



CM CORUCHE
REFEITÓRIO
Semana I

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de peixe (c/ coentros) ^{1,3,4,5,6,7,8,12}	193	46	1,5	0,2	4,9	1,0	3,2	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa c/ salada de alface e tomate ^{1,3,6,12}	690	164	6,1	2,9	15,3	1,6	11,8	0,3
Sobremesa	Maçã / laranja / pêra	199	48	0,4	0,0	10,9	10,9	0,5	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	167	40	1,5	0,2	5,8	1,2	0,8	0,2
Prato	Salada de salmão (ervilha, cenoura, batata e ovo) ³	558	133	7,7	1,5	8,5	1,1	7,4	0,2
Sobremesa	Pêra / maçã / laranja	199	48	0,4	0,0	10,9	10,9	0,5	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa agrião ^{1,3,5,6,7,8,12}	162	39	1,4	0,2	5,4	1,1	0,9	0,2
Prato	Arroz de pato com salada mista	690	165	4,3	1,0	18,8	0,6	12,3	0,3
Sobremesa	Maçã / laranja / pêra	199	48	0,4	0,0	10,9	10,9	0,5	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa abóbora c/ espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	160	38	1,5	0,2	5,2	1,0	1,1	0,2
Prato	Bacalhau gratinado com molho branco e salada mista ^{1,4,5,6,7}	382	91	1,8	0,5	11,7	1,0	6,8	0,1
Sobremesa	Pêra / maçã / laranja	199	48	0,4	0,0	10,9	10,9	0,5	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa juliana ^{1,3,5,6,7,8,12}	155	37	1,3	0,2	5,3	1,3	1,0	0,1
Prato	Perú estufado c/ macarronete e salada de alface ^{1,3}	659	157	6,0	1,8	11,9	1,1	13,1	0,3
Sobremesa	Banana	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1 Cereais que contêm glúten., 3 Ovos, 4 Peixes, 5 Amendoins, 6 Soja, 7 Leite, 8 Frutos de casca rija, 12 Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



CM CORUCHE REFEITÓRIO Semana II

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa alho francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	150	36	1,2	0,2	5,2	1,4	1,0	0,1
Prato	Bacalhau à brás c/ salada mista ^{3,4}	814	195	11,5	4,7	12,7	0,9	9,4	0,4
Sobremesa	Laranja / pêra / maçã	199	48	0,4	0,0	10,9	10,9	0,5	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}	166	39	1,3	0,2	5,8	1,0	0,9	0,1
Prato	Carne à moda de coruche c/ arroz de cenoura	841	201	8,6	2,7	17,6	0,7	12,8	0,3
Sobremesa	Pêra / maçã / laranja	199	48	0,4	0,0	10,9	10,9	0,5	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja ^{1,3}	349	83	2,5	0,4	9,3	0,0	5,5	0,2
Prato	Atum c/ feijão frade, batata, ervilhas e ovo ^{3,4,5,6}	590	141	4,5	0,6	14,5	1,4	10,4	0,3
Sobremesa	logurte ⁷	337	80	1,4	1,0	13,3	12,0	3,5	0,1

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão com lombardo ^{1,3,5,6,7,8,12}	361	86	1,6	0,2	13,5	1,0	4,5	0,1
Prato	Rolo carne com esparguete e salada cenoura e alface ^{1,3,6,12}	668	159	6,6	3,0	15,5	1,8	9,2	0,8
Sobremesa	Laranja / pêra / maçã	199	48	0,4	0,0	10,9	10,9	0,5	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa couve flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	159	38	1,2	0,2	5,4	1,5	1,3	0,1
Prato	Pescada de fricassé c/ arroz de legumes, salada cenoura e alface ^{3,4}	518	124	2,7	0,6	14,7	0,6	9,4	0,3
Sobremesa	Pudim ⁷	409	97	1,4	0,8	18,3	14,7	2,9	0,2

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1 Cereais que contêm glúten., 3 Ovos, 4 Peixes, 5 Amendoins, 6 Soja, 7 Leite, 8 Frutos de casca rija, 12 Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



CM CORUCHE
REFEITÓRIO
Semana III

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa juliana ^{1,3,5,6,7,8,12}	155	37	1,3	0,2	5,3	1,3	1,0	0,1
Prato	Hamburguer de aves c/ esparguete e salada de tomate e cenoura ^{1,3,6,12}	641	153	6,3	2,9	15,0	2,1	11,3	0,7
Sobremesa	Pêra / maçã / laranja	199	48	0,4	0,0	10,9	10,9	0,5	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	156	37	1,3	0,2	5,5	1,5	1,0	0,1
Prato	Filetes pescada gratinados com molho branco, arroz tomate e salada ^{1,4,5,6,7}	534	127	2,9	0,8	15,0	0,5	10,0	0,3
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	248	59	0,1	0,0	12,9	12,9	1,4	0,5

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	157	38	1,4	0,2	5,1	1,2	1,2	0,1
Prato	Frango assado c/ arroz, batata pala e salada mista ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	947	227	8,8	2,5	25,5	0,6	10,9	0,5
Sobremesa	Maçã / laranja / pêra	199	48	0,4	0,0	10,9	10,9	0,5	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	170	41	1,5	0,2	5,5	0,4	1,1	0,2
Prato	Maruca no forno c/ batata assada e salada alface e tomate ⁴	298	71	0,6	0,1	10,1	1,3	6,1	0,1
Sobremesa	logurte ⁷	337	80	1,4	1,0	13,3	12,0	3,5	0,1

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão c/ cenoura ripada ^{1,3,5,6,7,8,12}	384	92	1,7	0,2	14,5	1,0	4,6	0,1
Prato	Vitela estufada fatiada c/ arroz de cenoura e salada	863	206	9,5	3,4	16,5	0,7	13,1	0,2
Sobremesa	Pêra / maçã / laranja	199	48	0,4	0,0	10,9	10,9	0,5	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



CM CORUCHE
REFEITÓRIO
Semana IV

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	143	34	1,1	0,2	5,0	1,1	1,1	0,2
Prato	Douradinhos no forno c/ arroz de ervilhas e salada mista ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	752	180	3,8	0,5	28,6	2,0	6,5	0,5
Sobremesa	Maçã / laranja / pêra	199	48	0,4	0,0	10,9	10,9	0,5	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa nabiças ^{1,3,5,6,7,8,12}	159	38	1,4	0,2	5,4	1,3	0,9	0,2
Prato	Almôndegas porco estufadas c/ esparguete e salada mista ^{1,3,6,12}	810	193	10,7	3,4	12,9	1,5	11,1	0,2
Sobremesa	Pêra / maçã / laranja	199	48	0,4	0,0	10,9	10,9	0,5	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	167	40	1,5	0,2	5,8	1,2	0,8	0,2
Prato	Bacalhau à espiritual c/ salada mista ^{4,7,12}	490	117	2,1	0,6	13,5	0,9	10,7	0,8
Sobremesa	Pudim ⁷	417	99	1,4	0,8	18,8	15,9	2,8	0,2

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa agrião ^{1,3,5,6,7,8,12}	162	39	1,4	0,2	5,4	1,1	0,9	0,2
Prato	Bifinhos de porco c/ arroz branco e salada alface ^{1,5,6,7}	648	155	5,1	1,9	15,2	0,6	11,6	0,3
Sobremesa	Maçã / laranja / pêra	199	48	0,4	0,0	10,9	10,9	0,5	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de lombardo com cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	155	37	1,3	0,2	5,3	1,3	1,0	0,1
Prato	Pescada cozida c/ legumes (cenoura, brócolos), batata e ovo ^{3,4}	322	77	2,1	0,4	7,5	1,2	6,8	0,2
Sobremesa	Mousse chocolate ^{1,3,6,7,8,12}	438	104	2,4	2,0	18,8	15,0	1,3	0,1

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



CM CORUCHE
REFEITÓRIO
Semana V

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa abóbora c/ espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	160	38	1,5	0,2	5,2	1,0	1,1	0,2
Prato	Costeleta de porco de cebolada c/ esparguete e salada de cenoura e alface ^{1,3}	841	200	10,2	3,2	13,9	1,2	13,0	0,3
Sobremesa	Maçã / laranja / pêra	199	48	0,4	0,0	10,9	10,9	0,5	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa couve flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	159	38	1,2	0,2	5,4	1,5	1,3	0,1
Prato	Salada russa (atum, batata, ervilhas, cenoura e ovo) c/ salada alface e tomate ^{3,4,5,6}	428	102	4,2	0,5	8,2	1,3	7,8	0,3
Sobremesa	logurte ⁷	337	80	1,4	1,0	13,3	12,0	3,5	0,1

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão com massinhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	450	108	1,7	0,2	17,9	0,9	5,0	0,1
Prato	Arroz à valenciana c/ salada mista ^{1,2,3,4,6,7,9,10}	714	171	7,5	2,3	14,4	0,9	11,2	0,8
Sobremesa	Pêra / maçã / laranja	199	48	0,4	0,0	10,9	10,9	0,5	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}	166	39	1,3	0,2	5,8	1,0	0,9	0,1
Prato	Abrótea no forno c/ batata assada e salada mista ⁴	298	71	0,6	0,1	10,1	1,3	6,1	0,1
Sobremesa	Banana	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	156	37	1,3	0,2	5,5	1,5	1,0	0,1
Prato	Frango estufado c/ macarronete, cenoura e ervilhas ^{1,3}	566	134	2,6	0,5	14,8	1,4	12,3	0,3
Sobremesa	Maçã / laranja / pêra	199	48	0,4	0,0	10,9	10,9	0,5	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



CM CORUCHE
REFEITÓRIO
Semana VI

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa juliana ^{1,3,5,6,7,8,12}	155	37	1,3	0,2	5,3	1,3	1,0	0,1
Prato	Empadão de arroz c/ atum e salada alface e milho ^{4,5,6}	885	211	8,4	0,6	17,8	0,2	15,5	0,6
Sobremesa	Pêra / maçã / laranja	199	48	0,4	0,0	10,9	10,9	0,5	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão com couve ^{1,3,5,6,7,8,12}	361	86	1,6	0,2	13,5	1,0	4,5	0,1
Prato	Perna porco assada no forno fatiada c/ fusili e salada mista ^{1,3}	741	177	8,3	2,6	12,6	1,2	12,5	0,2
Sobremesa	Laranja / pêra / maçã	199	48	0,4	0,0	10,9	10,9	0,5	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa alho francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	150	36	1,2	0,2	5,2	1,4	1,0	0,1
Prato	Maruca cozida c/ batata e legumes cozidos ^{3,4}	331	79	1,9	0,4	8,4	1,3	6,9	0,2
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	259	61	0,3	0,0	13,3	12,2	1,4	0,5

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa nabiças ^{1,3,5,6,7,8,12}	159	38	1,4	0,2	5,4	1,3	0,9	0,2
Prato	Frango Assado no Forno c/ Batata Assada e salada mista ^{1,3}	802	191	9,4	3,2	13,0	1,1	13,2	0,2
Sobremesa	Maçã / laranja / pêra	199	48	0,4	0,0	10,9	10,9	0,5	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa couve flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	159	38	1,2	0,2	5,4	1,5	1,3	0,1
Prato	Tesourinhos no Forno c/ arroz de Legumes e Salada tomate ^{1,5,6,7,12}	738	175	6,0	2,8	19,5	1,7	10,8	0,3
Sobremesa	Pudim flan ⁷	384	94	1,4	0,8	17,6	16,4	2,9	0,2

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas