






Semana	Prato	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	H. Carbono (g)	Alergénios	Observações Nutricionais Técnicas
1 – 5 abril	 Seitan salteado com cenoura, courgette e massa (vegan)	443	28,1	8,4	61,8	Glúten, Soja	Preparação com densidade energética moderada e predominância de hidratos de carbono (~56% do VET), essencialmente sob a forma de amido. A fração proteica (28,1 g) é constituída maioritariamente por glúten, apresentando perfil aminoacídico limitante em lisina. O teor lipídico reduzido (~17% do VET) contribui para controlo da densidade energética. O processo de salteado, enquanto operação unitária de transferência de calor por condução e convecção, promove redução da atividade de água superficial e limita perdas de compostos hidrossolúveis.
6 – 12 abril	 Jardineira de soja	446	24,8	16,7	48,4	Soja	Sistema alimentar de base vegetal com proteína de soja, apresentando perfil aminoacídico completo e PDCAAS próximo de 1, embora com digestibilidade inferior à proteína animal. O teor lipídico (~34% do VET) é maioritariamente composto por ácidos gordos insaturados. O processo de estufado promove hidratação da matriz proteica e inativação de fatores antinutricionais (ex.: inibidores de tripsina), aumentando a biodisponibilidade proteica e mineral.
13 – 19 abril	 Paloco espiritual	597	36,3	7,9	92,6	Glúten, Ovo, Peixe, Leite, Frutos de casca rija, Sulfitos	Preparação com predominância glicídica (~62% do VET), associada à presença de amido gelatinizado, favorecendo digestibilidade enzimática. A fração proteica (36,3 g) apresenta elevado valor biológico (DIAAS elevado), típica de proteínas de origem animal. O teor lipídico reduzido (~12% do VET) limita a densidade energética relativa. O processamento térmico em forno assegura desnaturação proteica controlada e estabilidade microbiológica, com impacto mínimo na qualidade dos aminoácidos essenciais.

Semana	Prato	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	H. Carbono (g)	Alergénios	Observações Nutricionais Técnicas
20 – 26 abril	 Tiras de frango salteadas com legumes e batata sauté	526	48,1	12,2	54,4	—	Preparação com elevada densidade proteica (~37% do VET) e proteína de elevado valor biológico, com digestibilidade superior a 95%. A relação proteína/energia (~9,1 g/100 kcal) evidencia elevada eficiência nutricional. O teor lipídico moderado (~21% do VET) depende da fração lipídica adicionada no salteado. A presença de hortícolas contribui para aumento da fração de fibra alimentar e densidade micronutricional, com impacto positivo na resposta metabólica.
27 – 30 abril	 Tofu aromático com massa salteada e legumes	559	28,7	20,6	63,3	Glúten, Soja	Sistema alimentar com distribuição energética equilibrada, apresentando fração lipídica (~33% do VET) predominantemente insaturada. A proteína da soja apresenta perfil aminoácido completo (PDCAAS ≈1), constituindo alternativa adequada à proteína animal. O processamento térmico melhora digestibilidade e reduz compostos antinutricionais. A fração glicídica (63,3 g) contribui para carga energética significativa, maioritariamente sob a forma de hidratos de carbono complexos.

### Legenda

**VET (Valor Energético Total):** Corresponde à energia total fornecida por um alimento ou refeição, expressa em kcal, resultante da contribuição dos macronutrientes: hidratos de carbono (4 kcal/g), proteínas (4 kcal/g) e lípidos (9 kcal/g).

**PDCAAS (Protein Digestibility-Corrected Amino Acid Score):** Índice de avaliação da qualidade proteica que integra o perfil de aminoácidos essenciais e a digestibilidade da proteína. Valores próximos de 1 indicam proteínas de elevado valor biológico.

**DIAAS (Digestible Indispensable Amino Acid Score):** Método mais recente de avaliação da qualidade proteica, baseado na digestibilidade ileal dos aminoácidos indispensáveis, proporcionando maior rigor na estimativa da biodisponibilidade proteica.