



Semana de 18 a 22 de setembro de 2023

ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Brócolos ^{7,12}	154	37	1,8	0,3	3,9	0,8	0,8	0,1
Prato	Hambúrguer de aves (frango e peru) no forno com massa cotovelinhos ^{1,6,12}	958	227	6,5	2,1	24,0	2,0	18,1	0,4
Ovolactovegetariana	Massada de legumes (rebentos de soja, feijão verde, cenoura e ervilhas) com rebentos de feijão mungo ^{1,6}	842	198	1,1	0,2	39,0	2,8	7,0	0,8
Salada	Feijão verde, cenoura e ervilhas	161	37	0,3	0,0	5,9	0,0	1,8	1,0
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Cenoura ^{7,12}	158	38	1,9	0,3	4,1	0,7	0,6	0,1
Prato	Bolinhos de bacalhau no forno com arroz de ervilhas ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	906	215	6,7	0,9	27,3	0,4	10,6	1,0
Ovolactovegetariana	Lentilhas estufadas com arroz de ervilhas ^{1,6,10,11}	1230	291	5,2	0,6	45,4	0,3	14,5	0,3
Salada	Alface, curgete e pimento	93	23	0,4	0,1	2,2	1,4	1,6	0,0
Sobremesa	Nectarinas	206	49	0,1	0,0	8,7	8,7	1,4	0,0
Quarta									
Sopa	Feijão vermelho ^{7,12}	272	65	1,9	0,3	9,1	0,6	2,5	0,1
Prato	Bolonhesa de carne de vaca com massa esparguete ¹	991	236	10,5	3,3	21,1	1,5	13,8	0,2
Ovolactovegetariana	Bolonhesa de soja com massa esparguete ^{1,6}	1249	295	4,1	0,6	38,7	2,3	24,5	0,2
Salada	Couve branca, pepino e milho	175	41	1,3	0,1	3,8	1,8	3,2	0,0
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Curgete ^{7,12}	147	35	1,7	0,3	3,9	0,7	0,7	0,1
Prato	Filetes de pescada assados com arroz de açafraão ⁴	765	182	4,6	0,7	23,5	0,3	11,2	0,4
Ovolactovegetariana	Seitan á fatia com arroz de açafraão ^{1,6}	988	235	5,7	1,1	31,7	0,8	13,2	0,8
Salada	Cenoura, tomate e cebola	98	23	0,1	0,0	3,8	3,5	0,7	0,1
Sobremesa	Gelatina de tutti-frutti ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	400	94	0,2	0,0	20,8	20,8	2,3	0,7
Sexta									
Sopa	Couve lombarda ^{7,12}	152	36	1,7	0,3	3,9	0,8	0,7	0,1
Prato	Massa à lavrador (porco e frango, feijão vermelho e massa macarronete) ¹	845	201	6,7	2,0	18,9	1,4	15,8	0,2
Ovolactovegetariana	Massa vegetariana (feijão vermelho e tomate) ¹	1086	258	4,3	0,7	44,0	3,2	9,7	0,4
Salada	Ervilhas, repolho e feijão-verde	185	44	0,4	0,1	6,4	2,4	2,8	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, 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 imprevisíveis.

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



Semana de 25 a 29 de setembro de 2023

ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Feijão-verde ^{7,12}	155	37	1,8	0,3	4,1	0,9	0,7	0,1
Prato	Tirinhas de pota no forno com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	911	218	9,8	1,3	23,5	1,2	7,8	0,8
Ovolactovegetariana	Tofu assado no forno com arroz de cenoura ^{1,6}	927	221	9,5	1,8	23,7	0,5	9,1	0,6
Salada	Milho, cenoura e cebola	251	59	1,7	0,0	5,9	1,9	4,5	0,1
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Abóbora ^{7,12}	152	36	1,7	0,3	4,4	0,8	0,6	0,1
Prato	Pá de porco fatiada com puré de batata ^{7,12}	490	117	6,4	1,9	6,6	0,6	7,9	0,2
Ovolactovegetariana	Empadão de batata com soja estufada ^{3,6,7,12}	436	104	2,5	0,7	11,3	0,7	8,3	0,2
Salada	Cenoura, ervilha e feijão verde	161	37	0,3	0,0	5,9	0,0	1,8	1,0
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Alho-francês ^{7,12}	152	36	1,7	0,3	4,0	0,8	0,7	0,1
Prato	Douradinhos no forno com massa macarronete de grão-de-bico ^{1,2,3,4,7,14}	1041	240	6,1	1,4	35,7	2,0	10,6	0,8
Ovolactovegetariana	Ovos mexidos com cogumelos e massa macarronete. ^{1,3}	791	189	7,8	1,9	17,8	1,5	10,5	0,7
Salada	Alho-francês, alface e milho	168	40	1,0	0,1	3,6	1,5	3,3	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Feijão catarino ^{7,12}	277	66	2,0	0,3	9,1	0,7	2,5	0,1
Prato	Arroz de aves (frango e peru) gratinado com queijo no forno ^{6,7,12}	776	184	5,7	2,0	16,4	0,4	16,7	0,5
Ovolactovegetariana	Arroz branco com estufado de ervilhas gratinado com queijo ⁷	1171	278	5,3	1,2	50,3	0,3	6,5	0,5
Salada	Cenoura, pepino e tomate	497	120	11,4	1,6	3,0	2,9	0,8	0,6
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Repolho ^{7,12}	149	36	1,7	0,3	3,9	0,8	0,7	0,1
Prato	Cavala refogada com couve troncha e massa esparguete ¹	817	194	4,6	0,7	31,3	3,0	5,9	0,5
Ovolactovegetariana	Grão-de-bico refogado com massa esparguete ¹	1410	335	6,9	1,0	51,5	3,3	13,1	0,6
Salada	Curgete, repolho e brócolos	112	27	0,5	0,1	2,6	2,0	2,0	0,0
Sobremesa	Gelatina de morango ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	411	97	0,0	0,0	21,8	21,6	2,3	0,8

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



Semana de 2 a 6 de outubro de 2023

ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Nabiças ^{7,12}	160	38	1,6	0,3	4,3	1,0	1,0	0,1
Prato	Almôndegas de aves (frango e peru) no forno com massa espiral ^{1,6,12}	858	204	7,8	3,0	22,7	2,0	10,3	0,9
Ovolactovegetariana	Bolonhesa de lentilhas com massa espiral ^{1,6,10,11}	1308	309	4,7	0,6	48,3	1,2	16,9	0,3
Salada	Cenoura, feijão-verde e milho	255	60	1,7	0,0	5,9	2,0	4,5	0,9
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Grão-de-bico ^{7,12}	280	67	2,2	0,3	8,6	0,8	2,2	0,1
Prato	Filetes de pescada estufados com arroz de cenoura ⁴	651	155	4,2	0,6	18,5	0,5	10,4	0,4
Ovolactovegetariana	Estufado de pimentos com feijão vermelho e arroz de cenoura	1045	249	5,3	0,7	40,7	0,9	9,0	0,4
Salada	Couve roxa, tomate e cebola	109	25	0,1	0,0	3,6	3,2	1,4	0,0
Sobremesa	Kiwi	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Espinafres ^{7,12}	149	36	1,7	0,3	3,8	0,9	0,8	0,2
Prato	Ovos mexidos com fiambre da pá de porco e massa cotovelinhos ^{1,3,6,7}	858	205	8,4	2,1	19,6	1,8	11,5	0,8
Ovolactovegetariana	Ovos mexidos com ervilhas e massa cotovelinhos ^{1,3}	846	202	8,1	2,0	19,8	1,6	11,2	0,6
Salada	Curgete, ervilhas e cenoura	169	40	0,2	0,0	6,6	2,3	2,2	0,4
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa									
Prato	Feriado								
Ovolactovegetariana									
Salada									
Sobremesa									
Sexta									
Sopa	Cenoura ^{7,12}	158	38	1,9	0,3	4,1	0,7	0,6	0,1
Prato	Nuggets de frango no forno com arroz de ervilhas ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1087	259	9,8	1,5	31,7	2,0	10,2	1,3
Ovolactovegetariana	Estufado de grão-de-bico com arroz de ervilhas	1252	298	7,3	1,0	45,7	1,2	9,6	0,4
Salada	Milho, couve branca e tomate	154	36	0,8	0,1	4,2	3,0	2,3	0,0
Sobremesa	Maçã starking	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, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, 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



Semana de 9 a 13 de outubro de 2023

ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Macedónia (ervilhas, cenoura e feijão verde) ^{7,12}	159	38	1,8	0,3	4,3	0,6	0,6	0,1
Prato	Empadão de batata de atum estufado com couve corte juliana ^{3,4,7,12}	304	72	3,4	0,6	5,7	0,6	4,2	0,4
Ovolactovegetariana	Empadão de lentilhas estufado com couve em corte juliana ^{1,3,6,7,10,11,12}	417	99	1,9	0,3	15,0	0,8	4,6	0,2
Salada	Cenoura, feijão-verde e repolho	118	28	0,2	0,1	3,9	3,4	1,3	0,8
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Abóbora ^{7,12}	152	36	1,7	0,3	4,4	0,8	0,6	0,1
Prato	Chili de carne de vaca picada com feijão vermelho e arroz	997	238	8,9	2,8	24,7	0,5	14,7	0,2
Ovolactovegetariana	Chili de soja e feijão vermelho com arroz branco ⁶	1211	287	3,5	0,4	40,2	0,6	22,7	0,2
Salada	Alface, beterraba e curgete	77	18	0,2	0,1	1,9	0,7	1,6	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Lentilhas ^{1,6,7,10,11,12}	279	66	1,9	0,3	9,0	0,6	2,7	0,1
Prato	Abrótea estufada com massa cotovelinhos ^{1,4}	664	157	3,0	0,4	20,0	1,5	12,2	0,4
Ovolactovegetariana	Tofu no forno com massa cotovelinhos ^{1,6}	1007	240	9,4	2,0	24,9	1,8	12,4	0,7
Salada	Cenoura, couve roxa e milho	215	51	1,1	0,0	5,3	2,5	3,8	0,0
Sobremesa	Gelatina de morango ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	411	97	0,0	0,0	21,8	21,6	2,3	0,8
Quinta									
Sopa	Penca ^{7,12}	154	37	1,7	0,3	4,1	1,1	0,7	0,1
Prato	Perna de frango estufada com arroz	951	226	5,1	0,8	33,1	0,2	11,3	0,3
Ovolactovegetariana	Cogumelos com ovo mexido e arroz ³	987	235	8,5	1,7	31,1	0,3	7,4	0,6
Salada	Repolho, cebola e ervilhas	181	43	0,3	0,0	6,5	2,1	2,7	1,2
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Couve-flor ^{7,12}	154	37	1,7	0,3	4,0	1,1	0,9	0,1
Prato	Filete de alabote no forno com macarronete e ervilhas ^{1,4}	693	164	3,7	0,6	18,2	1,4	13,9	0,5
Ovolactovegetariana	Favas estufadas com macarronete e ervilhas ¹	797	189	4,1	0,6	29,4	2,4	7,3	0,4
Salada	Alface, beterraba e tomate	82	19	0,2	0,0	2,4	2,4	1,3	0,1
Sobremesa	Banana	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, 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



Semana de 16 a 20 de outubro de 2023

ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Cenoura ^{7,12}	158	38	1,9	0,3	4,1	0,7	0,6	0,1
Prato	Bolonhesa de carne de vaca picada com massa esparguete ¹	1094	260	8,7	2,7	31,2	2,2	13,4	0,3
Ovolactovegetariana	Bolonhesa de soja com massa esparguete ^{1,6}	1249	295	4,1	0,6	38,7	2,3	24,5	0,2
Salada	Feijão verde, cenoura e ervilhas	161	37	0,3	0,0	5,9	0,0	1,8	1,0
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Brócolos ^{7,12}	154	37	1,8	0,3	3,9	0,8	0,8	0,1
Prato	Salada de bacalhau com grão-de-bico com batata aos cubos cozida ⁴	447	106	0,5	0,1	14,9	0,9	9,4	1,6
Ovolactovegetariana	Salada de grão-de-bico com batata aos cubos cozida	506	120	0,6	0,1	22,8	1,4	4,4	0,2
Salada	Alface, cebola e milho	246	58	1,9	0,0	4,9	0,8	5,0	0,0
Sobremesa	Kiwi	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Nabos ^{7,12}	153	37	1,8	0,3	4,1	0,9	0,6	0,1
Prato	Pá de porco assada no forno com massa cotovelinhos ¹	1007	240	10,9	3,1	19,8	1,6	15,0	0,5
Ovolactovegetariana	Massa cotovelinhos com refogado de cenoura, rebentos de soja e ervilhas ^{1,6}	846	201	4,7	0,7	31,8	2,9	6,5	0,6
Salada	Couve branca, tomate e couve roxa	113	27	0,2	0,0	3,6	3,4	1,4	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Grão-de-bico ^{7,12}	280	67	2,2	0,3	8,6	0,8	2,2	0,1
Prato	Filetes de pescada com arroz de cenoura ^{1,4}	642	505	11,8	1,8	21,8	0,4	10,6	0,4
Ovolactovegetariana	Arroz de cenoura com lentilhas estufadas com cogumelos ^{1,6,10,11}	979	233	7,6	1,1	33,3	0,5	6,7	0,7
Salada	Alface, beterraba e pepino	76	18	0,3	0,1	1,7	1,7	1,5	0,0
Sobremesa	Gelatina de tutti-frutti ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	400	94	0,2	0,0	20,8	20,8	2,3	0,7
Sexta									
Sopa	Couve lombarda ^{7,12}	152	36	1,7	0,3	3,9	0,8	0,7	0,1
Prato	Hambúrguer de aves estufado com massa espiral ^{1,6,12}	908	216	8,5	2,1	20,5	1,8	14,5	0,3
Ovolactovegetariana	Seitan á fatia com massa espiral ^{1,6}	804	191	4,0	0,8	23,5	2,3	14,1	0,7
Salada	Cenoura, feijão-verde e milho	255	60	1,7	0,0	5,9	2,0	4,5	0,9
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	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



Semana de 23 a 27 de outubro de 2023

ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Feijão-verde ^{7,12}	155	37	1,8	0,3	4,1	0,9	0,7	0,1
Prato	Macarronete de atum gratinado com queijo no forno ^{1,4,7}	1053	250	9,3	1,6	26,1	2,1	14,9	1,1
Ovolactovegetariana	Massa macarronete de lentilhas gratinada com queijo no forno ^{1,6,7,10,11}	1308	309	5,0	0,8	47,7	1,2	17,0	0,3
Salada	Milho, cenoura e cebola	251	59	1,7	0,0	5,9	1,9	4,5	0,1
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Abóbora ^{7,12}	152	36	1,7	0,3	4,4	0,8	0,6	0,1
Prato	Perna de frango estufada com puré de batata ^{7,12}	402	96	3,4	0,7	7,2	0,6	8,8	0,2
Ovolactovegetariana	Estufado de feijão vermelho com puré de batata ^{7,12}	543	130	2,5	0,5	20,3	0,7	5,9	0,2
Salada	Couve roxa, pepino e tomate	108	26	0,2	0,0	3,3	3,0	1,5	0,0
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Favas ^{7,12}	172	41	1,9	0,3	4,4	0,6	1,1	0,1
Prato	Douradinhos no forno com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,7,14}	921	212	6,7	1,5	31,6	1,0	7,3	0,7
Ovolactovegetariana	Tofu assado com arroz de cenoura ^{1,6}	927	221	9,5	1,8	23,7	0,5	9,1	0,6
Salada	Curgete, alface e beterraba	77	18	0,2	0,1	1,9	0,7	1,6	0,0
Sobremesa	Gelatina de morango ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	411	97	0,0	0,0	21,8	21,6	2,3	0,8
Quinta									
Sopa	Alho-francês ^{7,12}	152	36	1,7	0,3	4,0	0,8	0,7	0,1
Prato	Ovos mexidos com cogumelos e massa cotovelinhos ^{1,3}	791	189	7,8	1,9	17,8	1,5	10,5	0,7
Salada	Cenoura, feijão verde e ervilhas	161	37	0,3	0,0	5,9	0,0	1,8	1,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Repolho ^{7,12}	149	36	1,7	0,3	3,9	0,8	0,7	0,1
Prato	Filete de alabote com arroz de ervilhas ⁴	705	167	4,7	0,7	19,0	0,3	12,0	0,4
Ovolactovegetariana	Grão-de-bico estufado com arroz de ervilhas	1252	298	7,3	1,0	45,7	1,2	9,6	0,4
Salada	Alface, cebola e tomate	80	19	0,2	0,0	2,4	2,1	1,2	0,0
Sobremesa	Tangerina	188	44	0,1	0,0	8,7	8,7	0,7	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, 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