SCM de Águeda - Lar

Semana de 30 janeiro a 5 de fevereiro

Almoço

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Segunda | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Juliana de legumes | 644 | 152 | 2,2 | 0,3 | 27,4 | 3,4 | 4,1 | 0,3 |
| Sopa enriquecida | Juliana de legumes com pescada4 | 1028 | 243 | 3,7 | 0,5 | 27,4 | 3,4 | 23,3 | 0,5 |
| Geral | Bacalhau à Gomes de Sá com salada de alface e tomate3,4 | 1941 | 460 | 7,9 | 1,4 | 61,0 | 4,4 | 33,3 | 4,7 |
| Dieta | Pescada assada com batata cozida e brócolos cozidos4 | 1859 | 440 | 7,0 | 1,0 | 61,5 | 4,7 | 29,2 | 1,0 |
| Sobremesa | Pera | 233 | 55 | 0,5 | 0,0 | 11,0 | 11,0 | 0,4 | 0,0 |
| Terça | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de legumes | 920 | 218 | 2,7 | 0,3 | 38,4 | 3,5 | 8,5 | 0,3 |
| Sopa enriquecida | Sopa de feijão e couve com peru | 1366 | 323 | 4,0 | 0,6 | 38,4 | 3,5 | 31,9 | 0,4 |
| Geral | Tirinhas de peru estufadas com cogumelos, arroz de ervilhas e salada de alface | 2210 | 524 | 10,7 | 1,8 | 59,9 | 0,8 | 45,0 | 0,9 |
| Dieta | Tirinhas de peru estufadas simples com arroz de ervilhas e salada de alface | 2061 | 488 | 8,6 | 1,4 | 57,4 | 1,2 | 43,7 | 0,7 |
| Sobremesa | Maçã | 363 | 86 | 0,7 | 0,1 | 18,1 | 18,1 | 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 feijão e penca | 924 | 219 | 2,7 | 0,3 | 38,4 | 3,5 | 8,7 | 0,3 |
| Sopa enriquecida | Sopa de feijão e penca com red fish4 | 1293 | 306 | 5,2 | 0,7 | 38,4 | 3,5 | 24,9 | 0,4 |
| Geral | Filetes com salada Russa1,3,4,5,6,7,10,11,12 | 1975 | 469 | 12,5 | 1,6 | 53,1 | 6,2 | 31,6 | 0,7 |
| Dieta | Filetes assados ao natural com salada Russa4 | 1716 | 406 | 7,7 | 1,1 | 54,1 | 3,4 | 27,1 | 0,7 |
| Sobremesa | Gelatina1,3,6,7,8,12 | 275 | 65 | 0,0 | 0,0 | 14,6 | 14,5 | 1,6 | 0,5 |
| Quinta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de feijão-verde | 635 | 150 | 2,1 | 0,3 | 27,2 | 3,3 | 3,9 | 0,3 |
| Sopa enriquecida | Sopa de feijão-verde com frango | 1092 | 258 | 3,3 | 0,6 | 27,2 | 3,3 | 28,0 | 0,4 |
| Geral | Massa à Lavrador1,3,6,12 | 2280 | 543 | 21,1 | 5,7 | 54,4 | 2,9 | 30,0 | 0,7 |
| Dieta | Carnes estufadas simples com massa, cenoura e couve1,3 | 2384 | 567 | 22,9 | 7,4 | 54,0 | 3,7 | 32,9 | 0,6 |
| Sobremesa | Banana | 390 | 92 | 0,4 | 0,1 | 19,3 | 17,3 | 1,4 | 0,0 |
| Sexta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Caldo verde1,6,12 | 697 | 165 | 4,0 | 1,1 | 26,0 | 2,0 | 5,0 | 0,5 |
| Sopa enriquecida | Caldo verde com pescada1,4,6,12 | 1080 | 256 | 5,5 | 1,3 | 26,0 | 2,0 | 24,2 | 0,8 |
| Geral | Carapau grelhado com batata cozida e brócolos cozidos4 | 1679 | 397 | 3,1 | 0,7 | 61,1 | 4,5 | 27,6 | 0,9 |
| Dieta | Carapau grelhado com batata cozida e brócolos cozidos4 | 1679 | 397 | 3,1 | 0,7 | 61,1 | 4,5 | 27,6 | 0,9 |
| Sobremesa | Laranja | 208 | 50 | 0,2 | 0,0 | 9,2 | 9,2 | 1,1 | 0,0 |
| Sábado | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de espinafres e feijão-frade | 916 | 216 | 2,5 | 0,4 | 37,3 | 3,2 | 8,6 | 0,4 |
| Sopa enriquecida | Sopa de espinafres e feijão-frade com carne de porco | 1896 | 451 | 18,1 | 5,8 | 37,3 | 3,2 | 32,1 | 0,6 |
| Geral | Arroz de carnes com cenoura e couve | 2525 | 601 | 20,9 | 6,2 | 57,1 | 2,2 | 44,6 | 0,6 |
| Dieta | Arroz de carnes com cenoura e couve branca | 2525 | 601 | 20,9 | 6,2 | 57,1 | 2,2 | 44,6 | 0,6 |
| Sobremesa | Laranja | 208 | 50 | 0,2 | 0,0 | 9,2 | 9,2 | 1,1 | 0,0 |
| Sobremesa | Pera | 233 | 55 | 0,5 | 0,0 | 11,0 | 11,0 | 0,4 | 0,0 |
| Domingo | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de repolho | 637 | 151 | 2,2 | 0,3 | 27,3 | 3,6 | 3,9 | 0,3 |
| Sopa enriquecida | Sopa de repolho com carne de porco | 1618 | 385 | 17,8 | 5,7 | 27,3 | 3,6 | 27,3 | 0,5 |
| Geral | Bife de frango grelhado com batata frita, arroz, ovo estrelado e salada de alface3 | 2167 | 1197 | 38,9 | 6,4 | 46,3 | 1,1 | 34,6 | 1,0 |
| Dieta | Bife de frango grelhado com arroz branco e salada de alface | 1945 | 462 | 9,6 | 1,5 | 62,9 | 0,2 | 29,8 | 0,6 |
| Sobremesa | Arroz doce1,3,6,7,8,12 | 622 | 147 | 2,0 | 1,0 | 29,2 | 14,3 | 2,6 | 1,1 |
| Sobremesa | Maçã | 363 | 86 | 0,7 | 0,1 | 18,1 | 18,1 | 0,3 | 0,0 |

SCM de Águeda - Lar

Semana de 6 a 12 Fevereiro

Almoço

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Segunda | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de feijão-verde | 635 | 150 | 2,1 | 0,3 | 27,2 | 3,3 | 3,9 | 0,3 |
| Sopa enriquecida | Sopa de feijão-verde com red fish4 | 1004 | 238 | 4,6 | 0,7 | 27,2 | 3,3 | 20,1 | 0,4 |
| Geral | Bolinhos de bacalhau com arroz de tomate e salada de alface e cebola1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14 | 1579 | 848 | 18,2 | 3,0 | 73,3 | 1,2 | 8,4 | 1,2 |
| Dieta | Red fish assado com arroz branco e brócolos cozidos4 | 1944 | 461 | 11,4 | 1,7 | 64,1 | 1,1 | 23,8 | 0,8 |
| Sobremesa | Laranja | 208 | 50 | 0,2 | 0,0 | 9,2 | 9,2 | 1,1 | 0,0 |
| Sobremesa | Pera | 233 | 55 | 0,5 | 0,0 | 11,0 | 11,0 | 0,4 | 0,0 |
| Terça | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de espinafres | 643 | 152 | 2,3 | 0,3 | 26,8 | 3,1 | 4,3 | 0,4 |
| Sopa enriquecida | Sopa de espinafres com frango | 1100 | 260 | 3,5 | 0,6 | 26,8 | 3,1 | 28,4 | 0,5 |
| Geral | Macarronete com aves (frango, peru e pato) e salada de alface e couve roxa1,3,12 | 1747 | 415 | 11,9 | 2,6 | 46,8 | 4,9 | 27,7 | 0,5 |
| Dieta | Macarronete com aves (frango, peru e pato) e salada de alface e couve roxa1,3,12 | 1747 | 415 | 11,9 | 2,6 | 46,8 | 4,9 | 27,7 | 0,5 |
| Sobremesa | Pera | 233 | 55 | 0,5 | 0,0 | 11,0 | 11,0 | 0,4 | 0,0 |
| Quarta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de legumes | 653 | 155 | 2,2 | 0,3 | 27,6 | 2,9 | 4,3 | 0,3 |
| Sopa enriquecida | Sopa de legumes com salmão4 | 1852 | 443 | 26,3 | 5,0 | 27,6 | 2,9 | 22,2 | 0,4 |
| Geral | Salmão assado com batata cozida e legumes salteados4 | 2963 | 707 | 35,7 | 6,4 | 64,3 | 6,8 | 28,1 | 0,6 |
| Dieta | Salmão assado com batata cozida e legumes salteados4 | 2963 | 707 | 35,7 | 6,4 | 64,3 | 6,8 | 28,1 | 0,6 |
| Sobremesa | Gelatina 1,3,6,7,8,12 | 275 | 65 | 0,0 | 0,0 | 14,6 | 14,5 | 1,6 | 0,5 |
| Quinta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de lentilhas e couve portuguesa1,6,10,11 | 1058 | 250 | 2,5 | 0,3 | 43,4 | 2,8 | 11,3 | 0,3 |
| Sopa enriquecida | Sopa de lentilhas e couve portuguesa com carne de vaca1,6,10,11 | 2194 | 522 | 21,5 | 7,6 | 43,4 | 2,8 | 36,9 | 0,4 |
| Geral | Arroz de carne de vaca com cenoura, ervilhas e salada de alface | 2522 | 601 | 24,0 | 8,5 | 60,1 | 1,2 | 34,5 | 0,4 |
| Dieta | Carne de vaca estufada simples com arroz branco, cenoura e ervilhas cozidas | 2691 | 641 | 25,5 | 8,3 | 68,2 | 1,3 | 33,0 | 0,8 |
| Sobremesa | Maçã | 363 | 86 | 0,7 | 0,1 | 18,1 | 18,1 | 0,3 | 0,0 |
| Sexta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Caldo verde1,6,12 | 697 | 165 | 4,0 | 1,1 | 26,0 | 2,0 | 5,0 | 0,5 |
| Sopa enriquecida | Caldo verde com pescada1,4,6,12 | 1080 | 256 | 5,5 | 1,3 | 26,0 | 2,0 | 24,2 | 0,8 |
| Geral | Pescada à Bracarense com puré de batata e brócolos cozidos4 | 1611 | 891 | 20,8 | 3,1 | 49,0 | 4,0 | 27,7 | 0,7 |
| Dieta | Pescada cozida com batata e legumes4,12 | 1801 | 426 | 6,6 | 1,0 | 61,4 | 4,9 | 27,4 | 1,0 |
| Sobremesa | Laranja | 208 | 50 | 0,2 | 0,0 | 9,2 | 9,2 | 1,1 | 0,0 |
| Sobremesa | Maçã | 363 | 86 | 0,7 | 0,1 | 18,1 | 18,1 | 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 penca | 641 | 152 | 2,2 | 0,3 | 27,3 | 3,6 | 4,1 | 0,3 |
| Sopa enriquecida | Sopa de penca com frango | 1098 | 260 | 3,4 | 0,6 | 27,3 | 3,6 | 28,2 | 0,4 |
| Geral | Arroz à Valenciana com salada de alface2,4,6,12,14 | 2249 | 535 | 16,7 | 4,9 | 66,4 | 0,8 | 27,5 | 0,6 |
| Dieta | Arroz de carnes simples com legumes e salada de alface | 1826 | 434 | 12,0 | 3,4 | 56,2 | 1,4 | 24,0 | 0,6 |
| Sobremesa | Kiwi | 307 | 73 | 0,6 | 0,1 | 13,2 | 13,2 | 1,3 | 0,0 |
| Domingo | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de nabos | 626 | 148 | 2,1 | 0,3 | 26,8 | 3,1 | 3,9 | 0,3 |
| Sopa enriquecida | Sopa de nabos com carne de porco | 1606 | 383 | 17,7 | 5,6 | 26,8 | 3,1 | 27,3 | 0,5 |
| Geral | Rojões com batata cozida e hortaliça cozida12 | 2539 | 604 | 20,8 | 6,1 | 65,5 | 5,8 | 32,9 | 0,9 |
| Dieta | Costeletas grelhadas com batata cozida e hortaliça cozida | 2257 | 536 | 18,3 | 5,6 | 62,1 | 5,5 | 27,6 | 0,9 |
| Sobremesa | Aletria1,3,6,7,8,12 | 629 | 149 | 2,3 | 1,0 | 27,7 | 14,3 | 3,7 | 1,1 |
| Sobremesa | Pera | 233 | 55 | 0,5 | 0,0 | 11,0 | 11,0 | 0,4 | 0,0 |

SCM de Águeda - Lar

Semana de 6 a 13 a 20 de Fevereiro

Almoço

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Segunda | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de feijão-verde | 635 | 150 | 2,1 | 0,3 | 27,2 | 3,3 | 3,9 | 0,3 |
| Sopa enriquecida | Sopa de feijão-verde com frango | 1092 | 258 | 3,3 | 0,6 | 27,2 | 3,3 | 28,0 | 0,4 |
| Geral | Strogonoff de frango com cogumelos, esparguete e salada de alface e tomate1,3,7 | 1878 | 446 | 13,2 | 4,5 | 47,9 | 2,7 | 32,2 | 0,9 |
| Dieta | Bife de frango grelhado com esparguete e salada de alface e tomate1,3 | 1566 | 371 | 8,4 | 1,4 | 42,4 | 2,0 | 30,3 | 0,6 |
| Sobremesa | Laranja | 208 | 50 | 0,2 | 0,0 | 9,2 | 9,2 | 1,1 | 0,0 |
| Sobremesa | Pera | 233 | 55 | 0,5 | 0,0 | 11,0 | 11,0 | 0,4 | 0,0 |
| Terça | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de couve lombarda | 637 | 151 | 2,1 | 0,3 | 26,9 | 3,2 | 4,2 | 0,3 |
| Sopa enriquecida | Sopa de couve lombarda com pescada4 | 1020 | 241 | 3,6 | 0,5 | 26,9 | 3,2 | 23,4 | 0,5 |
| Geral | Solha frita com salada Russa1,3,4,5,6,7,10,11,12 | 1891 | 958 | 21,1 | 3,0 | 63,9 | 6,0 | 27,1 | 0,7 |
| Dieta | Solha assada com batata cozida e legumes4 | 1708 | 404 | 6,3 | 1,0 | 61,8 | 5,2 | 22,1 | 0,9 |
| Sobremesa | Banana | 390 | 92 | 0,4 | 0,1 | 19,3 | 17,3 | 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 legumes | 653 | 155 | 2,2 | 0,3 | 27,6 | 2,9 | 4,3 | 0,3 |
| Sopa enriquecida | Sopa de legumes com carne de porco | 1633 | 389 | 17,8 | 5,7 | 27,6 | 2,9 | 27,8 | 0,5 |
| Geral | Feijoada com arroz branco6,12 | 3242 | 773 | 35,2 | 10,4 | 56,2 | 2,1 | 50,2 | 0,9 |
| Dieta | Fêveras de porco estufadas simples com arroz, cenoura e couve cozidas12 | 2057 | 488 | 11,6 | 2,7 | 63,9 | 1,0 | 30,2 | 0,8 |
| Sobremesa | Gelatina 1,3,6,7,8,12 | 275 | 65 | 0,0 | 0,0 | 14,6 | 14,5 | 1,6 | 0,5 |
| Quinta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de grão-de-bico e couve coração | 931 | 221 | 3,1 | 0,4 | 37,4 | 4,0 | 7,7 | 0,3 |
| Sopa enriquecida | Sopa de grão-de-bico e couve coração com pescada4 | 1314 | 311 | 4,7 | 0,6 | 37,4 | 4,0 | 26,9 | 0,5 |
| Geral | Pescada grelhada com batata cozida, molho verde e salada de alface e tomate4,12 | 1798 | 425 | 6,6 | 0,9 | 61,2 | 4,6 | 27,4 | 0,8 |
| Dieta | Pescada grelhada com batata cozida, molho verde e salada de alface e tomate4,12 | 1798 | 425 | 6,6 | 0,9 | 61,2 | 4,6 | 27,4 | 0,8 |
| Sobremesa | Kiwi | 307 | 73 | 0,6 | 0,1 | 13,2 | 13,2 | 1,3 | 0,0 |
| Sobremesa | Maçã | 363 | 86 | 0,7 | 0,1 | 18,1 | 18,1 | 0,3 | 0,0 |
| Sexta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Caldo verde1,6,12 | 697 | 165 | 4,0 | 1,1 | 26,0 | 2,0 | 5,0 | 0,5 |
| Sopa enriquecida | Caldo verde com carne de porco1,6,12 | 1677 | 400 | 19,6 | 6,5 | 26,0 | 2,0 | 28,4 | 0,7 |
| Geral | Pá de porco assada com massa Primavera1,6,8,12 | 3814 | 909 | 30,4 | 8,0 | 101,5 | 15,7 | 54,4 | 0,8 |
| Dieta | Pá de porco assada ao natural com massa Primavera1,6,8,12 | 3510 | 835 | 25,8 | 6,9 | 100,3 | 15,5 | 50,2 | 0,7 |
| Sobremesa | Pera | 233 | 55 | 0,5 | 0,0 | 11,0 | 11,0 | 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 legumes | 653 | 155 | 2,2 | 0,3 | 27,6 | 2,9 | 4,3 | 0,3 |
| Sopa enriquecida | Sopa de legumes com pescada4 | 1036 | 245 | 3,7 | 0,6 | 27,6 | 2,9 | 23,6 | 0,5 |
| Geral | Arroz de bacalhau com grelos4 | 1554 | 368 | 5,9 | 0,9 | 57,1 | 2,0 | 20,0 | 3,1 |
| Dieta | Arroz de bacalhau com grelos4 | 1554 | 368 | 5,9 | 0,9 | 57,1 | 2,0 | 20,0 | 3,1 |
| Sobremesa | Pera | 233 | 55 | 0,5 | 0,0 | 11,0 | 11,0 | 0,4 | 0,0 |
| Domingo | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Canja1,3 | 377 | 89 | 0,8 | 0,2 | 14,0 | 0,0 | 6,0 | 0,2 |
| Sopa enriquecida | Sopa de repolho com carne de porco | 1618 | 385 | 17,8 | 5,7 | 27,3 | 3,6 | 27,3 | 0,5 |
| Geral | Carne de porco à Portuguesa com salada de alface, beterraba e cebola12 | 2320 | 1062 | 34,4 | 8,8 | 57,6 | 3,9 | 31,2 | 0,8 |
| Dieta | Carne de porco estufada simples com batata cozida e salada de alface, beterraba e cebola | 2314 | 550 | 18,7 | 5,8 | 61,0 | 4,3 | 31,6 | 0,7 |
| Sobremesa | Leite creme1,3,6,7,8,12 | 669 | 159 | 6,6 | 2,9 | 18,1 | 14,6 | 6,4 | 0,3 |
| Sobremesa | Maçã | 363 | 86 | 0,7 | 0,1 | 18,1 | 18,1 | 0,3 | 0,0 |

SCM de Águeda - Lar

Semana de 21 a 27 de Fevereiro

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Segunda almoço | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Juliana de legumes | 644 | 152 | 2,2 | 0,3 | 27,4 | 3,4 | 4,1 | 0,3 |
| Sopa enriquecida | Juliana de legumes com red fish4 | 1014 | 240 | 4,7 | 0,8 | 27,4 | 3,4 | 20,3 | 0,4 |
| Geral | Pataniscas de bacalhau com arroz à primavera1,3,4 | 2194 | 792 | 16,5 | 2,8 | 83,1 | 0,3 | 24,6 | 3,1 |
| Dieta | Red fish assado ao natural com arroz à primavera4 | 1832 | 434 | 9,1 | 1,4 | 64,5 | 0,3 | 22,5 | 0,6 |
| Sobremesa | Pera | 233 | 55 | 0,5 | 0,0 | 11,0 | 11,0 | 0,4 | 0,0 |
| Terça | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de nabiças | 632 | 150 | 2,1 | 0,3 | 26,9 | 3,2 | 4,0 | 0,3 |
| Sopa enriquecida | Sopa de nabiças com carne de porco | 1613 | 384 | 17,7 | 5,7 | 26,9 | 3,2 | 27,5 | 0,5 |
| Geral | Cozido simples com enchidos, feijão, batata, cenoura e couve6,12 | 4354 | 1043 | 63,0 | 21,4 | 67,4 | 4,9 | 44,8 | 1,2 |
| Dieta | Cozido simples | 1536 | 365 | 12,8 | 3,5 | 35,4 | 3,9 | 25,1 | 0,4 |
| Sobremesa | Carolos7 | 1218 | 288 | 5,2 | 2,4 | 49,2 | 26,4 | 11,0 | 0,5 |
| Sobremesa | Maçã | 363 | 86 | 0,7 | 0,1 | 18,1 | 18,1 | 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 feijão e penca | 924 | 219 | 2,7 | 0,3 | 38,4 | 3,5 | 8,7 | 0,3 |
| Sopa enriquecida | Sopa de feijão e penca com pescada4 | 1307 | 310 | 4,2 | 0,5 | 38,4 | 3,5 | 27,9 | 0,5 |
| Geral | Pescada à Marinheiro com arroz branco e salada de alface e beterraba4,12 | 1955 | 464 | 10,0 | 1,5 | 64,5 | 1,4 | 25,3 | 1,0 |
| Dieta | Pescada assada ao natural com arroz branco e salada de alface e beterraba4 | 1810 | 429 | 7,9 | 1,2 | 63,4 | 0,5 | 24,9 | 0,7 |
| Sobremesa | Maçã | 363 | 86 | 0,7 | 0,1 | 18,1 | 18,1 | 0,3 | 0,0 |
| Quinta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de feijão-verde | 635 | 150 | 2,1 | 0,3 | 27,2 | 3,3 | 3,9 | 0,3 |
| Sopa enriquecida | Sopa de feijão-verde com frango | 1092 | 258 | 3,3 | 0,6 | 27,2 | 3,3 | 28,0 | 0,4 |
| Geral | Coxas de frango assada com massa e legumes salteados (beringela, cenoura e cogumelos)1,3,12 | 1797 | 426 | 10,2 | 1,8 | 47,5 | 3,7 | 31,4 | 1,1 |
| Dieta | Coxas de frango assada com massa e legumes salteados (beringela, cenoura e cogumelos)1,3,12 | 1797 | 426 | 10,2 | 1,8 | 47,5 | 3,7 | 31,4 | 1,1 |
| Sobremesa | Laranja | 208 | 50 | 0,2 | 0,0 | 9,2 | 9,2 | 1,1 | 0,0 |
| Sobremesa | Pera | 233 | 55 | 0,5 | 0,0 | 11,0 | 11,0 | 0,4 | 0,0 |
| Sexta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Caldo verde1,6,12 | 697 | 165 | 4,0 | 1,1 | 26,0 | 2,0 | 5,0 | 0,5 |
| Sopa enriquecida | Caldo verde com arinca1,4,6,12 | 1136 | 269 | 4,5 | 1,2 | 26,0 | 2,0 | 29,7 | 5,4 |
| Geral | Arinca assada com puré de batata e salada de tomate4,7,12 | 1373 | 326 | 6,6 | 1,5 | 35,0 | 2,7 | 29,3 | 0,5 |
| Dieta | Arinca assada com puré de batata e salada de tomate4,7,12 | 1373 | 326 | 6,6 | 1,5 | 35,0 | 2,7 | 29,3 | 0,5 |
| Sobremesa | Maçã | 363 | 86 | 0,7 | 0,1 | 18,1 | 18,1 | 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 espinafres e feijão-frade | 916 | 216 | 2,5 | 0,4 | 37,3 | 3,2 | 8,6 | 0,4 |
| Sopa enriquecida | Sopa de espinafres e feijão-frade com carne de porco | 1896 | 451 | 18,1 | 5,8 | 37,3 | 3,2 | 32,1 | 0,6 |
| Geral | Arroz de fêveras em vinha d'alhos com salada de alface e cenoura12 | 2202 | 523 | 13,6 | 3,0 | 64,4 | 1,3 | 30,4 | 0,8 |
| Dieta | Arroz de fêveras simples com legumes12 | 2075 | 492 | 11,6 | 2,7 | 64,5 | 1,6 | 30,3 | 0,8 |
| Sobremesa | Laranja | 208 | 50 | 0,2 | 0,0 | 9,2 | 9,2 | 1,1 | 0,0 |
| Sobremesa | Pera | 233 | 55 | 0,5 | 0,0 | 11,0 | 11,0 | 0,4 | 0,0 |
| Domingo | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de couve portuguesa | 641 | 152 | 2,2 | 0,3 | 27,3 | 3,6 | 4,1 | 0,3 |
| Sopa enriquecida | Sopa de couve portuguesa com carne de porco | 1622 | 386 | 17,8 | 5,6 | 27,3 | 3,6 | 27,6 | 0,5 |
| Geral | Pá de porco assada com batata assada e esparregado de espinafres1,7,12 | 3210 | 765 | 32,6 | 8,4 | 71,3 | 6,1 | 39,9 | 1,4 |
| Dieta | Pá de porco assada ao natural com batata cozida e esparregado de espinafres1,7 | 2721 | 647 | 23,0 | 6,6 | 70,1 | 5,9 | 35,7 | 1,3 |
| Sobremesa | Arroz doce1,3,6,7,8,12 | 622 | 147 | 2,0 | 1,0 | 29,2 | 14,3 | 2,6 | 1,1 |
| Sobremesa | Maçã | 363 | 86 | 0,7 | 0,1 | 18,1 | 18,1 | 0,3 | 0,0 |

SCM de Águeda - Lar

Semana de 28 de fevereiro a 6 de Março

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 | 933 | 221 | 2,5 | 0,4 | 41,0 | 2,9 | 6,5 | 0,3 |
| Sopa enriquecida | Creme de cenoura com massinhas e carne de porco1,3 | 1913 | 455 | 18,1 | 5,7 | 41,0 | 2,9 | 29,9 | 0,5 |
| Geral | Chili à portuguesa com arroz branco e couve cozida | 2265 | 540 | 19,2 | 5,3 | 57,6 | 2,2 | 33,0 | 0,7 |
| Dieta | Fêveras de porco estufadas com arroz, cenoura e couve12 | 2131 | 506 | 13,6 | 3,0 | 63,9 | 1,0 | 30,2 | 0,8 |
| Sobremesa | Pera | 233 | 55 | 0,5 | 0,0 | 11,0 | 11,0 | 0,4 | 0,0 |
| Terça | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de couve lombarda e grão-de-bico | 930 | 220 | 3,1 | 0,4 | 37,0 | 3,6 | 8,0 | 0,3 |
| Sopa enriquecida | Sopa de couve lombarda e grão-de-bico com pescada4 | 1313 | 311 | 4,6 | 0,6 | 37,0 | 3,6 | 27,2 | 0,5 |
| Geral | Sardinhas grelhadas com batata cozida e salada de alface e tomate4,12 | 2068 | 492 | 14,4 | 3,3 | 60,5 | 4,1 | 27,4 | 0,6 |
| Dieta | Sardinhas grelhadas com batata cozida e salada de alface e tomate4,12 | 2068 | 492 | 14,4 | 3,3 | 60,5 | 4,1 | 27,4 | 0,6 |
| Sobremesa | Kiwi | 307 | 73 | 0,6 | 0,1 | 13,2 | 13,2 | 1,3 | 0,0 |
| Sobremesa | Maçã | 363 | 86 | 0,7 | 0,1 | 18,1 | 18,1 | 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 espinafres | 643 | 152 | 2,3 | 0,3 | 26,8 | 3,1 | 4,3 | 0,4 |
| Sopa enriquecida | Sopa de espinafres com peru | 1089 | 257 | 3,6 | 0,6 | 26,8 | 3,1 | 27,7 | 0,5 |
| Geral | Macarronete com peru, cenoura, ervilhas e salada de alface e beterraba1,6 | 2373 | 563 | 18,9 | 5,4 | 56,7 | 5,7 | 40,4 | 0,6 |
| Dieta | Macarronete com peru simples, cenoura, ervilhas e salada de alface e beterraba1,3 | 2128 | 503 | 9,0 | 1,7 | 53,1 | 4,0 | 47,7 | 0,5 |
| Sobremesa | Gelatina 1,3,6,7,8,12 | 275 | 65 | 0,0 | 0,0 | 14,6 | 14,5 | 1,6 | 0,5 |
| Quinta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de abóbora e couve-flor | 661 | 157 | 2,1 | 0,3 | 28,3 | 3,5 | 4,7 | 0,3 |
| Sopa enriquecida | Sopa de abóbora e couve-flor com pescada4 | 1045 | 247 | 3,6 | 0,5 | 28,3 | 3,5 | 24,0 | 0,5 |
| Geral | Pescada à Bracarense com batata frita às rodelas e salada de tomate4 | 1543 | 875 | 20,4 | 3,0 | 48,6 | 3,8 | 25,7 | 0,5 |
| Dieta | Pescada cozida com batata, ovo e brócolos3,4,12 | 2147 | 509 | 12,2 | 2,3 | 61,0 | 4,5 | 35,4 | 1,1 |
| Sobremesa | Laranja | 208 | 50 | 0,2 | 0,0 | 9,2 | 9,2 | 1,1 | 0,0 |
| Sobremesa | Maçã | 363 | 86 | 0,7 | 0,1 | 18,1 | 18,1 | 0,3 | 0,0 |
| Sexta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Caldo verde1,6,12 | 697 | 165 | 4,0 | 1,1 | 26,0 | 2,0 | 5,0 | 0,5 |
| Sopa enriquecida | Caldo verde com carne de porco1,6,12 | 1677 | 400 | 19,6 | 6,5 | 26,0 | 2,0 | 28,4 | 0,7 |
| Geral | Pá de porco estufada com massa e ervilhas estufadas1,3 | 2528 | 604 | 28,2 | 7,2 | 51,0 | 2,6 | 33,6 | 0,8 |
| Dieta | Pá de porco estufada ao natural com massa e ervilhas estufadas1,3 | 2433 | 580 | 26,2 | 6,9 | 50,0 | 2,6 | 33,3 | 0,8 |
| Sobremesa | Maçã | 363 | 86 | 0,7 | 0,1 | 18,1 | 18,1 | 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 feijão e couve coração | 902 | 214 | 2,6 | 0,3 | 37,9 | 2,9 | 8,3 | 0,3 |
| Sopa enriquecida | Sopa de feijão e couve coração com corvina4 | 1286 | 305 | 4,0 | 0,6 | 37,9 | 2,9 | 27,9 | 0,4 |
| Geral | Corvina assada ao natural com batata cozida e feijão-verde cozido4 | 1771 | 419 | 4,5 | 0,8 | 62,5 | 5,4 | 28,5 | 0,8 |
| Dieta | Corvina assada ao natural com batata cozida e feijão-verde cozido4 | 1771 | 419 | 4,5 | 0,8 | 62,5 | 5,4 | 28,5 | 0,8 |
| Sobremesa | Pera | 233 | 55 | 0,5 | 0,0 | 11,0 | 11,0 | 0,4 | 0,0 |
| Domingo | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Juliana de legumes | 644 | 152 | 2,2 | 0,3 | 27,4 | 3,4 | 4,1 | 0,3 |
| Sopa enriquecida | Juliana de legumes com frango | 1101 | 260 | 3,4 | 0,6 | 27,4 | 3,4 | 28,2 | 0,4 |
| Geral | Bife de frango grelhado com arroz de legumes, ovo frito e salada de alface3 | 2115 | 673 | 19,4 | 3,5 | 55,7 | 0,2 | 35,6 | 0,9 |
| Dieta | Bife de frango grelhado com arroz de legumes e salada de alface | 1815 | 431 | 9,5 | 1,5 | 55,7 | 0,2 | 29,3 | 0,6 |
| Sobremesa | Mousse de chocolate1,3,6,7,8,12 | 443 | 105 | 2,4 | 2,0 | 19,0 | 15,2 | 1,3 | 0,1 |
| Sobremesa | Maçã | 363 | 86 | 0,7 | 0,1 | 18,1 | 18,1 | 0,3 | 0,0 |

SCM de Águeda - Lar

Semana de 30 janeiro a 5 de fevereiro

Jantar

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Segunda | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de espinafres | 643 | 152 | 2,3 | 0,3 | 26,8 | 3,1 | 4,3 | 0,4 |
| Sopa enriquecida | Sopa de espinafres com carne de vaca | 1779 | 425 | 21,3 | 7,6 | 26,8 | 3,1 | 29,9 | 0,5 |
| Geral | Macarronete com carnes mistas, cenoura e couve1,3,6,12 | 2909 | 697 | 43,2 | 13,5 | 46,0 | 0,8 | 28,4 | 1,1 |
| Dieta | Macarronete com carnes mistas, cenoura e couve1,3,6,12 | 2909 | 697 | 43,2 | 13,5 | 46,0 | 0,8 | 28,4 | 1,1 |
| Sobremesa | Maçã | 363 | 86 | 0,7 | 0,1 | 18,1 | 18,1 | 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 feijão-verde | 635 | 150 | 2,1 | 0,3 | 27,2 | 3,3 | 3,9 | 0,3 |
| Sopa enriquecida | Sopa de feijão-verde com red fish4 | 1004 | 238 | 4,6 | 0,7 | 27,2 | 3,3 | 20,1 | 0,4 |
| Geral | Empadão de peixe com brócolos cozidos3,4,6,7,12 | 1192 | 284 | 8,4 | 2,6 | 23,8 | 2,6 | 26,1 | 0,9 |
| Dieta | Empadão de peixe com brócolos cozidos3,4,6,7,12 | 1192 | 284 | 8,4 | 2,6 | 23,8 | 2,6 | 26,1 | 0,9 |
| Sobremesa | Pera | 233 | 55 | 0,5 | 0,0 | 11,0 | 11,0 | 0,4 | 0,0 |
| Quarta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de couve lombarda | 637 | 151 | 2,1 | 0,3 | 26,9 | 3,2 | 4,2 | 0,3 |
| Sopa enriquecida | Sopa de couve lombarda com carne de porco | 1617 | 385 | 17,7 | 5,6 | 26,9 | 3,2 | 27,7 | 0,5 |
| Geral | Arroz de carnes em vinha d'alhos com salada de alface12 | 2599 | 618 | 20,9 | 6,2 | 57,7 | 2,5 | 44,9 | 0,8 |
| Dieta | Arroz de carnes simples com salada de alface | 1792 | 425 | 11,9 | 3,4 | 55,0 | 0,2 | 23,7 | 0,4 |
| Sobremesa | Kiwi | 307 | 73 | 0,6 | 0,1 | 13,2 | 13,2 | 1,3 | 0,0 |
| Sobremesa | Maçã | 363 | 86 | 0,7 | 0,1 | 18,1 | 18,1 | 0,3 | 0,0 |
| Quinta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de alho-francês | 643 | 152 | 2,2 | 0,3 | 27,3 | 2,9 | 4,1 | 0,3 |
| Sopa enriquecida | Sopa de alho-francês com fogonero4 | 947 | 224 | 2,4 | 0,3 | 27,3 | 2,9 | 20,6 | 0,9 |
| Geral | granadeiro assado com arroz à primavera4 | 2095 | 496 | 9,0 | 1,2 | 64,5 | 0,4 | 36,3 | 1,6 |
| Dieta | granadeiro assado com arroz à primavera4 | 2095 | 496 | 9,0 | 1,2 | 64,5 | 0,4 | 36,3 | 1,6 |
| Sobremesa | Pera | 233 | 55 | 0,5 | 0,0 | 11,0 | 11,0 | 0,4 | 0,0 |
| Sexta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de brócolos | 629 | 149 | 2,2 | 0,3 | 26,5 | 2,8 | 4,1 | 0,3 |
| Sopa enriquecida | Sopa de brócolos com frango | 1086 | 257 | 3,4 | 0,6 | 26,5 | 2,8 | 28,2 | 0,4 |
| Geral | Massa meada com frango desfiado, cenoura e ervilhas1,3 | 1645 | 390 | 9,3 | 1,6 | 48,0 | 4,2 | 26,7 | 0,6 |
| Dieta | Massa meada com frango desfiado, cenoura e ervilhas1,3 | 1645 | 390 | 9,3 | 1,6 | 48,0 | 4,2 | 26,7 | 0,6 |
| Sobremesa | Maçã | 363 | 86 | 0,7 | 0,1 | 18,1 | 18,1 | 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-flor | 661 | 157 | 2,1 | 0,3 | 28,3 | 3,5 | 4,7 | 0,3 |
| Sopa enriquecida | Sopa de abóbora e couve-flor com ovo3 | 962 | 229 | 7,3 | 1,6 | 28,3 | 3,5 | 11,0 | 0,4 |
| Geral | Pescada cozida com batata, ovo, cebola e pimento3,4 | 550 | 131 | 4,0 | 0,8 | 0,8 | 0,7 | 22,5 | 0,6 |
| Dieta | Pescada cozida com batata, ovo, cebola e pimento3,4 | 550 | 131 | 4,0 | 0,8 | 0,8 | 0,7 | 22,5 | 0,6 |
| Sobremesa | Maçã | 363 | 86 | 0,7 | 0,1 | 18,1 | 18,1 | 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 ervilhas | 672 | 159 | 2,2 | 0,3 | 28,0 | 3,2 | 4,7 | 0,3 |
| Sopa enriquecida | Sopa de ervilhas com pescada4 | 1055 | 250 | 3,7 | 0,5 | 28,0 | 3,2 | 23,9 | 0,5 |
| Geral | Massada de peixe com salada de tomate1,3,4 | 1684 | 399 | 7,8 | 1,2 | 52,7 | 0,6 | 27,5 | 0,5 |
| Dieta | Massada de peixe com salada de tomate1,3,4 | 1684 | 399 | 7,8 | 1,2 | 52,7 | 0,6 | 27,5 | 0,5 |
| Sobremesa | Pera | 233 | 55 | 0,5 | 0,0 | 11,0 | 11,0 | 0,4 | 0,0 |

SCM de Águeda - Lar

Semana de 6 a 12 de fevereiro

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-flor | 661 | 157 | 2,1 | 0,3 | 28,3 | 3,5 | 4,7 | 0,3 |
| Sopa enriquecida | Sopa de abóbora e couve-flor com carne de porco | 1642 | 391 | 17,7 | 5,6 | 28,3 | 3,5 | 28,2 | 0,5 |
| Geral | Cozido simples | 1536 | 365 | 12,8 | 3,5 | 35,4 | 3,9 | 25,1 | 0,4 |
| Dieta | Cozido simples | 1536 | 365 | 12,8 | 3,5 | 35,4 | 3,9 | 25,1 | 0,4 |
| Sobremesa | Maçã | 363 | 86 | 0,7 | 0,1 | 18,1 | 18,1 | 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 alho-francês | 643 | 152 | 2,2 | 0,3 | 27,3 | 2,9 | 4,1 | 0,3 |
| Sopa enriquecida | Sopa de alho-francês com bacalhau fresco4 | 960 | 227 | 2,6 | 0,4 | 27,3 | 2,9 | 21,7 | 0,4 |
| Geral | Bacalhau fresco assado com arroz de ervilhas e salada de tomate4 | 1733 | 412 | 9,0 | 1,3 | 57,2 | 1,1 | 23,7 | 0,6 |
| Dieta | Bacalhau fresco assado com arroz de ervilhas e salada de tomate4 | 1733 | 412 | 9,0 | 1,3 | 57,2 | 1,1 | 23,7 | 0,6 |
| Sobremesa | Banana | 390 | 92 | 0,4 | 0,1 | 19,3 | 17,3 | 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 espinafres | 643 | 152 | 2,3 | 0,3 | 26,8 | 3,1 | 4,3 | 0,4 |
| Sopa enriquecida | Sopa de espinafres com peru | 1089 | 257 | 3,6 | 0,6 | 26,8 | 3,1 | 27,7 | 0,5 |
| Geral | Massa meada com peru e feijão-verde cozido1,3 | 2079 | 494 | 18,5 | 4,8 | 45,4 | 5,1 | 34,7 | 1,0 |
| Dieta | Massa meada com peru e feijão-verde cozido1,3 | 2079 | 494 | 18,5 | 4,8 | 45,4 | 5,1 | 34,7 | 1,0 |
| Sobremesa | Clementina | 268 | 64 | 0,2 | 0,0 | 13,3 | 13,3 | 1,0 | 0,0 |
| Sobremesa | Maçã | 363 | 86 | 0,7 | 0,1 | 18,1 | 18,1 | 0,3 | 0,0 |
| Quinta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Juliana de legumes | 644 | 152 | 2,2 | 0,3 | 27,4 | 3,4 | 4,1 | 0,3 |
| Sopa enriquecida | Juliana de legumes com pargo4 | 865 | 204 | 2,6 | 0,4 | 27,4 | 3,4 | 16,1 | 0,4 |
| Geral | Pargo assado com batata assada e couve-flor4 | 1971 | 467 | 10,8 | 1,5 | 62,5 | 5,7 | 26,9 | 0,9 |
| Dieta | Pargo assado com batata assada e couve-flor4 | 1971 | 467 | 10,8 | 1,5 | 62,5 | 5,7 | 26,9 | 0,9 |
| Sobremesa | Maçã | 363 | 86 | 0,7 | 0,1 | 18,1 | 18,1 | 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-verde | 635 | 150 | 2,1 | 0,3 | 27,2 | 3,3 | 3,9 | 0,3 |
| Sopa enriquecida | Sopa de feijão-verde com frango | 1092 | 258 | 3,3 | 0,6 | 27,2 | 3,3 | 28,0 | 0,4 |
| Geral | Frango estufado com esparguete e salada de alface e cenoura1,3 | 1570 | 372 | 9,4 | 1,6 | 46,1 | 2,5 | 24,7 | 0,6 |
| Dieta | Frango estufado com esparguete e salada de alface e cenoura1,3 | 1570 | 372 | 9,4 | 1,6 | 46,1 | 2,5 | 24,7 | 0,6 |
| Sobremesa | Pera | 233 | 55 | 0,5 | 0,0 | 11,0 | 11,0 | 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 couve lombarda | 637 | 151 | 2,1 | 0,3 | 26,9 | 3,2 | 4,2 | 0,3 |
| Sopa enriquecida | Sopa de couve lombarda com pescada4 | 1020 | 241 | 3,6 | 0,5 | 26,9 | 3,2 | 23,4 | 0,5 |
| Geral | Filetes assados com batata assada e legumes4,12 | 2002 | 475 | 11,6 | 1,7 | 61,8 | 5,2 | 27,6 | 1,0 |
| Dieta | Filetes assados com batata assada e legumes4,12 | 2002 | 475 | 11,6 | 1,7 | 61,8 | 5,2 | 27,6 | 1,0 |
| Sobremesa | Clementina | 268 | 64 | 0,2 | 0,0 | 13,3 | 13,3 | 1,0 | 0,0 |
| Sobremesa | Pera | 233 | 55 | 0,5 | 0,0 | 11,0 | 11,0 | 0,4 | 0,0 |
| Domingo | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Creme de ervilhas | 672 | 159 | 2,2 | 0,3 | 28,0 | 3,2 | 4,7 | 0,3 |
| Sopa enriquecida | Creme de ervilhas com ovo3 | 972 | 231 | 7,4 | 1,6 | 28,0 | 3,2 | 11,0 | 0,4 |
| Geral | Arroz de marisco com brócolos cozidos1,2,3,4,6,12,14 | 1948 | 462 | 8,2 | 1,4 | 72,5 | 1,9 | 23,6 | 1,3 |
| Dieta | Arroz de granadeiro com brócolos cozidos4 | 1848 | 438 | 6,2 | 0,9 | 67,6 | 1,7 | 25,1 | 1,1 |
| Sobremesa | Banana | 390 | 92 | 0,4 | 0,1 | 19,3 | 17,3 | 1,4 | 0,0 |

SCM de Águeda - Lar

Semana de 13 a 20 de fevereiro

Jantar

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Segunda | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de espinafres | 643 | 152 | 2,3 | 0,3 | 26,8 | 3,1 | 4,3 | 0,4 |
| Sopa enriquecida | Sopa de espinafres com arinca4 | 1012 | 239 | 4,8 | 0,8 | 26,8 | 3,1 | 20,5 | 0,5 |
| Geral | arinca assada com arroz de legumes e salada de tomate4 | 1745 | 414 | 10,9 | 1,7 | 56,4 | 0,8 | 21,4 | 0,6 |
| Dieta | arinca assada com arroz de legumes e salada de tomate4 | 1745 | 414 | 10,9 | 1,7 | 56,4 | 0,8 | 21,4 | 0,6 |
| Sobremesa | Maçã | 363 | 86 | 0,7 | 0,1 | 18,1 | 18,1 | 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 brócolos | 629 | 149 | 2,2 | 0,3 | 26,5 | 2,8 | 4,1 | 0,3 |
| Sopa enriquecida | Sopa de brócolos com carne de vaca | 1765 | 421 | 21,2 | 7,6 | 26,5 | 2,8 | 29,7 | 0,4 |
| Geral | Massa meada com carne de vaca, cenoura, ervilhas e salada de alface1,3,12 | 2458 | 586 | 26,2 | 8,4 | 48,2 | 4,4 | 34,9 | 0,6 |
| Dieta | Massa meada com carne de vaca, cenoura, ervilhas e salada de alface1,3,12 | 2458 | 586 | 26,2 | 8,4 | 48,2 | 4,4 | 34,9 | 0,6 |
| Sobremesa | Pera | 233 | 55 | 0,5 | 0,0 | 11,0 | 11,0 | 0,4 | 0,0 |
| Quarta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de alho-francês | 643 | 152 | 2,2 | 0,3 | 27,3 | 2,9 | 4,1 | 0,3 |
| Sopa enriquecida | Sopa de alho-francês com arinca4 | 1082 | 256 | 2,7 | 0,5 | 27,3 | 2,9 | 28,8 | 5,2 |
| Geral | Granadeiro cozido com batata, ovo e feijão-verde3,4 | 2546 | 605 | 17,3 | 4,9 | 62,0 | 5,2 | 46,9 | 1,3 |
| Dieta | Granadeiro cozido com batata, ovo e feijão-verde3,4 | 2546 | 605 | 17,3 | 4,9 | 62,0 | 5,2 | 46,9 | 1,3 |
| Sobremesa | Maçã | 363 | 86 | 0,7 | 0,1 | 18,1 | 18,1 | 0,3 | 0,0 |
| Quinta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de legumes | 653 | 155 | 2,2 | 0,3 | 27,6 | 2,9 | 4,3 | 0,3 |
| Sopa enriquecida | Sopa de legumes com frango | 1110 | 263 | 3,4 | 0,6 | 27,6 | 2,9 | 28,4 | 0,4 |
| Geral | Frango estufado com arroz de legumes e salada de alface | 1808 | 429 | 10,5 | 1,7 | 59,1 | 0,5 | 23,6 | 0,6 |
| Dieta | Frango estufado com arroz de legumes e salada de alface | 1808 | 429 | 10,5 | 1,7 | 59,1 | 0,5 | 23,6 | 0,6 |
| Sobremesa | Clementina | 268 | 64 | 0,2 | 0,0 | 13,3 | 13,3 | 1,0 | 0,0 |
| Sobremesa | Pera assada | 269 | 64 | 0,5 | 0,0 | 12,7 | 12,7 | 0,4 | 0,0 |
| Sexta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de couve-flor | 658 | 156 | 2,1 | 0,3 | 27,6 | 3,8 | 4,8 | 0,3 |
| Sopa enriquecida | Sopa de couve-flor com red fish4 | 1027 | 243 | 4,7 | 0,7 | 27,6 | 3,8 | 21,0 | 0,4 |
| Geral | Red fish estufado com puré de batata e brócolos cozidos4,7,12 | 1432 | 340 | 9,0 | 1,8 | 38,5 | 3,0 | 23,7 | 0,7 |
| Dieta | Red fish estufado com puré de batata e brócolos cozidos4,7,12 | 1432 | 340 | 9,0 | 1,8 | 38,5 | 3,0 | 23,7 | 0,7 |
| Sobremesa | Maçã | 363 | 86 | 0,7 | 0,1 | 18,1 | 18,1 | 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 coração | 637 | 151 | 2,2 | 0,3 | 27,3 | 3,6 | 3,9 | 0,3 |
| Sopa enriquecida | Sopa de couve coração com peru | 1083 | 256 | 3,5 | 0,6 | 27,3 | 3,6 | 27,3 | 0,4 |
| Geral | Macarronete com aves (frango, peru e pato), cenoura e couve1,3,12 | 1725 | 409 | 11,8 | 2,6 | 46,2 | 4,4 | 27,2 | 0,5 |
| Dieta | Macarronete com aves (frango, peru e pato), cenoura e couve1,3,12 | 1725 | 409 | 11,8 | 2,6 | 46,2 | 4,4 | 27,2 | 0,5 |
| Sobremesa | Maçã | 363 | 86 | 0,7 | 0,1 | 18,1 | 18,1 | 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 feijão-verde | 635 | 150 | 2,1 | 0,3 | 27,2 | 3,3 | 3,9 | 0,3 |
| Sopa enriquecida | Sopa de feijão-verde com pescada4 | 1018 | 241 | 3,6 | 0,5 | 27,2 | 3,3 | 23,2 | 0,5 |
| Geral | Filetes assados com arroz de brócolos4,12 | 1761 | 418 | 10,0 | 1,5 | 55,7 | 0,6 | 25,0 | 0,7 |
| Dieta | Filetes assados com arroz de brócolos4,12 | 1761 | 418 | 10,0 | 1,5 | 55,7 | 0,6 | 25,0 | 0,7 |
| Sobremesa | Pera | 233 | 55 | 0,5 | 0,0 | 11,0 | 11,0 | 0,4 | 0,0 |

SCM de Águeda - Lar

Semana de 21a 27 de fevereiro

Jantar

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Segunda | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de espinafres | 643 | 152 | 2,3 | 0,3 | 26,8 | 3,1 | 4,3 | 0,4 |
| Sopa enriquecida | Sopa de espinafres com coelho | 1124 | 266 | 6,2 | 1,6 | 26,8 | 3,1 | 24,1 | 0,5 |
| Geral | Macarronete com coelho desfiado, cenoura e couve1,3,12 | 1746 | 414 | 11,1 | 2,4 | 46,1 | 0,9 | 28,3 | 0,8 |
| Dieta | Macarronete com coelho desfiado, cenoura e couve1,3,12 | 1746 | 414 | 11,1 | 2,4 | 46,1 | 0,9 | 28,3 | 0,8 |
| Sobremesa | Maçã | 363 | 86 | 0,7 | 0,1 | 18,1 | 18,1 | 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 feijão-verde | 635 | 150 | 2,1 | 0,3 | 27,2 | 3,3 | 3,9 | 0,3 |
| Sopa enriquecida | Sopa de feijão-verde com corvina4 | 1019 | 241 | 3,5 | 0,6 | 27,2 | 3,3 | 23,6 | 0,4 |
| Geral | Empadão de atum com arroz e salada de alface e tomate3,4,7,12 | 2156 | 513 | 19,9 | 3,1 | 55,0 | 2,2 | 26,3 | 2,3 |
| Dieta | Empadão de atum com arroz e salada de alface e tomate3,4,7,12 | 2156 | 513 | 19,9 | 3,1 | 55,0 | 2,2 | 26,3 | 2,3 |
| Sobremesa | Pera | 233 | 55 | 0,5 | 0,0 | 11,0 | 11,0 | 0,4 | 0,0 |
| Quarta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de couve lombarda | 637 | 151 | 2,1 | 0,3 | 26,9 | 3,2 | 4,2 | 0,3 |
| Sopa enriquecida | Sopa de couve lombarda com carne de vaca | 1773 | 423 | 21,1 | 7,6 | 26,9 | 3,2 | 29,8 | 0,4 |
| Geral | Jardineira (carne de vaca e carne de porco)6,12 | 2761 | 658 | 30,4 | 10,2 | 52,5 | 4,2 | 40,7 | 0,9 |
| Dieta | Jardineira (carne de vaca e carne de porco)6,12 | 2761 | 658 | 30,4 | 10,2 | 52,5 | 4,2 | 40,7 | 0,9 |
| Sobremesa | Kiwi | 307 | 73 | 0,6 | 0,1 | 13,2 | 13,2 | 1,3 | 0,0 |
| Sobremesa | Maçã | 363 | 86 | 0,7 | 0,1 | 18,1 | 18,1 | 0,3 | 0,0 |
| Quinta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de nabos | 626 | 148 | 2,1 | 0,3 | 26,8 | 3,1 | 3,9 | 0,3 |
| Sopa enriquecida | Sopa de nabos com ovo3 | 927 | 220 | 7,3 | 1,6 | 26,8 | 3,1 | 10,2 | 0,4 |
| Dieta | Carapau cozido com batata cozida, ovo e couve3,4,12 | 1950 | 462 | 10,0 | 2,0 | 61,8 | 5,3 | 28,1 | 0,9 |
| Sobremesa | Banana | 390 | 92 | 0,4 | 0,1 | 19,3 | 17,3 | 1,4 | 0,0 |
| Sexta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de brócolos | 629 | 149 | 2,2 | 0,3 | 26,5 | 2,8 | 4,1 | 0,3 |
| Sopa enriquecida | Sopa de brócolos com peru | 1075 | 254 | 3,5 | 0,6 | 26,5 | 2,8 | 27,5 | 0,4 |
| Geral | Massa meada com peru, cenoura, ervilhas e salada de alface1,3 | 2086 | 496 | 18,5 | 4,7 | 45,5 | 4,6 | 35,0 | 0,8 |
| Dieta | Massa meada com peru, cenoura, ervilhas e salada de alface1,3 | 2086 | 496 | 18,5 | 4,7 | 45,5 | 4,6 | 35,0 | 0,8 |
| Sobremesa | Pera | 233 | 55 | 0,5 | 0,0 | 11,0 | 11,0 | 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 abóbora e couve-flor | 661 | 157 | 2,1 | 0,3 | 28,3 | 3,5 | 4,7 | 0,3 |
| Sopa enriquecida | Sopa de abóbora e couve-flor com pescada4 | 1045 | 247 | 3,6 | 0,5 | 28,3 | 3,5 | 24,0 | 0,5 |
| Geral | Pescada cozida com batata e feijão-verde4,12 | 1832 | 434 | 6,7 | 1,0 | 62,0 | 5,2 | 28,0 | 0,9 |
| Dieta | Pescada cozida com batata e feijão-verde4,12 | 1832 | 434 | 6,7 | 1,0 | 62,0 | 5,2 | 28,0 | 0,9 |
| Sobremesa | Maçã | 363 | 86 | 0,7 | 0,1 | 18,1 | 18,1 | 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 ervilhas | 672 | 159 | 2,2 | 0,3 | 28,0 | 3,2 | 4,7 | 0,3 |
| Sopa enriquecida | Sopa de ervilhas com pargo4 | 893 | 211 | 2,6 | 0,4 | 28,0 | 3,2 | 16,7 | 0,4 |
| Geral | Pargo assado com arroz de legumes e salada de tomate4 | 1681 | 398 | 9,0 | 1,3 | 56,4 | 0,8 | 22,0 | 0,6 |
| Dieta | Pargo assado com arroz de legumes e salada de tomate4 | 1681 | 398 | 9,0 | 1,3 | 56,4 | 0,8 | 22,0 | 0,6 |
| Sobremesa | Pera | 233 | 55 | 0,5 | 0,0 | 11,0 | 11,0 | 0,4 | 0,0 |

SCM de Águeda - Lar

Semana de 28 a 06 de Março

Jantar

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Segunda | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de legumes | 653 | 155 | 2,2 | 0,3 | 27,6 | 2,9 | 4,3 | 0,3 |
| Sopa enriquecida | Sopa de legumes com red fish4 | 1022 | 242 | 4,7 | 0,8 | 27,6 | 2,9 | 20,5 | 0,4 |
| Geral | Massada de peixe com feijão-verde cozido1,3,4 | 1738 | 412 | 7,9 | 1,3 | 54,2 | 1,5 | 28,4 | 0,7 |
| Dieta | Massada de peixe com feijão-verde cozido1,3,4 | 1738 | 412 | 7,9 | 1,3 | 54,2 | 1,5 | 28,4 | 0,7 |
| Sobremesa | Maçã | 363 | 86 | 0,7 | 0,1 | 18,1 | 18,1 | 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 feijão-verde | 635 | 150 | 2,1 | 0,3 | 27,2 | 3,3 | 3,9 | 0,3 |
| Sopa enriquecida | Sopa de feijão-verde com carne de porco | 1615 | 385 | 17,7 | 5,7 | 27,2 | 3,3 | 27,4 | 0,5 |
| Geral | Arroz de carne de porco com cenoura e couve | 2290 | 545 | 21,1 | 6,2 | 57,9 | 2,9 | 29,2 | 0,7 |
| Dieta | Arroz de carne de porco com cenoura e couve | 2290 | 545 | 21,1 | 6,2 | 57,9 | 2,9 | 29,2 | 0,7 |
| Sobremesa | Pera | 233 | 55 | 0,5 | 0,0 | 11,0 | 11,0 | 0,4 | 0,0 |
| Quarta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de penca | 641 | 152 | 2,2 | 0,3 | 27,3 | 3,6 | 4,1 | 0,3 |
| Sopa enriquecida | Sopa de penca com bacalhau fresco4 | 959 | 227 | 2,7 | 0,4 | 27,3 | 3,6 | 21,7 | 0,4 |
| Geral | Bacalhau fresco assado com batata assada e legumes salteados (beringela, cenoura e couve)4 | 2204 | 524 | 15,8 | 2,3 | 64,3 | 6,8 | 27,0 | 0,7 |
| Dieta | Bacalhau fresco assado com batata assada e legumes salteados (beringela, cenoura e couve)4 | 2204 | 524 | 15,8 | 2,3 | 64,3 | 6,8 | 27,0 | 0,7 |
| Sobremesa | Abacaxi | 205 | 49 | 0,2 | 0,0 | 9,7 | 9,7 | 0,5 | 0,0 |
| Sobremesa | Maçã | 363 | 86 | 0,7 | 0,1 | 18,1 | 18,1 | 0,3 | 0,0 |
| Quinta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de alho-francês | 643 | 152 | 2,2 | 0,3 | 27,3 | 2,9 | 4,1 | 0,3 |
| Sopa enriquecida | Sopa de alho-francês com carne de porco | 1623 | 387 | 17,8 | 5,7 | 27,3 | 2,9 | 27,6 | 0,5 |
| Geral | Arroz de fêveras com cenoura, ervilhas e salada de alface12 | 2186 | 519 | 13,6 | 3,0 | 65,3 | 1,3 | 31,2 | 0,6 |
| Dieta | Arroz de fêveras com cenoura, ervilhas e salada de alface12 | 2186 | 519 | 13,6 | 3,0 | 65,3 | 1,3 | 31,2 | 0,6 |
| Sobremesa | Pera | 233 | 55 | 0,5 | 0,0 | 11,0 | 11,0 | 0,4 | 0,0 |
| Sexta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de espinafres | 643 | 152 | 2,3 | 0,3 | 26,8 | 3,1 | 4,3 | 0,4 |
| Sopa enriquecida | Sopa de espinafres com pescada4 | 1026 | 243 | 3,8 | 0,5 | 26,8 | 3,1 | 23,5 | 0,6 |
| Geral | Arroz de potas com cenoura e ervilhas14 | 1985 | 469 | 7,5 | 1,3 | 57,5 | 1,5 | 41,5 | 1,4 |
| Dieta | Arroz de potas com cenoura e ervilhas14 | 1985 | 469 | 7,5 | 1,3 | 57,5 | 1,5 | 41,5 | 1,4 |
| Sobremesa | Banana | 390 | 92 | 0,4 | 0,1 | 19,3 | 17,3 | 1,4 | 0,0 |
| Sábado | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de brócolos | 629 | 149 | 2,2 | 0,3 | 26,5 | 2,8 | 4,1 | 0,3 |
| Sopa enriquecida | Sopa de brócolos com carne de vaca | 1765 | 421 | 21,2 | 7,6 | 26,5 | 2,8 | 29,7 | 0,4 |
| Geral | Massa riscada com carne de vaca e salada de alface e cenoura1,3 | 2426 | 577 | 23,3 | 8,0 | 54,0 | 1,8 | 35,6 | 0,4 |
| Dieta | Massa riscada com carne de vaca e salada de alface e cenoura1,3 | 2426 | 577 | 23,3 | 8,0 | 54,0 | 1,8 | 35,6 | 0,4 |
| Sobremesa | Maçã | 363 | 86 | 0,7 | 0,1 | 18,1 | 18,1 | 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 lombarda | 637 | 151 | 2,1 | 0,3 | 26,9 | 3,2 | 4,2 | 0,3 |
| Sopa enriquecida | Sopa de couve lombarda com ovo3 | 937 | 223 | 7,3 | 1,6 | 26,9 | 3,2 | 10,5 | 0,4 |
| Geral | Bacalhau cozido com batata ovo e feijão-verde3,4 | 2225 | 528 | 10,9 | 2,2 | 62,1 | 5,2 | 41,8 | 6,0 |
| Dieta | Bacalhau cozido com batata ovo e feijão-verde3,4 | 2225 | 528 | 10,9 | 2,2 | 62,1 | 5,2 | 41,8 | 6,0 |
| Sobremesa 1 | Pera | 233 | 55 | 0,5 | 0,0 | 11,0 | 11,0 | 0,4 | 0,0 |