



CONSERVATÓRIO DE MÚSICA DA COVILHÃ
Semana de 26 a 30 de março de 2018
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Reforço	Laranja com bolachas ^{1,3,5,6,7,8,12}	636	151	3,7	1,7	25,6	7,9	2,7	0,6
Sopa	Sopa de couve coração	217	51	0,7	0,1	9,3	0,7	1,3	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3,5,6,12}	775	184	5,8	1,7	21,9	1,2	10,8	1,1
Dieta	Vitela estufada simples com esparguete ^{1,3}	757	180	6,2	2,5	13,5	0,6	17,2	0,2
Salada	Alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Maçã	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Pão com manteiga e leite com chocolate ou simples ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	600	142	4,4	2,3	20,9	8,6	4,3	0,5

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Reforço	Pera com bolachas ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	599	142	2,7	1,2	26,2	10,1	2,3	0,3
Sopa	Sopa de grão	331	80	1,4	0,2	12,4	2,2	3,0	0,1
Prato	Tamboril estufado com batata cozida ⁴	356	84	0,9	0,1	8,5	0,0	10,0	0,2
Dieta	Tamboril cozido com batata cozida ⁴	344	81	0,1	0,0	8,9	0,0	10,7	0,2
Salada	Brócolos	134	32	0,8	0,1	1,5	1,2	3,4	0,0
Sobremesa	Tangerina	188	44	0,1	0,0	8,7	8,7	0,7	0,0
Lanche	Pão com fiambre e iogurte ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	615	146	2,0	0,9	25,9	0,7	5,5	0,8

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Reforço	Ananás com bolachas ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	894	211	3,4	1,7	41,7	19,6	2,9	0,4
Sopa	Sopa de couve roxa	217	51	0,7	0,1	9,2	0,8	1,4	0,1
Prato	Arroz de aves	812	193	4,4	1,3	21,1	0,0	16,7	0,2
Dieta	Arroz de aves simples ^{3,7}	793	188	4,9	1,7	19,5	0,0	16,1	0,3
Salada	Alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche	Cereais ⁷	159	38	1,3	0,7	3,9	3,9	2,6	0,1

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Reforço	Laranja com bolachas ^{1,3,5,6,7,8,12}	636	151	3,7	1,7	25,6	7,9	2,7	0,6
Sopa	Sopa de agrião com ovo ³	254	60	1,4	0,3	9,2	0,3	2,1	0,1
Prato	Feijoada de choquinhos com feijão branco ^{1,3,6,7,14}	718	171	4,2	1,2	16,5	0,9	14,5	0,7
Dieta	Filete de pescada assado com macedónia ⁴	287	68	1,6	0,2	2,6	0,1	10,4	0,4
Salada	Alface e cenoura	90	21	0,1	0,0	3,1	2,9	1,0	0,1
Sobremesa	Pudim ⁷	521	123	1,3	0,7	25,2	19,7	2,7	0,3
Lanche	Pão de leite com fiambre e iogurte ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	615	146	2,0	0,9	25,9	0,7	5,5	0,8

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Reforço									
Sopa									
Prato									
Dieta									
Salada									
Sobremesa									
Lanche									



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. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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





CONSERVATÓRIO DE MÚSICA DA COVILHÃ
Semana de 2 a 6 de abril de 2018
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Reforço	Laranja com bolachas ^{1,3,5,6,7,8,12}	636	151	3,7	1,7	25,6	7,9	2,7	0,6
Sopa	Sopa de brócolos	220	54	1,1	0,2	8,5	2,1	1,5	0,1
Prato	Arroz alegre com atum ^{4,5,6}	1001	238	9,0	2,2	22,7	0,2	16,3	0,9
Dieta	Medalhões de pescada cozidos com batata cozida ⁴	366	86	0,7	0,1	9,3	0,0	10,3	0,2
Salada	Feijão-verde	131	32	0,3	0,1	3,8	2,8	1,9	0,5
Sobremesa	Maçã	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Pão com manteiga e leite com chocolate ou simples ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	600	142	4,4	2,3	20,9	8,6	4,3	0,5
Terça									
Reforço	Pera com bolachas ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	599	142	2,7	1,2	26,2	10,1	2,3	0,3
Sopa	Sopa de couve lombarda	215	52	1,1	0,1	8,4	2,1	1,4	0,1
Prato	Rojões estufados com esparguete ^{1,3,5,6,12}	845	203	11,2	2,3	15,5	0,3	8,9	0,2
Dieta	Fêveras grelhadas com esparguete ^{1,3}	719	170	4,1	1,3	13,8	0,6	19,3	0,3
Salada	Alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Lanche	Pão com fiambre e iogurte ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	615	146	2,0	0,9	25,9	0,7	5,5	0,8
Quarta									
Reforço	Ananás com bolachas ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	894	211	3,4	1,7	41,7	19,6	2,9	0,4
Sopa	Sopa de feijão e repolho	297	71	0,9	0,1	12,2	0,6	2,8	0,1
Prato	Ovo escalfado com ervilhas e arroz de tomate ^{3,5,6,12}	724	172	6,0	1,3	20,6	0,4	8,0	0,5
Dieta	Ovo cozido com arroz branco ^{3,5,6}	1117	266	7,7	1,5	40,2	0,2	8,4	0,5
Salada	Alface e cenoura	90	21	0,1	0,0	3,1	2,9	1,0	0,1
Sobremesa	Banana ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	859	203	3,2	1,6	38,7	17,5	3,6	0,4
Lanche	Cereais ⁷	159	38	1,3	0,7	3,9	3,9	2,6	0,1
Quinta									
Reforço	Laranja com bolachas ^{1,3,5,6,7,8,12}	636	151	3,7	1,7	25,6	7,9	2,7	0,6
Sopa	Sopa de alho-francês	217	53	1,1	0,2	8,6	2,1	1,4	0,1
Prato	Peito de frango estufado com espirais ^{1,3}	627	148	2,6	0,5	11,5	0,5	19,3	0,3
Dieta	Bife de frango grelhado com espirais ^{1,3}	668	158	1,4	0,4	15,5	0,6	20,3	0,3
Salada	Brócolos	134	32	0,8	0,1	1,5	1,2	3,4	0,0
Sobremesa	Tangerina	188	44	0,1	0,0	8,7	8,7	0,7	0,0
Lanche	Pão de leite com fiambre e iogurte ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	615	146	2,0	0,9	25,9	0,7	5,5	0,8
Sexta									
Reforço	Maçã com bolachas ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	566	134	2,3	1,0	25,7	13,2	1,7	0,2
Sopa	Sopa de espinafres	284	67	1,0	0,1	11,7	0,8	2,0	0,2
Prato	Arroz de pescada ^{4,5,6}	822	195	5,7	1,4	23,9	0,4	11,7	0,4
Dieta	Pescada cozida com arroz ^{4,5,6}	634	150	2,6	0,4	17,1	0,1	14,4	0,5
Salada	Alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Salada de kiwi com morango ou pera	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
Lanche	Pão com creme de chocolate ou doce e leite simples ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	529	125	3,1	0,7	19,7	3,9	4,2	0,4

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. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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





CONSERVATÓRIO DE MÚSICA DA COVILHÃ
Semana de 9 a 13 de abril de 2018
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Reforço	Laranja com bolachas ^{1,3,5,6,7,8,12}	636	151	3,7	1,7	25,6	7,9	2,7	0,6
Sopa	Juliana de legumes	222	54	1,1	0,2	8,8	2,2	1,4	0,1
Prato	Jardineira de peru ^{1,3,6,7}	477	113	3,8	1,2	10,5	0,2	8,8	0,2
Dieta	Bife de peru grelhado com batata cozida	406	96	0,5	0,1	11,7	0,0	10,6	0,2
Salada	Alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Maçã	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Pão com manteiga e leite com chocolate ou simples ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	600	142	4,4	2,3	20,9	8,6	4,3	0,5
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Reforço	Pera com bolachas ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	599	142	2,7	1,2	26,2	10,1	2,3	0,3
Sopa	Sopa de grão	331	80	1,4	0,2	12,4	2,2	3,0	0,1
Prato	Tintureira gratinada com arroz ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	598	142	3,5	0,5	13,2	0,2	14,0	0,4
Dieta	Centros de pescada cozidos com arroz ^{4,5,6}	531	126	2,1	0,3	10,9	0,0	15,6	0,4
Salada	Alface e cenoura / couve de bruxelas	163	39	0,9	0,2	3,5	2,9	2,6	0,0
Sobremesa	Kiwi	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
Lanche	Pão com fiambre e iogurte ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	615	146	2,0	0,9	25,9	0,7	5,5	0,8
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Reforço	Maça com bolachas ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	566	134	2,3	1,0	25,7	13,2	1,7	0,2
Sopa	Sopa de couve coração	217	51	0,7	0,1	9,3	0,7	1,3	0,1
Prato	Pizza de fiambre e cogumelos ^{1,3,5,6,7}	839	200	8,6	3,9	20,7	0,8	9,3	1,4
Dieta	Lombinhos de porco grelhados com esparguete ^{1,3}	719	170	4,1	1,3	13,8	0,6	19,3	0,3
Salada	Alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche	Cereais ⁷	159	38	1,3	0,7	3,9	3,9	2,6	0,1
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Reforço	Laranja com bolachas ^{1,3,5,6,7,8,12}	636	151	3,7	1,7	25,6	7,9	2,7	0,6
Sopa	Sopa de espinafres	284	67	1,0	0,1	11,7	0,8	2,0	0,2
Prato	Medalhões de pescada assados com batatinhas ⁴	385	91	1,3	0,2	10,5	0,7	8,7	0,2
Dieta	Maruca cozida com batata cozida ⁴	350	83	0,0	0,0	12,2	0,0	7,9	0,2
Salada	Feijão-verde	131	32	0,3	0,1	3,8	2,8	1,9	0,5
Sobremesa	Pudim ⁷	513	126	1,3	0,7	26,0	24,1	2,6	0,2
Lanche	Pão de leite com fiambre e iogurte ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	615	146	2,0	0,9	25,9	0,7	5,5	0,8
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Reforço	Maçã com bolachas ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	566	134	2,3	1,0	25,7	13,2	1,7	0,2
Sopa	Sopa de brócolos	220	54	1,1	0,2	8,5	2,1	1,5	0,1
Prato	Rancho ^{1,3,5,6,7}	916	218	7,7	2,5	21,9	1,7	13,0	0,5
Dieta	Vitela cozida com macarrão ^{1,3}	759	180	6,7	2,8	11,0	0,4	18,3	0,2
Salada	Alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Lanche	Pão com creme de chocolate ou doce e leite simples ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	529	125	3,1	0,7	19,7	3,9	4,2	0,4

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. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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





CONSERVATÓRIO DE MÚSICA DA COVILHÃ

Semana de 16 a 20 de abril de 2018

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Reforço	Laranja com bolachas ^{1,3,5,6,7,8,12}	636	151	3,7	1,7	25,6	7,9	2,7	0,6
Sopa	Sopa de alho-francês	217	53	1,1	0,2	8,6	2,1	1,4	0,1
Prato	Hambúrguer de peixe com arroz ^{1,3,4,5,6,7}	786	188	11,2	1,9	9,8	0,2	11,1	0,8
Dieta	Pescada grelhada com arroz ^{4,5,6}	535	127	2,2	0,3	11,4	0,1	15,2	0,4
Salada	Brócolos	134	32	0,8	0,1	1,5	1,2	3,4	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche	Pão com manteiga e leite com chocolate ou simples ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	600	142	4,4	2,3	20,9	8,6	4,3	0,5
Terça									
Reforço	Pera com bolachas ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	599	142	2,7	1,2	26,2	10,1	2,3	0,3
Sopa	Sopa de couve branca	217	51	0,7	0,1	9,3	0,7	1,3	0,1
Prato	Feijoada à transmontana ^{1,3,6,7}	951	228	11,0	3,6	17,6	0,7	14,3	0,8
Dieta	Fêveras grelhadas com feijão e arroz	860	203	5,1	1,2	20,5	0,1	18,6	0,3
Salada	Alface e cenoura	90	21	0,1	0,0	3,1	2,9	1,0	0,1
Sobremesa	Banana ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	859	203	3,2	1,6	38,7	17,5	3,6	0,4
Lanche	Pão com fiambre e iogurte ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	615	146	2,0	0,9	25,9	0,7	5,5	0,8
Quarta									
Reforço	Maça com bolachas ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	566	134	2,3	1,0	25,7	13,2	1,7	0,2
Sopa	Caldo verde ^{1,6,7,9,12}	300	72	3,0	0,8	8,5	0,3	2,0	0,3
Prato	Filetes enrolados estufados com puré de batata ^{1,3,4,5,6,7,8,9,12}	313	74	1,9	0,4	5,5	0,1	8,6	0,4
Dieta	Filete de pescada cozidos com batata ⁴	365	86	0,7	0,1	8,9	0,0	10,6	0,2
Salada	Salada de alface / feijão verde	103	25	0,3	0,1	2,6	2,0	1,9	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche	Cereais ⁷	159	38	1,3	0,7	3,9	3,9	2,6	0,1
Quinta									
Reforço	Laranja com bolachas ^{1,3,5,6,7,8,12}	636	151	3,7	1,7	25,6	7,9	2,7	0,6
Sopa	Creme de cenoura	221	54	1,1	0,2	8,8	2,2	1,3	0,1
Prato	Lasanha de frango ^{1,3,5,6,7}	906	221	5,7	2,3	25,3	0,7	16,4	0,4
Dieta	Bife de frango grelhado com espirais ^{1,3}	668	158	1,4	0,4	15,5	0,6	20,3	0,3
Salada	Brócolos	134	32	0,8	0,1	1,5	1,2	3,4	0,0
Sobremesa	Maçã	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Pão de leite com fiambre e iogurte ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	615	146	2,0	0,9	25,9	0,7	5,5	0,8
Sexta									
Reforço	Maçã com bolachas ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	566	134	2,3	1,0	25,7	13,2	1,7	0,2
Sopa	Sopa de couve lombarda	215	52	1,1	0,1	8,4	2,1	1,4	0,1
Prato	Arroz de perca ^{4,5,6}	535	127	2,2	0,3	11,4	0,1	15,2	0,4
Dieta	Perca cozida com batata cozida ⁴	366	86	0,7	0,1	9,3	0,0	10,3	0,2
Salada	Alface e cenoura	90	21	0,1	0,0	3,1	2,9	1,0	0,1
Sobremesa	Tangerina	188	44	0,1	0,0	8,7	8,7	0,7	0,0
Lanche	Pão com creme de chocolate ou doce e leite simples ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	529	125	3,1	0,7	19,7	3,9	4,2	0,4

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. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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





CONSERVATÓRIO DE MÚSICA DA COVILHÃ
Semana de 23 a 27 de abril de 2018
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Reforço	Laranja com bolachas ^{1,3,5,6,7,8,12}	636	151	3,7	1,7	25,6	7,9	2,7	0,6
Sopa	Sopa de espinafres	284	67	1,0	0,1	11,7	0,8	2,0	0,2
Prato	Vitela estufada com massa meada ^{1,3}	857	203	6,5	2,3	19,8	1,4	15,9	0,2
Dieta	Vitela estufada simples com massa meada ^{1,3}	858	204	5,6	2,3	20,9	1,5	16,8	0,2
Salada	Alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Maçã	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Pão com manteiga e leite com chocolate ou simples ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	600	142	4,4	2,3	20,9	8,6	4,3	0,5

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Reforço	Pera com bolachas ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	599	142	2,7	1,2	26,2	10,1	2,3	0,3
Sopa	Sopa de nabichas	219	52	0,7	0,1	9,3	0,6	1,4	0,1
Prato	Salmão à brás ^{3,4,5,6}	691	165	9,9	1,7	11,8	0,1	6,6	0,2
Dieta	Salmão grelhado com batata cozida ⁴	621	148	7,4	1,4	12,7	0,0	7,1	0,2
Salada	Salada de alface e cenoura / couve de bruxelas	163	39	0,9	0,2	3,5	2,9	2,6	0,0
Sobremesa	Tangerina	188	44	0,1	0,0	8,7	8,7	0,7	0,0
Lanche	Pão com fiambre e iogurte ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	615	146	2,0	0,9	25,9	0,7	5,5	0,8

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Reforço									
Sopa									
Prato									
Dieta									
Salada									
Sobremesa									
Lanche									

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Reforço	Laranja com bolachas ^{1,3,5,6,7,8,12}	636	151	3,7	1,7	25,6	7,9	2,7	0,6
Sopa	Creme de ervilhas	233	57	1,1	0,2	9,0	2,1	1,6	0,1
Prato	Abrótea assada no forno com batata corada ⁴	388	92	1,2	0,2	12,7	0,1	6,9	0,1
Dieta	Abrótea cozida com batata cozida ⁴	339	80	0,0	0,0	9,7	0,0	9,8	0,2
Salada	Alface / feijão verde	103	25	0,3	0,1	2,6	2,0	1,9	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche	Pão de leite com fiambre e iogurte ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	615	146	2,0	0,9	25,9	0,7	5,5	0,8

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Reforço	Maçã com bolachas ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	566	134	2,3	1,0	25,7	13,2	1,7	0,2
Sopa	Sopa de brócolos	220	54	1,1	0,2	8,5	2,1	1,5	0,1
Prato	Salsichas enroladas em couve com arroz ^{1,5,6,7,9,10}	567	136	6,2	1,6	14,4	1,2	4,6	0,9
Dieta	Fêveras grelhadas com arroz ^{5,6}	699	166	4,8	1,4	11,8	0,1	18,7	0,3
Salada	Cenoura	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Tangerina	188	44	0,1	0,0	8,7	8,7	0,7	0,0
Lanche	Pão com creme de chocolate ou doce e leite simples ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	529	125	3,1	0,7	19,7	3,9	4,2	0,4

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. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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

