

ALMOÇO DA SEMANA 7 - 05/04/21 a 09/04/21

Segunda-Feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Aveludado de beterraba e couve-flor	VE (kcal)	705	730	712
Mediterrâneo	Bolonhesa de atum com esparguete	Prot (g)	31	31	29
Veggie	Bolonhesa de soja com esparguete	HC (g)	72	75	77
Cool fast	Salada de atum com massinha, tomate, milho e cenoura	Gord (g)	33	34	32
Vegetais	Couve-flor, cenoura e ervilhas cozidas	Fibra (g)	13	16	15
Sobremesa	Laranja, Pêra, Maçã Starking				

Terça-Feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Creme de ervilhas	VE (kcal)	757	757	745
Mediterrâneo	Caril de grão com legumes (cenoura, tomate e curgete) e arroz branco	Prot (g)	23	23	22
Veggie	Salada mediterrânica de grão com tofu (orégãos, cenoura, curgete e azeitonas)	HC (g)	101	101	90
Cool fast	Wrap de húmus (pasta de grão) com legumes (alface e tomate)	Gord (g)	29	29	33
Vegetais	Salada de alface, tomate e cebola	Fibra (g)	17	17	15
Sobremesa	Pêra, Maçã Royal Gala, Laranja				

Quarta-Feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Abóbora	VE (kcal)	762	736	747
Mediterrâneo	Perú estufado (ervilhas e cenoura) com puré de batata	Prot (g)	28	22	26
Veggie	Ervilhas estufadas com cenoura e puré de batata	HC (g)	95	99	82
Cool fast	Bulgur com peru estufado (ervilhas e cenoura) e ananás	Gord (g)	30	28	35
Vegetais	Salada de pimento, cenoura ralada e pepino	Fibra (g)	9	14	12
Sobremesa	Tangerina, Maçã Starking, Banana				

Quinta-Feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Couve coração	VE (kcal)	706	704	688
Mediterrâneo	Lombinhos de pescada em molho de tomate e arroz de cenoura	Prot (g)	28	22	23
Veggie	Lentilhas de tomatada com arroz de cenoura	HC (g)	81	91	86
Cool fast	Salada à Marinheiro (pescada, macarrão, delícias do mar, ervilhas, cenoura e milho)	Gord (g)	30	28	28
Vegetais	Salada de alface, cenoura e milho	Fibra (g)	9	16	11
Sobremesa	Gelatina + Pêra, Laranja, Maçã Golden				

Sexta-Feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Nabiça	VE (kcal)	707	708	671
Mediterrâneo	Cozido simples de frango (lombardo, nabo, cenoura, feijão manteiga, batata e arroz)	Prot (g)	30	23	30
Veggie	Cozido simples de feijão manteiga (lombardo, nabo, cenoura, batata, arroz)	HC (g)	86	100	87
Cool fast	Pão chapata (mistura) com frango desfiado, tomate e couve roxa	Gord (g)	27	24	23
Vegetais	Salada de pepino, couve roxa e tomate	Fibra (g)	13	17	9
Sobremesa	Banana, Abacaxi ao natural, Maçã Golden				

É servido pão de mistura e água à refeição.
A fruta poderá sofrer alterações.

PARA MAIS
INFORMAÇÕES
SOBRE OS
ALERGÉNIOS
CONTACTAR O
NEQA DA CMS

ALIMENTAR UM FUTURO SAUDÁVEL



ALMOÇO DA SEMANA 8 - 12/04/21 a 16/04/21

Segunda-Feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Creme de cenoura	VE (kcal)	655	725	636
Mediterrâneo	Veggie burger (hambúrguer de espinafres) no forno com massa espiral	Prot (g)	21	23	20
Veggie	Massada de seitan com curgete, cenoura e ervilhas	HC (g)	100	111	103
Cool fast	Veggie burger (hambúrguer de espinafres) no forno em pão de mistura com tomate e cenoura ralada	Gord (g)	19	21	15
Vegetais	Salada de tomate, milho e cenoura	Fibra (g)	15	21	16
Sobremesa	Laranja, Pêra, Maçã Starking				

Terça-Feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Primavera	VE (kcal)	659	660	657
Mediterrâneo	Caldo de peixe (tamboril, pescada e tinrreira) à moda da Guiné-Bissau com arroz	Prot (g)	27	18	30
Veggie	Arroz ao estilo <i>risotto</i> de ervilhas e cogumelos	HC (g)	95	120	105
Cool fast	Salada russa (pescada cozida, ovos, batata, ervilhas, brócolos e cenoura)	Gord (g)	19	12	13
Vegetais	Brócolos, couve-flor e cenoura cozidos	Fibra (g)	13	16	15
Sobremesa	Leite creme caseiro + Maçã Golden, Banana, Laranja				

Quarta-Feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Brócolos	VE (kcal)	693	729	698
Mediterrâneo	Arroz de pato	Prot (g)	23	20	24
Veggie	Estufadinho de lentilhas com massa fusilli tricolor	HC (g)	85	106	92
Cool fast	Pato desfiado com ananás e massa fusilli tricolor	Gord (g)	29	25	26
Vegetais	Salada de alface, milho e tomate	Fibra (g)	11	18	13
Sobremesa	Tanquerina, Pêra, Maçã Roval Gala				

Quinta-Feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Grão e grelos	VE (kcal)	799	768	773
Mediterrâneo	Bacalhau com broa no forno (cebola, batata, pimento vermelho e couve lombarda)	Prot (g)	29	24	29
Veggie	Jardineira de grão com cenoura, ervilhas e couve lombarda	HC (g)	92	96	90
Cool fast	Saladinha de bacalhau (batata, ovo, cenoura, ervilhas, azeitonas)	Gord (g)	35	32	33
Vegetais	Salada de couve roxa, alface e cenoura ralada	Fibra (g)	10	15	10
Sobremesa	Banana, Laranja, Maçã Golden				

Sexta-Feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Agrião	VE (kcal)	773	777	690
Mediterrâneo	Feijoada de carne (frango, porco, lombardo, cenoura) com arroz branco	Prot (g)	37	26	25
Grão e grelos	Feijoada de legumes (feijão vermelho, cenoura, lombardo) com arroz branco	HC (g)	91	112	89
Cool fast	Bagel de frango desfiado com tomate e cenoura ralada	Gord (g)	29	25	26
Vegetais	Salada de tomate, pepino e beterraba ralada	Fibra (g)	15	19	11
Sobremesa	Pêra, Maçã Starking, Tangerina				

É servido pão de mistura e água à refeição.
A fruta poderá sofrer alterações.

PARA MAIS
INFORMAÇÕES
SOBRE OS
ALERGÉNIOS
CONTACTAR O
NEQA DA CMS

ALIMENTAR UM FUTURO SAUDÁVEL



ALMOÇO DA SEMANA 9 - 19/04/21 a 23/04/21

Segunda-Feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Alho francês	VE (kcal)	736	730	635
Mediterrâneo	Barrinhas de pescada panada no forno com arroz de milho	Prot (g)	32	22	31
Veggie	Bolonhesa de lentilhas com arroz de milho	HC (g)	112	120	94
Cool fast	Tacos (tortilha integral) de pescada panada no forno com tomate, cenoura ralada e alface	Gord (g)	17	18	15
Vegetais	Salada de cenoura ralada, alface e tomate	Fibra (g)	17	21	16
Sobremesa	Laranja, Pêra, Maçã Golden				

Terça-Feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Couve-flor	VE (kcal)	675	705	675
Mediterrâneo	Carne de porco às Mercês com batatinha corada	Prot (g)	22	18	22
Veggie	Estufado de feijão branco com espinafres e batatinha corada	HC (g)	113	120	113
Cool fast	Couscous com tirinhas de porco salteadas, tomate e ananás	Gord (g)	15	17	15
Vegetais	Ervilhas, feijão verde e cenoura cozidos	Fibra (g)	12	14	12
Sobremesa	Tangerina, Maçã Royal Gala, Pêra				

Quarta-Feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Feijão branco e espinafres	VE (kcal)	736	692	680
Mediterrâneo	Medalhões de pescada no forno com arroz de ervilhas	Prot (g)	32	26	30
Veggie	Empadão de soja com couve-flor e arroz de ervilhas	HC (g)	98	102	95
Cool fast	Salada oceânica (massa penne, pescada em lascas, cenoura cozida, pimento verde, azeitonas e orégãos)	Gord (g)	24	20	20
Vegetais	Salada de alface, tomate e beterraba ralada	Fibra (g)	13	15	15
Sobremesa	Puré de fruta e canela sem açúcar + Laranja, Pera, Maçã Golden				

Quinta-Feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Nabiça	VE (kcal)	702	748	679
Mediterrâneo	Estufadinho de vitela com ervilhas e cenoura e massa tagliatelle	Prot (g)	29	26	28
Veggie	Seitan estufado com ervilhas e cenoura e massa tagliatelle	HC (g)	97	116	99
Cool fast	Vitela estufada em pão multicereais com tomate e alface	Gord (g)	22	20	19
Vegetais	Salada de tomate, milho e pepino	Fibra (g)	13	16	12
Sobremesa	Maçã Royal Gala, Tangerina, Pêra				

Sexta-Feira

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Canja de galinha	VE (kcal)	690	716	697
Sopa Veggie	Creme de legumes				
Mediterrâneo	Salada Saloia (grão, batata, feijão verde, ovo, azeitonas e cenoura)	Prot (g)	34	35	34
Veggie	Caril de grão com batatinha ao vapor	HC (g)	80	90	84
Cool fast	Puré de grão com quinoa de legumes salteados (cenoura e grelos)	Gord (g)	26	24	25
Vegetais	Couve flor, cenoura e brócolos cozidos	Fibra (g)	9	15	11
Sobremesa	Abacaxi ao natural, Pêra, Maçã Starking				

É servido pão de mistura e água à refeição.
A fruta poderá sofrer alterações.

PARA MAIS
INFORMAÇÕES
SOBRE OS
ALERGÉNIOS
CONTACTAR O
NEQA DA CMS

ALIMENTAR UM FUTURO SAUDÁVEL



ALMOÇO DA SEMANA 10 - 26/04/21 a 30/04/21

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Nabo e feijão verde	VE (kcal)	693	667	656
Mediterrâneo	Hambúrguer de vaca 100% no forno com arroz de coentros e açafrão	Prot (g)	33	21	20
Veggie	Ervilhas estufadas com arroz de coentros e açafrão	HC (g)	93	103	99
Cool fast	Pizza caprichosa (tomate, queijo mozzarella, fiambre, cogumelos, azeitonas e orégãos)	Gord (g)	21	19	20
Vegetais	Couves salteadas	Fibra (g)	9	15	11
Sobremesa	Laranja, Pêra, Maçã Royal Gala				

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Grão com grelos	VE (kcal)	696	710	705
Mediterrâneo	Esparguete de salmão salteado com curgete e cenoura	Prot (g)	24	19	25
Veggie	Esparguete de lentilhas salteado com curgete e cenoura	HC (g)	96	109	104
Cool fast	Salada à Pescador (salmão, massa lacinhos, milho, ervilhas e cenoura)	Gord (g)	24	22	21
Vegetais	Salada de tomate, alface e couve roxa	Fibra (g)	9	14	10
Sobremesa	Tangerina, Pera, Banana				

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Crema de abóbora	VE (kcal)	746	795	705
Mediterrâneo	Frango de caril com arroz de passas	Prot (g)	27	26	26
Veggie	Soja de caril com arroz de passas	HC (g)	110	121	103
Cool fast	Pão de pita com farripas de frango carilado, alface e milho	Gord (g)	22	23	21
Vegetais	Salada de alface, beterraba e milho	Fibra (g)	9	14	10
Sobremesa	Moranços, Maçã Golden, Pêra				

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Couve Portuguesa	VE (kcal)	670	645	720
Mediterrâneo	Macarronada de feijão vermelho com legumes (couves, cenoura e courgete)	Prot (g)	25	20	25
Veggie	Quinoa com feijão vermelho e legumes salteados (couves, cenoura e courgete)	HC (g)	102	103	110
Cool fast	Cacetinho (mistura) regado com azeite com queijo mozzarella fresco, tomate e cenoura ralada	Gord (g)	18	17	20
Vegetais	Salada de tomate, pepino e cenoura ralada	Fibra (g)	10	12	12
Sobremesa	Arroz doce caseiro + Maçã Starking, Banana, Laranja				

			Mediterrâneo	Veggie	Cool fast
Sopa	Agrião	VE (kcal)	698	700	692
Mediterrâneo	Bacalhau à Gomes de Sá (batata, cebola, ovo, azeitonas, salsa)	Prot (g)	27	22	23
Veggie	Tofu à Gomes de Sá (batata, cebola, alho francês, azeitona, salsa)	HC (g)	89	99	96
Cool fast	Assado de peixe à Magoito (no forno: bacalhau, pão ralado, batatas e brócolos)	Gord (g)	26	24	24
Vegetais	Salada de couve roxa, milho e pepino	Fibra (g)	9	14	10
Sobremesa	Maçã Royal Gala, Banana, Laranja				

É servido pão de mistura e água à refeição.
A fruta poderá sofrer alterações.

PARA MAIS
INFORMAÇÕES
SOBRE OS
ALERGÉNIOS
CONTACTAR O
NEQA DA CMS

ALIMENTAR UM FUTURO SAUDÁVEL

