Casa de repouso Dr. António Breda e Lea Breda

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 | Caldo verde6,7,12 | 220 | 53 | 2,4 | 0,6 | 5,6 | 0,2 | 1,6 | 0,3 |
| Geral | Pescada cozida com ovo, batata e brócolos3,4 | 349 | 83 | 0,9 | 0,2 | 10,8 | 0,8 | 7,2 | 0,2 |
| Cozido / Grelhado | Pescada cozida com batata e couve4 | 343 | 81 | 0,6 | 0,1 | 10,4 | 0,6 | 8,0 | 0,2 |
| Mole / cremosa | Pescada desfiada com puré de batata e brócolos4,6,7,12 | 289 | 69 | 1,5 | 0,5 | 5,5 | 0,6 | 7,9 | 0,2 |
| Sobremesa | Abacaxi | 201 | 47 | 0,2 | 0,0 | 9,5 | 9,5 | 0,5 | 0,0 |
| Sobremesa mole/cremosa | Puré de frutas (maçã, pera e laranja) | 216 | 51 | 0,4 | 0,0 | 10,4 | 10,4 | 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 grão-de-bico7,12 | 388 | 92 | 2,0 | 0,3 | 13,1 | 1,0 | 3,9 | 0,1 |
| Geral | Entrecosto assado com arroz branco e legumes salteados12 | 904 | 216 | 10,7 | 2,9 | 16,7 | 0,4 | 12,2 | 0,2 |
| Cozido / Grelhado | Carne cozida com arroz, cenoura e couve | 794 | 189 | 7,4 | 2,3 | 18,5 | 0,5 | 11,4 | 0,4 |
| Mole / cremosa | Empadão de arroz de carne e esparregado de cenoura1,3,6,7,8,11,12,13 | 888 | 212 | 8,6 | 2,3 | 22,7 | 1,2 | 10,2 | 0,3 |
| Sobremesa | Laranja | 201 | 47 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |
| Sobremesa mole/cremosa | Puré de 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 nabos7,12 | 167 | 40 | 1,3 | 0,2 | 5,6 | 0,8 | 0,8 | 0,1 |
| Geral | Carapau grelhado com batata cozida e feijão-verde4 | 361 | 85 | 0,9 | 0,2 | 11,3 | 0,7 | 7,3 | 0,2 |
| Cozido / Grelhado | Carapau grelhado com batata cozida e feijão-verde4 | 361 | 85 | 0,9 | 0,2 | 11,3 | 0,7 | 7,3 | 0,2 |
| Mole / cremosa | Peixe picado com puré de cenoura4 | 343 | 81 | 2,1 | 0,3 | 0,8 | 0,7 | 14,6 | 0,4 |
| Sobremesa | Kiwi | 253 | 60 | 0,5 | 0,1 | 10,9 | 10,9 | 1,1 | 0,0 |
| Sobremesa mole/cremosa | Batido de kiwi7 | 212 | 50 | 1,3 | 0,7 | 6,4 | 6,4 | 2,8 | 0,1 |
| Quinta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de feijão e penca7,12 | 306 | 73 | 1,5 | 0,2 | 11,0 | 0,5 | 3,3 | 0,1 |
| Geral | Bife de frango grelhado com massa e salada de alface e cenoura1,3 | 700 | 165 | 1,7 | 0,4 | 19,2 | 0,9 | 17,7 | 0,3 |
| Cozido / Grelhado | Bife de frango grelhado com massa e salada de alface e cenoura1,3 | 700 | 165 | 1,7 | 0,4 | 19,2 | 0,9 | 17,7 | 0,3 |
| Mole / cremosa | Frango com massinhas e esparregado de beterraba1,3,6,7 | 646 | 153 | 3,0 | 0,6 | 16,5 | 1,6 | 14,4 | 0,3 |
| Sobremesa | Melancia | 110 | 26 | 0,2 | 0,0 | 5,5 | 5,5 | 0,4 | 0,0 |
| Sobremesa mole/cremosa | Creme de banana e canela3,7 | 373 | 89 | 1,9 | 0,3 | 12,2 | 9,0 | 5,3 | 0,1 |
| Sexta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Caldo verde6,7,12 | 220 | 53 | 2,4 | 0,6 | 5,6 | 0,2 | 1,6 | 0,3 |
| Geral | Sardinhas assadas com batata cozida e salada de pimentos assados4 | 457 | 109 | 4,0 | 0,9 | 10,5 | 1,0 | 7,3 | 0,2 |
| Cozido / Grelhado | Carapau grelhado com batata cozida e salada de alface e tomate4 | 372 | 88 | 0,9 | 0,2 | 11,7 | 0,9 | 7,6 | 0,2 |
| Mole / cremosa | Empadão de pescada com esparregado de feijão-verde1,3,4,6,7,12 | 293 | 70 | 2,0 | 0,4 | 5,8 | 0,6 | 6,8 | 0,2 |
| Sobremesa | Melão | 125 | 30 | 0,3 | 0,1 | 5,7 | 5,7 | 0,6 | 0,0 |
| Sobremesa mole/cremosa | Batido de maçã e pera7 | 180 | 43 | 0,9 | 0,4 | 6,8 | 6,8 | 1,5 | 0,0 |
| Sábado | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Juliana de legumes7,12 | 159 | 38 | 1,2 | 0,2 | 5,3 | 0,6 | 0,9 | 0,1 |
| Geral | Omelete de fiambre com arroz de cenoura e salada de alface1,3,6,7 | 806 | 192 | 6,9 | 1,5 | 23,8 | 0,7 | 7,8 | 0,6 |
| Cozido / Grelhado | Fêveras de porco grelhadas com arroz de cenoura e salada de alface | 743 | 176 | 4,8 | 1,2 | 18,6 | 0,3 | 14,3 | 0,2 |
| Mole / cremosa | Fêveras de porco estufadas com arroz malandrinho de cenoura e brócolos | 690 | 164 | 4,7 | 1,1 | 17,3 | 0,5 | 12,5 | 0,2 |
| Sobremesa | Laranja | 201 | 47 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |
| Sobremesa mole/cremosa | Creme de banana com laranja e bolacha maria1,3,5,6,7,8,11,12 | 621 | 147 | 2,4 | 1,2 | 27,3 | 12,0 | 2,8 | 0,3 |
| 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 |
| Geral | Frango assado com arroz alegre e salada de alface e tomate12 | 623 | 148 | 3,5 | 0,6 | 14,4 | 0,5 | 13,4 | 0,2 |
| Cozido / Grelhado | Frango grelhado com arroz alegre e salada de alface e tomate | 601 | 143 | 2,3 | 0,4 | 14,9 | 0,5 | 14,9 | 0,2 |
| Mole / cremosa | Arroz de frango com puré de cenoura | 709 | 168 | 3,9 | 0,7 | 19,8 | 0,7 | 13,1 | 0,3 |
| Sobremesa | Aletria1,3,6,7 | 956 | 226 | 5,3 | 2,0 | 34,9 | 11,7 | 8,4 | 0,2 |
| Sobremesa mole/cremosa | Aletria1,3,6,7 | 956 | 226 | 5,3 | 2,0 | 34,9 | 11,7 | 8,4 | 0,2 |

Casa de repouso Dr. António Breda e Lea Breda

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 | Caldo verde6,7,12 | 220 | 53 | 2,4 | 0,6 | 5,6 | 0,2 | 1,6 | 0,3 |
| Geral | Salmão grelhado com batata cozida, e salada de alface e tomate2,4,14 | 649 | 155 | 8,9 | 1,7 | 10,4 | 0,8 | 7,9 | 0,1 |
| Cozido / Grelhado | Salmão grelhado com batata cozida e salada de alface e tomate2,4,14 | 649 | 155 | 8,9 | 1,7 | 10,4 | 0,8 | 7,9 | 0,1 |
| Mole / cremosa | Salmão desfiado com puré e esparregado de grelos1,2,4,6,7,12,14 | 592 | 142 | 9,9 | 2,1 | 5,6 | 0,9 | 7,1 | 0,2 |
| Sobremesa | Pera | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |
| Sobremesa mole/cremosa | Maçã assada com canela | 276 | 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 macedónia7,12 | 177 | 42 | 1,3 | 0,2 | 6,0 | 0,6 | 0,9 | 0,1 |
| Geral | Peru assado com arroz alegre e brócolos12 | 650 | 155 | 6,2 | 1,6 | 12,1 | 0,6 | 11,5 | 0,3 |
| Cozido / Grelhado | Peru assado ao natural com arroz alegre e brócolos | 601 | 143 | 4,4 | 1,2 | 12,0 | 0,5 | 13,3 | 0,2 |
| Mole / cremosa | Peru picado com arroz alegre e esparregado de brócolos1,6,7,12 | 661 | 157 | 6,9 | 1,7 | 11,9 | 0,8 | 10,9 | 0,2 |
| Sobremesa | Laranja | 201 | 47 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |
| Sobremesa mole/cremosa | Puré de maçã, laranja e banana | 269 | 63 | 0,4 | 0,1 | 12,9 | 12,5 | 0,8 | 0,0 |
| Quarta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Creme de legumes7,12 | 162 | 38 | 1,3 | 0,2 | 5,2 | 0,6 | 1,0 | 0,1 |
| Geral | Corvina grelhada com batata e couve4 | 359 | 85 | 0,6 | 0,1 | 10,5 | 0,6 | 8,9 | 0,2 |
| Cozido / Grelhado | Corvina grelhada com batata e couve4 | 357 | 84 | 0,5 | 0,1 | 10,3 | 0,6 | 9,0 | 0,2 |
| Mole / cremosa | Corvina desfiada com puré e esparregado de couve1,4,6,7,12 | 343 | 81 | 2,5 | 0,7 | 5,9 | 0,7 | 8,4 | 0,2 |
| Sobremesa | Abacaxi | 201 | 47 | 0,2 | 0,0 | 9,5 | 9,5 | 0,5 | 0,0 |
| Sobremesa mole/cremosa | Batido de pera7 | 121 | 29 | 1,0 | 0,5 | 3,0 | 3,0 | 2,0 | 0,1 |
| Quinta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de feijão branco com couve | 292 | 69 | 0,8 | 0,1 | 11,7 | 0,8 | 2,6 | 0,1 |
| Geral | Frango assado com arroz, ervilhas e cenoura12 | 680 | 162 | 3,5 | 0,6 | 17,1 | 0,6 | 13,9 | 0,2 |
| Cozido / Grelhado | Frango grelhado com arroz e salada de alface | 679 | 161 | 2,4 | 0,5 | 18,2 | 0,1 | 16,3 | 0,3 |
| Mole / cremosa | Frango desfiado com arroz de cenoura12 | 728 | 173 | 3,9 | 0,7 | 18,3 | 0,4 | 15,0 | 0,3 |
| Sobremesa | Ovo estrelado (ananás e pêssego)12 | 270 | 64 | 0,2 | 0,0 | 14,2 | 14,2 | 0,4 | 0,0 |
| Sobremesa mole/cremosa | Batido de banana7 | 354 | 84 | 1,6 | 1,0 | 14,0 | 13,4 | 3,0 | 0,1 |
| Sexta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de cenoura e couve lombarda7,12 | 155 | 37 | 1,1 | 0,2 | 4,9 | 0,7 | 1,1 | 0,1 |
| Geral | Bacalhau à gomes de sá e brócolos3,4 | 384 | 91 | 2,1 | 0,4 | 11,1 | 0,9 | 6,3 | 0,9 |
| Cozido / Grelhado | Bacalhau cozido com batata cozida e brócolos4 | 334 | 79 | 0,3 | 0,0 | 9,8 | 0,8 | 8,8 | 1,5 |
| Mole / cremosa | Açorda de paloco com esparregado de brócolos1,3,4,5,6,7,8,11 | 728 | 173 | 6,4 | 1,1 | 18,8 | 1,4 | 9,1 | 0,7 |
| Sobremesa | Pera | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |
| Sobremesa mole/cremosa | Batido de pera7 | 121 | 29 | 1,0 | 0,5 | 3,0 | 3,0 | 2,0 | 0,1 |
| Sábado | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Creme de legumes7,12 | 162 | 38 | 1,3 | 0,2 | 5,2 | 0,6 | 1,0 | 0,1 |
| Geral | Bife de frango grelhado com massa fusilli e salada de alface e beterraba1,3 | 712 | 168 | 1,7 | 0,4 | 19,5 | 0,9 | 18,1 | 0,3 |
| Cozido / Grelhado | Bife de frango grelhado massa fusilli salada de alface e beterraba1,3 | 712 | 168 | 1,7 | 0,4 | 19,5 | 0,9 | 18,1 | 0,3 |
| Mole / cremosa | Frango picado com massinhas e puré de beterraba1,3 | 747 | 177 | 2,5 | 0,5 | 19,4 | 1,0 | 17,8 | 0,3 |
| Sobremesa | Banana | 441 | 104 | 0,4 | 0,1 | 21,8 | 19,6 | 1,6 | 0,0 |
| Sobremesa mole/cremosa | Papa de fruta (laranja, maçã e pera) | 226 | 53 | 0,4 | 0,0 | 10,7 | 10,7 | 0,6 | 0,0 |
| Domingo | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Creme de couve-flor7,12 | 171 | 41 | 1,3 | 0,2 | 5,6 | 0,9 | 1,0 | 0,1 |
| Geral | Entrecosto assado com batata assada e grelos12 | 575 | 138 | 7,2 | 1,9 | 8,9 | 0,9 | 8,3 | 0,2 |
| Cozido / Grelhado | Cozido simples (frango, porco e vaca) com batata e legumes | 454 | 108 | 3,0 | 1,0 | 10,9 | 0,8 | 8,7 | 0,1 |
| Mole / cremosa | Empadão de carne e esparregado de couve1,3,6,7,12 | 442 | 106 | 5,7 | 1,6 | 6,8 | 0,4 | 6,3 | 0,2 |
| Sobremesa | Aletria com canela1,3,6,7 | 956 | 226 | 5,3 | 2,0 | 34,9 | 11,7 | 8,4 | 0,2 |
| Sobremesa mole/cremosa | Creme de maçã assada | 250 | 60 | 0,5 | 0,1 | 12,5 | 12,5 | 0,2 | 0,0 |

Casa de repouso Dr. António Breda e Lea Breda

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 couve portuguesa7,12 | 168 | 40 | 1,3 | 0,2 | 5,5 | 0,7 | 1,0 | 0,1 |
| Geral | Red fish cozido com batata, cenoura e couve4 | 374 | 89 | 1,0 | 0,2 | 11,6 | 0,9 | 7,8 | 0,2 |
| Cozido / Grelhado | Red fish cozido com batata, cenoura e couve4 | 374 | 89 | 1,0 | 0,2 | 11,6 | 0,9 | 7,8 | 0,2 |
| Mole / cremosa | Red fish desfiado com puré e esparregado de feijão-verde1,4,6,7,12 | 350 | 84 | 3,0 | 0,8 | 6,6 | 0,9 | 7,0 | 0,2 |
| Sobremesa | Pera | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |
| Sobremesa mole/cremosa | Batido de pera e banana7 | 260 | 61 | 1,0 | 0,5 | 10,1 | 9,6 | 2,2 | 0,1 |
| Terça | | 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 |
| Geral | Almôndegas de aves estufadas com esparguete e salada de alface e tomate1,3,6,12 | 835 | 199 | 7,4 | 2,9 | 22,9 | 1,6 | 9,4 | 0,7 |
| Cozido / Grelhado | Cozido simples (vaca, porco e frango) com batata e legumes | 601 | 143 | 4,6 | 1,4 | 15,5 | 0,7 | 9,2 | 0,1 |
| Mole / cremosa | Carne picada de porco estufada com massinhas e cenoura triturada1,3 | 916 | 218 | 9,1 | 2,6 | 21,1 | 1,4 | 12,4 | 0,3 |
| Sobremesa | Laranja | 201 | 47 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |
| Sobremesa mole/cremosa | Puré de maçã e laranja | 223 | 53 | 0,3 | 0,1 | 10,6 | 10,6 | 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 couve portuguesa7,12 | 168 | 40 | 1,3 | 0,2 | 5,5 | 0,7 | 1,0 | 0,1 |
| Geral | Pescada cozida com todos3,4 | 349 | 83 | 0,9 | 0,2 | 10,8 | 0,8 | 7,2 | 0,2 |
| Cozido / Grelhado | Pescada cozida com batata e feijão-verde cozido4 | 338 | 80 | 0,5 | 0,1 | 10,2 | 0,6 | 7,9 | 0,2 |
| Mole / cremosa | Pescada cozida com puré de batata e esparregado de feijão-verde1,4,6,7,12 | 329 | 78 | 2,5 | 0,7 | 6,1 | 0,8 | 7,5 | 0,2 |
| Sobremesa | Maçã assada | 327 | 78 | 0,5 | 0,1 | 16,7 | 16,7 | 0,2 | 0,0 |
| Sobremesa mole/cremosa | Puré de maçã assada | 327 | 78 | 0,5 | 0,1 | 16,7 | 16,7 | 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 nabiças7,12 | 169 | 40 | 1,3 | 0,2 | 5,5 | 0,8 | 0,9 | 0,1 |
| Geral | Fêveras de porco estufadas com arroz alegre e salada de alface e tomate | 683 | 162 | 4,9 | 1,1 | 16,1 | 0,5 | 12,9 | 0,2 |
| Cozido / Grelhado | Fêveras de porco grelhadas com arroz e salada de tomate | 732 | 174 | 4,7 | 1,2 | 18,5 | 0,6 | 14,0 | 0,2 |
| Mole / cremosa | Empadão de carne com arroz e esparregado de grelos1,3,6,7,12 | 517 | 123 | 5,7 | 1,5 | 11,3 | 0,6 | 6,2 | 0,2 |
| Sobremesa | Kiwi | 253 | 60 | 0,5 | 0,1 | 10,9 | 10,9 | 1,1 | 0,0 |
| Sobremesa mole/cremosa | Batido de pera e banana7 | 260 | 61 | 1,0 | 0,5 | 10,1 | 9,6 | 2,2 | 0,1 |
| Sexta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de curgete7,12 | 156 | 37 | 1,2 | 0,2 | 5,1 | 0,5 | 1,0 | 0,1 |
| Geral | Tintureira assada com puré de batata e brócolos4,6,7,12 | 322 | 76 | 2,5 | 0,6 | 5,2 | 0,6 | 8,0 | 0,2 |
| Cozido / Grelhado | Tintureira grelhada com batata e brócolos4 | 337 | 80 | 0,6 | 0,1 | 9,5 | 0,7 | 8,4 | 0,2 |
| Mole / cremosa | Açorda de pescada com puré de feijão-verde e cenoura1,3,4,5,6,7,8,11 | 770 | 183 | 5,3 | 0,9 | 22,4 | 0,8 | 10,3 | 0,8 |
| Sobremesa | Pera | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |
| Sobremesa mole/cremosa | Batido de pera7 | 121 | 29 | 1,0 | 0,5 | 3,0 | 3,0 | 2,0 | 0,1 |
| Sábado | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de abóbora7,12 | 166 | 40 | 1,3 | 0,2 | 5,9 | 0,7 | 0,8 | 0,1 |
| Geral | Hambúrguer de aves no forno com arroz e salada de alface1,6,12 | 830 | 197 | 5,4 | 0,2 | 24,0 | 0,0 | 12,9 | 0,2 |
| Cozido / Grelhado | Hambúrguer de aves no forno com arroz e salada de alface1,6,12 | 830 | 197 | 5,4 | 0,2 | 24,0 | 0,0 | 12,9 | 0,2 |
| Mole / cremosa | Carne de aves estufada com arroz branco e puré de cenoura1,6,12 | 831 | 198 | 6,7 | 0,5 | 22,4 | 0,6 | 11,5 | 0,2 |
| Sobremesa | Abacaxi | 201 | 47 | 0,2 | 0,0 | 9,5 | 9,5 | 0,5 | 0,0 |
| Sobremesa mole/cremosa | Batido de abacaxi e maçã7 | 228 | 54 | 1,3 | 0,6 | 7,6 | 7,6 | 2,5 | 0,1 |
| Domingo | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Caldo verde6,7,12 | 220 | 53 | 2,4 | 0,6 | 5,6 | 0,2 | 1,6 | 0,3 |
| Geral | Rojões (método de confeção estufado) com batata e grelos | 508 | 121 | 5,1 | 1,5 | 10,3 | 0,9 | 7,8 | 0,2 |
| Cozido / Grelhado | Bife de porco grelhado com batata cozida e grelos | 422 | 100 | 2,4 | 0,7 | 9,7 | 0,9 | 9,4 | 0,2 |
| Mole / cremosa | Empadão de carne (porco, vaca, frango) com esparregado de couve1,3,6,7,12 | 411 | 98 | 5,0 | 1,4 | 6,1 | 0,4 | 6,7 | 0,1 |
| Sobremesa | Arroz doce com canela3,6,7 | 942 | 223 | 4,8 | 1,9 | 37,6 | 11,0 | 6,5 | 0,2 |
| Sobremesa mole/cremosa | Leite creme1,3,7,8,12 | 1131 | 266 | 0,2 | 0,1 | 59,1 | 47,7 | 7,0 | 0,3 |

Casa de repouso Dr. António Breda e Lea Breda

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 curgete e couve7,12 | 156 | 37 | 1,2 | 0,2 | 5,1 | 0,5 | 1,0 | 0,1 |
| Geral | Bacalhau assado com batata assada e brócolos4 | 395 | 94 | 2,3 | 0,3 | 9,4 | 0,8 | 8,3 | 1,4 |
| Cozido / Grelhado | Bacalhau cozido com batata cozida e brócolos4 | 334 | 79 | 0,3 | 0,0 | 9,8 | 0,8 | 8,8 | 1,5 |
| Mole / cremosa | Açorda de pescada com esparregado de brócolos1,2,3,4,5,6,7,8,11,12,13 | 544 | 129 | 4,1 | 0,7 | 11,4 | 1,1 | 10,9 | 0,5 |
| Sobremesa | Pera | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |
| Sobremesa mole/cremosa | Batido de pera7 | 121 | 29 | 1,0 | 0,5 | 3,0 | 3,0 | 2,0 | 0,1 |
| 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 |
| Geral | Carne de porco à alentejana (batata frita e arroz) e salada de alface5,6,12,14 | 781 | 187 | 10,4 | 2,5 | 12,2 | 0,1 | 10,1 | 0,3 |
| Cozido / Grelhado | Fêveras de porco grelhadas com batata cozida e salada de alface | 447 | 106 | 2,5 | 0,7 | 10,3 | 0,7 | 10,0 | 0,2 |
| Mole / cremosa | Carne picada com puré de batata e esparregado de couve1,6,7,12 | 460 | 110 | 6,0 | 2,0 | 6,5 | 0,8 | 7,0 | 0,2 |
| Sobremesa | Abacaxi | 201 | 47 | 0,2 | 0,0 | 9,5 | 9,5 | 0,5 | 0,0 |
| Sobremesa mole/cremosa | Batido de fruta (maçã, pera e laranja)7 | 264 | 62 | 0,9 | 0,4 | 10,8 | 10,3 | 2,0 | 0,1 |
| Quarta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de feijão-verde e cenoura7,12 | 170 | 40 | 1,3 | 0,2 | 5,6 | 0,7 | 0,9 | 0,1 |
| Geral | Pescada assada com arroz de tomate e grelos4 | 572 | 136 | 3,1 | 0,5 | 16,2 | 0,6 | 10,2 | 0,3 |
| Cozido / Grelhado | Pescada grelhada com arroz de cenoura e grelos4 | 547 | 130 | 1,8 | 0,3 | 17,0 | 0,6 | 10,7 | 0,3 |
| Mole / cremosa | Arroz de peixe com esparregado de grelos1,4,6,7 | 598 | 142 | 3,7 | 0,6 | 16,1 | 0,8 | 10,6 | 0,3 |
| Sobremesa | Kiwi | 253 | 60 | 0,5 | 0,1 | 10,9 | 10,9 | 1,1 | 0,0 |
| Sobremesa mole/cremosa | Puré de maçã e abacaxi | 242 | 57 | 0,4 | 0,1 | 12,0 | 12,0 | 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 espinafres7,12 | 165 | 39 | 1,4 | 0,2 | 5,1 | 0,7 | 1,0 | 0,2 |
| Geral | Frango assado com arroz e salada de alface e cenoura12 | 711 | 169 | 3,8 | 0,7 | 17,8 | 0,3 | 14,7 | 0,2 |
| Cozido / Grelhado | Frango grelhado com arroz e salada de alface e cenoura | 690 | 164 | 2,4 | 0,5 | 18,6 | 0,2 | 16,4 | 0,3 |
| Mole / cremosa | Frango picado e esparregado de cenoura1,3,6,7,10 | 535 | 127 | 3,5 | 0,7 | 7,4 | 1,3 | 15,9 | 0,4 |
| Sobremesa | Pera | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |
| Sobremesa mole/cremosa | Batido de maçã, pera e laranja7 | 264 | 62 | 0,9 | 0,4 | 10,8 | 10,3 | 2,0 | 0,1 |
| Sexta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Caldo verde6,7,12 | 220 | 53 | 2,4 | 0,6 | 5,6 | 0,2 | 1,6 | 0,3 |
| Geral | Bacalhau fresco estufado com puré e brócolos4,6,7,12 | 313 | 74 | 2,2 | 0,6 | 6,0 | 0,6 | 7,2 | 0,2 |
| Cozido / Grelhado | Bacalhau fresco cozido com batata e brócolos4 | 328 | 77 | 0,3 | 0,0 | 10,3 | 0,8 | 7,8 | 0,2 |
| Mole / cremosa | Bacalhau fresco desfiado com puré e esparregado de brócolos1,4,6,7,12 | 346 | 83 | 3,1 | 0,8 | 6,2 | 0,9 | 7,0 | 0,2 |
| Sobremesa | Laranja | 201 | 47 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |
| Sobremesa mole/cremosa | Creme de fruta com bolacha maria1,3,5,6,7,8,11,12 | 503 | 119 | 1,8 | 0,8 | 22,6 | 12,5 | 2,0 | 0,2 |
| Sábado | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Creme de legumes7,12 | 162 | 38 | 1,3 | 0,2 | 5,2 | 0,6 | 1,0 | 0,1 |
| Geral | Jardineira de vaca6,7 | 606 | 145 | 6,8 | 2,4 | 11,2 | 0,9 | 9,0 | 0,2 |
| Cozido / Grelhado | Cozido simples (vaca, porco e frango) com batata e couve | 454 | 108 | 3,0 | 1,0 | 10,9 | 0,8 | 8,7 | 0,1 |
| Mole / cremosa | Bife de frango grelhado com puré e esparregado de legumes1,6,7,12 | 363 | 86 | 2,4 | 0,7 | 5,9 | 0,7 | 9,6 | 0,2 |
| Sobremesa | Melancia | 110 | 26 | 0,2 | 0,0 | 5,5 | 5,5 | 0,4 | 0,0 |
| Sobremesa mole/cremosa | Batido de maçã com canela7 | 239 | 57 | 1,4 | 0,7 | 8,1 | 8,1 | 2,5 | 0,1 |
| 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 |
| Geral | Pá de porco assada com arroz, feijão preto e salada de alface6,7,12 | 1019 | 242 | 9,5 | 2,6 | 24,2 | 0,2 | 14,1 | 0,3 |
| Cozido / Grelhado | Pá de porco assada com arroz branco e salada de alface12 | 908 | 217 | 9,8 | 2,8 | 18,7 | 0,2 | 12,3 | 0,2 |
| Mole / cremosa | Empadão de carne e esparregado de couve1,3,6,7,12 | 525 | 125 | 5,8 | 1,5 | 11,5 | 0,4 | 6,3 | 0,2 |
| Sobremesa | Bolo de chocolate1,3,6,7 | 1816 | 435 | 25,2 | 4,7 | 45,4 | 10,8 | 5,7 | 0,4 |
| Sobremesa mole/cremosa | Pudim 3,7,12 | 718 | 171 | 7,5 | 0,7 | 18,2 | 15,4 | 6,2 | 0,1 |

Casa de repouso Dr. António Breda e Lea Breda

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 | Caldo verde6,7,12 | 220 | 53 | 2,4 | 0,6 | 5,6 | 0,2 | 1,6 | 0,3 |
| Geral | Pescada cozida com ovo, batata e brócolos3,4 | 349 | 83 | 0,9 | 0,2 | 10,8 | 0,8 | 7,2 | 0,2 |
| Cozido / Grelhado | Pescada cozida com batata e couve4 | 343 | 81 | 0,6 | 0,1 | 10,4 | 0,6 | 8,0 | 0,2 |
| Mole / cremosa | Pescada desfiada com puré de batata e brócolos4,6,7,12 | 289 | 69 | 1,5 | 0,5 | 5,5 | 0,6 | 7,9 | 0,2 |
| Sobremesa | Abacaxi | 201 | 47 | 0,2 | 0,0 | 9,5 | 9,5 | 0,5 | 0,0 |
| Sobremesa mole/cremosa | Puré de frutas (maçã, pera e laranja) | 216 | 51 | 0,4 | 0,0 | 10,4 | 10,4 | 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 grão-de-bico7,12 | 388 | 92 | 2,0 | 0,3 | 13,1 | 1,0 | 3,9 | 0,1 |
| Geral | Entrecosto assado com arroz branco e legumes salteados12 | 904 | 216 | 10,7 | 2,9 | 16,7 | 0,4 | 12,2 | 0,2 |
| Cozido / Grelhado | Carne cozida com arroz, cenoura e couve | 794 | 189 | 7,4 | 2,3 | 18,5 | 0,5 | 11,4 | 0,4 |
| Mole / cremosa | Empadão de arroz de carne e esparregado de cenoura1,3,6,7,8,11,12,13 | 888 | 212 | 8,6 | 2,3 | 22,7 | 1,2 | 10,2 | 0,3 |
| Sobremesa | Laranja | 201 | 47 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |
| Sobremesa mole/cremosa | Puré de 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 nabos7,12 | 167 | 40 | 1,3 | 0,2 | 5,6 | 0,8 | 0,8 | 0,1 |
| Geral | Carapau grelhado com batata cozida e feijão-verde4 | 361 | 85 | 0,9 | 0,2 | 11,3 | 0,7 | 7,3 | 0,2 |
| Cozido / Grelhado | Carapau grelhado com batata cozida e feijão-verde4 | 361 | 85 | 0,9 | 0,2 | 11,3 | 0,7 | 7,3 | 0,2 |
| Mole / cremosa | Peixe picado com puré de cenoura4 | 343 | 81 | 2,1 | 0,3 | 0,8 | 0,7 | 14,6 | 0,4 |
| Sobremesa | Kiwi | 253 | 60 | 0,5 | 0,1 | 10,9 | 10,9 | 1,1 | 0,0 |
| Sobremesa mole/cremosa | Batido de kiwi7 | 212 | 50 | 1,3 | 0,7 | 6,4 | 6,4 | 2,8 | 0,1 |
| Quinta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de feijão e penca7,12 | 306 | 73 | 1,5 | 0,2 | 11,0 | 0,5 | 3,3 | 0,1 |
| Geral | Bife de frango grelhado com massa e salada de alface e cenoura1,3 | 700 | 165 | 1,7 | 0,4 | 19,2 | 0,9 | 17,7 | 0,3 |
| Cozido / Grelhado | Bife de frango grelhado com massa e salada de alface e cenoura1,3 | 700 | 165 | 1,7 | 0,4 | 19,2 | 0,9 | 17,7 | 0,3 |
| Mole / cremosa | Frango com massinhas e esparregado de beterraba1,3,6,7 | 646 | 153 | 3,0 | 0,6 | 16,5 | 1,6 | 14,4 | 0,3 |
| Sobremesa | Melancia | 110 | 26 | 0,2 | 0,0 | 5,5 | 5,5 | 0,4 | 0,0 |
| Sobremesa mole/cremosa | Creme de banana e canela3,7 | 373 | 89 | 1,9 | 0,3 | 12,2 | 9,0 | 5,3 | 0,1 |
| Sexta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Caldo verde6,7,12 | 220 | 53 | 2,4 | 0,6 | 5,6 | 0,2 | 1,6 | 0,3 |
| Geral | Sardinhas assadas com batata cozida e salada de pimentos assados4 | 457 | 109 | 4,0 | 0,9 | 10,5 | 1,0 | 7,3 | 0,2 |
| Cozido / Grelhado | Carapau grelhado com batata cozida e salada de alface e tomate4 | 372 | 88 | 0,9 | 0,2 | 11,7 | 0,9 | 7,6 | 0,2 |
| Mole / cremosa | Empadão de pescada com esparregado de feijão-verde1,3,4,6,7,12 | 293 | 70 | 2,0 | 0,4 | 5,8 | 0,6 | 6,8 | 0,2 |
| Sobremesa | Melão | 125 | 30 | 0,3 | 0,1 | 5,7 | 5,7 | 0,6 | 0,0 |
| Sobremesa mole/cremosa | Batido de maçã e pera7 | 180 | 43 | 0,9 | 0,4 | 6,8 | 6,8 | 1,5 | 0,0 |
| Sábado | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Juliana de legumes7,12 | 159 | 38 | 1,2 | 0,2 | 5,3 | 0,6 | 0,9 | 0,1 |
| Geral | Omelete de fiambre com arroz de cenoura e salada de alface1,3,6,7 | 806 | 192 | 6,9 | 1,5 | 23,8 | 0,7 | 7,8 | 0,6 |
| Cozido / Grelhado | Fêveras de porco grelhadas com arroz de cenoura e salada de alface | 743 | 176 | 4,8 | 1,2 | 18,6 | 0,3 | 14,3 | 0,2 |
| Mole / cremosa | Fêveras de porco estufadas com arroz malandrinho de cenoura e brócolos | 690 | 164 | 4,7 | 1,1 | 17,3 | 0,5 | 12,5 | 0,2 |
| Sobremesa | Laranja | 201 | 47 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |
| Sobremesa mole/cremosa | Creme de banana com laranja e bolacha maria1,3,5,6,7,8,11,12 | 621 | 147 | 2,4 | 1,2 | 27,3 | 12,0 | 2,8 | 0,3 |
| 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 |
| Geral | Frango assado com arroz alegre e salada de alface e tomate12 | 623 | 148 | 3,5 | 0,6 | 14,4 | 0,5 | 13,4 | 0,2 |
| Cozido / Grelhado | Frango grelhado com arroz alegre e salada de alface e tomate | 601 | 143 | 2,3 | 0,4 | 14,9 | 0,5 | 14,9 | 0,2 |
| Mole / cremosa | Arroz de frango com puré de cenoura | 709 | 168 | 3,9 | 0,7 | 19,8 | 0,7 | 13,1 | 0,3 |
| Sobremesa | Aletria1,3,6,7 | 956 | 226 | 5,3 | 2,0 | 34,9 | 11,7 | 8,4 | 0,2 |
| Sobremesa mole/cremosa | Aletria1,3,6,7 | 956 | 226 | 5,3 | 2,0 | 34,9 | 11,7 | 8,4 | 0,2 |

Casa de repouso Dr. António Breda e Lea Breda

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 feijão-verde7,12 | 170 | 40 | 1,3 | 0,2 | 5,6 | 0,7 | 0,9 | 0,1 |
| Geral | Frango estufado com cenoura, ervilhas e esparguete1,3 | 672 | 160 | 3,3 | 0,6 | 16,5 | 1,1 | 15,1 | 0,2 |
| Cozido / Grelhado | Frango grelhado com esparguete e salada de alface e cenoura1,3 | 706 | 167 | 2,2 | 0,5 | 19,0 | 0,9 | 17,3 | 0,3 |
| Mole / cremosa | Frango estufado picado com massinhas e esparregado de cenoura1,3,6,7 | 682 | 162 | 4,5 | 0,9 | 15,7 | 1,5 | 13,7 | 0,3 |
| Sobremesa | Pera | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |
| Sobremesa mole/cremosa | Batido de pera7 | 121 | 29 | 1,0 | 0,5 | 3,0 | 3,0 | 2,0 | 0,1 |
| 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 |
| Geral | Bacalhau fresco cozido com batata, cenoura e couve4 | 339 | 80 | 0,2 | 0,0 | 11,1 | 0,8 | 7,9 | 0,2 |
| Cozido / Grelhado | Bacalhau fresco cozido com batata, cenoura e couve4 | 339 | 80 | 0,2 | 0,0 | 11,1 | 0,8 | 7,9 | 0,2 |
| Mole / cremosa | Bacalhau fresco desfiado com puré e esparregado de grelos1,4,6,7,12 | 312 | 74 | 2,2 | 0,7 | 6,0 | 0,9 | 7,1 | 0,2 |
| Sobremesa | Maçã | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Sobremesa mole/cremosa | Batido de laranja com maçã7 | 223 | 53 | 1,0 | 0,5 | 8,3 | 5,8 | 1,9 | 0,1 |
| Quarta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de espinafres7,12 | 165 | 39 | 1,4 | 0,2 | 5,1 | 0,7 | 1,0 | 0,2 |
| Geral | Peru estufado com espirais cenoura e ervilhas1,3 | 735 | 175 | 6,7 | 1,8 | 14,8 | 1,1 | 13,1 | 0,3 |
| Cozido / Grelhado | Bife de peru grelhado com espirais e salada de alface e beterraba1,3 | 705 | 166 | 1,8 | 0,4 | 19,5 | 0,9 | 17,6 | 0,3 |
| Mole / cremosa | Carne picada com massinhas e puré de cenoura e ervilhas1,6,10 | 904 | 215 | 8,1 | 2,4 | 21,3 | 2,1 | 13,4 | 0,4 |
| Sobremesa | Ovo estrelado 12 | 270 | 64 | 0,2 | 0,0 | 14,2 | 14,2 | 0,4 | 0,0 |
| Sobremesa mole/cremosa | Creme de pêssego e abacaxi12 | 299 | 70 | 0,1 | 0,0 | 16,1 | 16,1 | 0,3 | 0,0 |
| Quinta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Creme de cenoura | 221 | 52 | 0,7 | 0,1 | 9,5 | 0,9 | 1,4 | 0,1 |
| Geral | Red fish assado com batata e grelos4 | 418 | 99 | 3,1 | 0,5 | 9,8 | 0,9 | 7,5 | 0,2 |
| Cozido / Grelhado | Red fish grelhado com batata e grelos4 | 354 | 84 | 1,0 | 0,2 | 10,1 | 0,9 | 7,8 | 0,2 |
| Mole / cremosa | Pescada desfiada com farinha de milho e esparregado de nabiças1,4,6,7 | 407 | 97 | 3,4 | 0,6 | 2,9 | 0,8 | 13,5 | 0,4 |
| Sobremesa | Banana | 441 | 104 | 0,4 | 0,1 | 21,8 | 19,6 | 1,6 | 0,0 |
| Sobremesa mole/cremosa | Batido de maçã e banana7 | 273 | 65 | 1,2 | 0,6 | 10,4 | 10,0 | 2,4 | 0,1 |
| Sexta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de nabos7,12 | 167 | 40 | 1,3 | 0,2 | 5,6 | 0,8 | 0,8 | 0,1 |
| Geral | Carnes mistas (vaca, porco e frango) guisadas com macarrão e salada de alface e tomate1,3 | 910 | 216 | 8,2 | 2,4 | 20,0 | 0,9 | 14,4 | 0,3 |
| Cozido / Grelhado | Vitela cozida com macarrão e salada de alface e tomate1,3 | 832 | 198 | 5,6 | 2,2 | 20,4 | 1,0 | 15,1 | 0,2 |
| Mole / cremosa | Carne de vaca desfiada com massa e esparregado de cenoura e abóbora1,3,6,7 | 898 | 214 | 10,2 | 3,1 | 18,6 | 1,5 | 11,1 | 0,3 |
| Sobremesa | Banana | 441 | 104 | 0,4 | 0,1 | 21,8 | 19,6 | 1,6 | 0,0 |
| Sobremesa mole/cremosa | Puré de pera e banana | 285 | 67 | 0,4 | 0,0 | 13,8 | 12,9 | 0,8 | 0,0 |
| Sábado | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de espinafres7,12 | 165 | 39 | 1,4 | 0,2 | 5,1 | 0,7 | 1,0 | 0,2 |
| Geral | Peixe-espada grelhado com batata e brócolos4 | 343 | 81 | 1,0 | 0,2 | 10,3 | 0,8 | 7,0 | 0,3 |
| Cozido / Grelhado | Peixe-espada grelhado com batata e brócolos4 | 343 | 81 | 1,0 | 0,2 | 10,3 | 0,8 | 7,0 | 0,3 |
| Mole / cremosa | Peixe desfiado com puré e esparregado de brócolos1,4,6,7,12 | 329 | 78 | 3,0 | 0,8 | 5,9 | 0,9 | 6,5 | 0,3 |
| Sobremesa | Kiwi | 253 | 60 | 0,5 | 0,1 | 10,9 | 10,9 | 1,1 | 0,0 |
| Sobremesa mole/cremosa | Batido de kiwi7 | 212 | 50 | 1,3 | 0,7 | 6,4 | 6,4 | 2,8 | 0,1 |
| Domingo | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Creme de legumes7,12 | 162 | 38 | 1,3 | 0,2 | 5,2 | 0,6 | 1,0 | 0,1 |
| Geral | Filetes de pescada gratinados com puré e salada de alface e cenoura raspada4,6,7,12 | 324 | 77 | 2,2 | 0,6 | 5,7 | 0,6 | 8,3 | 0,2 |
| Cozido / Grelhado | Filetes de pescada assados com batata cozida, cenoura e salada de alface e tomate4 | 372 | 88 | 1,6 | 0,2 | 9,9 | 0,9 | 8,0 | 0,2 |
| Mole / cremosa | Empadão de peixe e esparregado de legumes1,3,4,6,7,12 | 292 | 69 | 2,0 | 0,4 | 5,6 | 0,5 | 6,8 | 0,2 |
| Sobremesa | Maçã | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Sobremesa mole/cremosa | Puré de banana com bolacha maria1,6,7,8,11,12 | 720 | 170 | 2,3 | 1,1 | 33,0 | 20,1 | 2,7 | 0,2 |

Casa de repouso Dr. António Breda e Lea Breda

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 | Creme de alho-francês7,12 | 171 | 41 | 1,4 | 0,2 | 5,6 | 0,6 | 0,8 | 0,2 |
| Geral | Costeletas grelhadas com arroz e salada de alface e tomate | 1018 | 243 | 11,4 | 3,4 | 21,4 | 0,2 | 13,2 | 0,3 |
| Cozido / Grelhado | Costeletas grelhadas com arroz e salada de alface e tomate | 1018 | 243 | 11,4 | 3,4 | 21,4 | 0,2 | 13,2 | 0,3 |
| Mole / cremosa | Carne picada com arroz e esparregado de cenoura com couve branca1,6,7 | 765 | 182 | 7,5 | 2,1 | 18,8 | 1,0 | 9,2 | 0,3 |
| Sobremesa | Banana | 441 | 104 | 0,4 | 0,1 | 21,8 | 19,6 | 1,6 | 0,0 |
| Sobremesa mole/cremosa | Batido de iogurte com banana7 | 354 | 84 | 1,6 | 1,0 | 14,0 | 13,4 | 3,0 | 0,1 |
| Terça | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de penca7,12 | 168 | 40 | 1,3 | 0,2 | 5,5 | 0,7 | 1,0 | 0,1 |
| Geral | Red fish assado com batata assada e salada de alface e cenoura4 | 447 | 106 | 3,3 | 0,5 | 10,6 | 0,8 | 8,0 | 0,2 |
| Cozido / Grelhado | Red fish grelhado com batata e grelos4 | 390 | 93 | 2,1 | 0,3 | 10,0 | 0,9 | 7,7 | 0,2 |
| Mole / cremosa | Peixe desfiado com puré de batata e esparregado de legumes1,4,6,7,12 | 351 | 84 | 3,0 | 0,8 | 6,0 | 0,7 | 7,6 | 0,2 |
| Sobremesa | Kiwi | 253 | 60 | 0,5 | 0,1 | 10,9 | 10,9 | 1,1 | 0,0 |
| Sobremesa mole/cremosa | Batido de kiwi e maçã7 | 231 | 55 | 1,1 | 0,5 | 8,7 | 8,7 | 1,9 | 0,1 |
| Quarta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de curgete com nabiças7,12 | 154 | 37 | 1,2 | 0,2 | 4,9 | 0,6 | 1,0 | 0,1 |
| Geral | Carne de vaca estufada com massa e salada de alface1,3,12 | 936 | 223 | 10,4 | 3,4 | 17,6 | 0,8 | 13,5 | 0,2 |
| Cozido / Grelhado | Carne de vaca cozida com massa e salada de alface1,3 | 1000 | 238 | 10,5 | 3,8 | 19,7 | 0,8 | 15,8 | 0,2 |
| Mole / cremosa | Carne picada com massinhas e esparregado de legumes1,6,7,10 | 918 | 219 | 10,4 | 3,1 | 18,6 | 1,7 | 12,1 | 0,3 |
| Sobremesa | Maçã | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Sobremesa mole/cremosa | Batido de maçã com canela7 | 239 | 57 | 1,4 | 0,7 | 8,1 | 8,1 | 2,5 | 0,1 |
| Quinta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de espinafres e cenoura7,12 | 165 | 39 | 1,4 | 0,2 | 5,1 | 0,7 | 1,0 | 0,2 |
| Geral | Solha gratinada com batata e feijão-verde4 | 342 | 81 | 0,5 | 0,1 | 11,7 | 0,7 | 6,7 | 0,2 |
| Cozido / Grelhado | Solha cozida com batata cozida e feijão-verde4 | 345 | 81 | 0,5 | 0,1 | 11,6 | 0,7 | 6,9 | 0,2 |
| Mole / cremosa | Souflé de peixe com esparregado de feijão-verde1,3,4,6,7,9,10,11 | 516 | 123 | 6,3 | 1,4 | 4,9 | 0,8 | 11,5 | 0,4 |
| Sobremesa | Pera | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |
| Sobremesa mole/cremosa | Puré de 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 | 220 | 53 | 2,4 | 0,6 | 5,6 | 0,2 | 1,6 | 0,3 |
| Geral | Carne de vaca estufada com ervilhas, puré de batata e couve-flor6,7,12 | 501 | 120 | 6,6 | 2,4 | 6,1 | 0,9 | 8,0 | 0,2 |
| Cozido / Grelhado | Carne de porco cozida com ervilhas, batata e couve-flor | 538 | 128 | 4,8 | 1,7 | 11,5 | 0,8 | 8,9 | 0,2 |
| Mole / cremosa | Carne de vaca picada estufada com ervilhas, puré de batata e couve-flor6,7,12 | 479 | 115 | 6,2 | 2,2 | 6,7 | 0,9 | 7,4 | 0,2 |
| Sobremesa | Banana | 441 | 104 | 0,4 | 0,1 | 21,8 | 19,6 | 1,6 | 0,0 |
| Sobremesa mole/cremosa | Puré de frutas (maçã, pera, laranja) | 269 | 63 | 0,4 | 0,1 | 12,9 | 12,5 | 0,8 | 0,0 |
| Sábado | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de feijão-verde7,12 | 170 | 40 | 1,3 | 0,2 | 5,6 | 0,7 | 0,9 | 0,1 |
| Geral | Abrótea cozida com batata e cenoura e feijão-verde cozido4 | 324 | 76 | 0,0 | 0,0 | 10,8 | 0,9 | 7,6 | 0,2 |
| Cozido / Grelhado | Abrótea cozida com batata e cenoura e feijão-verde cozido4 | 324 | 76 | 0,0 | 0,0 | 10,8 | 0,9 | 7,6 | 0,2 |
| Mole / cremosa | Abrótea picada com puré de cenoura, batata e esparregado de feijão-verde1,4,6,7,12 | 310 | 74 | 2,3 | 0,6 | 6,1 | 1,1 | 6,5 | 0,2 |
| Sobremesa | Kiwi | 253 | 60 | 0,5 | 0,1 | 10,9 | 10,9 | 1,1 | 0,0 |
| Sobremesa mole/cremosa | Batido de melão e banana7 | 253 | 60 | 1,1 | 0,6 | 9,6 | 9,0 | 2,4 | 0,1 |
| Domingo | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Juliana de legumes7,12 | 159 | 38 | 1,2 | 0,2 | 5,3 | 0,6 | 0,9 | 0,1 |
| Geral | Pescada grelhada com arroz de cenoura e salada de alface4 | 602 | 143 | 1,9 | 0,3 | 19,0 | 0,3 | 11,9 | 0,3 |
| Cozido / Grelhado | Pescada grelhada com arroz de cenoura e alface4 | 602 | 143 | 1,9 | 0,3 | 19,0 | 0,3 | 11,9 | 0,3 |
| Mole / cremosa | Arroz de pescada desfiada e esparregado de cenoura e couve1,4,6,7 | 555 | 132 | 3,3 | 0,5 | 15,4 | 0,9 | 9,6 | 0,3 |
| Sobremesa | Pera | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |
| Sobremesa mole/cremosa | Creme de banana e laranja7 | 255 | 60 | 1,1 | 0,6 | 9,4 | 8,9 | 2,5 | 0,1 |

Casa de repouso Dr. António Breda e Lea Breda

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 feijão-verde7,12 | 170 | 40 | 1,3 | 0,2 | 5,6 | 0,7 | 0,9 | 0,1 |
| Geral | Frango de churrasco com arroz de cenoura e salada de alface12 | 637 | 151 | 2,1 | 0,4 | 17,4 | 0,3 | 14,4 | 0,2 |
| Cozido / Grelhado | Frango grelhado com arroz de cenoura e salada de alface | 650 | 154 | 2,3 | 0,5 | 17,5 | 0,3 | 15,5 | 0,3 |
| Mole / cremosa | Frango picado com arroz puré de cenoura | 970 | 231 | 10,3 | 3,2 | 22,5 | 0,7 | 11,8 | 0,3 |
| Sobremesa | Ananás em calda | 417 | 98 | 0,1 | 0,0 | 23,2 | 23,2 | 0,2 | 0,0 |
| Sobremesa mole/cremosa | Creme de maçã e ananás | 310 | 73 | 0,3 | 0,1 | 16,3 | 16,3 | 0,2 | 0,0 |
| Terça | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Juliana de legumes7,12 | 159 | 38 | 1,2 | 0,2 | 5,3 | 0,6 | 0,9 | 0,1 |
| Geral | Arroz de potas e salada de alface e tomate14 | 591 | 140 | 2,3 | 0,4 | 18,6 | 0,4 | 10,8 | 0,4 |
| Cozido / Grelhado | Pescada grelhada com arroz e salada de alface4 | 632 | 149 | 2,1 | 0,3 | 19,8 | 0,1 | 12,5 | 0,3 |
| Mole / cremosa | Pescada desfiada com farinha de milho e esparregado de couve1,4,6,7 | 430 | 103 | 4,6 | 0,7 | 3,7 | 0,6 | 11,5 | 0,3 |
| Sobremesa | Pera | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |
| Sobremesa mole/cremosa | Puré de pera assada | 263 | 62 | 0,4 | 0,0 | 13,1 | 13,1 | 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 macedónia7,12 | 177 | 42 | 1,3 | 0,2 | 6,0 | 0,6 | 0,9 | 0,1 |
| Geral | Carne de vaca estufada com cenoura, massa e salada de alface1,3,12 | 919 | 219 | 10,2 | 3,4 | 17,4 | 0,9 | 13,2 | 0,2 |
| Cozido / Grelhado | Carne de vaca cozida com massa e salada de alface1,3 | 1000 | 238 | 10,5 | 3,8 | 19,7 | 0,8 | 15,8 | 0,2 |
| Mole / cremosa | Carne de vaca guisada com massinhas e esparregado de cenoura e abóbora1,6,7,10,12 | 897 | 214 | 10,4 | 3,2 | 16,9 | 1,8 | 12,2 | 0,2 |
| Sobremesa | Banana | 441 | 104 | 0,4 | 0,1 | 21,8 | 19,6 | 1,6 | 0,0 |
| Sobremesa mole/cremosa | Batido de 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 | 168 | 40 | 1,3 | 0,2 | 5,5 | 0,7 | 1,0 | 0,1 |
| Geral | Abrótea grelhada com batata cozida e brócolos4 | 318 | 75 | 0,1 | 0,0 | 10,2 | 0,8 | 7,6 | 0,2 |
| Cozido / Grelhado | Abrótea grelhada com batata cozida e brócolos4 | 318 | 75 | 0,1 | 0,0 | 10,2 | 0,8 | 7,6 | 0,2 |
| Mole / cremosa | Abrótea desfiada com puré e legumes4,6,7,12 | 274 | 65 | 1,0 | 0,5 | 6,1 | 0,7 | 7,5 | 0,2 |
| Sobremesa | Maçã | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Sobremesa mole/cremosa | Batido de maçã e banana7 | 180 | 43 | 0,9 | 0,4 | 6,8 | 6,8 | 1,5 | 0,0 |
| Sexta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Creme de alho-francês7,12 | 171 | 41 | 1,4 | 0,2 | 5,6 | 0,6 | 0,8 | 0,2 |
| Geral | Arroz à valenciana (frango, salsichas, ervilhas) com salada de alface1,6,7,9,10 | 672 | 159 | 3,8 | 0,8 | 19,3 | 0,6 | 11,3 | 0,4 |
| Cozido / Grelhado | Bife de frango grelhado com arroz branco e salada de alface e cenoura raspada | 713 | 169 | 2,0 | 0,4 | 20,9 | 0,3 | 16,3 | 0,3 |
| Mole / cremosa | Empadão de arroz com frango desfiado e esparregado de couve1,6,7 | 709 | 168 | 4,0 | 0,7 | 20,3 | 0,5 | 12,0 | 0,2 |
| Sobremesa | Maçã | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Sobremesa mole/cremosa | Creme de maçã | 250 | 60 | 0,5 | 0,1 | 12,5 | 12,5 | 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 feijão-verde7,12 | 170 | 40 | 1,3 | 0,2 | 5,6 | 0,7 | 0,9 | 0,1 |
| Geral | Cavala grelhada com batata cozida e salada de alface e tomate4 | 584 | 140 | 6,4 | 1,7 | 9,1 | 0,7 | 10,9 | 0,2 |
| Cozido / Grelhado | Cavala grelhada com batata cozida e salada de alface e tomate4 | 584 | 140 | 6,4 | 1,7 | 9,1 | 0,7 | 10,9 | 0,2 |
| Mole / cremosa | Peixe desfiado com puré e esparregado de brócolos1,4,6,7,12 | 541 | 130 | 7,6 | 2,1 | 4,9 | 0,7 | 10,0 | 0,2 |
| Sobremesa | Banana | 441 | 104 | 0,4 | 0,1 | 21,8 | 19,6 | 1,6 | 0,0 |
| Sobremesa mole/cremosa | Creme de frutas (maçã e pera) | 219 | 52 | 0,4 | 0,0 | 10,7 | 10,7 | 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 nabos7,12 | 167 | 40 | 1,3 | 0,2 | 5,6 | 0,8 | 0,8 | 0,1 |
| Geral | Filetes de pescada assados com arroz de legumes4 | 651 | 154 | 3,5 | 0,5 | 18,3 | 0,3 | 11,9 | 0,3 |
| Cozido / Grelhado | Filetes de pescada grelhados com arroz de legumes4 | 619 | 147 | 2,0 | 0,3 | 19,2 | 0,3 | 12,5 | 0,3 |
| Mole / cremosa | Arroz de pescada com esparregado de legumes1,4,6,7 | 614 | 146 | 3,8 | 0,6 | 16,6 | 0,5 | 10,9 | 0,3 |
| Sobremesa | Meloa | 98 | 23 | 0,1 | 0,0 | 4,2 | 4,2 | 0,6 | 0,0 |
| Sobremesa mole/cremosa | Puré de banana com laranja e bolacha maria1,3,5,6,7,8,11,12 | 621 | 147 | 2,4 | 1,2 | 27,3 | 12,0 | 2,8 | 0,3 |

Casa de repouso Dr. António Breda e Lea Breda

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 cenoura7,12 | 167 | 40 | 1,4 | 0,2 | 5,5 | 0,6 | 0,8 | 0,2 |
| Geral | Arroz de aves (pato, frango e peru) e salada de alface | 769 | 182 | 4,8 | 1,0 | 21,2 | 0,1 | 13,2 | 0,2 |
| Cozido / Grelhado | Bife de frango grelhado com arroz e salada de alface | 701 | 166 | 1,9 | 0,4 | 20,4 | 0,1 | 16,2 | 0,2 |
| Mole / cremosa | Arroz de aves desfiado com esparregado de couve1,6,7 | 737 | 175 | 5,8 | 1,1 | 18,8 | 0,5 | 11,5 | 0,2 |
| Sobremesa | Maçã | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Sobremesa mole/cremosa | Creme de maçã | 250 | 60 | 0,5 | 0,1 | 12,5 | 12,5 | 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 macedónia7,12 | 177 | 42 | 1,3 | 0,2 | 6,0 | 0,6 | 0,9 | 0,1 |
| Geral | Solha grelhada com batata e legumes salteados4 | 395 | 93 | 1,7 | 0,3 | 12,0 | 1,0 | 6,8 | 0,2 |
| Cozido / Grelhado | Solha grelhada com batata e legumes salteados4 | 395 | 93 | 1,7 | 0,3 | 12,0 | 1,0 | 6,8 | 0,2 |
| Mole / cremosa | Peixe desfiado com puré e esparregado de couve1,4,6,7,12 | 328 | 78 | 2,5 | 0,7 | 5,9 | 0,7 | 7,6 | 0,2 |
| Sobremesa | Banana | 441 | 104 | 0,4 | 0,1 | 21,8 | 19,6 | 1,6 | 0,0 |
| Sobremesa mole/cremosa | Creme de banana e laranja7 | 544 | 130 | 7,1 | 4,0 | 13,7 | 12,1 | 1,5 | 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 | 159 | 38 | 1,2 | 0,2 | 5,3 | 0,6 | 0,9 | 0,1 |
| Geral | Bife de peru grelhado com massa e salada de alface e cenoura1,3 | 706 | 167 | 1,7 | 0,4 | 19,2 | 0,9 | 17,3 | 0,3 |
| Cozido / Grelhado | Fêveras de peru grelhadas com massa e salada de alface1,3 | 781 | 185 | 4,9 | 1,3 | 17,8 | 0,7 | 16,4 | 0,2 |
| Mole / cremosa | Empadão de peru com esparregado de cenoura1,3,6,7,12 | 440 | 105 | 5,6 | 1,6 | 7,0 | 0,8 | 6,1 | 0,2 |
| Sobremesa | Pêssego em calda12 | 365 | 86 | 0,1 | 0,0 | 20,6 | 20,6 | 0,2 | 0,0 |
| Sobremesa mole/cremosa | Batido de maçã e pêssego7 | 223 | 53 | 1,0 | 0,5 | 8,3 | 5,8 | 1,9 | 0,1 |
| Quinta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Creme de alho-francês7,12 | 171 | 41 | 1,4 | 0,2 | 5,6 | 0,6 | 0,8 | 0,2 |
| Geral | Carapau assado com batata e feijão-verde4 | 394 | 93 | 2,0 | 0,4 | 10,8 | 0,7 | 7,4 | 0,2 |
| Cozido / Grelhado | Carapau grelhado com batata e feijão-verde4 | 361 | 85 | 0,9 | 0,2 | 11,3 | 0,7 | 7,3 | 0,2 |
| Mole / cremosa | Peixe desfiado com puré de cenoura e feijão-verde4 | 295 | 70 | 1,7 | 0,3 | 1,5 | 0,5 | 11,7 | 0,4 |
| Sobremesa | Maçã assada | 327 | 78 | 0,5 | 0,1 | 16,7 | 16,7 | 0,2 | 0,0 |
| Sobremesa mole/cremosa | Batido de maçã com canela7 | 239 | 57 | 1,4 | 0,7 | 8,1 | 8,1 | 2,5 | 0,1 |
| Sexta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de nabos7,12 | 167 | 40 | 1,3 | 0,2 | 5,6 | 0,8 | 0,8 | 0,1 |
| Geral | Esparguete à bolonhesa e salada de alface1,3,12 | 928 | 221 | 9,5 | 3,1 | 19,8 | 0,9 | 12,7 | 0,1 |
| Cozido / Grelhado | Bife de vitela grelhado com esparguete e salada de alface1,3 | 750 | 177 | 3,5 | 1,2 | 20,7 | 0,8 | 15,3 | 0,3 |
| Mole / cremosa | Carne picada com massinhas e puré de ervilhas1,6,10 | 963 | 229 | 8,5 | 2,6 | 22,4 | 1,7 | 14,5 | 0,4 |
| Sobremesa | Pera | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |
| Sobremesa mole/cremosa | Batido de pera7 | 121 | 29 | 1,0 | 0,5 | 3,0 | 3,0 | 2,0 | 0,1 |
| Sábado | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de espinafres7,12 | 165 | 39 | 1,4 | 0,2 | 5,1 | 0,7 | 1,0 | 0,2 |
| Geral | Empadão de arroz com atum e salada de alface4,7 | 990 | 236 | 9,5 | 2,8 | 24,0 | 0,3 | 13,1 | 1,0 |
| Cozido / Grelhado | Pescada grelhada com arroz e alface4 | 632 | 149 | 2,1 | 0,3 | 19,8 | 0,1 | 12,5 | 0,3 |
| Mole / cremosa | Pescada grelhada com arroz e esparregado de grelos1,4,6,7 | 606 | 144 | 3,3 | 0,5 | 17,2 | 0,8 | 10,7 | 0,3 |
| Sobremesa | Banana | 441 | 104 | 0,4 | 0,1 | 21,8 | 19,6 | 1,6 | 0,0 |
| Sobremesa mole/cremosa | Creme de banana com laranja e bolacha 1,3,5,6,7,8,11,12 | 621 | 147 | 2,4 | 1,2 | 27,3 | 12,0 | 2,8 | 0,3 |
| Domingo | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Juliana de legumes7,12 | 159 | 38 | 1,2 | 0,2 | 5,3 | 0,6 | 0,9 | 0,1 |
| Geral | Corvina cozida com batata e feijão-verde4 | 356 | 84 | 0,6 | 0,1 | 10,2 | 0,6 | 9,0 | 0,2 |
| Cozido / Grelhado | Corvina cozida com batata e feijão-verde4 | 356 | 84 | 0,6 | 0,1 | 10,2 | 0,6 | 9,0 | 0,2 |
| Mole / cremosa | Pudim de peixe com esparregado de feijão-verde1,3,4,6,7 | 425 | 101 | 4,5 | 1,2 | 2,8 | 0,8 | 11,9 | 0,3 |
| Sobremesa | Kiwi | 253 | 60 | 0,5 | 0,1 | 10,9 | 10,9 | 1,1 | 0,0 |
| Sobremesa mole/cremosa | Creme de maçã com canela | 251 | 60 | 0,5 | 0,1 | 12,5 | 12,5 | 0,2 | 0,0 |

Casa de repouso Dr. António Breda e Lea Breda

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 feijão-verde7,12 | 170 | 40 | 1,3 | 0,2 | 5,6 | 0,7 | 0,9 | 0,1 |
| Geral | Frango estufado com cenoura, ervilhas e esparguete1,3 | 672 | 160 | 3,3 | 0,6 | 16,5 | 1,1 | 15,1 | 0,2 |
| Cozido / Grelhado | Frango grelhado com esparguete e salada de alface e cenoura1,3 | 706 | 167 | 2,2 | 0,5 | 19,0 | 0,9 | 17,3 | 0,3 |
| Mole / cremosa | Frango estufado picado com massinhas e esparregado de cenoura1,3,6,7 | 682 | 162 | 4,5 | 0,9 | 15,7 | 1,5 | 13,7 | 0,3 |
| Sobremesa | Pera | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |
| Sobremesa mole/cremosa | Batido de pera7 | 121 | 29 | 1,0 | 0,5 | 3,0 | 3,0 | 2,0 | 0,1 |
| 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 |
| Geral | Bacalhau fresco cozido com batata, cenoura e couve4 | 339 | 80 | 0,2 | 0,0 | 11,1 | 0,8 | 7,9 | 0,2 |
| Cozido / Grelhado | Bacalhau fresco cozido com batata, cenoura e couve4 | 339 | 80 | 0,2 | 0,0 | 11,1 | 0,8 | 7,9 | 0,2 |
| Mole / cremosa | Bacalhau fresco desfiado com puré e esparregado de grelos1,4,6,7,12 | 312 | 74 | 2,2 | 0,7 | 6,0 | 0,9 | 7,1 | 0,2 |
| Sobremesa | Maçã | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Sobremesa mole/cremosa | Batido de laranja com maçã7 | 223 | 53 | 1,0 | 0,5 | 8,3 | 5,8 | 1,9 | 0,1 |
| Quarta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de espinafres7,12 | 165 | 39 | 1,4 | 0,2 | 5,1 | 0,7 | 1,0 | 0,2 |
| Geral | Peru estufado com espirais cenoura e ervilhas1,3 | 735 | 175 | 6,7 | 1,8 | 14,8 | 1,1 | 13,1 | 0,3 |
| Cozido / Grelhado | Bife de peru grelhado com espirais e salada de alface e beterraba1,3 | 705 | 166 | 1,8 | 0,4 | 19,5 | 0,9 | 17,6 | 0,3 |
| Mole / cremosa | Carne picada com massinhas e puré de cenoura e ervilhas1,6,10 | 904 | 215 | 8,1 | 2,4 | 21,3 | 2,1 | 13,4 | 0,4 |
| Sobremesa | Ovo estrelado 12 | 270 | 64 | 0,2 | 0,0 | 14,2 | 14,2 | 0,4 | 0,0 |
| Sobremesa mole/cremosa | Creme de pêssego e abacaxi12 | 299 | 70 | 0,1 | 0,0 | 16,1 | 16,1 | 0,3 | 0,0 |
| Quinta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Creme de cenoura | 221 | 52 | 0,7 | 0,1 | 9,5 | 0,9 | 1,4 | 0,1 |
| Geral | Red fish assado com batata e grelos4 | 418 | 99 | 3,1 | 0,5 | 9,8 | 0,9 | 7,5 | 0,2 |
| Cozido / Grelhado | Red fish grelhado com batata e grelos4 | 354 | 84 | 1,0 | 0,2 | 10,1 | 0,9 | 7,8 | 0,2 |
| Mole / cremosa | Pescada desfiada com farinha de milho e esparregado de nabiças1,4,6,7 | 407 | 97 | 3,4 | 0,6 | 2,9 | 0,8 | 13,5 | 0,4 |
| Sobremesa | Banana | 441 | 104 | 0,4 | 0,1 | 21,8 | 19,6 | 1,6 | 0,0 |
| Sobremesa mole/cremosa | Batido de maçã e banana7 | 273 | 65 | 1,2 | 0,6 | 10,4 | 10,0 | 2,4 | 0,1 |
| Sexta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de nabos7,12 | 167 | 40 | 1,3 | 0,2 | 5,6 | 0,8 | 0,8 | 0,1 |
| Geral | Carnes mistas (vaca, porco e frango) guisadas com macarrão e salada de alface e tomate1,3 | 910 | 216 | 8,2 | 2,4 | 20,0 | 0,9 | 14,4 | 0,3 |
| Cozido / Grelhado | Vitela cozida com macarrão e salada de alface e tomate1,3 | 832 | 198 | 5,6 | 2,2 | 20,4 | 1,0 | 15,1 | 0,2 |
| Mole / cremosa | Carne de vaca desfiada com massa e esparregado de cenoura e abóbora1,3,6,7 | 898 | 214 | 10,2 | 3,1 | 18,6 | 1,5 | 11,1 | 0,3 |
| Sobremesa | Banana | 441 | 104 | 0,4 | 0,1 | 21,8 | 19,6 | 1,6 | 0,0 |
| Sobremesa mole/cremosa | Puré de pera e banana | 285 | 67 | 0,4 | 0,0 | 13,8 | 12,9 | 0,8 | 0,0 |
| Sábado | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de espinafres7,12 | 165 | 39 | 1,4 | 0,2 | 5,1 | 0,7 | 1,0 | 0,2 |
| Geral | Peixe-espada grelhado com batata e brócolos4 | 343 | 81 | 1,0 | 0,2 | 10,3 | 0,8 | 7,0 | 0,3 |
| Cozido / Grelhado | Peixe-espada grelhado com batata e brócolos4 | 343 | 81 | 1,0 | 0,2 | 10,3 | 0,8 | 7,0 | 0,3 |
| Mole / cremosa | Peixe desfiado com puré e esparregado de brócolos1,4,6,7,12 | 329 | 78 | 3,0 | 0,8 | 5,9 | 0,9 | 6,5 | 0,3 |
| Sobremesa | Kiwi | 253 | 60 | 0,5 | 0,1 | 10,9 | 10,9 | 1,1 | 0,0 |
| Sobremesa mole/cremosa | Batido de kiwi7 | 212 | 50 | 1,3 | 0,7 | 6,4 | 6,4 | 2,8 | 0,1 |
| Domingo | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Creme de legumes7,12 | 162 | 38 | 1,3 | 0,2 | 5,2 | 0,6 | 1,0 | 0,1 |
| Geral | Filetes de pescada gratinados com puré e salada de alface e cenoura raspada4,6,7,12 | 324 | 77 | 2,2 | 0,6 | 5,7 | 0,6 | 8,3 | 0,2 |
| Cozido / Grelhado | Filetes de pescada assados com batata cozida, cenoura e salada de alface e tomate4 | 372 | 88 | 1,6 | 0,2 | 9,9 | 0,9 | 8,0 | 0,2 |
| Mole / cremosa | Empadão de peixe e esparregado de legumes1,3,4,6,7,12 | 292 | 69 | 2,0 | 0,4 | 5,6 | 0,5 | 6,8 | 0,2 |
| Sobremesa | Maçã | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Sobremesa mole/cremosa | Puré de banana com bolacha maria1,6,7,8,11,12 | 720 | 170 | 2,3 | 1,1 | 33,0 | 20,1 | 2,7 | 0,2 |