

SEMANA 1
13.09.2021 A 17.09.2021
ALMOÇO

Segunda

Sopa
Prato
Vegetariana
Salada
Sobremesa

VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
---------	-----------	-----------	--------	------------	----------	-------------	---------

Terça

Sopa
Prato
Vegetariana
Salada
Sobremesa

VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
---------	-----------	-----------	--------	------------	----------	-------------	---------

Quarta

Sopa
Prato
Vegetariana
Salada
Sobremesa

VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
---------	-----------	-----------	--------	------------	----------	-------------	---------

Quinta

Sopa
Prato
Vegetariana
Salada
Sobremesa

VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
---------	-----------	-----------	--------	------------	----------	-------------	---------

Sexta

VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
208	49	1,2	8,1	0,9	1,2	0,2	0,1
765	182	14,3	17,5	0,9	5,6	1,7	0,5
1003	238	7,7	36,6	1,7	5,5	2,0	0,5
86	20	1,2	2,7	2,6	0,1	0,0	0,1
201	48	1,1	8,9	8,9	0,2	0,0	0,0

VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
---------	-----------	-----------	--------	------------	----------	-------------	---------



Cor dos vegetais

Sabia que pela cor dos vegetais conseguimos saber quais as suas principais propriedades? Os vegetais verde-escuros são ricos em clorofila (desintoxicante) e luteína (essencial para a visão). Os amarelos/ados são ricos em vitamina C e betacarotenos (bons para a visão, pele saudável e sistema imunitário). Os vermelhos e roxos são ricos em licopeno e antocianinas (anticancerígenos e combate ao envelhecimento). Os brancos são ricos em alicina que estimula o sistema imunitário. Fonte: Natural: O grande livro da Cozinha Vegetariana. Alves, Joana. A esfera dos livros; 2015.

SEMANA 2
20.09.2021 A 24.09.2021

ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de abóbora	210	50	1,1	8,3	0,8	1,2	0,2	0,1
Prato	Salada de atum com ovo ralado (batata aos cubos, cenoura e ervilhas) ^{3,4}	406	96	5,2	13,6	1,3	1,9	0,3	0,3
Vegetariana	Massinha (macarrão) de feijão encarnado com cenoura ^{1,3}	919	218	5,2	34,3	2,7	5,7	1,0	0,6
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	86	20	1,1	2,6	2,6	0,4	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	1,1	8,9	8,9	0,2	0,0	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve portuguesa e cenoura	206	49	1,2	7,9	1,0	1,1	0,2	0,1
Prato	Perna de peru assada com cubinhos de cenoura e esparguete ^{1,3}	789	188	13,5	16,2	1,2	7,5	1,9	0,5
Vegetariana	Grão estufado com curgete e esparguete ^{1,3}	1283	305	10,8	47,4	2,1	6,7	0,9	0,4
Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa	96	23	1,5	2,9	2,6	0,1	0,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,2	13,4	13,4	0,5	0,1	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de espinafres	205	49	1,2	7,8	0,9	1,2	0,2	0,2
Prato	Pescada de cebolada com batata assada ⁴	367	87	5,5	13,1	1,1	1,1	0,2	0,1
Vegetariana	Ervilhas estufadas com batata, cogumelos, espinafres e cenoura ralada ¹²	376	89	2,7	15,2	1,0	1,5	0,2	0,4
Salada	Cenoura, alface e nabo ralado	389	94	1,1	2,7	2,3	8,4	1,2	1,1
Sobremesa	Leite creme ^{1,3,6,7,8,12}	466	110	4,5	16,6	14,4	2,6	1,0	0,1
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão branco com nabiças	234	55	1,8	8,7	0,9	1,1	0,2	0,1
Prato	Almôndegas de tomatada e massa fusilli ^{1,3,7,12}	853	203	13,5	19,3	1,0	7,8	2,8	0,4
Vegetariana	Empadão (arroz) de seitan com espinafres ^{1,3,6,7}	711	169	10,5	23,8	1,2	3,1	0,6	0,6
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	85	20	1,1	2,7	2,7	0,2	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,3	9,4	9,4	0,4	0,0	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de agrião	210	50	1,2	8,2	0,8	1,2	0,2	0,1
Prato	Bacalhau espiritual com cenoura ralada e batata palha ^{1,4,7}	1252	300	9,1	25,2	0,8	18,0	5,8	1,9
Vegetariana	Estufado de lentilhas com cogumelos, cenoura e feijão-verde com arroz branco ^{1,6,8,10,11,12}	903	214	7,9	35,7	0,8	3,9	0,5	0,5
Salada	Brócolos, cenoura e couve-flor cozidos	126	30	2,6	2,9	2,6	0,4	0,0	0,8
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,2	13,4	13,4	0,5	0,1	0,0



Sal

Sabia que 5 g é a quantidade de sal que devemos ingerir por dia para reduzir o risco de doenças cardiovasculares? Em Portugal, o consumo médio de sal por pessoa é de 7,4g por dia.

Fonte: Natural: O grande livro da Cozinha Vegetariana. Alves, Joana. A esfera dos livros; 2015

SEMANA 3
27.09.2021 A 01.10.2021
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de ervilhas	214	51	1,4	8,1	0,9	1,1	0,2	0,1
Prato	Carne de porco estufado com arroz branco	1061	254	10,8	24,8	0,2	12,2	3,4	0,4
Vegetariana	Rolo de soja com massa cuscus e cenoura cozida ^{1,3,6,8,11}	1090	258	20,7	32,7	1,7	4,3	0,6	0,6
Salada	Salada de alface, cenoura e milho	213	50	4,1	4,6	1,5	1,4	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,2	13,4	13,4	0,5	0,1	0,0
Terça									
Sopa	Caldo verde	212	50	1,3	8,1	0,6	1,2	0,2	0,2
Prato	Salmão no forno lascado com batata corada ⁴	665	159	6,6	11,9	0,8	9,2	1,6	0,2
Vegetariana	Salteado de cogumelos com pimentos, espinafres, cebola e ervilhas com arroz branco ¹²	604	144	3,1	23,2	0,9	3,8	0,6	0,6
Salada	Cenoura às rodelas, curgete e lombarda juliana cozida	371	90	1,5	2,5	2,2	7,8	1,2	1,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,3	9,4	9,4	0,4	0,0	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de cenoura	207	49	1,1	8,1	0,7	1,2	0,2	0,1
Prato	Bolonhesa de lentilhas e cenoura com esparguete ^{1,3,6,8,10,11}	832	202,4	16,4	49,9	1,7	5	1,0	0,2
Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas e cenoura com esparguete ^{1,3,6,8,10,11}	832	202,4	16,4	49,9	1,7	5	1,0	0,2
Salada	Salada de alface ripada, nabo ralado e tomate	82	19	0,9	2,5	2,4	0,3	0,0	1,2
Sobremesa	Gelatina pêssego ^{1,3,6,7,8,12}	441	104	2,5	23,4	23,3	0,0	0,0	0,9
Quinta									
Sopa	Sopa de abóbora e curgete	194	46	1,2	7,7	0,7	1,1	0,2	0,1
Prato	Pescada no forno com coentros e arroz de cenoura ⁴	684	162	11,0	20,1	0,5	4,0	0,6	0,4
Vegetariana	Legumes no forno (brócolos, cenoura, cebola e feijão catarino) com batatas	528	125	5,2	21,5	1,2	1,8	0,2	0,2
Salada	Brócolos, cenoura e couve-flor cozidos	126	30	2,6	2,9	2,6	0,4	0,0	0,8
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,2	13,4	13,4	0,5	0,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de juliana (lombardo, nabo e cenoura)	203	48	1,2	7,8	0,9	1,1	0,2	0,1
Prato	Peito de peru estufado com esparguete ^{1,3}	760	180	15,4	20,5	0,9	3,9	0,6	0,3
Vegetariana	Favas estufadas com cogumelos e arroz ¹²	786	187	5,0	30,2	0,8	4,5	0,7	0,5
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	86	20	1,2	2,7	2,6	0,1	0,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,2	13,4	13,4	0,5	0,1	0,0



Vegetarianismo

Sabia que a 1 de outubro se celebra o dia mundial do vegetarianismo? O prato da refeição vegetariana deverá conter, para ter a composição ideal, ½ prato com hortícolas/salada, ¼ com os cereais e tubérculos e ¼ do prato com as leguminosas. O tofu, seitan e tempeh podem ser utilizados em substituição das leguminosas, embora numa proporção menor por serem alimentos processados.

Fonte: A refeição vegetariana. O vegetariano; 2018. In: <http://ovegetariano.pt>

CÂMARA MUNICIPAL DA MOITA
SEMANA 4
04.10.2021 A 08.10.2021
ALMOÇO

		VE	VE	Prot.	HC	Açúcar	Líp.	AG Sat.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Segunda									
Sopa	Sopa de curgete com nabo	197	47	1,1	7,6	0,7	1,1	0,2	0,1
Prato	Pescada estufada no forno com arroz de cenoura ⁴	661	157	10,5	20,1	0,5	3,6	0,5	0,4
Vegetariana	Estufado de feijão vermelho com arroz de cenoura e brócolos	1012	240	8,5	44,0	0,5	3,0	0,4	0,6
Salada	Brócolos, cenoura e couve-de-bruxelas cozidos	144	34	2,9	2,5	2,1	0,8	0,1	0,9
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,2	13,4	13,4	0,5	0,1	0,0
Terça									
Sopa									
Prato									
Vegetariana	Feriado								
Salada									
Sobremesa									
Quarta									
Sopa	Creme de grão	231	55	1,6	8,3	0,8	1,4	0,2	0,1
Prato	Arinca cozida com batata cozida ⁴	394	93	7,3	13,4	0,8	0,9	0,1	0,3
Vegetariana	Paella vegetariana (arroz, tofu, cenoura e lombardo) ^{1,3,6,7}	647	154	6,5	20,2	0,8	4,7	1,0	0,4
Salada	Cenoura, couve-flor e curgete cozidos	366	89	1,8	2,8	2,4	7,4	1,1	1,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	1,6	21,8	19,6	0,4	0,1	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de alho-francês	208	49	1,2	8,1	0,9	1,2	0,2	0,1
Prato	Pá de porco de cebolada com arroz de feijão encarnado	910	217	11,0	20,4	0,5	10,0	2,5	0,4
Vegetariana	Jardineira vegetariana (batata, ervilhas, cenoura, feijão-verde e cebola)	360	85	2,3	14,9	1,6	1,4	0,2	0,1
Salada	Salada de alface, cenoura e tomate	87	20	1,1	2,8	2,7	0,2	0,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,3	9,4	9,4	0,4	0,0	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de cenoura com espinafres	199	47	1,2	7,6	0,8	1,1	0,2	0,1
Prato	Peixe Escamudo com molho de tomate e batata corada ⁴	318	76	4,9	6,6	0,3	3,3	1,1	0,3
Vegetariana	Massinha com grão, cogumelos e curgete ^{1,3,12}	796	189	7,5	28,3	1,7	4,0	0,6	0,6
Salada	Salada de beterraba, pepino e tomate	87	20	1,2	2,4	2,4	0,4	0,1	0,0
Sobremesa	Pudim de caramelo ^{1,3,7,8}	403	95	2,9	17,7	14,3	1,4	0,8	0,2


Dia mundial da saúde mental

A 10 de outubro, celebra-se o dia mundial da saúde mental. Sabia que uma alimentação equilibrada e um peso adequado desempenham um papel fundamental na saúde mental? Uma boa alimentação auxilia na manutenção da memória e noutras funções do cérebro. Procure incluir nas suas refeições sopa, fruta, hortícolas/saladas e tenha sempre a água como bebida de eleição.

CÂMARA MUNICIPAL DA MOITA

SEMANA 5
11.10.2021 a 15.10.2021

ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de abóbora com feijão-verde laminado	209	50	1,1	8,2	0,9	1,2	0,2	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3}	1014	242	13,4	23,8	1,0	10,1	3,2	0,2
Vegetariana	Macarronada de legumes no forno (brócolos, cenoura, cebola e grão) ^{1,3}	1030	244	9,4	39,4	3,0	4,7	0,9	0,3
Salada	Salada de cenoura, pepino e tomate	98	23	0,8	3,6	3,4	0,2	0,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,2	13,4	13,4	0,5	0,1	0,0
Terça									
Sopa	Creme de curgete	201	48	1,2	7,8	0,8	1,1	0,2	0,1
Prato	Migas de paloco com ovo ralado, grão e batata cozida ^{3,4}	1033	245	10,6	40,3	2,4	3,4	0,7	0,7
Vegetariana	Gratinado de legumes (alho francês, cenoura, curgete, pimentos, batata e ervilhas) ^{1,7}	379	92	3,0	13,2	1,3	2,4	0,4	0,2
Salada	Cenoura, couve-flor e feijão-verde cozidos	127	30	2,1	3,8	3,2	0,2	0,0	0,8
Sobremesa	Fruta da época	201	48	1,1	8,9	8,9	0,2	0,0	0,0
Quarta									
Sopa	Aveludado de brócolos	171	41	0,8	4,9	0,5	1,9	0,3	0,3
Prato	Frango assado com arroz branco	764	182	13,8	16,8	0,2	6,5	1,4	0,3
Vegetariana	Feijoada de cogumelos com couve lombarda e arroz branco ¹²	537	128	7,0	14,3	0,7	3,2	0,5	0,4
Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	93	22	1,5	2,6	2,5	0,2	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,2	13,4	13,4	0,5	0,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de macedónia (ervilhas, cenoura e feijão-verde)	207	49	1,2	8,1	0,8	1,1	0,2	0,1
Prato	Saladinha de salmão no forno com batata cozida ⁴	629	150	6,7	12,0	0,8	8,1	1,5	0,2
Vegetariana	Almôndegas de soja com esparguete ^{1,3,6,8,11}	1385	327	23,9	50,5	1,0	2,6	0,4	0,5
Salada	Cenoura, couve, e nabo cozidos	100	24	1,1	3,1	3,0	0,2	0,0	1,7
Sobremesa	Gelatina de ananás ^{1,3,6,7,8,12}	441	104	2,5	23,4	23,3	0,0	0,0	0,9
Sexta									
Sopa	Sopa de cenoura com couve lombarda ripada	159	38	0,9	4,5	0,7	1,6	0,3	0,2
Prato	Perna de porco estufada com macaronete ^{1,3}	847	201	16,3	18,8	0,7	6,4	1,9	0,4
Vegetariana	Moussaka de lentilhas com arroz de cenoura ^{1,6,8,10,11}	741	176	7,3	23,4	2,5	5,3	1,8	0,3
Salada	Salada de beterraba, cenoura e milho	225	53	3,9	5,5	2,4	1,4	0,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,2	13,4	13,4	0,5	0,1	0,0



Dia mundial da alimentação

Sabia que deve ocupar ½ prato com produtos hortícolas, reservando ¼ para acompanhamentos derivados dos cereais e ¼ para a fonte proteica?

Fonte: Alimentação saudável e saúde mental. Nutrimento; 2017. In: <https://nutrimento.pt>

SEMANA 6
18.10.2021 a 22.10.2021
ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora e coentros	210	50	1,1	8,3	0,8	1,2	0,2	0,1
Prato	Massinha (cotovelinhos) de maruca com ervilhas ^{1,3,4}	681	162	12,7	20,9	0,2	2,6	0,4	0,3
Vegetariana	Massa gratinada com feijão preto, cenoura e brócolos ^{1,3,7}	1164	276	14,6	33,1	1,5	9,3	3,6	1,1
Salada	Salada de alface, cenoura e milho	213	50	4,1	4,6	1,5	1,4	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,2	13,4	13,4	0,5	0,1	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabijas	204	48	1,2	7,8	1,0	1,1	0,2	0,1
Prato	Arroz de carnes (frango, porco e salsichas) ^{1,6,9}	936	305	19,3	14,0	0,4	10,2	3,2	0,9
Vegetariana	Croquetes de soja no forno com esparguete e cenoura cozida ^{1,3,6,8,11}	1353	320	21,9	45,6	1,2	4,9	0,8	0,5
Salada	Salada de beterraba, cenoura e tomate	96	23	0,9	3,5	3,5	0,1	0,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,2	13,4	13,4	0,5	0,1	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos	209	50	1,2	8,0	0,8	1,2	0,2	0,1
Prato	Pescada assada no forno com batata cozida ⁴	661	157	10,5	20,1	0,5	3,6	0,5	0,4
Vegetariana	Wrap de legumes (lentilhas, cenoura, milho e curgete) ^{1,6,8,10,11}	882	209	8,6	33,0	2,2	4,0	2,1	1,3
Salada	Brócolos, cenoura e couve-flor cozidos	152	36	2,6	3,2	2,7	0,8	0,1	0,8
Sobremesa	Pudim Flan ^{1,3,7,8}	398	94	3,2	16,6	14,2	1,5	0,9	0,2

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão e cenoura ralada	277	66	2,3	10,9	0,8	1,3	0,2	0,1
Prato	Novilho estufado com cenoura e batata frita pala pala	1153	276	11,4	19,2	0,4	17,0	5,3	0,6
Vegetariana	Arroz com salteado de cogumelos, curgete e ervilhas ¹²	871	208	4,0	31,0	0,3	7,0	1,0	0,6
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	86	20	1,1	2,6	2,6	0,4	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,3	9,4	9,4	0,4	0,0	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde	212	50	1,3	8,1	0,6	1,2	0,2	0,2
Prato	Pescada no forno de tomatada com arroz branco ⁴	731	174	11,9	21,4	0,3	4,3	0,6	0,4
Vegetariana	Arroz de favas malandrinho com legumes (milho, curgete e coentros)	1053	249	5,5	47,8	0,3	3,6	0,5	0,3
Salada	Curgete, feijão-verde e nabo cozidos	289	70	1,4	3,3	2,7	5,2	0,8	0,7
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,3	9,4	9,4	0,4	0,0	0,0



Massa integral

Sabia que a massa integral é muito mais rica em fibra e proteínas, promovendo uma maior saciedade do que a massa comum? Para além disso, apresenta também um maior teor de vitaminas e minerais do que a versão branca, uma vez que esta perde as suas propriedades no processo de refinação.

SEMANA 7
25.10.2021 a 29.10.2021
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de abóbora e espinafres	207	49	1,2	8,0	0,8	1,2	0,2	0,2
Prato	Douradinhos no forno com arroz de ervilhas e cenoura 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14	872	209	11,4	27,0	1,1	5,9	0,7	0,4
Vegetariana	Estufado de legumes com feijão encarnado, lombardo, cenoura e curgete e arroz branco	872	209	11,4	27,0	1,1	5,9	0,7	0,4
Salada	Cenoura, milho e nabo ralados	163	38	2,3	4,5	2,6	0,9	0,0	0,9
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,2	13,4	13,4	0,5	0,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve coração e nabo	204	49	1,1	8,0	1,0	1,1	0,2	0,1
Prato	Bolonhesa de soja ^{1,6,8,11}	401	378	24,7	38,6	0,9	15,2	0,9	0,2
Vegetariana	Bolonhesa de soja ^{1,6,8,11}	401	378	24,7	38,6	0,9	15,2	0,9	0,2
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	85	20	1,1	2,7	2,7	0,2	0,0	0,0
Sobremesa	Gelatina de tutti-frutti ^{1,3,6,7,8,12}	473	112	2,7	24,6	24,5	0,3	0,0	0,9
Quarta									
Sopa	Sopa de agrião	210	50	1,2	8,2	0,8	1,2	0,2	0,1
Prato	Stroganoff de peru com esparguete ^{1,3,7,12}	742	176	13,1	19,0	1,0	5,1	1,6	0,4
Vegetariana	Massinha de grão com massa fusilli, milho e cenoura ^{1,3}	1201	284	11,4	48,0	2,4	3,7	0,5	0,5
Salada	Salada de alface, cenoura e milho	213	50	4,1	4,6	1,5	1,4	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,2	13,4	13,4	0,5	0,1	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de ervilhas, cenoura e nabo	184	44	1,0	5,3	0,6	1,9	0,3	0,3
Prato	Pescada à Gomes de Sá (batata aos cubos, cebola e ovo laminado) ^{3,4}	420	100	6,7	11,7	0,8	2,6	0,5	0,3
Vegetariana	Seitan de cebolada com arroz de tomate ^{1,3,6,7}	728	173	9,7	23,4	1,3	4,1	0,8	0,6
Salada	Salada de alface, cenoura e couve lombarda	101	24	2,1	2,2	2,1	0,2	0,0	0,6
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,2	13,4	13,4	0,5	0,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de couve coração e abóbora	200	47	1,1	7,9	1,0	1,1	0,2	0,1
Prato	Hamburguer de cebolada com arroz branco	787	187	12,3	21,5	0,5	5,6	1,4	0,4
Vegetariana	Salada de batata, ervilhas, cenoura e feijão-verde	380	90	2,5	16,6	1,5	1,1	0,2	0,1
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e tomate	86	20	1,2	2,7	2,6	0,1	0,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,2	13,4	13,4	0,5	0,1	0,0



Halloween

O dia das bruxas, ou Halloween, festeja-se em vários países do mundo a 31 de outubro. A abóbora é um dos alimentos mais utilizados nesta altura para decoração festiva, no entanto, a abóbora pode ter diversas aplicações como sopas, purés, compotas e pastelaria. As suas pevides podem ser utilizadas também depois de torradas em granolas ou como topping de iogurtes.

Fonte: Calendário de frutas e legumes na época ideal. Deco proteste; 2018. In:

www.deco.proteste.pt

CÂMARA MUNICIPAL DA MOITA
SEMANA 8
01.11.2021 A 05.11.2021
ALMOÇO
Segunda

VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
---------	-----------	-----------	--------	------------	----------	-------------	---------

Sopa
Prato
Vegetariana
Salada
Sobremesa

Feriado

Terça

VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
---------	-----------	-----------	--------	------------	----------	-------------	---------

Sopa	Sopa de feijão-verde	208	49	1,1	8,1	0,9	1,2	0,2	0,1
Prato	Bifinho de porco de cebolada com arroz de ervilhas	796	189	13,2	21,4	0,3	5,4	1,2	0,3
Vegetariana	Favas guisadas com arroz de milho e cenoura	849	202	5,7	32,3	0,8	5,0	0,7	0,4
Salada	Salada de cenoura ralada, couve lombarda e couve roxa	113	27	1,1	4,2	3,8	0,0	0,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,2	13,4	13,4	0,5	0,1	0,0

Quarta

VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
---------	-----------	-----------	--------	------------	----------	-------------	---------

Sopa	Creme de alface	206	49	1,2	7,9	0,8	1,1	0,2	0,1
Prato	Pescada assados no forno com batata cozida ⁴	395	93	7,3	11,8	0,8	1,6	0,2	0,3
Vegetariana	Empadão de legumes (arroz, alho-francês, ervilhas, pimento e curgete)	786	187	4,2	33,9	1,0	3,3	0,5	0,2
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	86	20	1,1	2,6	2,6	0,4	0,0	0,0
Sobremesa	Leite creme ^{1,3,6,7,8,12}	1131	266	7,0	59,1	47,7	0,2	0,1	0,3

Quinta

VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
---------	-----------	-----------	--------	------------	----------	-------------	---------

Sopa	Sopa de feijão branco com nabiças	234	55	1,8	8,7	0,9	1,1	0,2	0,1
Prato	Ovos mexidos com massa fusilli ^{1,3}	949	226	10,9	24,0	1,2	9,0	2,1	0,6
Vegetariana	Macarrão de tomatada com curgete e tofu ^{1,3,6,7}	816	194	8,7	21,8	1,3	7,1	1,5	0,5
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	86	20	1,2	2,7	2,6	0,1	0,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,3	9,4	9,4	0,4	0,0	0,0

Sexta

VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
---------	-----------	-----------	--------	------------	----------	-------------	---------

Sopa	Juliana de legumes (alho-francês, cenoura e feijão-verde)	208	49	1,1	8,1	0,9	1,2	0,2	0,1
Prato	Pescada com molho de cebolada com batata cozida ⁴	489	118	1,0	2,6	2,0	11,4	1,6	1,6
Vegetariana	Abóbora assada, feijão-preto, maçã assada e arroz branco	1252	310	9,4	38,9	0,5	10,4	2,2	0,7
Salada	Brócolos, cenoura e feijão-verde cozidos	125	30	2,0	3,2	2,6	0,4	0,1	0,6
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,2	13,4	13,4	0,5	0,1	0,0


Análise do prazo de validade

Na análise do prazo de validade de um produto alimentar, certamente já se deparou com os termos "consumir de preferência antes de..." e "consumir até". Não se esqueça que, no primeiro caso, a partir dessa data não é expectável que a qualidade do alimento seja mantida (cor, sabor, aroma, textura), no entanto, ainda é um alimento próprio para consumo. Pelo contrário, "consumir até" significa que, após esse prazo, o alimento pode trazer consequências a nível de saúde após o seu consumo.

SEMANA 1
8.11.2021 A 12.11.2021
ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete, couve-flor e cenoura	201	48	1,3	7,7	0,9	1,1	0,2	0,1
Prato	Arroz de peru	739	176	14,4	13,8	0,3	7,0	2,0	0,3
Vegetariana	Salada de batata, feijão-frade com cebola, cenoura e tomate	546	129	5,1	22,2	1,6	1,6	0,3	0,1
Salada	Salada de alface, cenoura ripada e milho	213	50	4,1	4,6	1,5	1,4	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,2	13,4	13,4	0,5	0,1	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de grão e espinafres	244	58	1,7	9,2	0,8	1,3	0,2	0,2
Prato	Corvina no forno de cebolada com batata cozida ⁴	419	99	7,1	11,4	1,0	2,6	0,4	0,3
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja com espinafres ^{1,3,6,8,11}	1049	248	20,4	33,2	1,5	3,1	0,4	0,2
Salada	Cenoura, feijão-verde e nabo cozidos	114	27	1,1	3,8	3,3	0,2	0,0	1,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,2	13,4	13,4	0,5	0,1	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde e cenoura	208	49	1,2	8,1	0,9	1,2	0,2	0,1
Prato	Febras de porco de cebolada com arroz branco	868	206	14,4	22,7	0,2	6,3	1,4	0,4
Vegetariana	Paella vegetariana (arroz, pimento, curgete, ervilhas e cenoura)	708	168	3,5	30,7	1,0	3,0	0,5	0,2
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	86	20	1,1	2,6	2,6	0,4	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	1,1	8,9	8,9	0,2	0,0	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e nabo	203	48	1,1	8,1	0,9	1,1	0,2	0,1
Prato	Pescada cozida com batata cozida ⁴	371	87	7,8	12,5	0,8	0,5	0,1	0,3
Vegetariana	Empadão (esmagada de batata) de lentilhas e molho de tomate ^{1,6,8,10,11}	439	104	4,2	13,6	0,9	3,5	0,8	0,3
Salada	Brócolos, cenoura e couve-flor cozidos	127	30	2,6	2,9	2,6	0,4	0,0	0,5
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	442	104	2,5	23,4	23,3	0,0	0,0	0,9

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho-francês	208	49	1,2	8,1	0,9	1,2	0,2	0,1
Prato	Frango estufado com ervilhas e macarronete ^{1,3}	765	182	14,3	17,5	0,9	5,6	1,7	0,5
Vegetariana	Caril de alho-francês e cogumelos com macarrão e grão ^{1,3,8,12}	1003	238	7,7	36,6	1,7	5,5	2,0	0,5
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	86	20	1,2	2,7	2,6	0,1	0,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	1,1	8,9	8,9	0,2	0,0	0,0



Cor dos vegetais

Sabia que pela cor dos vegetais conseguimos saber quais as suas principais propriedades? Os vegetais verde-escuros são ricos em clorofila (desintoxicante) e luteína (essencial para a visão). Os amarelos/ados são ricos em vitamina C e betacarotenos (bons para a visão, pele saudável e sistema imunitário). Os vermelhos e roxos são ricos em licopeno e antocianinas (anticancerígenos e combate ao envelhecimento). Os brancos são ricos em alicina que estimula o sistema imunitário. Fonte: Natural: O grande livro da Cozinha Vegetariana. Alves, Joana. A esfera dos livros; 2015.

SEMANA 2
15.11.2021 A 19.11.2021

ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de abóbora	210	50	1,1	8,3	0,8	1,2	0,2	0,1
Prato	Salada de atum com ovo ralado (batata aos cubos, cenoura e ervilhas) ^{3,4}	406	96	5,2	13,6	1,3	1,9	0,3	0,3
Vegetariana	Massinha (macarrão) de feijão encarnado com cenoura ^{1,3}	919	218	5,2	34,3	2,7	5,7	1,0	0,6
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	86	20	1,1	2,6	2,6	0,4	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	1,1	8,9	8,9	0,2	0,0	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve portuguesa e cenoura	206	49	1,2	7,9	1,0	1,1	0,2	0,1
Prato	Perna de peru assada com cubinhos de cenoura e esparguete ^{1,3}	789	188	13,5	16,2	1,2	7,5	1,9	0,5
Vegetariana	Grão estufado com curgete e esparguete ^{1,3}	1283	305	10,8	47,4	2,1	6,7	0,9	0,4
Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa	96	23	1,5	2,9	2,6	0,1	0,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,2	13,4	13,4	0,5	0,1	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de espinafres	205	49	1,2	7,8	0,9	1,2	0,2	0,2
Prato	Pescada de cebolada com batata assada ⁴	367	87	5,5	13,1	1,1	1,1	0,2	0,1
Vegetariana	Ervilhas estufadas com batata, cogumelos, espinafres e cenoura ralada ¹²	376	89	2,7	15,2	1,0	1,5	0,2	0,4
Salada	Cenoura, alface e nabo ralado	389	94	1,1	2,7	2,3	8,4	1,2	1,1
Sobremesa	Leite creme ^{1,3,6,7,8,12}	466	110	4,5	16,6	14,4	2,6	1,0	0,1
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão branco com nabijas	234	55	1,8	8,7	0,9	1,1	0,2	0,1
Prato	Almôndegas de tomatada e massa fusilli ^{1,3,7,12}	853	203	13,5	19,3	1,0	7,8	2,8	0,4
Vegetariana	Empadão (arroz) de seitan com espinafres ^{1,3,6,7}	711	169	10,5	23,8	1,2	3,1	0,6	0,6
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	85	20	1,1	2,7	2,7	0,2	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,3	9,4	9,4	0,4	0,0	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de agrião	210	50	1,2	8,2	0,8	1,2	0,2	0,1
Prato	Bacalhau espiritual com cenoura ralada e batata palha ^{1,4,7}	1252	300	9,1	25,2	0,8	18,0	5,8	1,9
Vegetariana	Estufado de lentilhas com cogumelos, cenoura e feijão-verde com arroz branco ^{1,6,8,10,11,12}	903	214	7,9	35,7	0,8	3,9	0,5	0,5
Salada	Brócolos, cenoura e couve-flor cozidos	126	30	2,6	2,9	2,6	0,4	0,0	0,8
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,2	13,4	13,4	0,5	0,1	0,0



Sal
Sabia que 5 g é a quantidade de sal que devemos ingerir por dia para reduzir o risco de doenças cardiovasculares? Em Portugal, o consumo médio de sal por pessoa é de 7,4g por dia.
Fonte: Natural: O grande livro da Cozinha Vegetariana. Alves, Joana. A esfera dos livros; 2015

SEMANA 3
22.11.2021 A 26.11.2021

ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas	214	51	1,4	8,1	0,9	1,1	0,2	0,1
Prato	Carne de porco estufado com arroz branco	1061	254	10,8	24,8	0,2	12,2	3,4	0,4
Vegetariana	Rolo de soja com massa cuscus e cenoura cozida ^{1,3,6,8,11}	1090	258	20,7	32,7	1,7	4,3	0,6	0,6
Salada	Salada de alface, cenoura e milho	213	50	4,1	4,6	1,5	1,4	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,2	13,4	13,4	0,5	0,1	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde	212	50	1,3	8,1	0,6	1,2	0,2	0,2
Prato	Salmão no forno lascado com batata corada ⁴	665	159	6,6	11,9	0,8	9,2	1,6	0,2
Vegetariana	Salteado de cogumelos com pimentos, espinafres, cebola e ervilhas com arroz branco ¹²	604	144	3,1	23,2	0,9	3,8	0,6	0,6
Salada	Cenoura às rodelas, curgete e lombarda juliana cozida	371	90	1,5	2,5	2,2	7,8	1,2	1,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,3	9,4	9,4	0,4	0,0	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura	207	49	1,1	8,1	0,7	1,2	0,2	0,1
Prato	Bolonhesa de lentilhas e cenoura com esparguete ^{1,3,6,8,10,11}	832	202,4	16,4	49,9	1,7	5	1,0	0,2
Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas e cenoura com esparguete ^{1,3,6,8,10,11}	832	202,4	16,4	49,9	1,7	5	1,0	0,2
Salada	Salada de alface ripada, nabo ralado e tomate	82	19	0,9	2,5	2,4	0,3	0,0	1,2
Sobremesa	Gelatina pêssego ^{1,3,6,7,8,12}	441	104	2,5	23,4	23,3	0,0	0,0	0,9

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e curgete	194	46	1,2	7,7	0,7	1,1	0,2	0,1
Prato	Pescada no forno com coentros e arroz de cenoura ⁴	684	162	11,0	20,1	0,5	4,0	0,6	0,4
Vegetariana	Legumes no forno (brócolos, cenoura, cebola e feijão catarino) com batatas	528	125	5,2	21,5	1,2	1,8	0,2	0,2
Salada	Brócolos, cenoura e couve-flor cozidos	126	30	2,6	2,9	2,6	0,4	0,0	0,8
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,2	13,4	13,4	0,5	0,1	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de juliana (lombardo, nabo e cenoura)	203	48	1,2	7,8	0,9	1,1	0,2	0,1
Prato	Peito de peru estufado com esparguete ^{1,3}	760	180	15,4	20,5	0,9	3,9	0,6	0,3
Vegetariana	Favas estufadas com cogumelos e arroz ¹²	786	187	5,0	30,2	0,8	4,5	0,7	0,5
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	86	20	1,2	2,7	2,6	0,1	0,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,2	13,4	13,4	0,5	0,1	0,0



Vegetarianismo

Sabia que a 1 de outubro se celebra o dia mundial do vegetarianismo? O prato da refeição vegetariana deverá conter, para ter a composição ideal, ½ prato com hortícolas/salada, ¼ com os cereais e tubérculos e ¼ do prato com as leguminosas. O tofu, seitan e tempeh podem ser utilizados em substituição das leguminosas, embora numa proporção menor por serem alimentos processados.

Fonte: A refeição vegetariana. O vegetariano; 2018. In: <http://ovegetariano.pt>

SEMANA 4
29.11.2021 A 03.12.2021

ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete com nabo	197	47	1,1	7,6	0,7	1,1	0,2	0,1
Prato	Pescada estufada no forno com arroz de cenoura ⁴	661	157	10,5	20,1	0,5	3,6	0,5	0,4
Vegetariana	Estufado de feijão vermelho com arroz de cenoura e brócolos	1012	240	8,5	44,0	0,5	3,0	0,4	0,6
Salada	Brócolos, cenoura e couve-de-bruxelas cozidos	144	34	2,9	2,5	2,1	0,8	0,1	0,9
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,2	13,4	13,4	0,5	0,1	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde e cenoura	208	49	1,1	8,1	0,9	1,2	0,2	0,1
Prato	Frango assado com massa espiral ^{1,3}	791	188	16,8	19,4	0,9	4,5	0,9	0,4
Vegetariana	Hambúguer de cogumelos e cenoura com batata e lentilhas salteadas ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11}	541	128	8,0	17,5	1,6	2,0	0,5	0,5
Salada	Salada de alface, cenoura e pepino	83	20	1,2	2,5	2,2	0,2	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,3	9,4	9,4	0,4	0,0	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa									
Prato									
Vegetariana	Feriado								
Salada									
Sobremesa									

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho-francês	208	49	1,2	8,1	0,9	1,2	0,2	0,1
Prato	Pá de porco de cebolada com arroz de feijão encarnado	910	217	11,0	20,4	0,5	10,0	2,5	0,4
Vegetariana	Jardineira vegetariana (batata, ervilhas, cenoura, feijão-verde e cebola)	360	85	2,3	14,9	1,6	1,4	0,2	0,1
Salada	Salada de alface, cenoura e tomate	87	20	1,1	2,8	2,7	0,2	0,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,3	9,4	9,4	0,4	0,0	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura com espinafres	199	47	1,2	7,6	0,8	1,1	0,2	0,1
Prato	Peixe Escamudo com molho de tomate e batata corada ⁴	318	76	4,9	6,6	0,3	3,3	1,1	0,3
Vegetariana	Massinha com grão, cogumelos e curgete ^{1,3,12}	796	189	7,5	28,3	1,7	4,0	0,6	0,6
Salada	Salada de beterraba, pepino e tomate	87	20	1,2	2,4	2,4	0,4	0,1	0,0
Sobremesa	Pudim de caramelo ^{1,3,7,8}	403	95	2,9	17,7	14,3	1,4	0,8	0,2



Dia mundial da saúde mental

A 10 de outubro, celebra-se o dia mundial da saúde mental. Sabia que uma alimentação equilibrada e um peso adequado desempenham um papel fundamental na saúde mental? Uma boa alimentação auxilia na manutenção da memória e noutras funções do cérebro. Procure incluir nas suas refeições sopa, fruta, hortícolas/saladas e tenha sempre a água como bebida de eleição.

CÂMARA MUNICIPAL DA MOITA
SEMANA 5
06.12.2021 A 10.12.2021
ALMOÇO
Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora com feijão-verde laminado	209	50	1,1	8,2	0,9	1,2	0,2	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3}	1014	242	13,4	23,8	1,0	10,1	3,2	0,2
Vegetariana	Macarronada de legumes no forno (brócolos, cenoura, cebola e grão) ^{1,3}	1030	244	9,4	39,4	3,0	4,7	0,9	0,3
Salada	Salada de cenoura, pepino e tomate	98	23	0,8	3,6	3,4	0,2	0,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,2	13,4	13,4	0,5	0,1	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de curgete	201	48	1,2	7,8	0,8	1,1	0,2	0,1
Prato	Migas de paloco com ovo ralado, grão e batata cozida ^{3,4}	1033	245	10,6	40,3	2,4	3,4	0,7	0,7
Vegetariana	Gratinado de legumes (alho francês, cenoura, curgete, pimentos, batata e ervilhas) ^{1,7}	379	92	3,0	13,2	1,3	2,4	0,4	0,2
Salada	Cenoura, couve-flor e feijão-verde cozidos	127	30	2,1	3,8	3,2	0,2	0,0	0,8
Sobremesa	Fruta da época	201	48	1,1	8,9	8,9	0,2	0,0	0,0

Quarta

Sopa									
Prato									
Vegetariana	Feriado								
Salada									
Sobremesa									

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de macedónia (ervilhas, cenoura e feijão-verde)	207	49	1,2	8,1	0,8	1,1	0,2	0,1
Prato	Saladinha de salmão no forno com batata cozida ⁴	629	150	6,7	12,0	0,8	8,1	1,5	0,2
Vegetariana	Almôndegas de soja com esparguete ^{1,3,6,8,11}	1385	327	23,9	50,5	1,0	2,6	0,4	0,5
Salada	Cenoura, couve, e nabo cozidos	100	24	1,1	3,1	3,0	0,2	0,0	1,7
Sobremesa	Gelatina de ananás ^{1,3,6,7,8,12}	441	104	2,5	23,4	23,3	0,0	0,0	0,9

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura com couve lombarda ripada	159	38	0,9	4,5	0,7	1,6	0,3	0,2
Prato	Perna de porco estufada com macarronete ^{1,3}	847	201	16,3	18,8	0,7	6,4	1,9	0,4
Vegetariana	Moussaka de lentilhas com arroz de cenoura ^{1,6,8,10,11}	741	176	7,3	23,4	2,5	5,3	1,8	0,3
Salada	Salada de beterraba, cenoura e milho	225	53	3,9	5,5	2,4	1,4	0,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,2	13,4	13,4	0,5	0,1	0,0


Dia mundial da alimentação

Sabia que deve ocupar ½ prato com produtos hortícolas, reservando ¼ para acompanhamentos derivados dos cereais e ¼ para a fonte proteica?

Fonte: Alimentação saudável e saúde mental. Nutrimento; 2017. In: <https://nutrimento.pt>

SEMANA 6
13.12.2021 A 17.12.2021

ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora e coentros	210	50	1,1	8,3	0,8	1,2	0,2	0,1
Prato	Massinha (cotovelinhos) de maruca com ervilhas ^{1,3,4}	681	162	12,7	20,9	0,2	2,6	0,4	0,3
Vegetariana	Massa gratinada com feijão preto, cenoura e brócolos ^{1,3}	1164	276	14,6	33,1	1,5	9,3	3,6	1,1
Salada	Salada de alface, cenoura e milho	213	50	4,1	4,6	1,5	1,4	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,2	13,4	13,4	0,5	0,1	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabíças	204	48	1,2	7,8	1,0	1,1	0,2	0,1
Prato	Arroz de carnes (frango, porco e salsichas) ^{1,6,9}	936	305	19,3	14,0	0,4	10,2	3,2	0,9
Vegetariana	Croquetes de soja no forno com esparguete e cenoura cozida ^{1,3,6,8,11}	1353	320	21,9	45,6	1,2	4,9	0,8	0,5
Salada	Salada de beterraba, cenoura e tomate	96	23	0,9	3,5	3,5	0,1	0,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,2	13,4	13,4	0,5	0,1	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos	209	50	1,2	8,0	0,8	1,2	0,2	0,1
Prato	Pescada assada no forno com batata cozida ⁴	661	157	10,5	20,1	0,5	3,6	0,5	0,4
Vegetariana	Wrap de legumes (lentilhas, cenoura, milho e curgete) ^{1,6,8,10,11}	882	209	8,6	33,0	2,2	4,0	2,1	1,3
Salada	Brócolos, cenoura e couve-flor cozidos	152	36	2,6	3,2	2,7	0,8	0,1	0,8
Sobremesa	Pudim Flan ^{1,3,7,8}	398	94	3,2	16,6	14,2	1,5	0,9	0,2

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão e cenoura ralada	277	66	2,3	10,9	0,8	1,3	0,2	0,1
Prato	Novilho estufado com cenoura e batata frita pala pala	1153	276	11,4	19,2	0,4	17,0	5,3	0,6
Vegetariana	Arroz com salteado de cogumelos, curgete e ervilhas ¹²	871	208	4,0	31,0	0,3	7,0	1,0	0,6
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	86	20	1,1	2,6	2,6	0,4	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,3	9,4	9,4	0,4	0,0	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde	212	50	1,3	8,1	0,6	1,2	0,2	0,2
Prato	Pescada no forno de tomatada com arroz branco ⁴	731	174	11,9	21,4	0,3	4,3	0,6	0,4
Vegetariana	Arroz de favas malandrinho com legumes (milho, curgete e coentros)	1053	249	5,5	47,8	0,3	3,6	0,5	0,3
Salada	Curgete, feijão-verde e nabo cozidos	289	70	1,4	3,3	2,7	5,2	0,8	0,7
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,3	9,4	9,4	0,4	0,0	0,0



Massa integral

Sabia que a massa integral é muito mais rica em fibra e proteínas, promovendo uma maior saciedade do que a massa comum? Para além disso, apresenta também um maior teor de vitaminas e minerais do que a versão branca, uma vez que esta perde as suas propriedades no processo de refinação.