



Verão Azul



2ª Feira, Dia 14 de julho		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete e cenoura	209	50	1,0	0,0	9,0	1,4	2,0	0,1
Almoço	Douradinhos no forno com arroz de tomate (1, 4)	647	155	5,6	0,6	20,0	0,9	5,8	0,5
Jantar	Pizza "Faz tu mesmo" (1, 3, 4, 6, 7, 9, 12)	938	224	10,0	3,3	23,5	1,6	9,2	1,2
Dieta	Perca no forno simples com arroz de tomate (4)	487	116	3,8	0,6	13,0	0,5	7,7	0,1
Vegetariano	Pizza "Faz tu mesmo" (1, 3, 4, 6, 7, 12)	1006	239	8,2	4,4	27,0	2,9	13,6	1,2
Salada	Brócolos e couve-flor	138	33	1,0	0,0	2,0	3,1	4,0	0,0
Sobremesa	Banana, maçã ou pera	435	104	0,0	0,0	22,0	13,4	2,0	0,0
Lanche	Bolinha de mistura com manteiga e leite meio-gordo (1,7)	536	128	3,0	1,0	21,0	4,2	4,0	0,5
3ª Feira, Dia 15 de julho		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de espinafres e grão	356	85	2,0	0,0	13,0	2,0	3,0	0,2
Almoço	Frango assado com esparguete (1, 3, 12)	787	188	5,1	2,3	15,3	0,7	19,8	0,2
Jantar	Refeição realizada no Centro da Praia Azul								
Dieta	Frango assado simples com esparguete (1, 3)	745	178	3,4	0,8	11,3	0,3	25,2	0,2
Vegetariano	Grão-de-bico estufado com esparguete (6, 12, 13)	1096	262	5,9	0,8	38,0	3,3	10,0	0,2
Salada	Alface, tomate e cenoura ralada	80	19	0,0	0,0	2,0	2,7	1,0	0,0
Sobremesa	Ameixa, laranja ou banana	172	41	0,2	0,0	7,4	7,4	0,8	0,0
Lanche	Bolinha de mistura com fiambre e iogurte de aromas (1,7)	536	128	3,0	1,0	21,0	4,2	4,0	0,5
4ª Feira, Dia 16 de julho		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa à Lavrador (1, 3)	218	52	1,0	0,0	9,0	2,0	2,0	0,1
Almoço	Refeição realizada no Centro da Praia Azul								
Jantar	Salmão no forno com arroz de espinafres (4)	1038	248	14,7	2,6	18,4	0,2	10,1	0,4
Dieta	Salmão no forno com arroz de espinafres (4)	1038	248	14,7	2,6	18,4	0,2	10,1	0,4
Vegetariano	Estufadinho de feijão-branco com arroz de espinafres (6, 12, 13)	816	195	3,0	0,0	29,0	1,3	9,0	0,1
Salada	Mistura de vegetais (brócolos, couve-flor, espinafres, cenoura e ervilhas) cozidos	124	34	0,3	0,1	3,8	2,8	2,6	0,1
Sobremesa	Melão, pera ou maçã	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Lanche	Refeição realizada no Centro da Praia Azul								
5ª Feira, Dia 17 de julho		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e lombarda	184	44	1,0	0,0	7,0	1,8	2,0	0,1
Almoço	Sandes de atum com ovo cozido (1, 3, 4)	880	210	8,5	1,4	17,4	0,6	15,3	1,0
Jantar	Jardineira de vitela	473	113	4,0	1,0	10,0	1,2	8,0	0,1
Dieta	Peru estufado simples com batata cozida	502	120	3,0	1,0	8,0	1,0	14,0	0,2
Vegetariano	Sandes de tofu, pesto e tomate assado (1, 3, 6, 7, 12, 13)	829	198	11,0	1,7	13,0	0,9	11,0	0,3
Salada	Couve-roxa, cenoura e beterraba	109	26	0,0	0,0	4,0	1,6	1,0	0,1
Sobremesa	Gelado de baunilha e morango (7), melancia ou maçã	707	170	6,4	5,8	24,0	22,0	2,7	0,2
Lanche	Bolinha de mistura com queijo flamengo e fruta (1,7)	536	28	3,0	1,0	21,0	4,2	4,0	0,5
6ª Feira, Dia 18 de julho		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos	214	51	1,0	0,0	8,0	1,5	2,0	0,1
Almoço	Frango estufado com cubinhos de cenoura e esparguete (1, 3)	687	164	3,0	1,0	21,0	1,6	13,0	0,2
Dieta	Frango estufado simples com cubinhos de cenoura e esparguete (1, 3)	645	154	2,0	0,0	17,0	1,7	16,0	0,2
Vegetariano	Massinha de soja e legumes no forno (brócolos, cenoura e cebola) (1, 6, 12, 13)	867	207	9,0	1,0	18,0	3,2	12,0	0,1
Salada	Alface, tomate e pepino	80	19	0,0	0,0	2,0	1,9	1,0	0,0
Sobremesa	Pera, laranja ou maçã	197	47	0,0	0,0	9,0	13,4	0,0	0,0
Lanche	Bolinha de mistura com manteiga e iogurte de aromas (1,7)	569	136	3,0	1,0	24,0	3,2	11,0	1,5

Declaração Nutricional: Valores médios de 100g ou 100ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela de Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Cruentados, ³Ovos, ⁴Prezinhos, ⁵Amendoins, ⁶Sopa, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Adoçante de endrofito e sulfatos, ¹³Tremço, ¹⁴Melancia. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente indiferentes.

VE = Valor Energético, AG Sat. = Ácidos Gordos Saturados, HC = Hidratos de Carbono, Prot. = Proteínas