



LEZIRIAS
Semana 1
14 a 18 de setembro de 2020
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Barrinhas de peixe no forno c/ arroz de ervilhas e salada de alface e milho ^{1,3,4,7,14}
Vegetariano	Arroz de ervilhas, grão, pimento e tomate e salada de alface
Sobremesa	Fruta

Terça

Sopa	Sopa grão c/ couve coração ^{1,6,7,8,12}
Prato	Tiras de frango estufadas com legumes, esparguete e salada de alface ^{1,3}
Vegetariano	Tiras de seitan estufadas com cenoura, esparguete e salada de alface ^{1,3,6,7}
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}

Quarta

Sopa	Sopa cenoura ^{1,6,7,8,12}
Prato	Salmão com batata, cenoura, feijão-verde e ervilhas ⁴
Vegetariano	Salada russa de legumes (milho, batata, cenoura, feijão verde, ervilhas, cebola)
Sobremesa	Fruta

Quinta

Sopa	Sopa feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Ovos mexidos com salsichas com arroz de cenoura salada de alface e tomate ^{1,3}
Vegetariano	Ovos mexidos com salsichas de soja com arroz de cenoura salada de alface e tomate ^{1,3}
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}

Sexta

Sopa	Sopa espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Arroz de atum c/ salada de alface e milho ^{4,6}
Vegetariano	Arroz de feijão com brócolos, cenoura e cogumelos
Sobremesa	Fruta

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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



LEZIRIAS
Semana 2
21 a 25 de setembro de 2020
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de couve lombarda ^{1,6,7,8,12}
Prato	Hamburguer no forno c/ arroz de cenoura e salada de tomate e alface ^{1,6,12} Estufadinho de legumes (beringela,courgette,grão e alho francês) com arroz de cenoura e salada de alface e tomate
Vegetariano	
Sobremesa	Fruta

Terça

Sopa	Sopa feijao vermelho ^{1,6,7,8,12}
Prato	Bacalhau à gomes de sá
Vegetariano	Tofu assado no forno com macarronete, cenoura e milho ^{1,3,6,7}
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}

Quarta

Sopa	Sopa brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Jardineira de frango (frango,batata,cenoura,ervilha e feijão verde)
Vegetariano	Jardineira vegetariana (batata,cenoura,ervilha e feijão verde)
Sobremesa	Fruta

Quinta

Sopa	Sopa feijão-verde e alho francês ^{1,6,7,8,12}
Prato	Lombinhos de pescada, massa cotovelos, coentros e ovo com salada de alface ^{1,3,4} Massada de legumes (massa cotovelos,grão,cogumelos,cenoura,milho e pimento) com salada de alface ^{1,3}
Vegetariano	
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}

Sexta

Sopa	Sopa agrião ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Cubos de porco estufado com arroz branco e salada de tomate e alface
Vegetariano	Soja estufada com arroz branco e salada de tomate e salada ⁶
Sobremesa	Fruta

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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



LEZIRIAS
Semana 3
28 de setembro a 02 de outubro de 2020
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa ervilhas ^{1,6,7,8,12}
Prato	Bolonhesa de cavala com esparguete e salada de alface ^{1,3,4,6}
Vegetariano	Esparguete à bolonhesa de soja com salada de alface ^{1,3,6}
Sobremesa	Fruta

Terça

Sopa	Sopa couve flor ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Rolo de carne no forno c/ arroz branco e salada de alface e milho ^{1,6,12}
Vegetariano	Tofu estufado com cenoura e arroz branco e salada de alface e milho ⁶
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}

Quarta

Sopa	Sopa feijão com lombardo ^{1,6,7,8,12}
Prato	Filetes de pescada no forno com batata e salada de alface ⁴
Vegetariano	Soja estufada com batata assada e salada de alface ⁶
Sobremesa	Fruta

Quinta

Sopa	Sopa alho francês ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Rancho de frango (frango, massa cotovelos, grão, couve lombarda e cenoura) ^{1,3}
Vegetariano	Rancho vegetariano (massa cotovelos, grão, couve lombarda e cenoura) ^{1,3}
Sobremesa	Fruta

Sexta

Sopa	Sopa nabiças ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Figurinhas de pescada no forno com arroz e salada de milho e alface ⁴
Vegetariano	Arroz de seitan com feijão vermelho e salada de alface ^{1,6}
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}

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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



LEZIRIAS
Semana 4
05 a 09 de outubro de 2020
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de legumes c/massinhas ^{1,3,6,7,8,12}
Prato	Almondégas estufadas com arroz de macedónia e salada de alface e cenoura ^{1,6,12}
Vegetariano	Soja estufada com arroz de macedónia e salada de alface e cenoura ⁶
Sobremesa	Fruta

Terça

Sopa	Sopa feijão manteiga c/repolho ^{1,6,7,8,12}
Prato	Bacalhau à brás com salada de alface ^{1,4,5,6,7}
Vegetariano	Legumes à brás com salada de alface ^{3,6}
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}

Quarta

Sopa	Sopa agrião ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Peru estufado com macarronete e feijão-verde e cenoura salteados ^{1,3}
Vegetariano	Tofu estufado com macarronete e feijão-verde e cenoura salteados ⁶
Sobremesa	Fruta

Quinta

Sopa	Sopa feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Salada russa de peixe (escamudo, batata, cenoura, feijão verde e ervilha) ⁴
Vegetariano	Salada russa de legumes (batata, cenoura, feijão verde e ervilha)
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}

Sexta

Sopa	Sopa espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Chili de carne vaca com feijão encarnado e arroz branco, salada mista
Vegetariano	Seitan com cogumelos e arroz branco com salada de alface e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,9,10}
Sobremesa	Fruta

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, 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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



LEZIRIAS
Semana 5
12 a 16 de outubro de 2020
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Atum com courgete salteada e massa espirais salada de alface ^{1,3,7}
Vegetariano	Esparguete à bolonhesa c/ soja e cogumelos e salada de alface e beterraba ^{1,3,6,7}
Sobremesa	Fruta

Terça

Sopa	Sopa caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Arroz de frango com salada de alface e tomate
Vegetariano	Arroz de feijão com courgette, cogumelos e pimento com salada de alface e tomate
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}

Quarta

Sopa	Sopa couve flor ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Filetes de pescada com legumes e batata cozida salada de alface e milho ^{1,3,4,6}
Vegetariano	Batata com feijão-frade, cenoura e brocolos
Sobremesa	Fruta

Quinta

Sopa	Sopa de feijão branco com nabiças ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Lombo de porco no forno com arroz de cenoura e brocolos cozidos
Vegetariano	Lentilhas estufadas com tofu, arroz de cenoura e brocolos cozidos ^{1,6,8,11}
Sobremesa	Fruta

Sexta

Sopa	Sopa cenoura ^{1,6,7,8,12}
Prato	Perca lascada com legumes e esparguete e salada mista ⁴
Vegetariano	Batata gratinada com feijão branco, cenoura e couve flor ⁷
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}

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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



LEZIRIAS
Semana 6
19 a 23 de outubro de 2020
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa legumes ^{1,6,7,8,12}
Prato	Empadão de arroz com carne picada com salada de alface e cenoura
Vegetariano	Empadão de arroz com soja e feijão com salada de alface e cenoura ⁶
Sobremesa	Fruta

Terça

Sopa	Sopa feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Salmão com massa, brocolos, cenoura e milho ^{1,3,4}
Vegetariano	Massa com grão, courgete, cenoura, brocolos e milho ^{1,3,7}
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}

Quarta

Sopa	Sopa abóbora ^{1,6,7,8,12}
Prato	Febras de cebolada c/ arroz de feijão com salada mista
Vegetariano	Feijoada de seitan com arroz de alho ^{1,6}
Sobremesa	Fruta

Quinta

Sopa	Sopa espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Meia desfeita de bacalhau com batata, grão e cenoura ^{4,9,12}
Vegetariano	Salteado de lentilhas, courgette, beringela, batata e cenoura ^{1,6,8,11}
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}

Sexta

Sopa	Sopa grão c/ abóbora ^{1,6,7,8,12}
Prato	Perna de frango assada com massa macarronete e salada de alface e tomate ^{1,3,7}
Vegetariano	Tofu salteado com legumes com massa macarronete ^{1,3,6,7}
Sobremesa	Fruta

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, 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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

LEZIRIAS Lanches



Segunda

Lanche Pão de mistura com creme vegetal e pacote leite branco (200ml)

Terça

Lanche Pão de mistura com queijo e néctar ou sumo de fruta 100% (200ml)

Quarta

Lanche Pão de mistura com creme vegetal e iogurte líquido de aroma (185ml)

Quinta

Lanche Pão de mistura com fiambre de aves e pacote leite meio-gordo branco (200ml)

Sexta

Lanche Pão de mistura com queijo e iogurte líquido de aroma (185ml)

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, ¹³Tremoço, 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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas