

VERÃO AZUL										
2ª Feira, Dia 13 de julho		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
ALMOÇO										
PRATO	Febras estufadas com cubinhos de cenoura e esparguete (1, 3)	461	110	3,6	0,9	8,6	1,8	1,4	10,6	0,2
SALADA	Alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,3	1,8	0,0
SOBREMESA	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	2,2	0,3	0,0
LANCHE	Bolinha de mistura com creme de cacau e leite meio-gordo (1,7, 8)	579	138	3,0	1,0	23,0	5,1	1,0	5,0	0,4
JANTAR										
SOPA	Sopa de nabiça	230	55	1,0	0,0	9,0	1,7	1,7	2,0	0,1
PRATO	Pizza "Faz tu mesmo" (1, 3, 4, 6, 7, 9, 12)	938	224	10,0	3,3	23,5	1,6	1,8	9,2	1,2
SALADA	Alface e rabanete	73	17	0,4	0,1	1,3	1,3	1,8	1,6	0,0
SOBREMESA	Gelado (7) ou fruta	707	170	6,4	5,8	24	22	-	2,7	0,2
3ª Feira, Dia 14 de julho		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
ALMOÇO										
PRATO	Sandes de frango (1)	953	228	1,7	0,4	37,0	1,4	3,0	15,0	1,1
SALADA	Alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,3	1,8	0,0
SOBREMESA	Maçã	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	2,1	0,2	0,0
LANCHE	Bolinha de mistura com queijo/ manteiga com sumo (1, 7)	388	92	1,2	0,5	17,5	8,4	0,9	2,0	0,4
JANTAR										
SOPA	Sopa de feijão-verde	239	57	1,0	0,0	10,0	1,8	1,6	2,0	0,1
PRATO	Bacalhau à brás (1, 3, 4, 6, 7, 9, 10)	314	75	1,0	0,0	8,0	2,1	1,1	9,0	0,2
SALADA	Alface, tomate e cenoura	80	19	0,0	0,0	2,0	2,7	3,0	1,0	0,0
SOBREMESA	Gelado (7) ou fruta	707	170	6,4	5,8	24	22	-	2,7	0,2
4ª Feira, Dia 15 de julho		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
ALMOÇO										
PRATO	Frango assado com arroz de cenoura (12)	888	212	10,0	2,0	18,0	0,4	1,1	12,0	0,2
SALADA	Alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,3	1,8	0,0
SOBREMESA	Ameixa, maçã ou pera	172	41	0,2	0,0	7,4	7,4	1,9	0,8	0,0
LANCHE	Bolinha de mistura com queijo creme/ manteiga e fruta (1,7)	608	145	1,9	0,9	27,0	8,0	2,0	4,0	0,6
JANTAR										
PRATO	Refeição realizada no Centro da Praia Azul									
5ª Feira, Dia 16 de julho		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
ALMOÇO										
PRATO	Refeição realizada no Centro da Praia Azul									
LANCHE	Refeição realizada no Centro da Praia Azul									
JANTAR										
SOPA	Sopa de cenoura e couve branca	225	54	0,6	0,1	10,3	2,3	1,9	1,8	0,2
PRATO	Calamares com salada de batata, cenoura e feijão-frade (1, 2, 4, 14)	480	115	4,7	0,7	8,1	1,1	1,5	9,2	0,3
SALADA	Incorporado no prato	-	-	-	-	-	-	-	-	-
SOBREMESA	Melância ou pera	110	26	0,2	0	5,5	5,5	0,3	0,4	0
6ª Feira, Dia 17 de julho		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
ALMOÇO										
PRATO	Bifes de peru de cebolada com massa penne (1, 3)	461	110	2,6	0,4	9,9	1,4	1,9	12,6	0,3
SALADA	Alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,3	1,8	0,0
SOBREMESA	Pêssego, pera ou maçã	184	44	0,3	0,0	8,1	8,1	2,3	0,6	0,0
LANCHE	Bolinha de mistura com queijo flamengo/ manteiga e sumo (1, 7)	388	92	1,2	0,5	17,5	8,4	0,9	2,0	0,4
PEQUENO-ALMOÇO										
1ª opção	Cereais de milho com leite meio-gordo (1, 7)	1010	241	1,2	0,6	51,0	6,3	2,4	5,2	0,9
2ª opção	Bolinha de mistura com queijo flamengo/ manteiga com leite meio-gordo	507	121	2,9	1,7	18,0	4,0	0,8	4,8	0,5

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: "Cereais que contêm glúten", "Crustáceos", "Ovos", "Peixes", "Amendoim", "Sopa", "Leite", "Frutos de casca rijá", "Aipo", "Mozzarella", "Sementes de sésamo", "Dado de entrefe e sultão", "Tremço", "Hábilicos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são compactamente misturadas.

Declaração Nutricional: Valores médios de 100g ou 100ml. Cálculos a partir dos valores médios contidos nos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela de Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelo fornecedor.

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