento de elevado valor nutricional e de baixa densidade energética"
Nutriciência à mesa



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



C. M. MOITA
Semana de 26 a 30 de novembro de 2018
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de abóbora e espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	152	37	1,9	0,3	3,3	0,4	1,3	0,3
Prato	Almôndegas de vaca estufadas c/ esparguete ^{1,3,6,12}	844	200	5,8	1,6	26,0	1,2	10,4	0,9
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e milho	215	51	1,1	0,0	5,3	2,5	3,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Vegetariana	Massa cotovelinhos com legumes e soja (cenoura, feijão verde e curgete) ^{1,7,8}	611	145	5,5	1,1	18,9	1,4	5,3	0,4
Terça									
Sopa	Sopa de feijão, cenoura e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	208	50	2,1	0,3	6,2	0,5	1,5	0,3
Prato	Bacalhau à Gomes Sá ^{3,4}	422	78	1,3	0,2	11,0	1,1	8,4	0,3
Salada	Feijão-verde, cenoura e lombardo ripado	175	41	2,7	0,0	4,7	1,4	2,4	0,9
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Vegetariana	Pataniscas de legumes com arroz de ervilhas (milho, cenoura e pimento verde) ^{1,3,5,6}	1127	270	16,3	2,1	23,5	0,7	6,5	0,3
Quarta									
Sopa	Sopa de cenoura e couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	137	33	1,6	0,3	3,4	0,7	0,7	0,2
Prato	Bife de frango c/ massa espiral ^{1,3}	705	112	2,0	0,8	10,7	0,9	15,1	0,4
Salada	Salada de alface, pepino e cenoura	86	20	0,1	0,0	2,7	2,6	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Vegetariana	Massa com feijão branco, tomate e beringela e salada de alface ¹	920	218	4,6	0,9	32,3	2,5	9,0	0,2
Quinta									
Sopa	Sopa de alho-francês e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	142	34	1,7	0,3	3,6	0,9	0,6	0,2
Prato	Rissóis de peixe c/ arroz de ervilhas ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	1135	288	14,1	2,1	28,0	3,0	5,1	0,8
Salada	Salada de alface ripada e tomate	74	18	0,1	0,0	1,7	1,7	1,5	0,1
Sobremesa	Gelatina de morango ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Vegetariana	Salada de batata e grão (nabo, abóbora, feijão verde e pimento) ^{3,7}	586	138	2,2	0,5	22,6	1,0	6,4	0,1
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	147	35	2,4	0,3	3,3	0,5	0,5	0,2
Prato	Bifinhos de porco de cebolada c/ puré de batata ^{1,3,5,6,7,8,12}	389	93	4,2	1,5	6,0	0,3	7,6	0,2
Salada	Salada de alface, cenoura e tomate	87	20	0,2	0,0	2,8	1,6	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Vegetariana	Tofu grelhado com arroz e salada de alface, tomate e cenoura ^{1,6}	570	137	8,5	2,1	0,3	0,2	13,1	0,7



Ervas aromáticas como aliado na cozinha:

"a utilização de ervas aromáticas poderá influenciar a saúde de forma duplamente positiva. Não só conferem sabor, aroma e cor às refeições, permitindo a redução de adição de sal, como são fornecedores de fibra, vitaminas (A, C e complexo B), minerais (cálcio, fósforo, sódio, potássio e ferro), e são excelentes fontes de compostos antioxidantes naturais."

Nutriciência à mesa



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Itau Ementa

C. M. MOITA
Semana de 3 a 7 de dezembro de 2018
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de brócolos e couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	169	40	1,8	0,3	4,8	0,4	1,0	0,2
Prato	Massada de peixe ⁴	254	54	0,4	0,1	0,4	0,7	11,4	0,4
Salada	Salada de cenoura, feijão verde e milho	270	64	1,2	0,0	8,2	1,8	4,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Vegetariana	Crocante de courgete e tofu com macarrão ^{1,6}	714	171	9,7	2,2	6,6	0,1	12,8	0,6
Terça									
Sopa	Sopa de nabos e courgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	144	35	1,9	0,3	3,6	0,8	0,5	0,2
Prato	Carne de porco assada à fatia com laranja, feijão preto com arroz ^{1,3,6,7}	901	198	11,2	3,3	17,6	0,3	14,1	0,5
Salada	Salada de alface e pepino	69	17	0,4	0,1	1,2	1,1	1,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Vegetariana	Feijão preto estufado com cenoura, couve e arroz	1274	300	8,3	1,0	39,5	0,2	16,7	0,5
Quarta									
Sopa	Sopa de couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	142	34	1,8	0,3	3,5	0,7	0,7	0,2
Prato	Salada colorida de peixe (salmão lascado e esparguete) ^{1,3,4}	1200	287	15,7	3,0	21,6	0,8	14,2	0,4
Salada	Salada de alface, beterraba e milho	227	54	1,7	0,0	4,5	1,0	4,7	0,0
Sobremesa	Arroz doce ou fruta ^{3,5,6,7}	1053	250	7,2	3,1	39,3	17,1	6,0	0,3
Vegetariana	Salteado de beringela, curgete, pimento e lentilhas com esparguete ^{1,6}	713	169	4,2	0,6	19,6	1,0	10,4	0,5
Quinta									
Sopa	Sopa de cenoura com lentilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	142	34	1,8	0,3	3,5	0,7	0,7	0,2
Prato	Arroz de aves (frango e peru)	909	216	5,8	1,3	28,2	0,3	12,4	0,3
Salada	Cenoura, couve branca e curgete	82	19	0,2	0,0	2,3	1,5	1,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Vegetariana	Arroz com soja e legumes (cenoura, abóbora, brócolos e pimento vermelho) ⁶	974	230	2,6	0,3	32,9	0,6	17,8	0,2
Sexta									
Sopa	Sopa de cenoura e couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	147	35	1,7	0,3	4,0	0,7	0,6	0,2
Prato	Lombos de pescada no forno c/ salada de batata e legumes cozidos ⁴	354	84	0,5	0,1	12,1	1,0	7,2	0,3
Salada	Cenoura, ervilha e milho	405	96	2,1	0,0	11,4	0,0	7,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Vegetariana	Caçarola de legumes (repolho, cenoura, ervilhas, curgete, grão e batata)	482	114	1,4	0,3	19,3	1,3	4,8	0,1



Leguminosas como super alimento:

"as leguminosas constituem uma fonte de proteína, são ricas em fibra, fornecedores de cálcio, ferro, zinco, folato, vitaminas do complexo B e são também um alimento económico e versátil na culinária, e que representa potencial para fomentar a agricultura sustentável"
Nutriciência à mesa



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Itau Ementa

C. M. MOITA
Semana de 10 a 14 de dezembro de 2018
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	144	34	1,8	0,3	3,6	0,9	0,5	0,2
Prato	Hambúrguer de aves no forno c/ esparguete salteado ^{1,3,6,12}	1060	252	8,7	2,2	27,2	1,3	16,1	0,4
Salada	Salada de couve roxa, milho e pepino	215	51	1,3	0,0	4,9	1,9	4,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Vegetariana	Esparguete com legumes (alho francês, milho, cenoura, brócolos e feijão catarino) ¹	930	221	3,4	0,6	36,4	1,5	10,8	0,2
Terça									
Sopa	Sopa de Espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	140	34	1,8	0,3	3,4	0,5	0,6	0,2
Prato	Filete de pescada tostado no forno c/ arroz de tomate ^{1,3,4,8}	823	195	4,0	0,7	28,5	0,1	10,8	0,6
Salada	Salada de alface, cenoura e pepino	82	20	0,1	0,0	2,5	2,3	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Vegetariana	Paella (arroz, abóbora, ervilhas, cenoura e pimento vermelho) ⁶	744	177	5,4	1,1	23,7	0,7	7,4	0,2
Quarta									
Sopa	Sopa de couve branca, nabo e abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	200	48	1,9	0,3	5,5	0,7	1,4	0,2
Prato	Rancho vegetariano (repolho, cenoura, brócolos, grão e macarrão) ¹	633	150	2,4	0,4	24,9	2,0	5,7	0,1
Salada	Cenoura cozida às rodelas e lombarda ripada cozida	200	47	1,2	0,0	5,3	1,9	3,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Vegetariana	Rancho vegetariano (repolho, cenoura, brócolos, grão e macarrão) ¹	633	150	2,4	0,4	24,9	2,0	5,7	0,1
Quinta									
Sopa	Sopa de couve-flor e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	205	49	1,9	0,3	6,2	0,4	1,5	0,2
Prato	Salada de bacalhau e legumes e batata ^{3,4}	254	54	0,4	0,1	0,4	0,7	11,4	0,4
Salada	Salada de alface, tomate e cenoura ralada	80	19	0,2	0,0	2,4	1,0	1,2	0,0
Sobremesa	Gelatina de laranja ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Vegetariana	Gratinado de legumes (tomate, espinafres, curgete, bebida de soja, feijão e batata) ^{1,6}	327	79	2,6	0,4	10,5	1,6	2,9	0,2
Sexta									
Sopa	Sopa de legumes com ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	147	35	2,4	0,3	3,3	0,5	0,5	0,2
Prato	Ovos mexidos com cenoura e fusilli	744	177	5,4	1,1	23,7	0,7	7,4	0,2
Salada	Feijão-verde e cenoura	199	47	3,0	0,0	3,9	1,6	3,1	1,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Vegetariana	Arroz com lentilhas e legumes (alho francês, repolho, cenoura e nabo) ^{1,6,8,11}	1007	239	5,6	0,7	32,6	0,5	13,4	0,3



Poupe no sal e ganhe saúde!

"a Organização Mundial da Saúde recomenda uma ingestão de sódio inferior a 2000 mg (5 g de sal) por dia para a população. O conteúdo de sódio dos alimentos é bastante variável e depende tanto da fonte alimentar, como nível de transformação que o próprio alimento sofre. Alguns alimentos que sofrem processos de transformação poderão apresentar um conteúdo de sódio mais elevado tais como enchidos, batatas fritas e outros snacks salgados, queijo e fiambre"
Nutriciência à mesa



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas