

Escolas

Semana de 21 a 25 de abril de 2025

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Encerrada	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Ovolactovegetariano		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

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Abóbora ^{7,12}	486	116	5,7	0,9	13,6	1,7	1,9	0,3
Prato	Bolonhesa de carne de vaca picada com massa esparguete ^{1,6,10}	991	236	10,5	3,3	21,1	1,5	13,8	0,2
Ovolactovegetariano	Bolonhesa de soja com massa esparguete ^{1,6,8,10,11,12}	1163	276	4,1	0,7	30,7	7,4	24,8	0,2
Salada	Cenoura, ervilhas e feijão-verde	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

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espinafres ^{7,12}	454	108	5,3	0,8	11,9	2,2	1,9	0,4
Prato	Barrinhas de pescada no forno com arroz de ervilhas ^{1,2,3,4,6,7,9,10}	845	200	3,1	0,4	33,9	0,5	8,5	0,5
Ovolactovegetariano	Cogumelos estufados com arroz de ervilhas	824	196	6,1	0,9	30,3	0,3	4,1	0,7
Salada	Couve branca, milho e pimento	205	49	1,4	0,1	4,7	0,5	3,6	0,0
Sobremesa	Maçã golden	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	Feijão vermelho ^{7,12}	272	65	1,9	0,3	9,1	0,4	2,5	0,1
Prato	Almôndegas de aves (frango e peru) com massa cotovelinhos ^{1,6,10,12}	858	204	7,8	3,0	22,7	2,0	10,3	0,9
Ovolactovegetariano	Feijão vermelho estufado com massa cotovelinhos ^{1,6,10}	1369	326	5,3	0,8	54,1	2,2	14,5	0,6
Salada	Alface, beterraba e tomate	82	20	0,2	0,0	2,4	2,0	1,3	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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
Ovolactovegetariano		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		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:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, 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

Escolas

Semana de 28 de abril a 2 de maio de 2025

Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão-verde ^{7,12}	594	142	7,2	1,2	15,7	2,3	2,1	0,4
Prato	Cavala estufada com massa esparguete ^{1,4,6,10}	1154	274	7,5	0,8	35,4	2,5	15,3	0,6
Ovolactovegetariano	Lentilhas estufadas com massa esparguete ^{1,6,10}	1281	305	5,9	0,7	44,6	2,9	14,7	0,3
Salada	Beterraba, cenoura e curgete	90	21	0,2	0,1	2,9	1,8	1,2	0,1
Sobremesa	Pera	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	Caldo verde ^{7,12}	981	235	11,8	1,9	26,5	1,1	3,6	1,2
Prato	Chili de carne de vaca picada e feijão vermelho com arroz branco	997	238	8,9	2,8	24,7	0,5	14,7	0,2
Ovolactovegetariano	Chili de soja e feijão vermelho com arroz branco ^{1,6,8,11}	1136	270	3,4	0,5	33,7	4,8	22,9	0,2
Salada	Alface, milho e pepino	215	51	1,7	0,0	4,0	0,4	4,6	0,0
Sobremesa	Laranja	201	47	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	Favas ^{7,12}	172	41	1,9	0,3	4,4	0,6	1,1	0,1
Prato	Salada de salmão com batata aos cubos e molho branco gratinado no forno ^{1,2,4,5,6,7,14}	833	200	13,7	2,4	11,0	0,2	8,0	0,3
Ovolactovegetariano	Favas estufadas com batata aos cubos e molho branco gratinado no forno ^{1,5,6,7}	589	142	7,2	1,0	15,5	0,7	3,0	0,3
Salada	Couve branca, curgete e tomate	110	26	0,3	0,1	3,5	1,1	1,2	0,0
Sobremesa	Banana	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	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Ovolactovegetariano		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		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
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho-francês ^{7,12}	152	36	1,7	0,3	4,0	0,6	0,7	0,1
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz branco ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1127	268	8,1	1,1	40,1	0,7	7,8	0,6
Ovolactovegetariano	Ervilhas estufadas e rebentos de soja com arroz branco ⁶	1098	260	4,8	0,7	48,3	0,5	5,1	0,4
Salada	Cenoura, couve roxa e pepino	112	26	0,1	0,0	3,6	1,4	1,5	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:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremçoço, 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

Escolas

Semana de 5 a 9 de maio de 2025

Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Brócolos ^{7,12}	154	37	1,8	0,3	3,9	0,7	0,8	0,1
Ovolactovegetariano	Ovos mexidos com massa cotovelinhos colorida (milho, cenoura, ervilhas e pimento) ^{1,3,6,10}	777	185	6,7	1,4	20,6	1,9	9,5	0,5
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espinafres ^{7,12}	454	108	5,3	0,8	11,9	2,2	1,9	0,4
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de tomate ⁴	703	167	4,2	0,6	21,6	0,5	10,3	0,4
Ovolactovegetariano	Seitan fatiado no forno com arroz de tomate ^{1,6}	884	210	5,0	0,9	28,4	1,1	11,8	0,6
Salada	Alface, pepino e tomate	86	21	0,3	0,0	2,7	2,4	1,1	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
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Grão-de-bico ^{7,12}	280	67	2,2	0,3	8,6	0,7	2,2	0,1
Prato	Rolo de peru assado no forno com massa esparguete ^{1,6,10,12}	990	236	11,1	3,5	21,2	1,8	12,2	0,6
Ovolactovegetariano	Grão-de-bico estufado com massa esparguete ^{1,6,10}	1410	335	6,9	1,0	51,5	3,3	13,1	0,6
Salada	Couve branca, feijão-verde e ervilhas	185	44	0,4	0,1	6,4	0,0	2,8	0,0
Sobremesa	Maçã golden	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	Cenoura ^{7,12}	158	38	1,9	0,3	4,1	0,5	0,6	0,1
Prato	Pastéis de bacalhau no forno com arroz de feijão vermelho ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	964	229	7,0	0,9	29,5	0,4	11,4	1,0
Ovolactovegetariano	Lentilhas estufadas com arroz de feijão vermelho	1265	301	6,4	0,8	44,4	1,8	13,3	0,3
Salada	Alface, curgete e cebola	77	18	0,3	0,1	2,0	0,5	1,5	0,0
Sobremesa	Banana	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	Repolho ^{7,12}	166	40	1,8	0,3	4,7	0,5	0,7	0,2
Prato	Massa macarronete de aves (frango e peru) gratinada com queijo no forno ^{1,6,7,10}	711	169	5,6	1,5	14,7	1,3	14,3	0,2
Ovolactovegetariano	Massa macarronete de soja fina gratinada com queijo no forno ^{1,6,7,8,10,11}	1130	268	5,3	1,5	29,7	5,7	22,1	0,3
Salada	Beterraba, cenoura e ervilhas	243	57	0,2	0,0	9,5	1,8	3,7	0,1
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 imprevistos.

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



Escolas
Semana de 12 a 16 de maio de 2025
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Macedónia (ervilhas, cenoura e feijão verde) ^{7,12}	599	143	7,2	1,1	16,0	2,3	2,1	0,4
Prato	Barrinhas de pescada no forno com arroz branco ^{1,2,3,4,6,7,9,10}	1051	249	3,0	0,4	46,4	0,4	8,1	0,4
Ovolactovegetariano	Ervilhas estufadas e rebentos de soja com arroz branco ⁶	1098	260	4,8	0,7	48,3	0,5	5,1	0,4
Salada	Couve branca, couve roxa e milho	186	44	1,0	0,1	4,6	0,0	3,2	0,6
Sobremesa	Maçã starking	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	Alho-francês ^{7,12}	152	36	1,7	0,3	4,0	0,6	0,7	0,1
Prato	Ranchinho de carnes (vacca, frango, porco, grão-de-bico, massa macarronete e batata) e legumes (cenoura, repolho e ervilhas) ^{1,6,10}	775	184	5,3	1,4	21,3	1,6	11,9	0,2
Ovolactovegetariano	Ranchinho vegetariano (grão-de-bico, cogumelos, massa macarronete e batata) e legumes (cenoura, repolho e ervilhas) ^{1,6,10}	659	156	2,7	0,4	25,4	1,8	5,8	0,1
Sobremesa	Pera	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	Couve-flor ^{7,12}	497	119	5,8	0,9	13,1	2,2	2,2	0,3
Prato	Filete de abrótea no forno com arroz de açafraão ⁴	729	173	3,7	0,5	22,7	0,8	11,6	0,4
Ovolactovegetariano	Lentilhas estufadas com arroz de açafraão	1285	306	6,3	0,8	46,5	2,2	12,6	0,3
Salada	Beterraba, cenoura e tomate	97	23	0,2	0,0	3,6	3,6	0,8	0,1
Sobremesa	Laranja	201	47	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	Lentilhas ^{7,12}	758	181	6,7	1,0	22,4	2,0	5,4	0,4
Prato	Coxa de frango assada no forno com massa cotovelinhos ^{1,6,10}	789	187	4,7	0,9	18,6	1,5	17,0	0,5
Ovolactovegetariano	Tofu fatiado assado no forno com massa cotovelinhos ^{1,6,10}	1007	240	9,4	2,0	24,9	1,9	12,4	0,6
Salada	Alface, cebola e pepino	76	18	0,3	0,1	1,9	1,2	1,4	0,0
Sobremesa	Maçã golden	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	Agrião ^{7,12}	676	161	7,8	1,3	18,5	2,3	2,6	0,5
Prato	Salada de atum, feijão-frade, ovo ralado, arroz e legumes (cebola, cenoura, feijão-verde e ervilhas) ^{3,4}	821	195	7,6	0,9	18,6	0,2	12,3	1,0
Ovolactovegetariano	Salada de feijão-frade, ovo ralado, arroz e legumes (cebola, cenoura, feijão-verde e ervilhas) ³	807	192	6,3	1,2	24,0	0,3	8,6	0,5
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, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

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

Escolas

Semana de 19 a 23 de maio de 2025

Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Cenoura ^{7,12}	158	38	1,9	0,3	4,1	0,5	0,6	0,1
Prato	Hambúrguer de aves (frango e peru) no forno com arroz branco ^{1,6,12}	1144	271	5,8	1,5	42,2	0,3	12,2	0,3
Ovolactovegetariano	Lentilhas estufadas com arroz branco	1324	315	5,5	0,7	52,1	1,4	11,4	0,2
Salada	Beterraba, ervilhas e cenoura	243	57	0,2	0,0	9,5	1,8	3,7	0,1
Sobremesa	Pera	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	Ervilhas ^{7,12}	401	96	4,2	0,7	11,0	1,7	2,4	0,3
Prato	Bacalhau estufado com batata aos cubos e molho branco gratinado no forno ^{1,4,5,6,7}	581	140	6,7	1,0	13,3	0,3	6,3	0,4
Ovolactovegetariano	Tofu fatiado no forno com batata aos cubos e molho branco gratinado no forno ^{1,5,6,7}	684	165	9,9	1,7	12,3	0,3	5,9	0,4
Salada	Alface, cebola e pepino	76	18	0,3	0,1	1,9	1,2	1,4	0,0
Sobremesa	Gelatina de ananás ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	410	96	0,0	0,0	21,8	21,6	2,3	0,8
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espinafres ^{7,12}	454	108	5,3	0,8	11,9	2,2	1,9	0,4
Prato	Bolonhesa de carne de vaca picada com massa esparguete ^{1,6,10}	991	236	10,5	3,3	21,1	1,5	13,8	0,2
Ovolactovegetariano	Bolonhesa de soja com massa esparguete ^{1,6,8,10,11,12}	1163	276	4,1	0,7	30,7	7,4	24,8	0,2
Salada	Cenoura, couve roxa e feijão-verde	120	29	0,1	0,0	4,0	1,5	1,4	1,0
Sobremesa	Laranja	201	47	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	Brócolos ^{7,12}	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 ⁴	707	168	4,3	0,6	20,7	0,3	11,3	0,4
Ovolactovegetariano	Cogumelos estufados com arroz de feijão vermelho	914	218	6,5	0,9	33,9	0,3	5,0	0,8
Salada	Couve branca, pepino e ervilhas	157	37	0,5	0,1	5,1	0,7	2,5	0,9
Sobremesa	Banana	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	Nabos ^{7,12}	153	37	1,8	0,3	4,1	0,7	0,5	0,1
Ovolactovegetariano	Salada russa vegetariana (batata cozida, cenoura, ervilhas, feijão-verde e ovo cozido) ^{3,12}	463	110	4,1	0,8	13,7	1,1	4,0	0,1
Salada	Cenoura, milho e tomate	200	47	1,2	0,0	5,3	2,8	3,1	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:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, 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

Escolas

Semana de 26 a 30 de maio de 2025

Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão-verde ^{7,12}	594	142	7,2	1,2	15,7	2,3	2,1	0,4
Prato	Nuggets de frango no forno com massa cotovelinhos ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1167	278	9,9	1,6	33,4	3,6	12,7	1,6
Ovolactovegetariano	Grão-de-bico e cogumelos estufados com massa cotovelinhos ¹	1061	252	7,3	1,0	34,8	2,3	9,3	0,7
Salada	Cenoura, milho e curgete	415	100	7,8	1,0	4,1	1,4	2,9	0,5
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Repolho ^{7,12}	166	40	1,8	0,3	4,7	0,5	0,7	0,2
Prato	Filete de abrótea no forno com arroz de ervilhas ⁴	637	151	3,7	0,5	17,7	0,3	11,5	0,4
Ovolactovegetariano	Ervilhas estufadas e rebentos de soja com arroz branco ⁶	1098	260	4,8	0,7	48,3	0,5	5,1	0,4
Salada	Alface, couve roxa e pimento	99	24	0,3	0,0	2,4	0,9	1,8	0,0
Sobremesa	Maçã starking	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	Curgete ^{7,12}	147	35	1,7	0,3	3,9	0,5	0,7	0,1
Prato	Pá de porco assada no forno com puré de batata ^{7,12}	490	117	6,4	1,9	6,6	0,6	7,9	0,2
Ovolactovegetariano	Soja fina estufada com puré de batata ^{1,6,7,8,11,12}	558	133	2,2	0,4	12,6	3,6	13,1	0,1
Salada	Beterraba, feijão-verde e couve branca	120	29	0,2	0,1	3,7	0,9	1,6	0,1
Sobremesa	Pera	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	Alho-francês ^{7,12}	152	36	1,7	0,3	4,0	0,6	0,7	0,1
Prato	Cavala estufada com massa esparguete ^{1,4,6,10}	912	217	9,8	1,1	18,7	1,4	13,3	0,6
Ovolactovegetariano	Lentilhas estufadas com massa esparguete ^{1,6,10}	1281	305	5,9	0,7	44,6	2,9	14,7	0,3
Salada	Cenoura, milho e ervilhas	231	55	0,8	0,0	7,7	2,3	3,6	0,4
Sobremesa	Maçã golden	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)
(Ementa Especial – Dia Mundial da Criança)									
Sopa	Feijão catarino ^{7,12}	277	66	2,0	0,3	9,1	0,4	2,5	0,1
Prato	Coxa de frango assada no forno com arroz branco e batata frita de pacote (pála-pála) ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	940	224	9,3	2,1	20,8	0,2	14,1	0,6
Ovolactovegetariano	Seitan fatiado no forno com arroz branco e batata frita de pacote (pála-pála) ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1117	266	10,8	2,6	28,2	0,9	13,2	0,9
Salada	Alface, pepino e tomate	86	21	0,4	0,0	2,6	2,5	1,1	0,0
Sobremesa	Mousse de chocolate ou fruta da época ⁷	711	169	6,6	4,4	21,5	20,6	5,0	0,1

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



Escolas
Semana de 2 a 6 de junho de 2025
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Nabiças ^{7,12}	165	39	1,8	0,3	4,5	0,6	0,8	0,1
Prato	Almôndegas de aves (frango e peru) com massa esparguete ^{1,6,10,12}	858	204	7,8	3,0	22,7	2,0	10,3	0,9
Ovolactovegetariano	Lentilhas estufadas com esparguete ^{1,6,10}	1281	305	5,9	0,7	44,6	2,9	14,7	0,3
Salada	Cenoura, ervilhas e milho	270	64	1,2	0,0	8,2	1,8	4,5	0,1
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Lentilhas ^{7,12}	758	181	6,7	1,0	22,4	2,0	5,4	0,4
Prato	Pastéis de bacalhau no forno com arroz branco ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	1109	263	5,8	0,8	42,1	0,3	9,7	0,8
Ovolactovegetariano	Ovo mexido com arroz branco ³	1176	280	7,2	1,5	44,4	0,3	8,0	0,4
Salada	Alface, cebola e tomate	80	19	0,2	0,0	2,4	1,8	1,2	0,0
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Brócolos ^{7,12}	154	37	1,8	0,3	3,9	0,7	0,8	0,1
Prato	Massa à lavrador (porco, vaca, frango, feijão vermelho e massa macarronete) com legumes (cenoura, feijão-verde e couve-lombarda) ^{1,6,10}	801	191	6,4	1,8	18,8	1,2	13,8	0,2
Ovolactovegetariano	Massa macarronete vegetariana (grão-de-bico, feijão vermelho refogado) e legumes (cenoura, feijão-verde e couve-lombarda) ^{1,6,10}	1153	274	5,4	0,8	42,9	2,3	11,6	0,3
Sobremesa	Melão	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Quinta									
Sopa	Canja de galinha ^{1,6,10}	206	49	0,5	0,1	6,9	0,5	4,0	0,2
Prato	Pescada estufada e batata aos cubos com molho branco gratinado no forno ^{1,4,5,6,7}	697	168	10,7	1,6	10,6	0,3	7,0	0,3
Ovolactovegetariano	Ervilhas estufadas e batata aos cubos com molho branco gratinado no forno ^{1,5,6,7}	865	209	15,1	2,2	15,3	0,4	2,4	0,3
Salada	Beterraba, cenoura e cebola	96	23	0,1	0,0	3,6	3,2	0,8	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	Caldo verde ^{7,12}	981	235	11,8	1,9	26,5	1,1	3,6	1,2
Prato	Chili de carne de vaca picada e feijão vermelho com arroz branco	997	238	8,9	2,8	24,7	0,5	14,7	0,2
Ovolactovegetariano	Chili de soja e feijão vermelho com arroz branco ^{1,6,8,11}	1136	270	3,4	0,5	33,7	4,8	22,9	0,2
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

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 inofensivos.

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



Escolas
Semana de 9 a 13 de junho de 2025
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Cenoura ^{7,12}	158	38	1,9	0,3	4,1	0,5	0,6	0,1
Ovolactovegetariano	Ovos mexidos com arroz colorido (milho, cenoura, ervilhas e pimento) ³	835	199	7,0	1,4	25,3	0,7	7,6	0,4
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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
Ovolactovegetariano		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

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Favas ^{7,12}	172	41	1,9	0,3	4,4	0,6	1,1	0,1
Prato	Massa macarronete de atum com queijo gratinado no forno ^{1,4,6,7,10}	1053	250	9,3	1,6	26,1	2,1	14,9	1,1
Ovolactovegetariano	Massa macarronete de favas e rebentos de soja com queijo gratinado no forno ^{1,6,7,10}	738	175	4,3	0,9	26,2	2,5	6,8	0,6
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

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espinafres ^{7,12}	454	108	5,3	0,8	11,9	2,2	1,9	0,4
Prato	Arroz de aves à moda antiga (arroz, frango, peru, chouriço e queijo) gratinado no forno ^{1,6,7}	772	183	5,5	1,9	16,5	0,4	16,6	0,5
Ovolactovegetariano	Ervilhas e cogumelos estufados com arroz e queijo gratinado no forno ⁷	1082	257	5,0	0,9	46,7	0,2	5,3	0,5
Salada	Alface, pepino e tomate	86	21	0,4	0,0	2,6	2,5	1,1	0,0
Sobremesa	Melancia	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado Local	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Ovolactovegetariano		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		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:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ¹⁰Mostarda, 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



Escolas
Semana de 16 a 20 de junho de 2025
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Nabiças ^{7,12}	165	39	1,8	0,3	4,5	0,6	0,8	0,1
Prato	Bolonhesa de carne de vaca picada com massa esparguete ^{1,6,10}	991	236	10,5	3,3	21,1	1,5	13,8	0,2
Ovolactovegetariano	Bolonhesa de soja com massa esparguete ^{1,6,8,10,11,12}	1163	276	4,1	0,7	30,7	7,4	24,8	0,2
Salada	Couve roxa, couve branca e pepino	115	27	0,3	0,1	3,4	0,2	1,6	0,0
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Brócolos ^{7,12}	154	37	1,8	0,3	3,9	0,7	0,8	0,1
Prato	Empadão de arroz de bacalhau com grão-de-bico estufado ^{4,7}	920	219	5,4	1,7	27,4	0,8	13,8	1,8
Ovolactovegetariano	Empadão de arroz de lentilhas e cogumelos estufados ^{1,6,10,11,12}	946	224	4,8	0,7	36,0	0,7	8,1	0,5
Salada	Alface, pimento e milho	192	46	1,4	0,0	3,8	1,1	3,8	0,0
Sobremesa	Pera	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	Grão-de-bico ^{7,12}	280	67	2,2	0,3	8,6	0,7	2,2	0,1
Prato	Pá de porco assada no forno com puré de batata ^{7,12}	490	117	6,4	1,9	6,6	0,6	7,9	0,2
Ovolactovegetariano	Grão-de-bico estufado e rebentos de soja com puré de batata ^{6,7,12}	517	123	3,1	0,5	17,5	1,3	4,9	0,2
Salada	Cenoura, pepino e tomate	497	120	11,4	1,6	3,0	2,9	0,8	0,6
Sobremesa	Maçã starking	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		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
Ovolactovegetariano		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		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
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Nabos ^{7,12}	153	37	1,8	0,3	4,1	0,7	0,5	0,1
Ovolactovegetariano	Salada russa vegetariana (batata cozida, cenoura, ervilhas, feijão verde) e ovo cozido ³	360	85	0,4	0,0	16,4	1,2	3,0	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



Escolas

Semana de 23 a 27 de junho de 2025

Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Ervilhas ^{7,12}	401	96	4,2	0,7	11,0	1,7	2,4	0,3
Prato	Hambúrguer de aves (frango e peru) com arroz de cenoura ^{1,6,12}	889	212	7,0	1,9	23,0	0,7	14,1	0,4
Ovolactovegetariano	Ervilhas estufadas com arroz de cenoura	928	221	6,7	1,0	34,5	1,0	4,4	0,5
Salada	Beterraba, cenoura e ervilhas	243	57	0,2	0,0	9,5	1,8	3,7	0,1
Sobremesa	Pera	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	Alho-francês ^{7,12}	152	36	1,7	0,3	4,0	0,6	0,7	0,1
Prato	Salada de salmão com batata aos cubos e molho branco gratinado no forno ^{1,2,4,5,6,7,14}	833	200	13,7	2,4	11,0	0,2	8,0	0,3
Ovolactovegetariano	Tofu fatiado no forno com batata aos cubos e molho branco gratinado no forno ^{1,5,6,7}	684	165	9,9	1,7	12,3	0,3	5,9	0,4
Salada	Alface, pepino e cebola	76	18	0,3	0,1	1,9	1,2	1,4	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
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Agrião ^{7,12}	676	161	7,8	1,3	18,5	2,3	2,6	0,5
Ovolactovegetariano	Chili de soja e feijão vermelho com arroz branco ^{1,6,8,11}	1136	270	3,4	0,5	33,7	4,8	22,9	0,2
Salada	Couve-roxa, cenoura e feijão-verde	119	28	0,1	0,0	4,1	2,0	1,3	0,1
Sobremesa	Melão	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espinafres ^{7,12}	454	108	5,3	0,8	11,9	2,2	1,9	0,4
Prato	Barrinhas de pescada no forno com massa cotovelinhos ^{1,2,3,4,6,7,9,10}	878	208	2,3	0,3	35,6	1,6	10,4	0,5
Ovolactovegetariano	Lentilhas estufadas e cogumelos com massa cotovelinhos ^{1,6,10}	1116	266	5,1	0,7	38,7	2,7	12,9	0,3
Salada	Couve branca, pepino e ervilhas	157	37	0,5	0,1	5,1	0,7	2,5	0,9
Sobremesa	Laranja	201	47	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	Macedónia (ervilhas, cenoura e feijão verde) ^{7,12}	599	143	7,2	1,1	16,0	2,3	2,1	0,4
Prato	Nuggets de frango no forno com arroz branco ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1260	300	8,1	1,2	46,4	1,5	9,3	1,0
Ovolactovegetariano	Seitan assado no forno com arroz branco ^{1,6}	1145	272	4,9	0,9	44,5	0,7	11,4	0,5
Salada	Alface, milho e tomate	209	50	1,5	0,0	4,3	1,1	4,1	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:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremço, 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