CENTRO ESTUDOS QI – JARDIM

Semana de 10 a 14 de janeiro de 2022

Almoço

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Segunda | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Creme de cenoura1,3,5,6,7,8,12 | 217 | 52 | 1,8 | 0,3 | 7,6 | 0,6 | 0,9 | 0,2 |
| Prato | Esparguete à bolonhesa1,3 | 979 | 233 | 10,6 | 3,3 | 20,9 | 0,9 | 13,3 | 0,2 |
| Salada | Salada de couve roxa, cenoura e cebola | 110 | 26 | 0,0 | 0,0 | 3,9 | 3,3 | 1,3 | 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 | Sopa de alho-francês e couve-flor1,3,5,6,7,8,12 | 188 | 45 | 1,3 | 0,2 | 6,2 | 1,0 | 1,4 | 0,2 |
| Prato | Migas de paloco com natas1,4,5,6,7 | 866 | 208 | 13,1 | 2,6 | 15,8 | 0,3 | 6,7 | 0,6 |
| Salada | Salada de cenoura, milho e tomate | 189 | 44 | 1,1 | 0,0 | 5,1 | 2,9 | 2,9 | 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 | Sopa de grão-de-bico e repolho1,3,5,6,7,8,12 | 323 | 77 | 1,9 | 0,3 | 11,2 | 1,3 | 2,7 | 0,2 |
| Prato | Costeletas à salsicheiro, batata frita e arroz1,5,6,7,9,10 | 1329 | 321 | 26,5 | 4,4 | 12,4 | 0,5 | 7,6 | 0,5 |
| Salada | Salada de alface, beterraba e pepino | 76 | 18 | 0,3 | 0,1 | 1,7 | 1,7 | 1,5 | 0,0 |
| 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 com cenoura1,3,5,6,7,8,12 | 191 | 46 | 1,5 | 0,3 | 6,3 | 1,0 | 1,1 | 0,3 |
| Prato | Filetes de pescada dourados com arroz de legumes1,3,4,5,6 | 883 | 211 | 9,0 | 1,2 | 21,2 | 0,5 | 10,6 | 0,3 |
| Salada | Salada de alface, cenoura e couve roxa | 101 | 24 | 0,1 | 0,0 | 3,1 | 2,7 | 1,5 | 0,1 |
| Sobremesa | Gelatina | 323 | 76 | 0,0 | 0,0 | 19,0 | 18,0 | 0,0 | 0,2 |
|  | | | | | | | | | |
| Sexta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de abóbora1,3,5,6,7,8,12 | 191 | 46 | 1,4 | 0,3 | 7,0 | 1,1 | 0,9 | 0,2 |
| Prato | Frango assado com massa tagliatelle1 | 814 | 193 | 5,5 | 1,1 | 18,7 | 1,2 | 17,2 | 0,5 |
| Salada | Salada de milho, tomate e couve-de-bruxelas | 127 | 30 | 0,7 | 0,1 | 3,3 | 3,0 | 1,7 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |

CENTRO ESTUDOS QI – JARDIM

Semana de 17 a 21 de janeiro de 2022

Almoço

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Segunda | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de couve branca e cenoura ripada1,3,5,6,7,8,12 | 192 | 46 | 1,5 | 0,3 | 6,9 | 1,2 | 0,9 | 0,2 |
| Prato | Almôndegas de vaca estufadas com massa espiral1,3,6,12 | 799 | 190 | 6,8 | 1,8 | 22,1 | 1,6 | 9,3 | 0,9 |
| Salada | Salada de alface, pimento e tomate | 90 | 22 | 0,4 | 0,0 | 2,5 | 2,4 | 1,3 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |
|  | | | | | | | | | |
| Terça | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de couve lombarda e feijão branco1,3,5,6,7,8,12 | 306 | 73 | 1,5 | 0,3 | 10,2 | 0,9 | 3,0 | 0,2 |
| Prato | Salada camponesa de pescada (batata, cenoura, ervilhas e feijão verde)4 | 362 | 85 | 0,4 | 0,1 | 12,6 | 0,8 | 7,2 | 0,2 |
| Salada | Salada de alface e cenoura | 87 | 21 | 0,1 | 0,0 | 2,8 | 2,7 | 1,1 | 0,1 |
| Sobremesa | Fruta da época | 441 | 104 | 0,4 | 0,1 | 21,8 | 19,6 | 1,6 | 0,0 |
|  | | | | | | | | | |
| Quarta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Creme de abóbora1,3,5,6,7,8,12 | 201 | 48 | 1,6 | 0,3 | 7,3 | 0,9 | 0,8 | 0,3 |
| Prato | Feijoada à transmontana (porco, frango legumes, feijão vermelho) com arroz | 895 | 214 | 9,3 | 2,6 | 15,2 | 0,2 | 17,1 | 0,3 |
| Salada | Salada de alface, couve roxa e milho | 544 | 131 | 11,2 | 1,5 | 3,3 | 1,1 | 3,4 | 1,0 |
| 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 cenoura1,3,5,6,7,8,12 | 217 | 52 | 1,8 | 0,3 | 7,6 | 0,6 | 0,9 | 0,2 |
| Prato | Meia desfeita de paloco (paloco lascado, grão, batata ao cubo e ovo raspado)3,4,12 | 507 | 120 | 2,6 | 0,4 | 15,9 | 1,1 | 7,4 | 0,5 |
| Salada | Cenoura, couve-flor e repolho | 123 | 29 | 0,2 | 0,0 | 3,7 | 3,4 | 2,0 | 0,5 |
| Sobremesa | Fruta da época | 201 | 48 | 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 | Sopa de feijão-verde1,3,5,6,7,8,12 | 198 | 47 | 1,5 | 0,3 | 6,8 | 1,1 | 1,0 | 0,2 |
| Prato | Carne de porco assada com arroz branco | 1000 | 239 | 11,6 | 3,1 | 20,5 | 0,3 | 12,7 | 0,4 |
| Salada | Salada de couve roxa, pepino e tomate | 105 | 25 | 0,2 | 0,1 | 3,2 | 2,9 | 1,5 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 441 | 104 | 0,4 | 0,1 | 21,8 | 19,6 | 1,6 | 0,0 |

CENTRO ESTUDOS QI – JARDIM

Semana de 24 a 28 de janeiro de 2022

Almoço

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Segunda | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Juliana de legumes1,3,5,6,7,8,12 | 181 | 43 | 1,4 | 0,2 | 6,2 | 1,1 | 1,0 | 0,2 |
| Prato | Empadão de atum e cavala1,3,4,5,6,7,8,12 | 381 | 91 | 4,4 | 0,7 | 7,6 | 0,4 | 4,9 | 0,5 |
| Salada | Salada de alface, couve roxa e pepino | 93 | 22 | 0,2 | 0,1 | 2,3 | 2,0 | 1,8 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |
|  | | | | | | | | | |
| Terça | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Creme de curgete1,3,5,6,7,8,12 | 186 | 44 | 1,4 | 0,3 | 6,3 | 0,6 | 1,0 | 0,2 |
| Prato | Massa esparguete com frango1,3 | 688 | 163 | 5,0 | 0,8 | 15,9 | 1,2 | 13,1 | 0,3 |
| Salada | Cenoura, couve-flor e repolho | 123 | 29 | 0,2 | 0,0 | 3,7 | 3,4 | 2,0 | 0,5 |
| 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 | Sopa de feijão catarino e repolho1,3,5,6,7,8,12 | 210 | 50 | 1,9 | 0,3 | 6,5 | 0,8 | 1,5 | 0,2 |
| Prato | Rissóis de pescada com arroz de cenoura1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14 | 1170 | 279 | 11,9 | 1,9 | 37,0 | 3,7 | 5,2 | 0,9 |
| Salada | Salada de couve roxa, pepino e tomate | 105 | 25 | 0,2 | 0,1 | 3,2 | 2,9 | 1,5 | 0,0 |
| Sobremesa | Pudim7 | 451 | 107 | 1,4 | 1,0 | 21,3 | 19,6 | 2,1 | 0,2 |
|  | | | | | | | | | |
| Quinta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de couve-flor e favas1,3,5,6,7,8,12 | 216 | 51 | 1,3 | 0,2 | 6,9 | 1,2 | 2,1 | 0,2 |
| Prato | Jardineira de carnes (porco e frango) | 460 | 109 | 3,3 | 0,8 | 12,0 | 1,0 | 7,2 | 0,2 |
| Salada | Salada de alface, cenoura e couve roxa | 101 | 24 | 0,1 | 0,0 | 3,1 | 2,7 | 1,5 | 0,1 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
|  | | | | | | | | | |
| Sexta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de couve galega1,3,5,6,7,8,12 | 197 | 47 | 1,6 | 0,3 | 6,6 | 0,9 | 1,1 | 0,3 |
| Prato | Salmão lascado com arroz de cenoura e ervilhas4 | 1036 | 248 | 13,7 | 2,6 | 19,4 | 0,5 | 11,0 | 0,3 |
| Salada | Salada de alface, beterraba e nabo | 78 | 19 | 0,2 | 0,0 | 2,0 | 2,0 | 1,2 | 0,1 |
| Sobremesa | Fruta da época | 201 | 48 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |

CENTRO ESTUDOS QI – JARDIM

Semana de 31 de janeiro a 4 de fevereiro de 2022

Almoço

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Segunda | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de couve-flor1,3,5,6,7,8,12 | 211 | 50 | 1,7 | 0,3 | 7,2 | 0,9 | 1,1 | 0,2 |
| Prato | Hambúrguer de vaca estufado com arroz de legumes1,6,12 | 798 | 190 | 7,1 | 1,8 | 20,6 | 0,8 | 10,4 | 0,4 |
| Salada | Salada de alface, milho e pepino | 200 | 47 | 1,6 | 0,1 | 3,7 | 0,8 | 4,2 | 0,0 |
| Sobremesa | Gelatina | 323 | 76 | 0,0 | 0,0 | 19,0 | 18,0 | 0,0 | 0,2 |
|  | | | | | | | | | |
| Terça | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de grão-de-bico e legumes1,3,5,6,7,8,12 | 323 | 77 | 1,9 | 0,3 | 11,2 | 1,3 | 2,7 | 0,2 |
| Prato | Migas de paloco à brás1,3,4,5,6,7,9,10 | 1031 | 248 | 16,1 | 5,5 | 13,3 | 0,6 | 11,7 | 1,1 |
| Salada | Salada de alface, pimento e tomate | 90 | 22 | 0,4 | 0,0 | 2,5 | 2,4 | 1,3 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 201 | 48 | 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 | Sopa de espinafres com cenoura1,3,5,6,7,8,12 | 191 | 46 | 1,5 | 0,3 | 6,3 | 1,0 | 1,1 | 0,3 |
| Prato | Coxas de frango assada com arroz colorido | 681 | 162 | 5,6 | 0,9 | 13,3 | 0,3 | 14,2 | 0,4 |
| Salada | Salada de alface, cenoura e couve roxa | 101 | 24 | 0,1 | 0,0 | 3,1 | 2,7 | 1,5 | 0,1 |
| 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 | Sopa de abóbora e penca1,3,5,6,7,8,12 | 189 | 45 | 1,4 | 0,2 | 6,8 | 1,2 | 1,0 | 0,2 |
| Prato | Douradinhos de peixe no forno com arroz de tomate1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14 | 935 | 222 | 4,7 | 0,7 | 37,8 | 1,5 | 6,2 | 0,4 |
| Salada | Salada de alface, beterraba e cenoura | 89 | 21 | 0,1 | 0,0 | 3,0 | 2,8 | 1,1 | 0,1 |
| 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 | Sopa de feijão-verde1,3,5,6,7,8,12 | 198 | 47 | 1,5 | 0,3 | 6,8 | 1,1 | 1,0 | 0,2 |
| Prato | Strogonoff de peru com arroz colorido1,7 | 704 | 168 | 6,4 | 1,7 | 15,1 | 0,5 | 11,8 | 0,3 |
| Salada | Salada de cenoura, couve roxa e pepino | 108 | 26 | 0,2 | 0,1 | 3,5 | 3,1 | 1,4 | 0,1 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |

CENTRO ESTUDOS QI – JARDIM

Semana de 7 a 11 de fevereiro de 2022

Almoço

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Segunda | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de brócolos1,3,5,6,7,8,12 | 196 | 47 | 1,6 | 0,3 | 6,4 | 0,9 | 1,2 | 0,2 |
| Prato | Nuggets de frango no forno com arroz de ervilhas1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14 | 1105 | 263 | 7,8 | 1,2 | 38,6 | 1,5 | 8,4 | 1,0 |
| Salada | Salada de couve roxa, milho e repolho | 236 | 56 | 1,5 | 0,0 | 5,4 | 2,2 | 4,4 | 0,0 |
| 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 | Sopa camponesa1,3,5,6,7,8,12 | 294 | 70 | 1,5 | 0,2 | 10,8 | 1,3 | 2,8 | 0,2 |
| Prato | Empadão de bacalhau1,3,4,5,6,7,8,12 | 296 | 71 | 2,1 | 0,4 | 7,5 | 0,4 | 5,0 | 1,0 |
| Salada | Salada de alface, milho e couve em juliana | 235 | 56 | 1,7 | 0,0 | 4,4 | 0,9 | 5,1 | 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 | Sopa de couve branca1,3,5,6,7,8,12 | 192 | 46 | 1,5 | 0,3 | 6,9 | 1,2 | 0,9 | 0,2 |
| Prato | Massa à lavrador (carnes, legumes, feijão e macarrão)1 | 841 | 200 | 6,7 | 1,7 | 20,0 | 1,6 | 14,4 | 0,2 |
| Salada | Salada de alface, milho e tomate | 194 | 46 | 1,4 | 0,0 | 4,2 | 1,6 | 3,7 | 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 | Sopa de macedónia de legumes1,3,5,6,7,8,12 | 161 | 38 | 1,8 | 0,3 | 4,6 | 0,5 | 0,6 | 0,2 |
| Prato | Arroz de atum, milho, ervilhas e cenoura)4 | 1015 | 241 | 7,5 | 1,0 | 33,2 | 0,5 | 9,4 | 0,8 |
| Salada | Salada de alface, beterraba e pepino | 76 | 18 | 0,3 | 0,1 | 1,7 | 1,7 | 1,5 | 0,0 |
| Sobremesa | Pudim7 | 451 | 107 | 1,4 | 1,0 | 21,3 | 19,6 | 2,1 | 0,2 |
|  | | | | | | | | | |
| Sexta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de hortaliça1,3,5,6,7,8,12 | 187 | 45 | 1,4 | 0,2 | 6,2 | 1,3 | 1,2 | 0,2 |
| Prato | Tirinhas de frango estufadas com cogumelos e massa espiral com massa espiral1,3 | 719 | 171 | 5,2 | 0,9 | 16,8 | 0,8 | 13,7 | 0,4 |
| Salada | Salada de alface, pimento e tomate | 90 | 22 | 0,4 | 0,0 | 2,5 | 2,4 | 1,3 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 201 | 48 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |