






Semana	Prato	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípidos (g)	H. Carbono (g)	Alergénios	Observações Nutricionais Técnicas
2–7 março	 <b>Bife de frango grelhado com arroz de cenoura</b>	410	43,5	7,2	41,4	—	Prato com elevada densidade proteica ( $\approx 10,6$ g proteína/100 kcal), garantindo aporte significativo de aminoácidos essenciais e elevada digestibilidade. O baixo teor lipídico reduz a carga de ácidos gordos saturados, favorecendo perfil cardiovascular adequado. O método de grelha minimiza adição de gordura exógena e limita degradação térmica excessiva da fração proteica. A presença de arroz assegura fornecimento de hidratos de carbono complexos para suporte energético sustentado.
9–14 março	 <b>Perca grelhada com migas de couve</b>	392	46,1	8,2	30,5	Peixe	Elevado teor proteico com excelente valor biológico e baixa densidade energética. O pescado magro apresenta perfil lipídico reduzido e presença residual de ácidos gordos saturados. A confeção por grelha preserva integridade estrutural das proteínas miofibrilares e limita oxidação lipídica. A inclusão de couve contribui para aumento da densidade micronutricional (fibra, vitaminas antioxidantes), promovendo melhor equilíbrio metabólico da refeição.
16–21 março	 <b>Estufado de feijão com legumes e arroz branco</b>	416	25,0	7,3	61,1	—	Preparação baseada em proteína vegetal, com teor lipídico reduzido e predominância de hidratos de carbono complexos. A combinação leguminosa-cereal melhora o perfil de aminoácidos essenciais (complementaridade proteica), aumentando qualidade biológica global. O processo de estufado promove hidratação adequada da matriz proteica e redução de fatores antinutricionais, favorecendo biodisponibilidade mineral. Elevado teor de fibra contribui para modulação glicémica e saciedade prolongada.



## PRATO+SAUDÁVEL DA SEMANA – MARÇO 2026

<b>23–28 março</b>	 <b>Pescada no forno em cama de legumes com arroz de tomate</b>	457	38,6	13,2	45,1	Peixe	Refeição equilibrada com proteína de alto valor biológico e teor lipídico moderado. A confeção em forno permite controlo do binómio tempo–temperatura, assegurando segurança microbiológica e preservação estrutural das proteínas. A presença de hortícolas aumenta densidade de micronutrientes e compostos antioxidantes, reduzindo impacto oxidativo associado ao processamento térmico. Relação adequada entre proteína e hidratos de carbono favorece eficiência metabólica.
<b>30-31 março</b>	 <b>Esparguete salteado com cogumelos, ervilhas e soja fina</b>	485	47,9	12,9	37,0	Glúten, Soja	Opção vegetariana com elevada densidade proteica vegetal. A soja fornece proteína com perfil aminoacídico completo e teor lipídico maioritariamente insaturado. O salteado controlado limita degradação térmica excessiva e preserva textura estrutural da matriz alimentar. O teor moderado de lípidos e a presença de fibra alimentar contribuem para resposta glicémica equilibrada e maior saciedade. Relação proteína/energia adequada para contexto institucional.