SCM de Águeda - Lar

Lar

Semana de 1 a 7 de setembro de 2025

Almoço

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Segunda | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de feijão-verde7,12 | 339 | 80 | 1,3 | 0,3 | 14,4 | 0,6 | 1,8 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Sopa de feijão-verde com carne de porco7,12 | 522 | 124 | 5,8 | 1,9 | 8,9 | 0,4 | 8,6 | 0,1 |
| Geral | Rancho com cenoura e couve1,3 | 948 | 226 | 8,7 | 2,5 | 21,4 | 1,1 | 13,7 | 0,2 |
| Dieta | Carnes estufadas ao natural com massa, couve e cenoura1,3 | 827 | 197 | 7,8 | 2,5 | 18,9 | 1,1 | 11,3 | 0,3 |
| Sobremesa 1 | Melancia | 110 | 26 | 0,2 | 0,0 | 5,5 | 5,5 | 0,4 | 0,0 |
| Sobremesa 2 | Maçã golden | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Terça | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa à lavrador7,12 | 297 | 71 | 1,4 | 0,2 | 10,8 | 0,7 | 3,2 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Sopa à lavrador com pescada4,7,12 | 317 | 75 | 1,4 | 0,2 | 6,9 | 0,4 | 8,4 | 0,2 |
| Geral | Pescada à rosa do adro com batata cozida e feijão-verde1,3,4,6,7,8,11,12,13 | 404 | 96 | 1,4 | 0,2 | 14,2 | 0,9 | 5,8 | 0,2 |
| Dieta | Pescada à rosa do adro com batata cozida e feijão-verde1,3,4,6,7,8,11,12,13 | 404 | 96 | 1,4 | 0,2 | 14,2 | 0,9 | 5,8 | 0,2 |
| Sobremesa 1 | Melão | 125 | 30 | 0,3 | 0,1 | 5,7 | 5,7 | 0,6 | 0,0 |
| Quarta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de espinafres7,12 | 337 | 80 | 1,3 | 0,3 | 14,2 | 0,7 | 1,9 | 0,2 |
| Sopa enriquecida | Sopa de espinafres com carne de vaca7,12 | 570 | 136 | 6,9 | 2,5 | 8,8 | 0,4 | 9,3 | 0,2 |
| Geral | Macarronete com carne de vaca, cenoura e ervilhas1,3,12 | 948 | 226 | 9,7 | 3,1 | 19,9 | 1,2 | 12,6 | 0,3 |
| Dieta | Carne de vaca estufada ao natural com massa, cenoura e ervilhas cozidas1,3 | 967 | 230 | 9,5 | 3,2 | 21,2 | 1,2 | 13,4 | 0,3 |
| Sobremesa 1 | Gelatina1,3,6,7,8,12 | 411 | 97 | 0,0 | 0,0 | 21,8 | 21,6 | 2,3 | 0,8 |
| Quinta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de abóbora e repolho7,12 | 162 | 39 | 1,2 | 0,2 | 5,7 | 0,7 | 0,9 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Sopa de abóbora e repolho com solha4,7,12 | 224 | 53 | 1,3 | 0,2 | 4,1 | 0,5 | 5,9 | 0,2 |
| Geral | Pataniscas de paloco com arroz de feijão e salada mista1,3,4,6 | 938 | 223 | 6,0 | 1,0 | 28,4 | 0,6 | 13,5 | 1,0 |
| Dieta | Solha assada ao natural com arroz branco e salada mista4 | 817 | 194 | 3,6 | 0,6 | 30,3 | 0,5 | 9,4 | 0,3 |
| Sobremesa 1 | Banana | 441 | 104 | 0,4 | 0,1 | 21,8 | 19,6 | 1,6 | 0,0 |
| Sexta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Caldo verde6,7,12 | 226 | 54 | 2,5 | 0,7 | 5,8 | 0,2 | 1,6 | 0,3 |
| Sopa enriquecida | Caldo verde com peru6,7,12 | 314 | 74 | 1,8 | 0,5 | 3,4 | 0,4 | 10,9 | 0,2 |
| Geral | Tirinhas de porco estufadas com cogumelos, cenoura e esparguete e salada de alface1,3 | 828 | 197 | 9,2 | 2,7 | 15,5 | 0,9 | 12,6 | 0,3 |
| Dieta | Bife de peru grelhado com esparguete e salada de alface1,3 | 698 | 165 | 1,8 | 0,4 | 18,0 | 0,7 | 18,6 | 0,3 |
| Sobremesa 1 | Melancia | 110 | 26 | 0,2 | 0,0 | 5,5 | 5,5 | 0,4 | 0,0 |
| Sábado | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de feijão-frade e nabo7,12 | 447 | 106 | 1,3 | 0,3 | 18,4 | 0,5 | 3,9 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Sopa de feijão-frade e nabo com pescada4,7,12 | 414 | 98 | 1,3 | 0,3 | 12,1 | 0,3 | 8,5 | 0,2 |
| Geral | Carapau grelhado com batata cozida e salada de tomate e pimento4 | 369 | 87 | 0,6 | 0,1 | 13,9 | 1,1 | 5,9 | 0,1 |
| Dieta | Pescada assada ao natural com batata cozida e feijão-verde cozido4 | 362 | 86 | 1,0 | 0,1 | 12,8 | 0,8 | 5,8 | 0,2 |
| Sobremesa 1 | Melão | 125 | 30 | 0,3 | 0,1 | 5,7 | 5,7 | 0,6 | 0,0 |
| Sobremesa 2 | Maçã golden | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Domingo | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de couve lombarda7,12 | 332 | 79 | 1,2 | 0,3 | 14,0 | 0,6 | 1,9 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Sopa de couve lombarda com carne de porco7,12 | 515 | 123 | 5,7 | 1,9 | 8,7 | 0,4 | 8,6 | 0,1 |
| Geral | Bife de frango grelhado com arroz de cenoura, batata frita e salada de alface | 898 | 214 | 8,7 | 1,3 | 24,8 | 0,5 | 8,1 | 0,2 |
| Dieta | Bife de frango grelhado com arroz de legumes e salada de alface | 887 | 210 | 4,7 | 0,7 | 27,3 | 0,1 | 14,3 | 0,3 |
| Sobremesa 1 | Pudim7 | 423 | 104 | 1,4 | 0,8 | 20,0 | 18,6 | 2,8 | 0,2 |
| Sobremesa 2 | Maçã assada | 277 | 66 | 0,5 | 0,1 | 13,7 | 13,7 | 0,2 | 0,0 |

SCM de Águeda - Lar

Lar

Semana de 8 a 14 de setembro de 2025

Almoço

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Segunda | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Creme de cenoura com massinhas1,3,6,7,10,12 | 303 | 72 | 1,3 | 0,3 | 12,1 | 0,8 | 2,1 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Creme de cenoura com massinhas com carne de porco1,3,6,7,10,12 | 500 | 119 | 5,8 | 1,9 | 7,4 | 0,5 | 8,8 | 0,1 |
| Geral | Fêveras de porco estufadas com macarronete, cenoura e ervilhas estufadas1,3,12 | 838 | 199 | 5,4 | 1,3 | 21,8 | 1,3 | 13,8 | 0,3 |
| Dieta | Fêveras de porco estufadas ao natural com massa salteada de cenoura e ervilhas1,3,12 | 914 | 217 | 5,3 | 1,4 | 24,7 | 1,1 | 15,7 | 0,3 |
| Sobremesa 1 | Melão | 125 | 30 | 0,3 | 0,1 | 5,7 | 5,7 | 0,6 | 0,0 |
| Sobremesa 2 | Pera | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |
| Terça | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de lentilhas e couve portuguesa1,6,7,8,10,11,12 | 388 | 93 | 1,4 | 0,3 | 15,2 | 0,9 | 5,0 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Sopa de lentilhas e couve portuguesa com pescada1,4,6,7,8,10,11,12 | 374 | 89 | 1,4 | 0,2 | 9,5 | 0,6 | 9,7 | 0,2 |
| Geral | Pescada à brás com salada de alface e tomate3,4,12 | 1095 | 263 | 17,3 | 2,5 | 14,9 | 0,4 | 11,0 | 0,7 |
| Dieta | Pescada assada ao natural com batata cozida e salada de alface e tomate4 | 381 | 90 | 1,0 | 0,1 | 13,5 | 1,0 | 6,1 | 0,2 |
| Quarta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de espinafres7,12 | 337 | 80 | 1,3 | 0,3 | 14,2 | 0,7 | 1,9 | 0,2 |
| Sopa enriquecida | Sopa de espinafres com frango7,12 | 378 | 89 | 1,3 | 0,3 | 9,4 | 0,4 | 9,5 | 0,2 |
| Geral | Coxa de frango assada ao natural com esparguete e salada de alface e cenoura1,3 | 707 | 167 | 2,5 | 0,5 | 21,1 | 1,2 | 14,6 | 0,3 |
| Dieta | Coxa de frango assada ao natural com esparguete e salada de alface e cenoura1,3 | 707 | 167 | 2,5 | 0,5 | 21,1 | 1,2 | 14,6 | 0,3 |
| Sobremesa 1 | Gelatina1,3,6,7,8,12 | 411 | 97 | 0,0 | 0,0 | 21,8 | 21,6 | 2,3 | 0,8 |
| Quinta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de brócolos7,12 | 337 | 80 | 1,3 | 0,3 | 14,0 | 0,7 | 2,0 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Sopa de brócolos com abrótea4,7,12 | 323 | 77 | 0,9 | 0,2 | 9,3 | 0,5 | 7,2 | 0,1 |
| Geral | Sardinhas assadas com batata cozida e salada de alface, pepino e tomate4 | 465 | 111 | 3,2 | 0,7 | 13,6 | 0,9 | 6,2 | 0,1 |
| Dieta | Maruca cozida com batata cozida e brócolos cozidos4 | 332 | 78 | 0,1 | 0,0 | 13,0 | 1,0 | 5,7 | 0,2 |
| Sobremesa 1 | Banana | 441 | 104 | 0,4 | 0,1 | 21,8 | 19,6 | 1,6 | 0,0 |
| Sexta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Caldo verde6,7,12 | 226 | 54 | 2,5 | 0,7 | 5,8 | 0,2 | 1,6 | 0,3 |
| Sopa enriquecida | Caldo verde com frango6,7,12 | 322 | 76 | 2,0 | 0,5 | 3,4 | 0,1 | 10,9 | 0,2 |
| Geral | Feijoada6,7 | 1291 | 310 | 19,9 | 5,7 | 17,7 | 0,4 | 12,4 | 0,2 |
| Dieta | Bife de frango grelhado com arroz branco e salada de alface e beterraba | 958 | 227 | 4,7 | 0,8 | 31,0 | 0,1 | 14,6 | 0,3 |
| Sobremesa 1 | Abacaxi | 201 | 47 | 0,2 | 0,0 | 9,5 | 9,5 | 0,5 | 0,0 |
| Sobremesa 2 | Pera | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |
| Sábado | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de abóbora e couve-flor7,12 | 334 | 79 | 1,2 | 0,3 | 14,1 | 0,9 | 2,0 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Sopa de abóbora e couve-flor com red fish4,7,12 | 362 | 86 | 1,7 | 0,4 | 9,8 | 0,6 | 7,1 | 0,2 |
| Geral | Atum com salada russa4,5,6 | 476 | 113 | 3,2 | 0,3 | 13,8 | 0,8 | 6,7 | 0,3 |
| Dieta | Red fish assado ao natural com batata cozida e salada mista4 | 384 | 91 | 1,3 | 0,2 | 13,7 | 1,0 | 5,5 | 0,1 |
| Sobremesa 1 | Melão | 125 | 30 | 0,3 | 0,1 | 5,7 | 5,7 | 0,6 | 0,0 |
| Sobremesa 2 | Maçã | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Domingo | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de feijão-verde7,12 | 339 | 80 | 1,3 | 0,3 | 14,4 | 0,6 | 1,8 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Sopa de feijão-verde com carne de porco7,12 | 522 | 124 | 5,8 | 1,9 | 8,9 | 0,4 | 8,6 | 0,1 |
| Geral | Costeletas estufadas com arroz branco e esparregado de espinafres1,6,7 | 822 | 196 | 8,9 | 2,5 | 18,6 | 0,6 | 9,8 | 0,4 |
| Dieta | Costeletas estufadas com arroz branco e esparregado de espinafres1,6,7 | 822 | 196 | 8,9 | 2,5 | 18,6 | 0,6 | 9,8 | 0,4 |
| Sobremesa 1 | Aletria1,3,6,7,8,12 | 970 | 229 | 3,5 | 1,7 | 43,6 | 23,2 | 5,6 | 1,7 |
| Sobremesa 2 | Pera | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |

SCM de Águeda - Lar

Lar

Semana de 15 a 21 de setembro de 2025

Almoço

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Segunda | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de legumes7,12 | 336 | 80 | 1,3 | 0,3 | 14,4 | 0,6 | 1,8 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Sopa de legumes com frango7,12 | 377 | 89 | 1,2 | 0,3 | 9,6 | 0,4 | 9,3 | 0,1 |
| Geral | Frango à brás e salada de alface e cenoura3 | 214 | 51 | 2,7 | 0,5 | 0,3 | 0,2 | 6,2 | 0,1 |
| Dieta | Bife de frango grelhado com batata cozida e salada de alface e cenoura | 420 | 99 | 1,4 | 0,2 | 13,7 | 1,0 | 7,3 | 0,1 |
| Sobremesa 1 | Abacaxi | 201 | 47 | 0,2 | 0,0 | 9,5 | 9,5 | 0,5 | 0,0 |
| Sobremesa 2 | Maçã golden | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Terça | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de espinafres e grão7,12 | 401 | 95 | 1,5 | 0,3 | 16,4 | 0,8 | 2,7 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Sopa de espinafres e grão com pescada4,7,12 | 383 | 91 | 1,5 | 0,3 | 10,6 | 0,5 | 8,0 | 0,2 |
| Geral | Pescada estufada com molho de cenoura e arroz de brócolos4 | 754 | 179 | 5,6 | 0,8 | 22,2 | 0,5 | 9,6 | 0,3 |
| Dieta | Pescada estufada ao natural com arroz de brócolos4 | 726 | 172 | 3,4 | 0,5 | 24,4 | 0,3 | 10,6 | 0,3 |
| Sobremesa 1 | Banana | 441 | 104 | 0,4 | 0,1 | 21,8 | 19,6 | 1,6 | 0,0 |
| Quarta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Juliana de legumes7,12 | 334 | 79 | 1,3 | 0,3 | 14,2 | 0,6 | 1,8 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Juliana de legumes com carne de porco7,12 | 517 | 123 | 5,7 | 1,9 | 8,8 | 0,4 | 8,5 | 0,1 |
| Geral | Jardineira mista (carne de porco e vaca)6,7 | 576 | 137 | 6,2 | 2,1 | 11,1 | 0,9 | 8,6 | 0,2 |
| Dieta | Carne de porco cozida com batata cozida, cenoura e feijão-verde cenoura cozida feijão-verde cozido | 449 | 107 | 3,1 | 1,1 | 12,5 | 0,9 | 6,4 | 0,2 |
| Sobremesa 1 | Gelatina1,3,6,7,8,12 | 411 | 97 | 0,0 | 0,0 | 21,8 | 21,6 | 2,3 | 0,8 |
| Quinta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de repolho7,12 | 168 | 40 | 1,3 | 0,2 | 5,6 | 0,6 | 0,8 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Sopa de repolho com red fish4,7,12 | 256 | 61 | 1,9 | 0,3 | 3,7 | 0,4 | 6,9 | 0,2 |
| Geral | Red fish frito com feijão-frade, batata cozida e salada de alface e tomate1,4,6,12 | 618 | 147 | 4,3 | 0,7 | 19,0 | 0,9 | 7,0 | 0,1 |
| Dieta | Red fish assado ao natural com batata cozida e salada de alface e tomate4 | 399 | 94 | 1,3 | 0,2 | 14,3 | 1,0 | 5,7 | 0,2 |
| Sobremesa 1 | Pera | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |
| Sexta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Caldo verde6,7,12 | 226 | 54 | 2,5 | 0,7 | 5,8 | 0,2 | 1,6 | 0,3 |
| Sopa enriquecida | Caldo verde com carne de porco6,7,12 | 498 | 119 | 7,3 | 2,4 | 3,1 | 0,1 | 9,8 | 0,2 |
| Geral | Massa à lavrador1,3 | 1059 | 252 | 8,4 | 2,3 | 29,8 | 1,4 | 12,7 | 0,2 |
| Dieta | Massa com carne de porco simples com cenoura e couve1,3 | 889 | 212 | 8,4 | 2,5 | 20,6 | 1,3 | 12,0 | 0,3 |
| Sobremesa 1 | Melão | 125 | 30 | 0,3 | 0,1 | 5,7 | 5,7 | 0,6 | 0,0 |
| Sobremesa 2 | Pera | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |
| Sábado | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de couve portuguesa7,12 | 335 | 79 | 1,3 | 0,3 | 14,2 | 0,6 | 1,9 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Sopa de couve portuguesa com solha4,7,12 | 348 | 82 | 1,4 | 0,3 | 10,4 | 0,4 | 6,5 | 0,2 |
| Geral | Solha assada com arroz branco e legumes salteados4 | 810 | 192 | 5,8 | 0,9 | 26,2 | 0,6 | 8,0 | 0,3 |
| Dieta | Solha assada com arroz branco e legumes cozidos4 | 851 | 202 | 4,5 | 0,7 | 30,3 | 0,5 | 9,3 | 0,4 |
| Sobremesa 1 | Maçã | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Domingo | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de abóbora e espinafres7,12 | 163 | 39 | 1,3 | 0,2 | 5,4 | 0,8 | 1,0 | 0,2 |
| Sopa enriquecida | Sopa de abóbora e espinafres com borrego7,12 | 198 | 47 | 1,7 | 0,4 | 4,8 | 0,7 | 2,8 | 0,2 |
| Geral | Chanfana de borrego com batata cozida e hortaliças cozidas12 | 414 | 98 | 2,4 | 0,7 | 11,2 | 0,7 | 7,0 | 0,1 |
| Dieta | Borrego estufado ao natural com batata e e hortaliças cozidas | 395 | 94 | 1,8 | 0,6 | 12,1 | 0,8 | 6,6 | 0,2 |
| Sobremesa 1 | Arroz doce1,3,6,7,8,12 | 960 | 227 | 3,1 | 1,5 | 45,0 | 22,1 | 4,1 | 1,7 |
| Sobremesa 2 | Pera | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |

SCM de Águeda - Lar

Lar

Semana de 22 a 28 de setembro de 2025

Almoço

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Segunda | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de feijão-verde7,12 | 339 | 80 | 1,3 | 0,3 | 14,4 | 0,6 | 1,8 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Sopa de feijão-verde com frango7,12 | 379 | 90 | 1,3 | 0,3 | 9,5 | 0,4 | 9,4 | 0,1 |
| Geral | Carnes cozidas (pá, entremeada, chouriço e frango) com feijão catarino, cenoura e couve | 601 | 143 | 4,3 | 1,4 | 14,3 | 0,7 | 11,3 | 0,2 |
| Dieta | Carnes cozidas (pá, entremeada, chouriço e frango) com batata, cenoura e couve | 476 | 113 | 2,8 | 1,0 | 13,9 | 0,9 | 7,5 | 0,1 |
| Sobremesa 1 | Melão | 125 | 30 | 0,3 | 0,1 | 5,7 | 5,7 | 0,6 | 0,0 |
| Sobremesa 2 | Maçã | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Terça | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de feijão catarino e penca7,12 | 318 | 76 | 1,6 | 0,2 | 11,5 | 0,6 | 3,4 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Sopa de feijão catarino e penca com red fish4,7,12 | 353 | 84 | 2,0 | 0,3 | 7,7 | 0,4 | 8,4 | 0,2 |
| Geral | Carapau grelhado com batata cozida e couves4 | 354 | 84 | 0,6 | 0,1 | 13,2 | 0,8 | 5,6 | 0,2 |
| Dieta | Red fish cozido com batata cozida e couves4 | 382 | 90 | 0,6 | 0,1 | 14,7 | 1,0 | 5,8 | 0,2 |
| Sobremesa 1 | Banana | 441 | 104 | 0,4 | 0,1 | 21,8 | 19,6 | 1,6 | 0,0 |
| Quarta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Creme de cenoura7,12 | 167 | 40 | 1,4 | 0,2 | 5,5 | 0,6 | 0,8 | 0,2 |
| Sopa enriquecida | Creme de cenoura com frango7,12 | 280 | 66 | 1,3 | 0,3 | 3,4 | 0,4 | 9,9 | 0,2 |
| Geral | Frango estufado com cogumelos, esparguete e salada de alface e couve roxa1,3 | 702 | 167 | 4,2 | 0,7 | 20,1 | 0,9 | 11,3 | 0,4 |
| Dieta | Frango estufado com esparguete e salada de alface e couve roxa1,3 | 761 | 180 | 3,8 | 0,7 | 23,4 | 1,0 | 12,6 | 0,3 |
| Sobremesa 1 | Gelatina 1,3,6,7,8,12 | 411 | 97 | 0,0 | 0,0 | 21,8 | 21,6 | 2,3 | 0,8 |
| Quinta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de espinafres7,12 | 337 | 80 | 1,3 | 0,3 | 14,2 | 0,7 | 1,9 | 0,2 |
| Sopa enriquecida | Sopa de espinafres com pescada4,7,12 | 342 | 81 | 1,4 | 0,3 | 9,1 | 0,4 | 7,6 | 0,2 |
| Geral | Pescada à bracarense com puré de batata e brócolos4 | 664 | 160 | 12,2 | 1,8 | 0,8 | 0,2 | 11,7 | 0,3 |
| Dieta | Pescada assada ao natural com batata cozida e brócolos brócolos cozidos4 | 358 | 85 | 1,0 | 0,1 | 12,3 | 1,0 | 5,9 | 0,2 |
| Sobremesa 1 | Melancia | 110 | 26 | 0,2 | 0,0 | 5,5 | 5,5 | 0,4 | 0,0 |
| Sobremesa 2 | Pera | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |
| Sexta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Caldo verde6,7,12 | 226 | 54 | 2,5 | 0,7 | 5,8 | 0,2 | 1,6 | 0,3 |
| Sopa enriquecida | Caldo verde com carne de porco6,7,12 | 498 | 119 | 7,3 | 2,4 | 3,1 | 0,1 | 9,8 | 0,2 |
| Geral | Feijoada com arroz branco e salada de alface e beterraba6,7 | 1261 | 303 | 19,5 | 5,6 | 17,3 | 0,4 | 12,1 | 0,2 |
| Dieta | Costeletas grelhadas com arroz branco e salada de alface e beterraba | 1142 | 272 | 10,7 | 3,0 | 31,3 | 0,2 | 12,2 | 0,3 |
| Sobremesa 1 | Maçã | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Sábado | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de legumes7,12 | 336 | 80 | 1,3 | 0,3 | 14,4 | 0,6 | 1,8 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Sopa de legumes com ovo3,7,12 | 392 | 93 | 3,1 | 0,8 | 11,6 | 0,5 | 4,0 | 0,2 |
| Geral | Bacalhau assado com batata assada e feijão-verde cozido4 | 401 | 95 | 2,0 | 0,3 | 11,8 | 0,8 | 6,7 | 1,1 |
| Dieta | Bacalhau assado com batata assada e feijão-verde cozido4 | 401 | 95 | 2,0 | 0,3 | 11,8 | 0,8 | 6,7 | 1,1 |
| Sobremesa 1 | Melão | 125 | 30 | 0,3 | 0,1 | 5,7 | 5,7 | 0,6 | 0,0 |
| Sobremesa 2 | Pera | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |
| Domingo | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de couve lombarda7,12 | 332 | 79 | 1,2 | 0,3 | 14,0 | 0,6 | 1,9 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Sopa de couve lombarda com pato7,12 | 374 | 89 | 2,2 | 0,5 | 11,4 | 0,5 | 5,1 | 0,1 |
| Geral | Arroz de pato com salada de alface e cenoura raspada1,3,6,7 | 749 | 178 | 6,5 | 1,7 | 15,8 | 0,3 | 13,8 | 0,4 |
| Dieta | Arroz de pato com salada de alface e cenoura1,3,6,7 | 749 | 178 | 6,5 | 1,7 | 15,8 | 0,3 | 13,8 | 0,4 |
| Sobremesa 1 | Mousse de chocolate1,3,6,7,8,12 | 426 | 101 | 2,3 | 2,0 | 18,3 | 14,6 | 1,2 | 0,1 |
| Sobremesa 2 | Pera | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |

SCM de Águeda - Lar

Lar

Semana de 29 de setembro a 5 de outubro de 2025

Almoço

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Segunda | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de legumes7,12 | 336 | 80 | 1,3 | 0,3 | 14,4 | 0,6 | 1,8 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Sopa de legumes com ovo3,7,12 | 363 | 86 | 2,1 | 0,6 | 12,6 | 0,6 | 3,2 | 0,2 |
| Geral | Meia desfeita de bacalhau com grão, cenoura, couve e ovo3,4,12 | 516 | 122 | 1,8 | 0,3 | 16,4 | 1,0 | 8,9 | 1,0 |
| Dieta | Red fish cozido com batata, ovo e hortaliça3,4 | 376 | 89 | 1,6 | 0,4 | 12,1 | 0,7 | 6,1 | 0,2 |
| Sobremesa 1 | Laranja | 201 | 47 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |
| Terça | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de espinafres7,12 | 337 | 80 | 1,3 | 0,3 | 14,2 | 0,7 | 1,9 | 0,2 |
| Sopa enriquecida | Sopa de espinafres com frango7,12 | 378 | 89 | 1,3 | 0,3 | 9,4 | 0,4 | 9,5 | 0,2 |
| Geral | Perna de frango assada com massa e salada de alface e cenoura1,3,12 | 800 | 190 | 4,4 | 0,8 | 21,7 | 1,2 | 13,3 | 0,3 |
| Dieta | Perna de frango assada com massa e salada de alface e cenoura1,3,12 | 800 | 190 | 4,4 | 0,8 | 21,7 | 1,2 | 13,3 | 0,3 |
| Sobremesa 1 | Melão | 125 | 30 | 0,3 | 0,1 | 5,7 | 5,7 | 0,6 | 0,0 |
| Quarta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de nabiças com feijão-frade | 353 | 84 | 0,8 | 0,2 | 14,3 | 0,8 | 3,7 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Sopa de nabiças com solha4 | 253 | 60 | 0,9 | 0,1 | 7,5 | 0,8 | 4,9 | 0,1 |
| Geral | Sardinhas fritas com arroz de ervilhas e salada de alface e beterraba1,4,6 | 1078 | 257 | 11,0 | 2,1 | 27,9 | 0,3 | 10,9 | 0,2 |
| Dieta | Solha assada com arroz de ervilhas e salada de alface e beterraba4 | 849 | 201 | 4,8 | 0,7 | 28,6 | 0,4 | 10,0 | 0,3 |
| Sobremesa 1 | Gelatina1,3,6,7,8,12 | 411 | 97 | 0,0 | 0,0 | 21,8 | 21,6 | 2,3 | 0,8 |
| Quinta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de feijão-verde7,12 | 339 | 80 | 1,3 | 0,3 | 14,4 | 0,6 | 1,8 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Sopa de feijão-verde com carne de porco7,12 | 522 | 124 | 5,8 | 1,9 | 8,9 | 0,4 | 8,6 | 0,1 |
| Geral | Massa à lavrador1,3 | 1059 | 252 | 8,4 | 2,3 | 29,8 | 1,4 | 12,7 | 0,2 |
| Dieta | Bife de frango grelhado com macarrão e salada de alface1,3 | 933 | 221 | 4,6 | 0,8 | 26,4 | 1,0 | 16,8 | 0,3 |
| Sobremesa 1 | Banana | 441 | 104 | 0,4 | 0,1 | 21,8 | 19,6 | 1,6 | 0,0 |
| Sexta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Caldo verde6,7,12 | 226 | 54 | 2,5 | 0,7 | 5,8 | 0,2 | 1,6 | 0,3 |
| Sopa enriquecida | Caldo verde com pescada4,6,7,12 | 281 | 67 | 2,0 | 0,5 | 3,2 | 0,1 | 8,6 | 0,3 |
| Geral | Pescada grelhada com molho verde, batata e brócolos4,12 | 365 | 86 | 1,4 | 0,2 | 12,1 | 1,0 | 5,7 | 0,2 |
| Dieta | Pescada grelhada com molho verde, batata e brócolos4,12 | 365 | 86 | 1,4 | 0,2 | 12,1 | 1,0 | 5,7 | 0,2 |
| Sobremesa 1 | Abacaxi | 201 | 47 | 0,2 | 0,0 | 9,5 | 9,5 | 0,5 | 0,0 |
| Sobremesa 2 | Pera | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |
| Sábado | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de couve portuguesa7,12 | 335 | 79 | 1,3 | 0,3 | 14,2 | 0,6 | 1,9 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Sopa de couve portuguesa com frango7,12 | 376 | 89 | 1,2 | 0,3 | 9,4 | 0,4 | 9,4 | 0,1 |
| Geral | Panados de frango no forno com arroz à primavera1,3,6,7,8,11,12,13 | 1026 | 244 | 7,8 | 1,3 | 29,7 | 0,2 | 13,1 | 0,3 |
| Dieta | Perna de frango assada ao natural com arroz à primavera e salada de alface | 783 | 185 | 2,7 | 0,5 | 27,2 | 0,2 | 12,6 | 0,3 |
| Sobremesa 1 | Clementina | 223 | 53 | 0,2 | 0,0 | 11,1 | 11,1 | 0,8 | 0,0 |
| Sobremesa 2 | Maçã golden | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Domingo | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Canja1,3,6,10 | 277 | 65 | 0,6 | 0,1 | 10,3 | 0,3 | 4,4 | 0,2 |
| Sopa enriquecida | Sopa de legumes com carne de porco7,12 | 517 | 123 | 5,7 | 1,9 | 9,0 | 0,4 | 8,5 | 0,1 |
| Geral | Rojões com batata cozida e esparregado de nabiças1,6,7 | 500 | 119 | 4,3 | 1,3 | 12,8 | 1,1 | 6,7 | 0,2 |
| Dieta | Costeletas do cachaço grelhada com batata cozida e esparregado de nabiças1,6,7 | 521 | 124 | 5,0 | 1,4 | 13,3 | 1,2 | 6,0 | 0,2 |
| Sobremesa 1 | Leite creme1,3,7,8,12 | 1131 | 266 | 0,2 | 0,1 | 59,1 | 47,7 | 7,0 | 0,3 |
| Sobremesa 2 | Pera | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |

SCM de Águeda - Lar

Lar

Semana de 1 a 7 de setembro de 2025

Jantar

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Segunda | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de couve penca7,12 | 335 | 79 | 1,3 | 0,3 | 14,2 | 0,6 | 1,9 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Sopa de couve penca com ovo3,7,12 | 392 | 93 | 3,2 | 0,8 | 11,4 | 0,5 | 4,1 | 0,2 |
| Geral | Bacalhau cozido com batata e couves4 | 367 | 87 | 1,1 | 0,2 | 11,9 | 0,7 | 6,7 | 1,1 |
| Dieta | Bacalhau cozido com batata e couves4 | 367 | 87 | 1,1 | 0,2 | 11,9 | 0,7 | 6,7 | 1,1 |
| Sobremesa 1 | Banana | 441 | 104 | 0,4 | 0,1 | 21,8 | 19,6 | 1,6 | 0,0 |
| Terça | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de alface7,12 | 164 | 39 | 1,3 | 0,2 | 5,3 | 0,6 | 1,0 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Sopa de alface com carne de porco7,12 | 439 | 105 | 6,2 | 2,0 | 3,1 | 0,4 | 8,8 | 0,2 |
| Geral | Arroz de carnes em vinha d'alhos e salada de tomate12 | 725 | 173 | 5,8 | 1,7 | 16,2 | 0,5 | 12,5 | 0,2 |
| Dieta | Arroz de carnes em vinha d'alhos e salada de tomate12 | 725 | 173 | 5,8 | 1,7 | 16,2 | 0,5 | 12,5 | 0,2 |
| Sobremesa 1 | Maçã | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Quarta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de alho-francês7,12 | 164 | 39 | 1,3 | 0,2 | 5,4 | 0,6 | 0,9 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Sopa de alho-francês com pescada4,7,12 | 236 | 56 | 1,3 | 0,2 | 3,3 | 0,4 | 7,3 | 0,2 |
| Geral | Pescada cozida com batata, ovo e couve penca3,4 | 350 | 83 | 0,9 | 0,2 | 11,6 | 0,9 | 6,5 | 0,1 |
| Dieta | Pescada cozida com batata cozida e couve4,12 | 372 | 88 | 1,4 | 0,2 | 12,6 | 0,8 | 5,6 | 0,2 |
| Sobremesa 1 | Banana | 441 | 104 | 0,4 | 0,1 | 21,8 | 19,6 | 1,6 | 0,0 |
| Quinta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de couve lombarda7,12 | 332 | 79 | 1,2 | 0,3 | 14,0 | 0,6 | 1,9 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Sopa de couve lombarda com frango7,12 | 374 | 89 | 1,2 | 0,3 | 9,3 | 0,4 | 9,4 | 0,1 |
| Geral | Coxa de frango assada ao natural com batata assada e salada de alface e beterraba | 427 | 101 | 1,7 | 0,3 | 13,6 | 0,9 | 7,0 | 0,2 |
| Dieta | Coxa de frango assada ao natural com batata assada e salada de alface e beterraba | 427 | 101 | 1,7 | 0,3 | 13,6 | 0,9 | 7,0 | 0,2 |
| Sobremesa 1 | Melão | 125 | 30 | 0,3 | 0,1 | 5,7 | 5,7 | 0,6 | 0,0 |
| Sexta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de espinafres7,12 | 337 | 80 | 1,3 | 0,3 | 14,2 | 0,7 | 1,9 | 0,2 |
| Sopa enriquecida | Sopa de espinafres com ovo3,7,12 | 394 | 94 | 3,2 | 0,8 | 11,4 | 0,5 | 4,1 | 0,2 |
| Geral | Arroz de sardinha com tomate e pimento4 | 1087 | 258 | 6,7 | 1,4 | 39,2 | 0,3 | 9,6 | 0,2 |
| Dieta | Arroz de sardinha e brócolos cozidos4 | 802 | 191 | 5,0 | 1,0 | 27,9 | 0,6 | 7,8 | 0,3 |
| Sobremesa 1 | Abacaxi | 201 | 47 | 0,2 | 0,0 | 9,5 | 9,5 | 0,5 | 0,0 |
| Sábado | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de couve-flor7,12 | 334 | 79 | 1,2 | 0,3 | 14,1 | 0,9 | 2,0 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Sopa de couve-flor com carne de porco7,12 | 516 | 123 | 5,7 | 1,9 | 8,8 | 0,5 | 8,6 | 0,1 |
| Geral | Massa meada com carne de porco, cenoura e ervilhas e salada de alface1,3,6,10,12 | 876 | 209 | 8,8 | 2,5 | 18,5 | 1,6 | 12,6 | 0,3 |
| Dieta | Massa meada com carne de porco, cenoura e ervilhas e salada de alface1,3,6,10,12 | 876 | 209 | 8,8 | 2,5 | 18,5 | 1,6 | 12,6 | 0,3 |
| Sobremesa 1 | Banana | 441 | 104 | 0,4 | 0,1 | 21,8 | 19,6 | 1,6 | 0,0 |
| Domingo | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Juliana de legumes7,12 | 334 | 79 | 1,3 | 0,3 | 14,2 | 0,6 | 1,8 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Juliana de legumes com red fish4,7,12 | 362 | 86 | 1,8 | 0,4 | 9,9 | 0,4 | 7,0 | 0,2 |
| Geral | Red fish assado com batata cozida e couve-de-bruxelas4 | 398 | 94 | 1,8 | 0,3 | 13,3 | 0,9 | 5,5 | 0,2 |
| Dieta | Red fish assado com batata cozida e couve-de-bruxelas4 | 398 | 94 | 1,8 | 0,3 | 13,3 | 0,9 | 5,5 | 0,2 |
| Sobremesa 1 | Banana | 441 | 104 | 0,4 | 0,1 | 21,8 | 19,6 | 1,6 | 0,0 |

SCM de Águeda - Lar

Lar

Semana de 8 a 14 de setembro de 2025

Jantar

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Segunda | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de legumes7,12 | 336 | 80 | 1,3 | 0,3 | 14,4 | 0,6 | 1,8 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Sopa de legumes com solha4,7,12 | 349 | 82 | 1,3 | 0,3 | 10,5 | 0,4 | 6,4 | 0,2 |
| Geral | Solha assada com arroz primavera4 | 906 | 215 | 4,9 | 0,7 | 32,1 | 0,2 | 10,0 | 0,3 |
| Dieta | Solha assada com arroz primavera4 | 906 | 215 | 4,9 | 0,7 | 32,1 | 0,2 | 10,0 | 0,3 |
| Sobremesa 1 | Banana | 441 | 104 | 0,4 | 0,1 | 21,8 | 19,6 | 1,6 | 0,0 |
| Terça | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de couve lombarda7,12 | 332 | 79 | 1,2 | 0,3 | 14,0 | 0,6 | 1,9 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Sopa de couve lombarda com carne de vaca7,12 | 565 | 135 | 6,7 | 2,5 | 8,7 | 0,4 | 9,2 | 0,1 |
| Geral | Arroz de carne de vaca com legumes | 1059 | 252 | 10,0 | 3,5 | 26,2 | 0,1 | 14,0 | 0,2 |
| Dieta | Arroz de carne de vaca com legumes | 1059 | 252 | 10,0 | 3,5 | 26,2 | 0,1 | 14,0 | 0,2 |
| Sobremesa 1 | Nectarinas | 206 | 49 | 0,1 | 0,0 | 8,7 | 8,7 | 1,4 | 0,0 |
| Quarta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de ervilhas7,12 | 186 | 44 | 1,3 | 0,2 | 5,9 | 0,8 | 1,3 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Sopa de ervilhas com pescada4,7,12 | 250 | 59 | 1,4 | 0,2 | 3,6 | 0,5 | 7,6 | 0,2 |
| Geral | Pescada estufada com puré de batata e couve-de-bruxelas4,6,7,12 | 375 | 89 | 2,6 | 0,7 | 9,4 | 0,6 | 6,3 | 0,2 |
| Dieta | Pescada estufada com puré de batata e couve-de-bruxelas4,6,7,12 | 375 | 89 | 2,6 | 0,7 | 9,4 | 0,6 | 6,3 | 0,2 |
| Sobremesa 1 | Maçã | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Quinta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de couve coração7,12 | 334 | 79 | 1,3 | 0,3 | 14,2 | 0,6 | 1,8 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Sopa de couve coração com carne de porco7,12 | 517 | 123 | 5,7 | 1,9 | 8,8 | 0,4 | 8,5 | 0,1 |
| Geral | Arroz de carne de porco com cenoura, cogumelos e ervilhas | 710 | 169 | 6,4 | 1,9 | 17,8 | 0,7 | 9,2 | 0,2 |
| Dieta | Arroz de carne de porco com cenoura, cogumelos e ervilhas | 710 | 169 | 6,4 | 1,9 | 17,8 | 0,7 | 9,2 | 0,2 |
| Sobremesa 1 | Melão | 125 | 30 | 0,3 | 0,1 | 5,7 | 5,7 | 0,6 | 0,0 |
| Sobremesa 2 | Maçã | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Sexta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de feijão-verde7,12 | 339 | 80 | 1,3 | 0,3 | 14,4 | 0,6 | 1,8 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Sopa de feijão-verde com corvina4,7,12 | 359 | 85 | 1,3 | 0,3 | 9,6 | 0,4 | 8,0 | 0,1 |
| Geral | Corvina cozida com batata cozida e couves4 | 347 | 82 | 0,3 | 0,1 | 13,1 | 0,8 | 5,9 | 0,2 |
| Dieta | Corvina cozida com batata cozida e couves4 | 347 | 82 | 0,3 | 0,1 | 13,1 | 0,8 | 5,9 | 0,2 |
| Sobremesa 1 | Banana | 441 | 104 | 0,4 | 0,1 | 21,8 | 19,6 | 1,6 | 0,0 |
| Sábado | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de couve portuguesa7,12 | 335 | 79 | 1,3 | 0,3 | 14,2 | 0,6 | 1,9 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Sopa de couve portuguesa com frango7,12 | 376 | 89 | 1,2 | 0,3 | 9,4 | 0,4 | 9,4 | 0,1 |
| Geral | Massa meada com frango, cenoura e ervilhas1,3,6,10 | 800 | 190 | 4,6 | 0,8 | 23,2 | 2,0 | 13,0 | 0,4 |
| Dieta | Massa meada com frango, cenoura e ervilhas1,3,6,10 | 800 | 190 | 4,6 | 0,8 | 23,2 | 2,0 | 13,0 | 0,4 |
| Sobremesa 1 | Pera | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |
| Domingo | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de espinafres7,12 | 337 | 80 | 1,3 | 0,3 | 14,2 | 0,7 | 1,9 | 0,2 |
| Sopa enriquecida | Sopa de espinafres com ovo3,7,12 | 394 | 94 | 3,2 | 0,8 | 11,4 | 0,5 | 4,1 | 0,2 |
| Geral | Carapau cozido com batata cozida, ovo e brócolos3,4 | 386 | 91 | 1,6 | 0,4 | 11,9 | 0,9 | 6,6 | 0,2 |
| Dieta | Carapau cozido com batata cozida e brócolos4,12 | 378 | 89 | 1,4 | 0,2 | 12,5 | 0,9 | 5,9 | 0,2 |
| Sobremesa 1 | Maçã | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |

SCM de Águeda - Lar

Lar

Semana de 15 a 21 de setembro de 2025

Jantar

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Segunda | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de alho-francês7,12 | 164 | 39 | 1,3 | 0,2 | 5,4 | 0,6 | 0,9 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Sopa de alho-francês com escamudo4,7,12 | 208 | 49 | 0,9 | 0,1 | 3,3 | 0,4 | 6,3 | 0,3 |
| Geral | Escamudo assado ao natural com arroz primavera4 | 640 | 151 | 2,7 | 0,4 | 19,7 | 0,1 | 11,1 | 0,5 |
| Dieta | Escamudo assado ao natural com arroz primavera4 | 640 | 151 | 2,7 | 0,4 | 19,7 | 0,1 | 11,1 | 0,5 |
| Sobremesa 1 | Pera | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |
| Terça | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de nabiças7,12 | 169 | 40 | 1,3 | 0,2 | 5,5 | 0,8 | 0,9 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Sopa de nabiças com frango7,12 | 277 | 66 | 1,3 | 0,3 | 3,4 | 0,5 | 9,6 | 0,1 |
| Geral | Massa riscada com frango, cenoura e ervilhas1,6,10 | 800 | 190 | 4,6 | 0,9 | 23,4 | 1,7 | 13,3 | 0,4 |
| Dieta | Massa riscada com frango, cenoura e ervilhas1,6,10 | 800 | 190 | 4,6 | 0,9 | 23,4 | 1,7 | 13,3 | 0,4 |
| Sobremesa 1 | Maçã | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Quarta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de espinafres7,12 | 337 | 80 | 1,3 | 0,3 | 14,2 | 0,7 | 1,9 | 0,2 |
| Sopa enriquecida | Sopa de espinafres com salmão2,4,7,12,14 | 590 | 141 | 8,2 | 1,6 | 9,4 | 0,4 | 6,7 | 0,1 |
| Geral | Salmão assado ao natural com arroz de cenoura e couve-de-bruxelas2,4,14 | 1034 | 247 | 14,4 | 2,7 | 17,5 | 0,1 | 11,3 | 0,2 |
| Dieta | Salmão assado ao natural com arroz de cenoura e couve-de-bruxelas2,4,14 | 1034 | 247 | 14,4 | 2,7 | 17,5 | 0,1 | 11,3 | 0,2 |
| Sobremesa 1 | Banana | 441 | 104 | 0,4 | 0,1 | 21,8 | 19,6 | 1,6 | 0,0 |
| Quinta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de couve portuguesa7,12 | 335 | 79 | 1,3 | 0,3 | 14,2 | 0,6 | 1,9 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Sopa de couve portuguesa com carne de porco7,12 | 518 | 123 | 5,7 | 1,9 | 8,8 | 0,4 | 8,6 | 0,2 |
| Geral | Fêveras de porco de cebolada com arroz branco e feijão-verde cozido12 | 755 | 180 | 5,9 | 1,2 | 20,9 | 0,4 | 9,9 | 0,3 |
| Dieta | Fêveras de porco de cebolada com arroz branco e feijão-verde cozido12 | 755 | 180 | 5,9 | 1,2 | 20,9 | 0,4 | 9,9 | 0,3 |
| Sobremesa 1 | Melão | 125 | 30 | 0,3 | 0,1 | 5,7 | 5,7 | 0,6 | 0,0 |
| Sobremesa 2 | Maçã golden | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Sexta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de brócolos7,12 | 337 | 80 | 1,3 | 0,3 | 14,0 | 0,7 | 2,0 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Sopa de brócolos com pescada4,7,12 | 342 | 81 | 1,4 | 0,3 | 9,0 | 0,5 | 7,6 | 0,2 |
| Geral | Pescada cozida com batata, ovo e couves3,4 | 350 | 83 | 0,9 | 0,2 | 11,6 | 0,9 | 6,5 | 0,1 |
| Dieta | Pescada cozida com batata cozida e couves4,12 | 372 | 88 | 1,4 | 0,2 | 12,6 | 0,8 | 5,6 | 0,2 |
| Sobremesa 1 | Banana | 441 | 104 | 0,4 | 0,1 | 21,8 | 19,6 | 1,6 | 0,0 |
| Sábado | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de ervilhas7,12 | 186 | 44 | 1,3 | 0,2 | 5,9 | 0,8 | 1,3 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Sopa de ervilhas com coelho7,12 | 297 | 71 | 2,3 | 0,6 | 3,8 | 0,5 | 8,2 | 0,1 |
| Geral | Massa cotovelinhos com coelho desfiado, cenoura e ervilhas1,3,6,10,12 | 742 | 176 | 4,6 | 1,0 | 19,6 | 1,0 | 12,1 | 0,3 |
| Dieta | Massa cotovelinhos com coelho desfiado, cenoura e ervilhas1,3,6,10,12 | 742 | 176 | 4,6 | 1,0 | 19,6 | 1,0 | 12,1 | 0,3 |
| Sobremesa 1 | Pera | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |
| Domingo | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de couve coração7,12 | 334 | 79 | 1,3 | 0,3 | 14,2 | 0,6 | 1,8 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Sopa de couve coração com fogonero4,7,12 | 314 | 74 | 0,9 | 0,2 | 9,1 | 0,4 | 6,5 | 0,3 |
| Geral | Arroz de fogonero com couve e cenoura4 | 648 | 153 | 2,1 | 0,3 | 24,4 | 0,6 | 8,4 | 0,4 |
| Dieta | Arroz de fogonero com couve e cenoura4 | 648 | 153 | 2,1 | 0,3 | 24,4 | 0,6 | 8,4 | 0,4 |
| Sobremesa 1 | Maçã | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |

SCM de Águeda - Lar

Lar

Semana de 22 a 28 de setembro de 2025

Jantar

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Segunda | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Creme de favas7,12 | 354 | 84 | 1,3 | 0,3 | 14,6 | 0,8 | 2,4 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Creme de favas com ovo3,7,12 | 406 | 97 | 3,1 | 0,8 | 11,8 | 0,6 | 4,5 | 0,2 |
| Geral | Massada de peixe com salada de alface e tomate1,3,4,6,10,14 | 806 | 191 | 4,9 | 0,7 | 24,7 | 1,1 | 11,1 | 0,2 |
| Dieta | Massada de peixe com salada de alface e tomate1,3,4,6,10,14 | 806 | 191 | 4,9 | 0,7 | 24,7 | 1,1 | 11,1 | 0,2 |
| Sobremesa 1 | Pera | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |
| Terça | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de espinafres7,12 | 337 | 80 | 1,3 | 0,3 | 14,2 | 0,7 | 1,9 | 0,2 |
| Sopa enriquecida | Sopa de espinafres com carne de vaca7,12 | 570 | 136 | 6,9 | 2,5 | 8,8 | 0,4 | 9,3 | 0,2 |
| Geral | Arroz de carne de vaca com cenoura e couve | 1059 | 252 | 10,0 | 3,5 | 26,2 | 0,1 | 14,0 | 0,2 |
| Dieta | Arroz de carne de vaca com cenoura e couve | 1059 | 252 | 10,0 | 3,5 | 26,2 | 0,1 | 14,0 | 0,2 |
| Sobremesa 1 | Maçã | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Quarta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de couve lombarda7,12 | 332 | 79 | 1,2 | 0,3 | 14,0 | 0,6 | 1,9 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Sopa de couve lombarda com pargo4,7,12 | 346 | 82 | 1,3 | 0,3 | 10,3 | 0,4 | 6,5 | 0,2 |
| Geral | Pargo assado com arroz de legumes4 | 840 | 199 | 4,5 | 0,7 | 28,2 | 0,2 | 11,0 | 0,3 |
| Dieta | Pargo assado com arroz de legumes4 | 840 | 199 | 4,5 | 0,7 | 28,2 | 0,2 | 11,0 | 0,3 |
| Sobremesa 1 | Banana | 441 | 104 | 0,4 | 0,1 | 21,8 | 19,6 | 1,6 | 0,0 |
| Quinta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de alho-francês7,12 | 164 | 39 | 1,3 | 0,2 | 5,4 | 0,6 | 0,9 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Sopa de alho-francês com carne de porco7,12 | 428 | 102 | 6,0 | 1,9 | 3,2 | 0,3 | 8,4 | 0,2 |
| Geral | Massa meada com carne de porco, cenoura e couve1,3,6,10,12 | 899 | 214 | 9,2 | 2,6 | 19,0 | 1,6 | 12,8 | 0,3 |
| Dieta | Massa meada com carne de porco, cenoura e couve1,3,6,10,12 | 899 | 214 | 9,2 | 2,6 | 19,0 | 1,6 | 12,8 | 0,3 |
| Sobremesa 1 | Maçã | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Sexta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de couve-flor7,12 | 334 | 79 | 1,2 | 0,3 | 14,1 | 0,9 | 2,0 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Sopa de couve-flor com pescada4,7,12 | 340 | 81 | 1,3 | 0,3 | 9,1 | 0,6 | 7,5 | 0,2 |
| Geral | Caldeirada de peixe4,14 | 340 | 80 | 0,6 | 0,1 | 10,1 | 0,7 | 8,1 | 0,1 |
| Dieta | Caldeirada de peixe com brócolos4,14 | 318 | 75 | 0,6 | 0,1 | 9,2 | 0,7 | 7,6 | 0,1 |
| Sobremesa 1 | Pera | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |
| Sábado | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de couve coração7,12 | 334 | 79 | 1,3 | 0,3 | 14,2 | 0,6 | 1,8 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Sopa de couve coração com peru7,12 | 369 | 87 | 1,1 | 0,3 | 9,4 | 0,6 | 9,3 | 0,2 |
| Geral | Macarronete com peru, cenoura e couve1,3 | 807 | 192 | 6,9 | 1,8 | 18,5 | 1,0 | 12,8 | 0,3 |
| Dieta | Macarronete com peru, cenoura e couve1,3 | 807 | 192 | 6,9 | 1,8 | 18,5 | 1,0 | 12,8 | 0,3 |
| Sobremesa 1 | Maçã | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Domingo | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de legumes7,12 | 336 | 80 | 1,3 | 0,3 | 14,4 | 0,6 | 1,8 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Sopa de legumes com pescada4,7,12 | 342 | 81 | 1,3 | 0,3 | 9,3 | 0,4 | 7,4 | 0,2 |
| Geral | Empadão de peixe com salada de alface e tomate3,4,6,7,12 | 258 | 61 | 1,8 | 0,6 | 5,4 | 0,6 | 5,5 | 0,2 |
| Dieta | Empadão de pescada com salada de alface e tomate3,4,6,7,12 | 258 | 61 | 1,8 | 0,6 | 5,4 | 0,6 | 5,5 | 0,2 |
| Sobremesa 1 | Banana | 441 | 104 | 0,4 | 0,1 | 21,8 | 19,6 | 1,6 | 0,0 |

SCM de Águeda - Lar

Lar

Semana de 29 de setembro a 5 de outubro de 2025

Jantar

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Segunda | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de abóbora e couve-flor7,12 | 334 | 79 | 1,2 | 0,3 | 14,1 | 0,9 | 2,0 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Sopa de abóbora e couve-flor com carne de porco7,12 | 516 | 123 | 5,7 | 1,9 | 8,8 | 0,5 | 8,6 | 0,1 |
| Geral | Arroz de fêveras em vinha d'alhos e salada de alface e beterraba12 | 864 | 205 | 5,3 | 1,2 | 25,2 | 0,3 | 11,9 | 0,3 |
| Dieta | Fêveras de porco estufadas com arroz branco e couves12 | 760 | 181 | 4,8 | 1,1 | 22,8 | 0,1 | 10,7 | 0,3 |
| Sobremesa 1 | Maçã assada com canela | 277 | 66 | 0,5 | 0,1 | 13,7 | 13,7 | 0,2 | 0,0 |
| Terça | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de alho-francês7,12 | 164 | 39 | 1,3 | 0,2 | 5,4 | 0,6 | 0,9 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Sopa de alho-francês com ovo cozido3,7,12 | 262 | 63 | 3,3 | 0,8 | 4,2 | 0,5 | 3,5 | 0,2 |
| Geral | Carapau cozido com batata cozida, ovo e feijão-verde cozido3,4 | 390 | 92 | 1,6 | 0,4 | 12,4 | 0,7 | 6,5 | 0,2 |
| Dieta | Carapau cozido com batata cozida, ovo e feijão-verde cozido3,4 | 390 | 92 | 1,6 | 0,4 | 12,4 | 0,7 | 6,5 | 0,2 |
| Sobremesa 1 | Pera | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |
| Quarta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de espinafres7,12 | 337 | 80 | 1,3 | 0,3 | 14,2 | 0,7 | 1,9 | 0,2 |
| Sopa enriquecida | Sopa de espinafres com frango7,12 | 378 | 89 | 1,3 | 0,3 | 9,4 | 0,4 | 9,5 | 0,2 |
| Geral | Perna de frango estufada com cogumelos, esparguete e salada de tomate1,3 | 734 | 174 | 4,5 | 0,8 | 21,1 | 1,1 | 11,7 | 0,4 |
| Dieta | Perna de frango estufada ao natural com cogumelos, esparguete e salada de tomate1,3 | 734 | 174 | 4,5 | 0,8 | 21,1 | 1,1 | 11,7 | 0,4 |
| Sobremesa 1 | Maçã golden | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Quinta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de abóbora e couve-flor7,12 | 334 | 79 | 1,2 | 0,3 | 14,1 | 0,9 | 2,0 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Sopa de abóbora e couve-flor com corvina4,7,12 | 355 | 84 | 1,3 | 0,3 | 9,5 | 0,6 | 8,0 | 0,1 |
| Geral | Corvina cozida com ovo cozido batata e couves3,4 | 373 | 88 | 1,3 | 0,3 | 11,9 | 0,7 | 6,6 | 0,2 |
| Dieta | Corvina cozida com ovo cozido batata e couves3,4 | 373 | 88 | 1,3 | 0,3 | 11,9 | 0,7 | 6,6 | 0,2 |
| Sobremesa 1 | Pera | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |
| Sexta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de feijão-verde7,12 | 339 | 80 | 1,3 | 0,3 | 14,4 | 0,6 | 1,8 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Sopa de feijão-verde com carne de porco7,12 | 522 | 124 | 5,8 | 1,9 | 8,9 | 0,4 | 8,6 | 0,1 |
| Geral | Massa meada com carne de vaca e legumes1,3,6,10,12 | 920 | 219 | 10,0 | 3,2 | 18,1 | 1,6 | 12,9 | 0,3 |
| Dieta | Massa meada com carne de vaca e legumes1,3,6,10,12 | 920 | 219 | 10,0 | 3,2 | 18,1 | 1,6 | 12,9 | 0,3 |
| Sobremesa 1 | Maçã | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Sábado | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de brócolos7,12 | 337 | 80 | 1,3 | 0,3 | 14,0 | 0,7 | 2,0 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Sopa de brócolos com filetes de pescada4,7,12 | 342 | 81 | 1,4 | 0,3 | 9,0 | 0,5 | 7,6 | 0,2 |
| Geral | Filetes de pescada assados com batata cozida e brócolos4,12 | 371 | 88 | 1,4 | 0,2 | 12,2 | 0,9 | 5,8 | 0,2 |
| Dieta | Filetes de pescada assados com batata cozida e brócolos4,12 | 371 | 88 | 1,4 | 0,2 | 12,2 | 0,9 | 5,8 | 0,2 |
| Sobremesa 1 | Melão | 125 | 30 | 0,3 | 0,1 | 5,7 | 5,7 | 0,6 | 0,0 |
| Domingo | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de repolho7,12 | 168 | 40 | 1,3 | 0,2 | 5,6 | 0,6 | 0,8 | 0,1 |
| Sopa enriquecida | Sopa de repolho com bacalhau fresco4,7,12 | 225 | 53 | 1,0 | 0,2 | 3,5 | 0,4 | 7,1 | 0,2 |
| Geral | Bacalhau fresco assado com arroz de ervilhas e salada de alface e cenoura4 | 723 | 172 | 3,7 | 0,6 | 23,8 | 0,5 | 9,9 | 0,2 |
| Dieta | Bacalhau fresco assado com arroz de ervilhas e salada de alface e cenoura4 | 723 | 172 | 3,7 | 0,6 | 23,8 | 0,5 | 9,9 | 0,2 |
| Sobremesa 1 | Banana | 441 | 104 | 0,4 | 0,1 | 21,8 | 19,6 | 1,6 | 0,0 |