



CLIP
ACADEMIA MÚSICA COSTA CABRAL
Semana de 2 a 6 de setembro de 2024

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão-verde ^{7,12}	170	40	1,3	0,2	5,6	0,7	0,9	0,1
Prato	Esparguete à bolonesa ^{1,3,12}	1030	246	10,6	3,5	22,0	1,0	14,0	0,2
Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas com pimento e cogumelos ^{1,6,8,10,11}	1243	296	3,9	0,9	51,4	2,8	15,0	0,1
Salada	Cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Abóbora ^{7,12}	166	40	1,3	0,2	5,9	0,7	0,8	0,1
Prato	Bacalhau gratinado (batata cubos, molho branco e bacalhau) ^{1,4,5,6,7,9,10,11}	686	165	7,9	2,0	15,8	0,2	7,2	1,0
Vegetariana	Caçarola de legumes (batata, cenoura, curgete, ervilhas, brócolos e feijão frade)	526	124	1,5	0,3	20,7	1,1	5,4	0,1
Salada	Alface	218	52	0,7	0,1	9,3	0,9	1,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	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	Lombarda ^{7,12}	164	39	1,3	0,2	5,2	0,7	1,0	0,1
Prato	Rancho (macarronete, grão, porco, frango, cenoura, repolho) ^{1,3}	860	204	6,0	1,5	21,3	1,1	14,4	0,2
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão, macarrão, batata, cenoura, repolho, tomate e cebola) ^{1,6}	599	142	2,2	0,4	23,2	1,8	5,5	0,1
Salada	Incorporado (repolho e cenoura)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	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	Creme de ervilhas ^{7,12}	186	44	1,3	0,2	5,9	0,8	1,3	0,1
Prato	Filete de cavala estufado com molho de tomate e arroz de ervilhas ^{4,6,12}	1006	240	9,3	1,1	27,9	0,4	10,3	0,3
Vegetariana	Arroz de feijão vermelho, cenoura, curgete e repolho salteado	893	212	4,8	0,7	36,3	0,3	5,1	0,2
Salada	Tomate	95	23	0,3	0,0	3,5	3,5	0,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Camponesa ^{7,12}	283	67	1,4	0,2	10,3	0,8	2,9	0,1
Prato	Arroz de carnes (porco e frango) com legumes incorporados (ervilhas e cenoura)	803	191	5,7	1,6	20,4	0,5	13,8	0,2
Vegetariana	Massa espiral salteada com estufado de soja, brócolos e pepino ^{1,6}	1015	240	3,3	0,6	33,3	1,7	18,4	0,3
Salada	Cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

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, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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



CLIP
ACADEMIA MÚSICA COSTA CABRAL
Semana de 9 a 13 de setembro de 2024

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de ervilhas ^{7,12}	186	44	1,3	0,2	5,9	0,8	1,3	0,1
Prato	Hambúrguer de aves com molho de tomate com arroz branco ^{1,6,12}	901	215	6,9	0,5	24,9	0,2	13,0	0,2
Vegetariana	Arroz á valênciana vegetariano (arroz, cenoura, ervilhas, pimento vermelho e alho francês)	791	187	2,2	0,4	36,3	0,9	4,2	0,3
Salada	Cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}	168	40	1,7	0,3	5,0	0,6	0,8	0,2
Prato	Atum á bolonhesa ^{1,3,4}	1048	249	9,0	1,3	27,6	1,4	13,8	1,0
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja ^{1,6}	1302	308	3,8	0,7	43,2	2,2	24,3	0,1
Salada	Salada de tomate	95	23	0,3	0,0	3,5	3,5	0,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Feijão-verde ^{7,12}	170	40	1,3	0,2	5,6	0,7	0,9	0,1
Prato	Coxa de frango assado com arroz de ervilhas ¹²	750	178	4,3	0,8	19,0	0,3	14,5	0,3
Vegetariana	Arroz de açafreão com cogumelos e ervilhas	656	155	1,7	0,3	29,5	0,7	3,9	0,5
Salada	Incorporados (lombarda e cenoura)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	162	38	1,3	0,2	5,2	0,6	1,0	0,1
Prato	Filete de pescada dourados com ervas aromáticas e arroz branco ⁴	712	169	3,9	0,6	19,9	0,1	13,2	0,3
Vegetariana	Batata assada com legumes assados (curgete, pimento e cenoura)	397	94	2,9	0,4	14,1	1,4	2,1	0,1
Salada	Feijão-verde	132	32	0,3	0,1	3,8	0,0	1,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Brócolos ^{7,12}	171	41	1,4	0,2	5,4	0,9	1,0	0,2
Prato	Bife de peru grelhado com massa espiral e macedónia (incorporada) ^{1,6}	722	170	1,3	0,4	20,6	1,1	18,8	0,3
Vegetariana	Salteado de cogumelos com pimento, lentilhas e espinafres com arroz branco	706	167	2,6	0,4	27,7	0,6	6,5	0,4
Salada	Alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,0	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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



CLIP
ACADEMIA MÚSICA COSTA CABRAL
Semana de 16 a 20 de setembro de 2024

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Camponesa ^{7,12}	283	67	1,4	0,2	10,3	0,8	2,9	0,1
Prato	Chili de carne de vaca picada com arroz	1113	266	9,9	3,1	27,2	0,3	16,9	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de soja no forno com arroz e ervilhas ^{1,3,6,7,8,9,10}	1055	251	8,0	2,6	32,4	2,2	10,6	1,4
Salada	Cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Macedónia ^{7,12}	177	42	1,3	0,2	6,0	0,6	0,9	0,1
Prato	Salmão lascado com salada de fusilli, cenoura e ervilhas ^{1,4,6}	1037	247	13,6	2,7	17,7	1,4	13,2	0,3
Vegetariana	Ratattouille de legumes (cogumelos, cebola, curgete, pimento vermelho) com grão-de-bico e batata doce	606	144	3,3	0,5	23,6	5,5	3,1	0,2
Salada	Salada de tomate	95	23	0,3	0,0	3,5	3,5	0,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho-francês ^{7,12}	164	39	1,3	0,2	5,4	0,6	0,9	0,1
Prato	Febras estufadas com arroz branco	1076	257	12,3	3,6	22,7	0,1	13,6	0,3
Vegetariana	Lentilhas à italiana (lentilhas, tomate cherry, pimento verde, coentros, azeitonas) com arroz branco ^{1,6,8,10,11}	1095	262	7,8	1,2	37,8	1,4	11,1	0,5
Salada	Cenoura baby	105	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,8
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Repolho ^{7,12}	166	40	1,3	0,2	5,5	0,7	0,8	0,1
Prato	Massada de cavala ^{1,3,4}	626	148	2,2	0,3	17,0	0,7	14,5	0,2
Vegetariana	Massa espiral com feijoca e leque de beringela com tomate, curgete e orégãos ^{1,6}	871	206	2,8	0,6	32,0	1,6	9,8	0,2
Salada	Alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,0	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época / doce ^{1,3,6,7,8,12}	411	97	0,0	0,0	21,8	21,6	2,3	0,8
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	162	38	1,3	0,2	5,2	0,6	1,0	0,1
Prato	Paella (frango, porco, arroz, ervilhas, cenoura e pimento)	757	180	5,4	1,5	19,2	0,6	13,0	0,2
Vegetariana	Paella de legumes (arroz, ervilhas, espargos, cenoura e pimento)	798	165	2,8	0,4	29,8	1,2	3,8	0,2
Salada	Pepino	81	19	0,6	0,2	1,7	1,6	1,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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



CLIP
ACADEMIA MÚSICA COSTA CABRAL
Semana de 23 a 27 de setembro de 2024

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de abóbora ^{7,12}	172	41	1,7	0,3	5,3	0,9	0,7	0,2
Prato	Fêveras de porco c/ molho de tomate com massa cotovelos ^{1,3}	844	200	5,3	1,4	20,1	0,7	17,3	0,2
Vegetariana	Beringela recheada com cogumelos e soja ⁶	537	127	2,4	0,3	11,8	1,2	13,2	0,2
Salada	Brócolos / grelos salteados	134	32	0,8	0,1	1,5	1,2	3,4	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Couve-flor ^{7,12}	168	40	1,2	0,2	5,4	1,0	1,3	0,1
Prato	Arroz de potas ¹⁴	636	151	2,5	0,4	20,1	0,2	11,7	0,4
Vegetariana	Salada de feijão-frade com legumes e arroz branco	947	224	5,2	0,7	32,3	0,4	10,4	0,2
Salada	Cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Lentilhas ^{1,6,7,8,10,11,12}	385	92	1,4	0,2	15,0	0,9	5,0	0,1
Prato	Strogonoff de frango com arroz ^{1,7}	827	197	5,8	1,9	24,9	0,2	10,7	0,3
Vegetariana	Strogonoff de soja com arroz branco ^{1,6,7}	1245	295	4,8	1,4	41,4	0,2	18,6	0,4
Salada	Alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,0	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Espinafres ^{7,12}	165	39	1,4	0,2	5,1	0,7	1,0	0,2
Prato	Caril de peixe com massa penne ^{1,4,6,12}	791	187	2,4	0,9	27,1	0,8	13,6	1,2
Vegetariana	Penne com grão, curgete, pimento vermelho, tomate, cebola, manjeriço e azeitona	627	150	4,3	0,6	18,1	1,9	6,9	0,3
Salada	Feijão-verde	132	32	0,3	0,1	3,8	0,0	1,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época / doce ⁷	420	99	1,4	0,8	18,8	11,7	2,8	0,2
Sexta									
Sopa	Penca ^{7,12}	164	39	1,2	0,2	5,7	0,7	1,0	0,1
Prato	Rojões de porco com arroz branco	1015	242	10,7	3,0	22,5	0,1	13,5	0,3
Vegetariana	Cogumelos salteados com arroz de ervilhas e cenoura	888	211	5,3	0,8	35,3	0,7	4,2	0,5
Salada	Tomate	95	23	0,3	0,0	3,5	3,5	0,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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



CLIP
ACADEMIA MÚSICA COSTA CABRAL
Semana de 30 de setembro a 4 de outubro de 2024

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Camponesa ^{7,12}	283	67	1,4	0,2	10,3	0,8	2,9	0,1
Prato	Pica pau com esparguete ^{1,3,6,7,9,10,12}	1014	241	7,2	1,8	31,6	1,4	11,7	1,2
Vegetariana	Hambúrguer de soja no forno com arroz e ervilhas ^{1,3,6,7,8,9,10}	1055	251	8,0	2,6	32,4	2,2	10,6	1,4
Salada	Cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Macedónia ^{7,12}	177	42	1,3	0,2	6,0	0,6	0,9	0,1
Prato	Filetes de pescada dourados com arroz de ervilhas ^{1,3,4}	814	194	6,4	1,0	21,0	0,2	12,4	0,3
Vegetariana	Ratattouille de legumes (cogumelos, cebola, curgete, pimento vermelho) com grão-de-bico e batata doce	606	144	3,3	0,5	23,6	5,5	3,1	0,2
Salada	Salada de tomate	95	23	0,3	0,0	3,5	3,5	0,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Alho-francês ^{7,12}	164	39	1,3	0,2	5,4	0,6	0,9	0,1
Prato	Feijoada à brasileira (feijão preto, porco, frango, enchidos) com arroz ^{6,12}	952	226	8,1	2,3	20,4	0,1	17,7	0,3
Vegetariana	Lentilhas à italiana (lentilhas, tomate cherry, pimento verde, coentros, azeitonas) com arroz branco ^{1,6,8,10,11}	1095	262	7,8	1,2	37,8	1,4	11,1	0,5
Salada	Cenoura baby	105	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,8
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Repolho ^{7,12}	166	40	1,3	0,2	5,5	0,7	0,8	0,1
Prato	Bolonhesa de atum ⁴	732	174	3,6	0,6	22,1	0,2	12,8	0,3
Vegetariana	Massa espiral com feijoca e leque de beringela com tomate, curgete e orégãos ^{1,6}	871	206	2,8	0,6	32,0	1,6	9,8	0,2
Salada	Alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,0	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época / doce ^{1,3,6,7,8,12}	411	97	0,0	0,0	21,8	21,6	2,3	0,8
Sexta									
Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	162	38	1,3	0,2	5,2	0,6	1,0	0,1
Prato	Almôndegas de aves com massa espiral ^{1,6,12}	951	226	8,0	3,4	26,7	1,9	11,7	0,8
Vegetariana	Paella de legumes (arroz, ervilhas, espargos, cenoura e pimento)	798	165	2,8	0,4	29,8	1,2	3,8	0,2
Salada	Pepino	81	19	0,6	0,2	1,7	1,6	1,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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



CLIP
ACADEMIA MÚSICA COSTA CABRAL
Semana de 7 a 11 de outubro de 2024

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora ^{7,12}	172	41	1,7	0,3	5,3	0,9	0,7	0,2
Prato	Empadão de carne picada ^{7,12}	611	146	8,1	2,8	8,4	0,2	9,6	0,1
Vegetariana	Beringela recheada com cogumelos e soja ⁶	537	127	2,4	0,3	11,8	1,2	13,2	0,2
Salada	Brócolos / grelos salteados	134	32	0,8	0,1	1,5	1,2	3,4	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve-flor ^{7,12}	168	40	1,2	0,2	5,4	1,0	1,3	0,1
Prato	Rissoles de peixe com arroz de legumes ⁴	651	154	3,5	0,5	18,3	0,3	11,9	0,2
Vegetariana	Salada de feijão-frade com legumes e arroz branco	947	224	5,2	0,7	32,3	0,4	10,4	0,2
Salada	Cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Lentilhas ^{1,6,7,8,10,11,12}	385	92	1,4	0,2	15,0	0,9	5,0	0,1
Prato	Strogonoff de frango com massa cotovelinhos ^{1,3,7}	819	194	5,1	1,9	23,3	0,8	12,8	0,4
Vegetariana	Strogonoff de soja com massa cotovelinhos ^{1,6,7}	1255	297	3,9	1,5	40,9	1,6	21,9	0,4
Salada	Alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,0	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	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	Espinafres ^{7,12}	165	39	1,4	0,2	5,1	0,7	1,0	0,2
Prato	Filetes de pescada assados com ervas aromáticas com arroz de cenoura ⁴	800	190	4,5	0,7	25,3	0,5	11,4	0,3
Vegetariana	Fusilli com grão, curgete, pimento vermelho, tomate, cebola, manjerição e azeitona ^{1,6}	1001	237	3,8	0,7	39,2	2,8	9,6	0,3
Salada	Feijão-verde	132	32	0,3	0,1	3,8	0,0	1,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época / doce ⁷	420	99	1,4	0,8	18,8	11,7	2,8	0,2

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Penca ^{7,12}	164	39	1,2	0,2	5,7	0,7	1,0	0,1
Prato	Caçarola de carne de vaca com massa	1007	240	10,0	3,4	23,2	0,2	13,9	0,3
Vegetariana	Cogumelos salteados com arroz de ervilhas e cenoura	888	211	5,3	0,8	35,3	0,7	4,2	0,5
Salada	Tomate	95	23	0,3	0,0	3,5	3,5	0,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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



CLIP
ACADEMIA MÚSICA COSTA CABRAL
Semana de 14 a 18 de outubro de 2024

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Feijão-verde ^{7,12}	170	40	1,3	0,2	5,6	0,7	0,9	0,1
Prato	Esparguete à bolonesa ^{1,3,12}	1030	246	10,6	3,5	22,0	1,0	14,0	0,2
Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas com pimento e cogumelos ^{1,6,8,10,11}	1243	296	3,9	0,9	51,4	2,8	15,0	0,1
Salada	Cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Abóbora ^{7,12}	166	40	1,3	0,2	5,9	0,7	0,8	0,1
Prato	Bacalhau gratinado (batata cubos, molho branco e bacalhau) ^{1,4,5,6,7,9,10,11}	686	165	7,9	2,0	15,8	0,2	7,2	1,0
Vegetariana	Caçarola de legumes (batata, cenoura, curgete, ervilhas, brócolos e feijão frade)	526	124	1,5	0,3	20,7	1,1	5,4	0,1
Salada	Alface	218	52	0,7	0,1	9,3	0,9	1,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Lombarda ^{7,12}	164	39	1,3	0,2	5,2	0,7	1,0	0,1
Prato	Rancho (macarronete, grão, porco, frango, cenoura, repolho) ^{1,3}	860	204	6,0	1,5	21,3	1,1	14,4	0,2
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão, macarrão, batata, cenoura, repolho, tomate e cebola) ^{1,6}	599	142	2,2	0,4	23,2	1,8	5,5	0,1
Salada	Incorporado (repolho e cenoura)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de ervilhas ^{7,12}	186	44	1,3	0,2	5,9	0,8	1,3	0,1
Prato	Filete de cavala estufado com molho de tomate e arroz de ervilhas ^{4,6,12}	1006	240	9,3	1,1	27,9	0,4	10,3	0,3
Vegetariana	Arroz de feijão vermelho, cenoura, curgete e repolho salteado	893	212	4,8	0,7	36,3	0,3	5,1	0,2
Salada	Tomate	95	23	0,3	0,0	3,5	3,5	0,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Camponesa ^{7,12}	283	67	1,4	0,2	10,3	0,8	2,9	0,1
Prato	Arroz de carnes (porco e frango) com legumes incorporados (ervilhas e cenoura)	803	191	5,7	1,6	20,4	0,5	13,8	0,2
Vegetariana	Massa espiral salteada com estufado de soja, brócolos e pepino ^{1,6}	1015	240	3,3	0,6	33,3	1,7	18,4	0,3
Salada	Cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

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, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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



CLIP
ACADEMIA MÚSICA COSTA CABRAL
Semana de 21 a 25 de outubro de 2024

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas ^{7,12}	186	44	1,3	0,2	5,9	0,8	1,3	0,1
Prato	Hambúrguer de aves com molho de tomate com arroz branco ^{1,6,12}	901	215	6,9	0,5	24,9	0,2	13,0	0,2
Vegetariana	Arroz á valênciana vegetariano (arroz, cenoura, ervilhas, pimento vermelho e alho francês)	791	187	2,2	0,4	36,3	0,9	4,2	0,3
Salada	Cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}	168	40	1,7	0,3	5,0	0,6	0,8	0,2
Prato	Atum á bolonhesa ^{1,3,4}	1048	249	9,0	1,3	27,6	1,4	13,8	1,0
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja ^{1,6}	1302	308	3,8	0,7	43,2	2,2	24,3	0,1
Salada	Salada de tomate	95	23	0,3	0,0	3,5	3,5	0,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	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	Feijão-verde ^{7,12}	170	40	1,3	0,2	5,6	0,7	0,9	0,1
Prato	Coxa de frango assado com arroz de ervilhas ¹²	750	178	4,3	0,8	19,0	0,3	14,5	0,3
Vegetariana	Arroz de açafreão com cogumelos e ervilhas	656	155	1,7	0,3	29,5	0,7	3,9	0,5
Salada	Incorporados (lombarda e cenoura)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	162	38	1,3	0,2	5,2	0,6	1,0	0,1
Prato	Filete de pescada no forno com ervas aromáticas e arroz branco ⁴	712	169	3,9	0,6	19,9	0,1	13,2	0,3
Vegetariana	Batata assada com legumes assados (curgete, pimento e cenoura)	397	94	2,9	0,4	14,1	1,4	2,1	0,1
Salada	Feijão-verde	132	32	0,3	0,1	3,8	0,0	1,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época	441	104	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	Brócolos ^{7,12}	171	41	1,4	0,2	5,4	0,9	1,0	0,2
Prato	Bife de peru grelhado com massa espiral e macedónia (incorporada) ^{1,6}	722	170	1,3	0,4	20,6	1,1	18,8	0,3
Vegetariana	Salteado de cogumelos com pimento, lentilhas e espinafres com arroz branco	706	167	2,6	0,4	27,7	0,6	6,5	0,4
Salada	Alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,0	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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



CLIP
ACADEMIA MÚSICA COSTA CABRAL
Semana de 28 de outubro a 1 de novembro de 2024

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Camponesa ^{7,12}	283	67	1,4	0,2	10,3	0,8	2,9	0,1
Prato	Chili de carne de vaca picada com arroz	1113	266	9,9	3,1	27,2	0,3	16,9	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de soja no forno com arroz e ervilhas ^{1,3,6,7,8,9,10}	1055	251	8,0	2,6	32,4	2,2	10,6	1,4
Salada	Cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Macedónia ^{7,12}	177	42	1,3	0,2	6,0	0,6	0,9	0,1
Prato	Salmão lascado com salada de fusilli, cenoura e ervilhas ^{1,4,6}	1037	247	13,6	2,7	17,7	1,4	13,2	0,3
Vegetariana	Ratattouille de legumes (cogumelos, cebola, curgete, pimento vermelho) com grão-de-bico e batata doce	606	144	3,3	0,5	23,6	5,5	3,1	0,2
Salada	Salada de tomate	95	23	0,3	0,0	3,5	3,5	0,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho-francês ^{7,12}	164	39	1,3	0,2	5,4	0,6	0,9	0,1
Prato	Febras estufadas com arroz branco	1076	257	12,3	3,6	22,7	0,1	13,6	0,3
Vegetariana	Lentilhas à italiana (lentilhas, tomate cherry, pimento verde, coentros, azeitonas) com arroz branco ^{1,6,8,10,11}	1095	262	7,8	1,2	37,8	1,4	11,1	0,5
Salada	Cenoura baby	105	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,8
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Repolho ^{7,12}	166	40	1,3	0,2	5,5	0,7	0,8	0,1
Prato	Massada de cavala ^{1,3,4}	626	148	2,2	0,3	17,0	0,7	14,5	0,2
Vegetariana	Massa espiral com feijoca e leque de beringela com tomate, curgete e orégãos ^{1,6}	871	206	2,8	0,6	32,0	1,6	9,8	0,2
Salada	Alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,0	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época / doce ^{1,3,6,7,8,12}	411	97	0,0	0,0	21,8	21,6	2,3	0,8
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Prato	Feriado								
Vegetariana									
Salada									
Sobremesa									

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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