

**C.M. VENDAS NOVAS**  
**Semana de 30 de novembro a 4 de dezembro de 2020**  
**ALMOÇO**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa									
Prato	FECHADO								
Salada									
Vegetariana									
Sobremesa									
<b>Terça</b>									
Sopa									
Prato	FERIADO								
Salada									
Vegetariana									
Sobremesa									
<b>Quarta</b>									
Sopa	Juliana <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	157	38	1,6	0,3	4,6	1,0	0,8	0,2
Prato	Abrótea assada com batata aos cubos no forno <sup>4</sup>	370	88	1,0	0,1	11,7	0,8	7,3	0,2
Vegetariana	Salada de alface e cenoura	77	18	0,1	0,0	2,0	1,9	1,4	0,1
Salada	Salada de batata e legumes com feijão-verde, milho e soja <sup>6</sup>	547	129	0,9	0,0	18,4	0,8	10,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de agrião <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	214	51	1,1	0,2	8,4	0,9	1,3	0,1
Prato	Feijoada de frango (com massa, cenoura, lombarda) e arroz <sup>1,3,6,7</sup>	976	232	4,7	0,9	39,8	1,7	6,8	0,4
Vegetariana	Feijoada de abóbora com arroz branco	1086	258	4,0	0,5	44,5	0,6	10,3	0,3
Sobremesa	Arroz doce <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	1076	255	5,2	2,6	47,2	23,9	4,1	0,2
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	165	39	1,7	0,3	4,8	0,9	0,7	0,2
Prato	Ovos mexidos com fiambre e esparguete <sup>1,3,5,6</sup>	988	235	7,8	1,9	29,3	1,4	10,7	0,6
Salada	Salada de tomate	95	22	0,3	0,0	3,5	3,5	0,8	0,0
Vegetariana	Macarrão com cenoura, couve branca cozida e milho <sup>1,3</sup>	1034	244	1,4	0,4	47,7	3,0	7,0	0,7
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



**Canela**

A canela do ceilão é conhecida como a canela verdadeira que é extraída da *cinnamomum zeylanicum* e é originária do Sri Lanka, Índia, Madagáscar e Caraíbas. É retirada da zona interna dos troncos e enrola-se em várias camadas, a cor é clara e produz um pó fino. O aroma e sabor são intensos. Além de ajudar no processo de perda de peso, a canela é conhecida por ajudar a reduzir o risco de diabetes, a afastar doenças (por causa das suas propriedades anti-inflamatórias), diminuir o risco de doença cardíaca e retardar o envelhecimento (por ser rica em antioxidantes).

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>Dióxido 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

**C.M. VENDAS NOVAS**  
Semana de 7 a 11 de dezembro de 2020  
**ALMOÇO**

**Segunda**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Prato	FECHADO								
Salada									
Vegetariana									
Sobremesa									

**Terça**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Prato									
Salada	FERIADO								
Vegetariana									
Sobremesa									

**Quarta**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	162	39	1,7	0,3	4,8	1,0	0,7	0,2
Prato	Almôndegas de aves estufadas com molho de tomate, massa penne e oregãos <sup>1,6,12</sup>	838	200	9,3	3,4	19,0	1,7	9,9	0,8
Salada	Salada de cenoura	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Vegetariana	Couscous com legumes e soja <sup>1,6</sup>	1383	327	2,3	0,4	35,1	0,9	35,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

**Quinta**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	165	39	1,8	0,3	4,7	0,8	0,8	0,3
Prato	Arroz de atum <sup>4</sup>	1008	240	7,8	1,1	30,6	0,5	11,3	1,0
Salada	Salada de alface, tomate e cenoura	73	17	0,2	0,0	1,7	1,7	1,5	0,0
Vegetariana	Arroz com cogumelos e legumes (milho, couve flor e feijão verde)	663	157	3,0	0,4	27,7	0,8	3,9	0,4
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

**Sexta**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	217	51	0,7	0,1	9,4	1,2	1,4	0,1
Prato	Carne de porco guisada com macarrão, cenoura e ervilhas cozidas <sup>1,3</sup>	846	201	8,2	2,4	18,9	1,2	12,0	0,4
Vegetariana	Grão estufado com macarrão, cenoura e couve <sup>1,3</sup>	907	215	4,0	0,6	33,5	2,5	7,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



**Alimentação e frio**

Sabia que a alimentação é importante no combate às baixas temperaturas?

O frio intenso pode reduzir a sensação de sede e provocar subidas da glicemia. É importante fazer refeições mais frequentes e quentes para manter a hidratação.

Para além da água e das bebidas quentes, a sopa ajuda a nutrir e hidratar também.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>Dióxido 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

**C.M. VENDAS NOVAS**  
**Semana de 14 a 18 de dezembro de 2020**  
**ALMOÇO**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de curgete <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	162	39	1,7	0,3	4,7	0,6	0,7	0,2
Prato	Douradinhos no forno com arroz de legumes <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	964	229	4,6	0,6	38,5	1,6	7,1	0,4
Salada	Salada de tomate	95	22	0,3	0,0	3,5	3,5	0,8	0,0
Vegetariana	Favas salteadas com legumes e arroz branco	741	176	3,9	0,5	28,9	0,9	5,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de ervilhas	225	53	1,1	0,2	9,0	0,9	1,5	0,1
Prato	Feijão vermelho com macarrão, frango e legumes <sup>1,3</sup>	619	147	3,1	0,6	12,7	0,8	16,4	0,2
Vegetariana	Feijão estufado com cenoura, couve, brócolos com macarrão <sup>1</sup>	856	203	2,9	0,6	34,3	1,9	9,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Caldo verde (s/ chouriço) <sup>1,3,6,7</sup>	263	62	1,3	0,4	10,2	0,8	1,8	0,2
Prato	Escamudo assado com ervas aromáticas e batata corada <sup>4</sup>	395	94	2,0	0,3	12,6	1,0	5,4	0,3
Salada	Salada de cenoura e couve-roxa	125	30	0,4	0,0	2,8	1,8	2,4	0,1
Vegetariana	Salada de batata vegetariana (soja, nabo, feijão-verde) com molho bechame <sup>1,5,6,7</sup>	595	141	2,8	0,9	18,3	1,3	9,3	0,1
Sobremesa	Pudim flan <sup>7</sup>	401	98	1,4	0,8	18,5	17,3	2,9	0,2
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	165	39	1,7	0,3	4,8	0,9	0,7	0,2
Prato	Carne de porco estufada com arroz branco	1024	244	9,3	2,5	28,1	0,2	11,5	0,3
Salada	Salada de alface, cenoura e milho	168	40	1,0	0,0	3,6	1,4	3,4	0,0
Vegetariana	Estufado de cogumelos e legumes com arroz branco	711	169	3,8	0,6	29,0	0,9	3,7	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de hortaliça	212	50	1,0	0,1	8,4	1,0	1,3	0,1
Prato	Fusilli de salmão e legumes salteados (cenoura, ervilhas e feijão-verde) <sup>1,3,4</sup>	917	219	11,9	2,2	17,9	1,2	10,0	0,3
Vegetariana	Fusilli com feijão catarino, cenoura, repolho e milho <sup>1,3</sup>	1166	276	2,8	0,5	51,0	2,1	10,7	0,6
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



**Couve-galega**

A couve-galega, mais conhecida como a couve do caldo verde, é rica em vitaminas B, C, E e K, assim como, ferro, cálcio, potássio, magnésio, boro e fibra.

Para um caldo-verde com maior riqueza nutricional, é possível substituir parte da batata por couve-flor e curgete.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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