



## Semana de 16 a 20 de setembro de 2024

### Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Brócolos <sup>7,12</sup>	154	37	1,8	0,3	3,9	0,7	0,8	0,1
Prato	Hambúrguer de aves (frango e peru) no forno com massa cotovelinhos <sup>1,6,10,12</sup>	958	227	6,5	2,1	24,0	2,0	18,1	0,4
Ovolactovegetariana	Massada de legumes (soja estufada, brócolos, cenoura e ervilhas) <sup>1,6,10</sup>	972	230	3,1	0,4	30,5	1,8	18,8	0,5
Salada	feijão-verde, cenoura e ervilhas	161	37	0,3	0,0	5,9	0,0	1,8	1,0
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Cenoura <sup>7,12</sup>	158	38	1,9	0,3	4,1	0,5	0,6	0,1
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de ervilhas <sup>4</sup>	689	164	4,6	0,7	19,0	0,3	11,2	0,4
Ovolactovegetariana	Tofu estufado fatiado com arroz de ervilhas <sup>1,6</sup>	814	194	7,7	1,5	21,9	0,4	8,3	0,4
Salada	Alface, pepino e tomate	86	21	0,4	0,0	2,6	2,5	1,1	0,0
Sobremesa	Gelatina de tutti-frutti ou fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	400	94	0,2	0,0	20,8	20,8	2,3	0,7
<b>Quarta</b>									
Sopa	Feijão vermelho <sup>7,12</sup>	272	65	1,9	0,3	9,1	0,4	2,5	0,1
Prato	Bolonhesa de carne de vaca com massa esparguete <sup>1,6,10</sup>	991	236	10,5	3,3	21,1	1,5	13,8	0,2
Ovolactovegetariana	Refogado de feijão vermelho com massa esparguete <sup>1,6,10</sup>	1369	326	5,3	0,8	54,1	2,2	14,5	0,6
Salada	Couve branca, milho e pimento	205	49	1,4	0,1	4,7	0,5	3,6	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Espinafres <sup>7,12</sup>	149	36	1,7	0,3	3,8	0,7	0,8	0,2
Prato	Bacalhau refogado com batatinha aos cubos gratinado no forno com molho branco <sup>1,4,5,6,7</sup>	555	133	6,2	0,9	12,5	0,2	6,7	1,2
Ovolactovegetariana	Lentilhas estufadas com batatinha aos cubos gratinado no forno com molho branco <sup>1,5,6,7,10,11</sup>	977	232	6,6	0,8	31,7	0,2	10,8	0,2
Salada	Cenoura, beterraba e tomate	97	23	0,2	0,0	3,6	3,6	0,8	0,1
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Nabos <sup>7,12</sup>	153	37	1,8	0,3	4,1	0,7	0,5	0,1
Prato	Coxa de frango estufada com legumes (cenoura, feijão-verde e ervilhas) com arroz branco	914	217	4,9	0,8	31,8	0,2	10,9	0,3
Ovolactovegetariana	Cogumelos refogados e ovo mexido com legumes (cenoura, feijão-verde e ervilhas) com arroz branco <sup>3</sup>	954	227	6,5	1,4	33,3	0,3	7,8	0,4
Salada	Couve coração, feijão-verde e pepino	112	27	0,4	0,1	3,1	0,4	1,5	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:<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>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <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



## Semana de 23 a 27 de setembro de 2024

### Almoço

		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Feijão-verde <sup>7,12</sup>	155	37	1,8	0,3	4,1	0,6	0,7	0,1
Prato	Empadão de batata com atum estufado e legumes (couve em corte juliana, cenoura, ervilha e feijão-verde) <sup>3,4,7,12</sup>	297	71	3,3	0,5	5,8	0,3	4,1	0,4
Ovolactovegetariana	Empadão de lentilhas estufado e legumes (couve em corte juliana, cenoura, ervilha e feijão-verde) <sup>1,3,6,7,10,11,12</sup>	402	95	1,8	0,3	14,5	0,5	4,4	0,1
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Feijão catarino <sup>7,12</sup>	277	66	2,0	0,3	9,1	0,4	2,5	0,1
Prato	Macarronete de aves (frango e peru) gratinado com queijo no forno <sup>1,3,7</sup>	761	180	1,5	0,5	21,7	1,1	18,9	0,4
Ovolactovegetariana	Massa macarronete com estufado de feijão catarino e gratinado com queijo no forno <sup>1,6,7,10</sup>	1401	334	6,5	0,9	51,6	1,3	16,9	0,4
Salada	Cenoura, cebola e tomate	98	23	0,1	0,0	3,8	3,5	0,7	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Canja de galinha <sup>1,6,10</sup>	206	49	0,5	0,1	6,9	0,5	4,0	0,2
Prato	Filete de perca no forno com arroz de feijão vermelho <sup>4</sup>	741	176	4,8	0,7	20,8	0,3	12,1	0,4
Ovolactovegetariana	Refogado de soja com arroz de feijão vermelho <sup>6</sup>	1251	297	5,1	0,7	40,1	0,4	21,5	0,4
Salada	Alface, milho e pepino	215	51	1,7	0,0	4,0	0,4	4,6	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Caldo verde <sup>1,7,12</sup>	172	41	2,0	0,4	4,5	0,3	0,9	0,3
Prato	Pá de porco estufada fatiada com puré de batata e legumes (ervilha, cenoura e feijão-verde) <sup>7,12</sup>	460	110	5,8	1,8	6,5	0,2	7,3	0,3
Ovolactovegetariana	Favas estufadas com puré de batata e legumes (ervilha, cenoura e feijão-verde) <sup>7,12</sup>	302	72	2,0	0,4	9,9	0,5	2,6	0,2
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Alho-francês <sup>7,12</sup>	152	36	1,7	0,3	4,0	0,6	0,7	0,1
Prato	Barrinhas de pescada panadas no forno com arroz de tomate <sup>1,2,3,4,7,14</sup>	920	212	6,0	1,4	33,2	0,9	7,0	0,6
Ovolactovegetariana	Salteado de cogumelos com arroz de tomate	892	212	7,3	1,1	32,1	0,5	3,7	0,6
Salada	Alface, beterraba e tomate	82	20	0,2	0,0	2,4	2,0	1,3	0,1
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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <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



## Semana de 30 de setembro a 4 de outubro de 2024

### Almoço

		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Nabiças <sup>7,12</sup>	160	38	1,6	0,3	4,3	0,8	1,0	0,1
Prato	Nuggets de frango no forno com arroz de ervilhas <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	1087	259	9,8	1,5	31,7	2,0	10,2	1,3
Ovolactovegetariana	Estufado de ervilhas com arroz branco	1228	291	5,3	0,8	54,1	0,3	5,6	0,3
Salada	Cenoura, milho e pepino	297	70	2,3	0,0	6,2	1,3	5,7	0,0
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Grão-de-bico <sup>7,12</sup>	280	67	2,2	0,3	8,6	0,7	2,2	0,1
Prato	Salada de atum (batata cozida, cenoura, ervilhas e feijão-verde), atum e ovo ralado <sup>3,4</sup>	414	98	1,8	0,2	14,4	1,0	5,3	0,4
Ovolactovegetariana	Salada russa (batata cozida, cenoura, ervilhas e feijão-verde), grão-de-bico e ovo ralado <sup>3</sup>	521	123	1,7	0,1	19,6	1,1	5,8	0,2
Sobremesa	Gelatina de morango ou fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	411	97	0,0	0,0	21,8	21,6	2,3	0,8
<b>Quarta</b>									
Sopa	Espinafres <sup>7,12</sup>	149	36	1,7	0,3	3,8	0,7	0,8	0,2
Ovolactovegetariana	Chili de soja com feijão-vermelho e arroz branco <sup>6</sup>	1207	286	3,4	0,4	40,3	0,6	22,7	0,2
Salada	Couve branca, feijão-verde e ervilhas	167	40	0,2	0,0	6,4	2,0	2,1	0,4
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Brócolos <sup>7,12</sup>	154	37	1,8	0,3	3,9	0,7	0,8	0,1
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com massa cotovelinhos <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	970	231	9,8	1,3	24,4	2,2	10,2	0,9
Ovolactovegetariana	Lentilhas estufadas com massa cotovelinhos <sup>1,6,10,11</sup>	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	1,4	4,5	0,9
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Repolho <sup>7,12</sup>	149	36	1,7	0,3	3,9	0,4	0,7	0,1
Prato	Rolo de carne de peru assado no forno com arroz branco <sup>1,6,12</sup>	1122	267	9,2	2,7	35,9	0,6	9,5	0,4
Ovolactovegetariana	Seitan fatiado no forno com arroz branco <sup>1,6</sup>	1145	272	4,9	0,9	44,5	0,6	11,4	0,6
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: <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



## Semana de 7 a 11 de outubro de 2024

### Almoço

		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Macedónia (ervilhas, cenoura e feijão verde) <sup>7,12</sup>	159	38	1,8	0,3	4,3	0,6	0,6	0,1
Prato	Cavala refogada com couve branca e massa esparguete <sup>1,4,6,10</sup>	814	194	8,6	1,0	16,8	1,2	11,8	0,5
Ovolactovegetariana	Lentilhas estufadas com couve em corte juliana e massa esparguete <sup>1,6,10,11</sup>	999	236	4,1	0,6	37,9	2,3	10,6	0,4
Salada	Beterraba, cenoura e pepino	96	23	0,2	0,1	3,3	3,2	1,0	0,1
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Feijão branco <sup>7,12</sup>	269	64	1,9	0,3	8,1	0,4	2,3	0,1
Ovolactovegetariana	Ovo mexido com arroz colorido (milho, cenoura, ervilha e pimento) <sup>3</sup>	739	176	7,6	1,7	17,4	0,8	8,3	0,4
Salada	Alface, couve roxa e milho	220	52	1,5	0,0	4,5	0,0	4,6	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Couve-flor <sup>7,12</sup>	154	37	1,7	0,3	4,0	0,9	0,9	0,1
Prato	Barrinhas de pescada no forno com massa cotovelinhos com feijão catarino <sup>1,2,3,4,6,7,10,14</sup>	924	213	6,4	1,4	30,5	1,8	9,0	0,6
Ovolactovegetariana	Cogumelos refogados com ovo mexido e massa cotovelinhos de feijão catarino <sup>1,3,6,10</sup>	777	185	7,6	1,7	18,1	1,5	9,9	0,5
Salada	Couve branca, beterraba e tomate	99	24	0,3	0,0	3,5	3,0	0,9	0,1
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Penca <sup>7,12</sup>	154	37	1,7	0,3	4,1	0,6	0,7	0,1
Prato	Coxa de frango estufada com arroz branco	951	226	5,1	0,8	33,1	0,2	11,3	0,3
Ovolactovegetariana	Favas estufadas com arroz branco	1090	259	4,6	0,7	47,4	0,6	5,6	0,3
Salada	Cenoura, pepino e cebola	92	21	0,2	0,1	3,2	2,7	0,9	0,1
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Agrião <sup>7,12</sup>	170	41	2,0	0,3	4,6	0,6	0,7	0,1
Prato	Massa macarronete de atum com queijo gratinado <sup>1,4,6,7,10</sup>	1053	250	9,3	1,6	26,1	2,1	14,9	1,1
Ovolactovegetariana	Massa macarronete com soja fina estufada com queijo gratinado <sup>1,6,7,10</sup>	1274	301	4,5	0,8	39,2	1,8	24,7	0,4
Salada	Cenoura, milho e couve roxa	205	48	1,0	0,0	5,2	0,9	3,6	0,0
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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <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



## Semana de 14 a 18 de outubro de 2024

### Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Cenoura <sup>7,12</sup>	158	38	1,9	0,3	4,1	0,5	0,6	0,1
Prato	Bolnhesa de carne de vaca picada com massa esparguete <sup>1,6,10</sup>	991	236	10,5	3,3	21,1	1,5	13,8	0,2
Ovolactovegetariana	Bolnhesa de soja com massa esparguete <sup>1,6,10</sup>	1249	295	4,1	0,6	38,7	2,3	24,5	0,2
Salada	Cenoura, couve roxa e ervilhas	225	53	0,2	0,0	8,7	1,5	3,4	1,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
		172	41	2,0	0,4	4,5	0,3	0,9	0,3
<b>Terça</b>									
Sopa	Caldo verde <sup>1,7,12</sup>	172	41	2,0	0,4	4,5	0,3	0,9	0,3
Prato	Salada de salmão com batatinha aos cubos com molho branco gratinado no forno <sup>1,4,5,6,7</sup>	831	200	13,7	2,4	11,1	0,0	7,9	0,3
Ovolactovegetariana	Soja grossa estufada com batatinha aos cubos com molho branco gratinado no forno <sup>1,5,6,7</sup>	1015	242	6,7	0,9	22,1	0,2	20,2	0,2
Salada	Alface, pepino e cebola	76	18	0,3	0,1	1,9	1,2	1,4	0,0
Sobremesa	Gelatina de ananás ou fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	410	96	0,0	0,0	21,8	21,6	2,3	0,8
		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
		280	67	2,2	0,3	8,6	0,7	2,2	0,1
<b>Quarta</b>									
Sopa	Grão-de-bico <sup>7,12</sup>	280	67	2,2	0,3	8,6	0,7	2,2	0,1
Prato	Pá de porco assada no forno com massa cotovelinhos colorida (cenoura, ervilhas, feijão-verde e milho) <sup>1,6,10</sup>	899	214	9,6	2,7	17,9	1,3	13,5	0,4
Ovolactovegetariana	Refogado colorido de cenoura, feijão-verde, ervilhas, milho e rebentos de soja com massa cotovelinhos <sup>1,6,10</sup>	796	187	1,6	0,2	35,2	2,7	7,5	0,5
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
		154	37	1,8	0,3	3,9	0,7	0,8	0,1
<b>Quinta</b>									
Sopa	Brócolos <sup>7,12</sup>	154	37	1,8	0,3	3,9	0,7	0,8	0,1
Prato	Filetes de pescada estufados com cebolada e arroz de feijão vermelho <sup>4</sup>	707	168	4,3	0,6	20,7	0,3	11,3	0,4
Ovolactovegetariana	Arroz de feijão vermelho com lentilhas estufadas com cogumelos <sup>1,6,10,11</sup>	1075	256	7,9	1,1	37,0	0,2	8,1	0,7
Salada	Beterraba, cenoura e pepino	96	23	0,2	0,1	3,3	3,2	1,0	0,1
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
		153	37	1,8	0,3	4,1	0,7	0,5	0,1
<b>Sexta</b>									
Sopa	Nabos <sup>7,12</sup>	153	37	1,8	0,3	4,1	0,7	0,5	0,1
Ovolactovegetariana	Salada russa (batata cozida, cenoura, ervilhas, feijão-verde) e ovo cozido <sup>3</sup>	360	85	0,4	0,0	16,4	1,2	3,0	0,1
Salada	Alface, milho e tomate	209	50	1,5	0,0	4,3	1,1	4,1	0,0
Sobremesa	Laranja	201	47	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:<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>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <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



## Semana de 21 a 25 de outubro de 2024

### Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Feijão-verde <sup>7,12</sup>	155	37	1,8	0,3	4,1	0,6	0,7	0,1
Prato	Barrinhas de pescada no forno com massa cotovelinhos <sup>1,2,3,4,6,7,10,14</sup>	974	223	6,3	1,6	33,3	1,9	9,3	0,7
Ovolactovegetariana	Lentilhas estufadas com massa cotovelinhos <sup>1,6,10,11</sup>	1308	309	4,7	0,6	48,3	1,2	16,9	0,3
Salada	Milho, cenoura e cebola	251	59	1,7	0,0	5,9	1,9	4,5	0,1
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Abóbora <sup>7,12</sup>	152	36	1,7	0,3	4,4	0,6	0,6	0,1
Prato	Rolo de peru assado no forno com arroz branco <sup>1,6,12</sup>	1122	267	9,2	2,7	35,9	0,6	9,5	0,4
Ovolactovegetariana	Estufado de favas com arroz branco	1090	259	4,6	0,7	47,4	0,6	5,6	0,3
Salada	Alface, couve roxa e pimento	99	24	0,3	0,0	2,4	0,9	1,8	0,0
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Favas <sup>7,12</sup>	172	41	1,9	0,3	4,4	0,6	1,1	0,1
Prato	Bacalhau refogado com batatinha aos cubos gratinado no forno com molho branco <sup>1,4,5,6,7</sup>	555	133	6,2	0,9	12,5	0,2	6,7	1,2
Ovolactovegetariana	Ervilhas estufadas com batatinhas aos cubos com queijo gratinado no forno <sup>5,6,7</sup>	636	153	8,1	1,0	16,5	0,3	2,9	0,4
Salada	Cenoura, beterraba e tomate	99	24	0,1	0,0	3,8	3,7	0,8	0,1
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Alho-francês <sup>7,12</sup>	152	36	1,7	0,3	4,0	0,6	0,7	0,1
Prato	Ranchinho de carnes (porco, vaca e frango com grão-de-bico, batata e massa macarronete) e legumes (cenoura, repolho e ervilhas) <sup>1,6,10,12</sup>	804	191	5,8	1,5	22,6	1,6	11,1	0,2
Ovolactovegetariana	Rancho vegetariano (grão-de-bico, batatinhas aos cubos e massa macarronete) e legumes (cenoura, repolho e ervilhas) <sup>1,3</sup>	659	156	2,7	0,4	25,3	1,4	5,9	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Repolho <sup>7,12</sup>	149	36	1,7	0,3	3,9	0,4	0,7	0,1
Prato	Filete de abrótea com arroz de ervilhas <sup>4</sup>	637	151	3,7	0,5	17,7	0,3	11,5	0,4
Ovolactovegetariana	Soja fina estufada com arroz de ervilhas <sup>6</sup>	1319	312	3,2	0,4	47,0	0,2	22,7	0,3
Salada	Alface, beterraba e pepino	76	18	0,3	0,1	1,7	1,3	1,5	0,0
Sobremesa	Maçã golden	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:<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>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <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



## Semana de 28 de outubro a 1 de novembro de 2024

### Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Nabiças <sup>7,12</sup>	160	38	1,6	0,3	4,3	0,8	1,0	0,1
Prato	Hambúrguer de aves (frango e peru) estufado com massa esparguete <sup>1,6,10,12</sup>	908	216	8,5	2,1	20,5	1,8	14,5	0,3
Ovolactovegetariana	Seitan no forno fatiado com massa esparguete <sup>1,6,10</sup>	951	226	5,0	1,0	26,8	2,6	17,1	0,9
Salada	Cenoura, milho e ervilhas	318	75	1,5	0,0	9,4	1,2	5,7	0,0
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Macedónia (ervilhas, cenoura e feijão-verde) <sup>7,12</sup>	159	38	1,8	0,3	4,3	0,6	0,6	0,1
Prato	Empadão de arroz com bacalhau com grão-de-bico estufado <sup>4,7</sup>	920	219	5,4	1,7	27,4	0,8	13,8	1,8
Ovolactovegetariana	Empadão de arroz com grão-de-bico e cogumelos <sup>7</sup>	803	191	6,1	1,1	28,3	0,8	4,7	0,7
Salada	Alface, cebola e tomate	80	19	0,2	0,0	2,4	1,8	1,2	0,0
Sobremesa	Gelatina de tutti-frutti ou fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	400	94	0,2	0,0	20,8	20,8	2,3	0,7
<b>Quarta</b>									
Sopa	Lentilhas <sup>1,6,7,10,11,12</sup>	279	66	1,9	0,3	9,0	0,4	2,7	0,1
Prato	Pá de porco assada com puré de batata e legumes (cenoura, ervilhas, feijão-verde e milho) <sup>7,12</sup>	472	113	6,0	1,7	6,6	0,2	7,6	0,2
Ovolactovegetariana	Refogado de legumes (ervilhas, cenoura, feijão-verde e milho) com puré de batata <sup>7,12</sup>	250	59	0,6	0,2	10,5	0,2	2,2	0,0
Salada	Couve branca, ervilhas e feijão-verde	185	44	0,4	0,1	6,4	0,0	2,8	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Canja de galinha <sup>1,3</sup>	230	54	0,4	0,1	6,1	0,2	6,3	0,1
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com massa cotovelinhos <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	970	231	9,8	1,3	24,4	2,2	10,2	0,9
Ovolactovegetariana	Seitan fatiado no forno com massa cotovelinhos <sup>1,6,10</sup>	951	226	5,0	1,0	26,8	2,6	17,1	0,9
Salada	Alface, beterraba e cebola	78	19	0,2	0,0	2,2	1,6	1,3	0,0
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Ovolactovegetariana		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

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



## Semana de 4 a 8 de novembro de 2024

### Almoço

		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Cenoura <sup>7,12</sup>	158	38	1,9	0,3	4,1	0,5	0,6	0,1
Prato	Bolonhesa de cavala (cavala estufada com massa esparguete) <sup>1,4,6,10</sup>	912	217	9,8	1,1	18,7	1,4	13,3	0,6
Ovolactovegetariana	Bolonhesa de soja com esparguete <sup>1,6,10</sup>	1249	295	4,1	0,6	38,7	2,3	24,5	0,2
Salada	Beterraba, cenoura e milho	225	53	1,4	0,0	5,5	2,4	3,9	0,1
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Couve-flor <sup>7,12</sup>	154	37	1,7	0,3	4,0	0,9	0,9	0,1
Prato	Rolo de peru assado no forno com puré de batata <sup>1,6,7,12</sup>	549	131	7,1	2,4	9,3	0,6	7,0	0,3
Ovolactovegetariana	Lenfilhas estufadas com puré de batata <sup>1,6,7,10,11,12</sup>	772	183	3,0	0,4	27,5	0,2	10,3	0,1
Salada	Alface, pepino e tomate	86	21	0,4	0,0	2,6	2,5	1,1	0,0
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Ervilhas <sup>7,12</sup>	171	41	1,5	0,2	5,0	0,6	1,3	0,1
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz branco <sup>4</sup>	946	224	4,2	0,6	35,9	0,2	10,2	0,3
Ovolactovegetariana	Tofu estufado fatiado com arroz branco <sup>1,6</sup>	1053	250	6,5	1,2	38,9	0,3	7,9	0,3
Salada	Beterraba, curgete e cenoura	94	22	0,1	0,0	3,2	2,4	1,1	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Espinafres <sup>7,12</sup>	149	36	1,7	0,3	3,8	0,7	0,8	0,2
Prato	Coxa de frango com massa cotovelinhos coloridos (cenoura, feijão-verde e milho) <sup>1,6,10</sup>	697	165	4,9	0,8	16,3	1,2	13,6	0,5
Ovolactovegetariana	Ovos mexidos com massa cotovelinhos coloridos (cenoura, feijão-verde e milho) <sup>1,3,6,10</sup>	799	190	7,8	1,8	18,2	1,6	10,7	0,7
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Beringela <sup>7,12</sup>	157	37	1,6	0,3	4,3	0,7	0,7	0,1
Prato	Salada de atum, feijão-frade, ovo ralado com arroz e legumes (cebola, cenoura e ervilhas) <sup>3,4</sup>	910	216	6,0	1,0	29,3	0,9	10,1	0,7
Ovolactovegetariana	Salada de feijão-frade, ovo ralado com arroz e legumes (cebola, cenoura e ervilhas) <sup>3,9,10,11,12</sup>	626	149	3,9	0,8	17,7	1,4	8,8	0,4
Salada	Cenoura, couve roxa e milho	215	51	1,1	0,0	5,3	1,0	3,8	0,0
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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <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





## Semana de 11 a 15 de novembro de 2024

### Almoço

		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Alho-francês <sup>7,12</sup>	152	36	1,7	0,3	4,0	0,6	0,7	0,1
Prato	Hambúrguer de aves (frango e peru) no forno com massa cotovelinhos <sup>1,6,10,12</sup>	958	227	6,5	2,1	24,0	2,0	18,1	0,4
Ovolactovegetariana	Massa cotovelinhos de legumes (com soja fina estufada, feijão-verde, cenoura e ervilhas) <sup>1,6,10</sup>	1188	280	1,1	0,1	42,4	1,9	23,6	0,5
Salada	Brócolos, cenoura e ervilhas	178	42	0,2	0,0	6,5	2,5	2,6	0,4
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Feijão-verde <sup>7,12</sup>	155	37	1,8	0,3	4,1	0,6	0,7	0,1
Prato	Pastéis de bacalhau no forno com arroz de feijão vermelho <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>	964	229	7,0	0,9	29,5	0,4	11,4	1,0
Ovolactovegetariana	Lentilhas estufadas com arroz de feijão vermelho <sup>1,6,10,11</sup>	1290	305	5,4	0,7	47,7	0,3	15,3	0,3
Salada	Alface, pimento verde e tomate	90	22	0,4	0,0	2,5	2,2	1,3	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Feijão vermelho <sup>7,12</sup>	272	65	1,9	0,3	9,1	0,4	2,5	0,1
Ovolactovegetariana	Bolonhesa de soja fina estufada com massa esparguete <sup>1,6,10</sup>	1249	295	4,1	0,6	38,7	2,3	24,5	0,2
Salada	Cenoura, pepino e milho	297	70	2,3	0,0	6,2	1,3	5,7	0,0
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Abóbora <sup>7,12</sup>	152	36	1,7	0,3	4,4	0,6	0,6	0,1
Prato	Pescada estufada com batatinha aos cubos com molho branco gratinado no forno <sup>1,4,5,6,7</sup>	534	128	5,9	0,8	11,1	0,2	7,6	0,3
Ovolactovegetariana	Feijão vermelho estufado com batatinha aos cubos com molho branco gratinado no forno <sup>1,5,6,7</sup>	841	202	7,8	1,0	26,3	0,1	6,4	0,3
Salada	Alface, beterraba e ervilha	246	58	0,3	0,0	9,1	0,5	4,3	0,0
Sobremesa	Gelatina de morango ou fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	411	97	0,0	0,0	21,8	21,6	2,3	0,8
<b>Sexta</b>									
Sopa	Brócolos <sup>7,12</sup>	154	37	1,8	0,3	3,9	0,7	0,8	0,1
Prato	Arroz de aves à moda antiga (arroz, frango, peru, chouriço e queijo) gratinado no forno <sup>6,7,12</sup>	776	184	5,7	2,0	16,4	0,4	16,7	0,5
Ovolactovegetariana	Favas estufadas com arroz e queijo gratinado no forno <sup>7</sup>	1094	259	4,9	0,9	46,8	0,6	5,9	0,3
Salada	Cenoura, couve roxa e pimento	117	28	0,2	0,0	3,7	1,7	1,5	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:<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>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



## Semana de 18 a 22 de novembro de 2024

### Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Curgete <sup>7,12</sup>	147	35	1,7	0,3	3,9	0,5	0,7	0,1
Prato	Nuggets de frango no forno com arroz de ervilhas <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	1087	259	9,8	1,5	31,7	2,0	10,2	1,3
Ovolactovegetariana	Ervilhas estufadas com arroz branco	1228	291	5,3	0,8	54,1	0,3	5,6	0,3
Salada	Cenoura, milho e pepino	166	39	1,0	0,1	4,3	2,2	2,7	0,1
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Ervilhas <sup>7,12</sup>	171	41	1,5	0,2	5,0	0,6	1,3	0,1
Prato	Cavala refogada com couve troncha com esparguete <sup>1,4,6,10</sup>	843	201	10,0	1,2	16,1	1,4	11,2	0,6
Ovolactovegetariana	Lentilhas estufadas com couve em corte juliana com massa esparguete <sup>1,6,10,11</sup>	1172	277	4,2	0,5	43,2	1,1	15,1	0,3
Salada	Beterraba, cenoura e pepino	96	23	0,2	0,1	3,3	3,2	1,0	0,1
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Penca <sup>7,12</sup>	154	37	1,7	0,3	4,1	0,6	0,7	0,1
Ovolactovegetariana	Chili de soja com feijão vermelho e arroz branco <sup>6</sup>	1207	286	3,4	0,4	40,3	0,6	22,7	0,2
Salada	Couve branca, feijão-verde e ervilhas	185	44	0,4	0,1	6,4	0,0	2,8	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Couve-flor <sup>7,12</sup>	154	37	1,7	0,3	4,0	0,9	0,9	0,1
Prato	Barrinhas de pescada no forno com massa cotovelinhos <sup>1,2,3,4,6,7,10,14</sup>	974	223	6,3	1,6	33,3	1,9	9,3	0,7
Ovolactovegetariana	Cogumelos salteados com feijão vermelho e massa cotovelinhos <sup>1,6,10</sup>	1054	251	7,1	1,1	36,5	1,8	9,3	1,1
Salada	Alface, beterraba e tomate	82	20	0,2	0,0	2,4	2,0	1,3	0,1
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Nabiças <sup>7,12</sup>	160	38	1,6	0,3	4,3	0,8	1,0	0,1
Prato	Ovo mexido com fiambre de porco com arroz colorido (cenoura, feijão-verde, ervilha e milho) <sup>1,3,6,7</sup>	745	178	7,5	1,7	17,5	0,7	8,8	0,8
Ovolactovegetariana	Ovo mexido com arroz colorido (cenoura, feijão-verde, ervilha e milho) <sup>3</sup>	769	184	7,9	1,7	18,1	0,5	8,7	0,6
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:<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



## Semana de 25 a 29 de novembro de 2024

### Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Cenoura <sup>7,12</sup>	158	38	1,9	0,3	4,1	0,5	0,6	0,1
Prato	Bolonhesa de carne de vaca picada com massa esparguete <sup>1,6,10</sup>	991	236	10,5	3,3	21,1	1,5	13,8	0,2
Ovolactovegetariana	Favas estufadas com massa esparguete <sup>1,6,10</sup>	849	201	4,5	0,7	31,2	2,7	7,4	0,5
Salada	Cenoura, couve roxa e ervilhas	225	53	0,2	0,0	8,7	1,5	3,4	1,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Brócolos <sup>7,12</sup>	154	37	1,8	0,3	3,9	0,7	0,8	0,1
Prato	Salada de salmão com batatinha aos cubos com molho branco gratinado no forno <sup>1,4,5,6,7</sup>	831	200	13,7	2,4	11,1	0,0	7,9	0,3
Ovolactovegetariana	Soja grossa estufada com batatinha aos cubos com molho branco gratinado no forno <sup>1,5,6,7</sup>	1015	242	6,7	0,9	22,1	0,2	20,2	0,2
Salada	Alface, pepino e cebola	76	18	0,3	0,1	1,9	1,2	1,4	0,0
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Grão-de-bico <sup>7,12</sup>	280	67	2,2	0,3	8,6	0,7	2,2	0,1
Prato	Pá de porco assada no forno com massa cotovelinhos colorida (cenoura, ervilhas, feijão-verde e milho) <sup>1,6,10</sup>	899	214	9,6	2,7	17,9	1,3	13,5	0,4
Ovolactovegetariana	Seitan assado no forno e massa cotovelinhos colorida (ervilhas, cenoura, feijão-verde e milho) <sup>1,6,10</sup>	830	197	4,5	0,8	23,2	2,1	14,9	0,8
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Caldo verde <sup>1,7,12</sup>	172	41	2,0	0,4	4,5	0,3	0,9	0,3
Prato	Filetes de pescada estufados com cebolada com arroz de tomate <sup>4</sup>	677	161	3,8	0,6	21,4	0,5	9,8	0,3
Ovolactovegetariana	Arroz de grão e tomate com lentilhas estufadas com cogumelos <sup>1,6,10,11</sup>	946	225	7,0	1,0	32,1	0,6	7,0	0,7
Salada	Beterraba, cenoura e pepino	96	23	0,2	0,1	3,3	3,2	1,0	0,1
Sobremesa	Gelatina de ananás ou fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	410	96	0,0	0,0	21,8	21,6	2,3	0,8
<b>Sexta</b>									
Sopa	Nabos <sup>7,12</sup>	153	37	1,8	0,3	4,1	0,7	0,5	0,1
Prato	Massa à lavrador de carnes (vacca, porco e frango, feijão vermelho e massa macarronete com legumes (feijão-verde, cenoura e couve lombarda) <sup>1,6,10</sup>	801	191	6,4	1,8	18,8	1,2	13,8	0,2
Ovolactovegetariana	Massa à lavrador vegetariana (feijão vermelho refogado com legumes, feijão-verde, cenoura e couve lombarda) <sup>1,6</sup>	1095	260	5,5	1,0	41,8	1,8	10,7	0,2
Sobremesa	Laranja	201	47	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:<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>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <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