



Semana de 6 a 10 de janeiro de 2025

Jantar

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	619	147	6,2	3,4	18,0	0,7	4,5	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com doce de framboesa ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	430	101	1,5	0,7	18,0	5,3	3,9	0,2
Sopa	Brócolos ^{7,12}	475	113	4,8	0,8	13,7	2,4	2,4	0,5
Prato	Hambúrguer de aves (frango e peru) no forno com massa macarronete ^{1,3,6,10,12}	962	229	7,9	2,3	20,8	1,0	18,4	0,2
Salada	Feijão-verde, cenoura e ervilhas	168	40	0,1	0,0	4,9	1,4	2,6	0,1
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Ceia	logurte sólido de aromas com pão com fiambre de porco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	514	122	1,7	0,9	19,9	7,5	5,6	0,6
Terça									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com fiambre de porco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	467	110	1,8	0,8	17,9	0,8	5,3	0,6
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	619	147	6,2	3,4	18,0	0,7	4,5	0,4
Sopa	Cenoura ^{7,12}	162	39	1,5	0,3	4,8	0,7	0,8	0,2
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de cenoura ⁴	702	167	4,0	0,6	21,1	0,6	11,1	0,3
Salada	Alface, pepino e tomate	85	20	0,4	0,1	2,5	2,3	1,2	0,0
Sobremesa	Gelatina de tutti-frutti ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	473	112	0,3	0,0	24,6	24,5	2,7	0,9
Ceia	Leite achocolatado com bolacha de água e sal ^{1,3,5,6,7,8,12}	461	109	2,5	1,3	17,8	10,3	3,7	0,4
Quarta									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	619	147	6,2	3,4	18,0	0,7	4,5	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com creme de chocolate ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	576	136	4,0	0,7	20,1	0,6	4,6	0,3
Sopa	Feijão vermelho ^{7,12}	306	73	1,7	0,3	10,8	0,6	3,2	0,2
Prato	Bolonhesa de carne de vaca com massa esparguete ^{1,3}	1030	245	10,3	3,4	23,6	1,0	14,1	0,2
Salada	Couve branca, milho e pimento	219	52	1,5	0,1	4,9	0,5	3,9	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Ceia	logurte líquido com pão com doce de morango ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	386	91	0,3	0,2	17,8	11,8	3,6	0,2
Quinta									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com queijo ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	566	134	4,1	2,5	17,1	0,6	6,9	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	619	147	6,2	3,4	18,0	0,7	4,5	0,4
Sopa	Espinafres ^{7,12}	465	111	4,7	0,8	13,6	1,8	2,1	0,5
Prato	Bacalhau refogado com batatinha aos cubos gratinado no forno com molho branco ^{1,4,5,6,7}	536	128	5,3	0,9	11,2	0,1	8,8	1,6
Salada	Cenoura, beterraba e tomate	98	23	0,2	0,0	3,7	3,6	0,8	0,1
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Ceia	Sumo laranja (1/5) com pão com fiambre de porco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	296	70	0,6	0,2	13,5	3,8	2,5	0,4
Sexta									
Pequeno almoço	Leite com cereais ^{1,7,8}	480	113	1,5	0,8	20,7	1,4	3,8	0,4
Lanche	"o tipo de pão entregue depende de disponibilidade do fornecedor"	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, 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



Semana de 13 a 17 de janeiro de 2025

Jantar

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	619	147	6,2	3,4	18,0	0,7	4,5	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com doce de framboesa ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	430	101	1,5	0,7	18,0	5,3	3,9	0,2
Sopa	Feijão-verde ^{7,12}	517	123	5,2	0,9	15,5	2,4	2,0	0,6
Prato	Barrinhas de pescada no forno com arroz de tomate ^{1,2,3,4,7,14}	960	222	5,6	1,3	36,6	0,9	6,9	0,5
Salada	Alface, beterraba e tomate	84	20	0,2	0,0	2,4	1,5	1,3	0,0
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Ceia	Sumo laranja (1/5) com pão com queijo ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	366	87	2,2	1,4	12,9	3,7	3,6	0,3
Terça									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com fiambre de porco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	467	110	1,8	0,8	17,9	0,8	5,3	0,6
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com doce de morango ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	430	101	1,5	0,7	18,0	5,3	3,9	0,2
Sopa	Feijão catarino ^{7,12}	312	75	1,9	0,3	10,8	0,6	3,2	0,2
Prato	Macarronete de aves (frango e peru) gratinado com queijo no forno ^{1,3,6,7,10}	829	197	5,9	2,5	17,2	0,8	18,0	0,4
Salada	Cenoura, cebola e tomate	97	23	0,2	0,0	3,7	3,4	0,8	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Ceia	Leite meio gordo (1/5) com pão com creme de chocolate ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	440	104	3,3	0,8	14,3	0,4	4,2	0,2
Quarta									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com queijo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	566	134	4,1	2,5	17,1	0,6	6,9	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com marmelada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	471	111	1,6	0,8	19,1	0,7	4,8	0,3
Sopa	Canja de galinha ^{1,3,6,10}	206	49	0,5	0,1	6,8	0,2	4,0	0,2
Prato	Bacalhau à brás (bacalhau desfiado, batata e ovo) ^{3,4}	967	232	15,4	2,5	11,0	0,4	11,5	1,8
Salada	Alface, milho e pepino	230	54	1,8	0,1	4,3	0,4	4,8	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Ceia	logurte sólido de aromas com bolacha de água e sal ^{1,3,5,6,7,8,12}	571	136	3,5	1,9	20,7	9,2	4,3	0,5
Quinta									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	619	147	6,2	3,4	18,0	0,7	4,5	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com doce de morango ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	430	101	1,5	0,7	18,0	5,3	3,9	0,2
Sopa	Caldo verde ^{7,12}	706	169	7,6	1,3	20,3	1,1	3,1	0,8
Prato	Pá de porco estufada fatiada com puré de batata ^{7,12}	531	127	6,9	2,2	6,4	0,2	9,6	0,2
Salada	Cenoura, pepino e tomate	450	109	10,1	1,5	3,0	2,9	0,8	0,4
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Ceia	Leite achocolatado com pão com fiambre de porco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	437	103	1,4	0,7	17,7	9,1	4,7	0,5
Sexta									
Pequeno almoço	Leite com cereais ^{1,7,8}	480	113	1,5	0,8	20,7	1,4	3,8	0,4
Lanche	"o tipo de pão entregue depende de disponibilidade do fornecedor"	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, 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



Semana de 20 a 24 de janeiro de 2025

Jantar

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	619	147	6,2	3,4	18,0	0,7	4,5	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com doce de framboesa ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	430	101	1,5	0,7	18,0	5,3	3,9	0,2
Sopa	Nabiças ^{7,12}	466	111	4,6	0,8	13,8	1,9	2,1	0,5
Prato	Nuggets de frango no forno com arroz de ervilhas ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1101	262	8,6	1,3	35,2	1,9	9,8	1,2
Salada	Cenoura, milho e pepino	272	64	2,1	0,0	5,8	1,5	5,1	0,0
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Ceia	Leite achocolatado com bolacha de água e sal ^{1,3,5,6,7,8,12}	461	109	2,5	1,3	17,8	10,3	3,7	0,4
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com fiambre de porco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	467	110	1,8	0,8	17,9	0,8	5,3	0,6
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	619	147	6,2	3,4	18,0	0,7	4,5	0,4
Sopa	Grão-de-bico ^{7,12}	317	75	2,1	0,3	10,1	0,9	2,8	0,2
Prato	Bolonhesa de atum com massa esparguete ^{1,3,4}	1076	256	10,7	1,6	27,1	1,5	12,3	0,9
Salada	Alface, pepino e tomate	85	20	0,4	0,1	2,5	2,3	1,2	0,0
Sobremesa	Gelatina de morango ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Ceia	logurte líquido com queque de laranja ⁷	222	52	0,2	0,2	9,0	9,0	3,1	0,1
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com queijo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	566	134	4,1	2,5	17,1	0,6	6,9	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com doce de morango ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	430	101	1,5	0,7	18,0	5,3	3,9	0,2
Sopa	Espinafres ^{7,12}	465	111	4,7	0,8	13,6	1,8	2,1	0,5
Prato	Chili de carne de vaca picada com feijão-vermelho e arroz branco ¹²	1065	254	8,9	2,8	27,3	0,4	16,0	0,2
Salada	Cenoura, couve roxa e milho	183	43	0,8	0,0	5,0	1,3	3,0	0,1
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Ceia	Sumo laranja (1/5) com pão com manteiga ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	395	94	3,6	1,9	13,4	3,8	1,8	0,2
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	619	147	6,2	3,4	18,0	0,7	4,5	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com queijo fresco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,13}	535	127	4,1	2,5	16,3	1,1	6,1	0,4
Sopa	Brócolos ^{7,12}	475	113	4,8	0,8	13,7	2,4	2,4	0,5
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com massa cotovelinhos ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	978	233	9,3	1,3	25,9	2,3	10,3	0,8
Salada	Cenoura, feijão-verde e milho	189	45	0,9	0,0	5,1	1,8	2,9	0,1
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Ceia	Leite meio gordo (1/5) com queque de laranja ⁷	199	47	1,6	0,9	4,9	0,0	3,3	0,1
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite com cereais ^{1,7,8}	480	113	1,5	0,8	20,7	1,4	3,8	0,4
Lanche	"o tipo de pão entregue depende de disponibilidade do fornecedor"	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, 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



Semana de 27 a 31 de janeiro de 2025

Jantar

		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	619	147	6,2	3,4	18,0	0,7	4,5	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com creme de chocolate ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	576	136	4,0	0,7	20,1	0,6	4,6	0,3
Sopa	Macedónia (ervilhas, cenoura e feijão verde) ^{7,12}	531	126	5,2	0,9	16,2	2,0	2,2	0,6
Prato	Pastéis de bacalhau com arroz de feijão vermelho ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	1042	247	6,0	0,8	36,5	0,4	11,2	0,9
Salada	Alface, couve roxa e milho	235	56	1,6	0,0	4,8	0,0	4,8	0,0
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Ceia	logurte líquido com pão com fiambre de porco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	423	100	0,7	0,3	17,8	7,2	4,9	0,6
Terça									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com fiambre de porco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	467	110	1,8	0,8	17,9	0,8	5,3	0,6
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com doce de framboesa ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	430	101	1,5	0,7	18,0	5,3	3,9	0,2
Sopa	Feijão branco ^{7,12}	302	72	1,7	0,3	9,4	0,6	2,9	0,2
Prato	Almôndegas de aves (frango e peru) com massa esparguete ^{1,3,6,12}	891	212	8,1	3,3	23,7	1,5	10,6	0,8
Salada	Cenoura, pepino e ervilhas	191	45	0,4	0,1	5,1	2,2	3,2	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Ceia	Sumo laranja (1/5) com pão com manteiga ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	395	94	3,6	1,9	13,4	3,8	1,8	0,2
Quarta									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão branco com queijo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	566	134	4,1	2,5	17,1	0,6	6,9	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com creme de chocolate ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	576	136	4,0	0,7	20,1	0,6	4,6	0,3
Sopa	Couve-flor ^{7,12}	437	104	4,2	0,7	12,9	2,1	2,4	0,5
Prato	Barrinhas de pescada no forno com arroz de açafraão ^{1,2,3,4,7,14}	1041	241	6,1	1,4	39,7	0,7	7,4	0,6
Salada	Couve branca, beterraba e tomate	99	24	0,3	0,0	3,5	2,8	0,9	0,1
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Ceia	Leite meio gordo (1/5) com queque de laranja ⁷	199	47	1,6	0,9	4,9	0,0	3,3	0,1
Quinta									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	619	147	6,2	3,4	18,0	0,7	4,5	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com queijo fresco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,13}	535	127	4,1	2,5	16,3	1,1	6,1	0,4
Sopa	Alho-francês ^{7,12}	430	103	4,2	0,7	12,8	1,6	2,0	0,4
Prato	Coxa de frango assada no forno com massa macarronete ^{1,3,6,10}	878	208	4,8	0,9	23,7	0,9	16,7	0,4
Salada	Alface, cebola e cenoura	86	20	0,1	0,0	2,8	2,2	1,1	0,1
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Ceia	Leite achocolatado com bolacha de água e sal ^{1,3,5,6,7,8,12}	461	109	2,5	1,3	17,8	10,3	3,7	0,4
Sexta									
Pequeno almoço	Leite com cereais (pétalas de chocolate) ^{1,7,8}	532	126	2,4	1,4	21,5	2,8	3,9	0,4
Lanche	"o tipo de pão entregue depende de disponibilidade do fornecedor"	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, 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



Semana de 3 a 7 de fevereiro de 2025

Jantar

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	619	147	6,2	3,4	18,0	0,7	4,5	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com marmelada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	471	111	1,6	0,8	19,1	0,7	4,8	0,3
Sopa	Cenoura ^{7,12}	162	39	1,5	0,3	4,8	0,7	0,8	0,2
Prato	Bolonhesa de carne de vaca picada com massa esparguete ^{1,3}	1030	245	10,3	3,4	23,6	1,0	14,1	0,2
Salada	Beterraba, cenoura e ervilhas	192	46	0,2	0,0	5,5	2,6	3,0	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Ceia	Leite achocolatado com pão com queijo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	507	120	3,1	1,9	17,1	8,9	5,8	0,4
Terça									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com fiambre de porco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	467	110	1,8	0,8	17,9	0,8	5,3	0,6
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com doce de framboesa ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	430	101	1,5	0,7	18,0	5,3	3,9	0,2
Sopa	Caldo verde ^{7,12}	706	169	7,6	1,3	20,3	1,1	3,1	0,8
Prato	Salada de salmão com batatinha aos cubos com molho branco gratinado no forno ^{1,4,5,6,7}	833	200	13,4	2,5	12,1	0,0	7,8	0,2
Salada	Alface, pepino e cebola	77	18	0,3	0,1	2,0	1,3	1,3	0,0
Sobremesa	Gelatina de ananás ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	441	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Ceia	Leite meio gordo (1/5) com queque de laranja ⁷	199	47	1,6	0,9	4,9	0,0	3,3	0,1
Quarta									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com queijo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	566	134	4,1	2,5	17,1	0,6	6,9	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com creme de chocolate ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	576	136	4,0	0,7	20,1	0,6	4,6	0,3
Sopa	Ervilhas ^{7,12}	464	111	4,2	0,7	13,6	1,8	2,7	0,4
Prato	Strogonoff de porco (pá de porco, cogumelos e natas) com arroz branco ^{1,6,7}	764	182	5,5	1,7	19,4	0,2	13,3	0,3
Salada	Couve branca, beterraba e feijão verde	116	28	0,3	0,1	3,6	1,0	1,4	0,1
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Ceia	logurte sólido de aromas com pão com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	672	160	6,2	3,5	20,2	7,7	4,8	0,4
Quinta									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com fiambre de porco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	467	110	1,8	0,8	17,9	0,8	5,3	0,6
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com queijo fresco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,13}	535	127	4,1	2,5	16,3	1,1	6,1	0,4
Sopa	Brócolos ^{7,12}	475	113	4,8	0,8	13,7	2,4	2,4	0,5
Prato	Salada russa (atum, batata cozida, cenoura, ervilhas, feijão-verde) e ovo cozido ^{3,4}	470	111	3,2	0,3	13,3	0,8	6,7	0,5
Salada	Beterraba, cenoura e pimento	105	25	0,2	0,0	3,5	3,3	1,1	0,1
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Ceia	Sumo laranja (1/5) com bolacha de água e sal ^{1,3,5,6,7,8,12}	298	71	1,6	0,7	13,0	4,3	1,1	0,2
Sexta									
Pequeno almoço	Leite com cereais ^{1,7,8}	480	113	1,5	0,8	20,7	1,4	3,8	0,4
Lanche	"o tipo de pão entregue depende de disponibilidade do fornecedor"	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, 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



Semana de 10 a 14 de fevereiro de 2025

Jantar

		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	619	147	6,2	3,4	18,0	0,7	4,5	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com doce de pessego ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	430	101	1,5	0,7	18,0	5,3	3,9	0,2
Sopa	Feijão-verde ^{7,12}	517	123	5,2	0,9	15,5	2,4	2,0	0,6
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	890	212	8,5	1,1	25,2	1,0	8,0	0,7
Salada	Milho, cenoura e cebola	208	49	1,3	0,0	5,3	2,2	3,4	0,1
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Ceia	Leite achocolatado com bolacha de água e sal ^{1,3,5,6,7,8,12}	461	109	2,5	1,3	17,8	10,3	3,7	0,4
Terça									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com queijo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	566	134	4,1	2,5	17,1	0,6	6,9	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com fiambre de porco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	467	110	1,8	0,8	17,9	0,8	5,3	0,6
Sopa	Abóbora ^{7,12}	166	40	1,6	0,3	5,3	0,7	0,7	0,2
Salada	Alface, couve roxa e pimento	102	25	0,3	0,0	2,5	1,0	1,8	0,0
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Ceia	logurte líquido de aromas com pão com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	552	131	4,5	2,5	17,9	7,3	4,2	0,4
Quarta									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com fiambre de porco ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	475	112	1,8	0,8	18,3	0,8	5,4	0,6
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com creme de chocolate ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	576	136	4,0	0,7	20,1	0,6	4,6	0,3
Sopa	Favas ^{7,12}	469	112	4,1	0,7	13,4	1,8	3,3	0,4
Prato	Empadão de arroz de bacalhau com grão-de-bico estufado ^{4,7}	1011	241	7,0	2,0	29,9	0,7	13,2	1,6
Salada	Couve branca, beterraba e tomate	108	26	0,3	0,1	3,5	1,4	1,2	0,1
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Ceia	Sumo laranja (1/5) com pão com queijo ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	366	87	2,2	1,4	12,9	3,7	3,6	0,3
Quinta									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	619	147	6,2	3,4	18,0	0,7	4,5	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com queijo fresco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,13}	535	127	4,1	2,5	16,3	1,1	6,1	0,4
Sopa	Alho-francês ^{7,12}	430	103	4,2	0,7	12,8	1,6	2,0	0,4
Prato	Hambúrguer de aves (frango e peru) no forno com massa cotovelinhos ^{1,6,10,12}	960	228	7,9	2,3	21,0	1,8	18,3	0,2
Salada	Cenoura, milho e ervilhas	255	60	1,4	0,0	6,3	2,1	4,4	0,5
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Ceia	Leite meio gordo (1/5) com queque de laranja ⁷	199	47	1,6	0,9	4,9	0,0	3,3	0,1
Sexta									
Pequeno almoço	Leite com cereais ^{1,7,8}	480	113	1,5	0,8	20,7	1,4	3,8	0,4
Lanche	"o tipo de pão entregue depende de disponibilidade do fornecedor"	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, 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



Semana de 17 a 21 de fevereiro de 2025

Jantar

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	619	147	6,2	3,4	18,0	0,7	4,5	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com doce de framboesa ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	430	101	1,5	0,7	18,0	5,3	3,9	0,2
Sopa	Nabiças ^{7,12}	466	111	4,6	0,8	13,8	1,9	2,1	0,5
Prato	Nuggets de frango no forno com massa cotovelinhos ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1222	291	9,6	1,5	37,3	3,7	12,5	1,4
Salada	Cenoura, milho e ervilhas	268	64	1,2	0,0	6,5	1,9	4,8	0,1
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Ceia	logurte sólido de aromas com pão com fiambre de porco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	514	122	1,7	0,9	19,9	7,5	5,6	0,6
Terça									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com fiambre de porco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	467	110	1,8	0,8	17,9	0,8	5,3	0,6
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	619	147	6,2	3,4	18,0	0,7	4,5	0,4
Sopa	Caldo verde ^{7,12}	706	169	7,6	1,3	20,3	1,1	3,1	0,8
Prato	Filete de alabote panado no forno com arroz de açafraão ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	986	235	9,3	1,5	24,8	0,3	12,5	0,4
Salada	Alface, cebola e tomate	84	20	0,3	0,0	2,6	2,2	1,1	0,0
Sobremesa	Gelatina de tutti-frutti ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	473	112	0,3	0,0	24,6	24,5	2,7	0,9
Ceia	Leite meio gordo (1/5) com bolacha de água e sal ^{1,3,5,6,7,8,12}	381	90	2,9	1,5	12,3	0,6	3,7	0,3
Quarta									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com queijo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	566	134	4,1	2,5	17,1	0,6	6,9	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com creme de chocolate ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	576	136	4,0	0,7	20,1	0,6	4,6	0,3
Sopa	Lentilhas ^{1,6,7,10,11,12}	687	163	4,3	0,7	22,7	1,5	6,7	0,4
Prato	Ranchinho de carnes (vaca, frango, porco, grão e massa macarronete) e legumes (cenoura, repolho e ervilhas) ^{1,6,10}	765	181	4,7	1,2	21,9	1,8	11,6	0,2
Salada	Couve branca, ervilhas e feijão-verde	169	41	0,4	0,1	4,6	0,4	2,7	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Ceia	logurte líquido com pão com doce de morango ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	386	91	0,3	0,2	17,8	11,8	3,6	0,2
Quinta									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	619	147	6,2	3,4	18,0	0,7	4,5	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com queijo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	566	134	4,1	2,5	17,1	0,6	6,9	0,4
Sopa	Canja de galinha ^{1,3,6,10}	230	54	0,4	0,1	6,1	0,2	6,3	0,2
Prato	Pescada estufada com batata aos cubos com molho branco gratinado no forno ^{1,4,5,6,7}	553	132	5,9	0,9	11,9	0,1	7,7	0,2
Salada	Alface, beterraba e cebola	80	19	0,2	0,0	2,4	1,7	1,2	0,1
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Ceia	Leite achocolatado com pão com fiambre ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	437	103	1,4	0,7	17,7	9,1	4,7	0,5
Sexta									
Pequeno almoço	Leite com cereais ^{1,7,8}	480	113	1,5	0,8	20,7	1,4	3,8	0,4
Lanche	"o tipo de pão entregue depende de disponibilidade do fornecedor"	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, 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



Semana de 24 a 28 de fevereiro de 2025

Jantar

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	619	147	6,2	3,4	18,0	0,7	4,5	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com creme de chocolate ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	576	136	4,0	0,7	20,1	0,6	4,6	0,3
Sopa	Cenoura ^{7,12}	162	39	1,5	0,3	4,8	0,7	0,8	0,2
Prato	Bolonhesa de cavala (cavala estufada com massa esparguete) ^{1,3,4,6}	975	232	10,5	1,2	20,8	0,9	13,3	0,5
Salada	Beterraba, cenoura e milho	186	44	0,9	0,0	5,1	2,9	2,9	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Ceia	logurte líquido com pão com fiambre de porco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	423	100	0,7	0,3	17,8	7,2	4,9	0,6
Terça									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com queijo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	566	134	4,1	2,5	17,1	0,6	6,9	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com doce de framboesa ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	430	101	1,5	0,7	18,0	5,3	3,9	0,2
Sopa	Couve-flor ^{7,12}	437	104	4,2	0,7	12,9	2,1	2,4	0,5
Prato	Pá de porco assada no forno com batata assada	609	145	7,1	2,1	10,5	0,7	9,3	0,2
Salada	Alface, pepino e tomate	85	20	0,4	0,1	2,5	2,3	1,2	0,0
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Ceia	Sumo laranja (1/5) com pão com manteiga ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	395	94	3,6	1,9	13,4	3,8	1,8	0,2
Quarta									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com fiambre de porco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	467	110	1,8	0,8	17,9	0,8	5,3	0,6
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com doce de morango ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	430	101	1,5	0,7	18,0	5,3	3,9	0,2
Sopa	Ervilhas ^{7,12}	464	111	4,2	0,7	13,6	1,8	2,7	0,4
Prato	Salada de atum, feijão-frade, ovo ralado com arroz e legumes (cebola, cenoura e ervilhas) ^{3,4}	935	222	6,3	0,9	26,0	0,7	13,6	0,9
Salada	Cenoura, ervilhas e cebola	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Ceia	Leite meio gordo (1/5) com queque de laranja ⁷	199	47	1,6	0,9	4,9	0,0	3,3	0,1
Quinta									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	619	147	6,2	3,4	18,0	0,7	4,5	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com queijo fresco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,13}	535	127	4,1	2,5	16,3	1,1	6,1	0,4
Sopa	Espinafres ^{7,12}	465	111	4,7	0,8	13,6	1,8	2,1	0,5
Prato	Coxa de frango com massa cotovelinhos coloridos (cenoura, feijão-verde e milho) ^{1,6,10}	694	164	3,7	0,6	18,6	1,5	13,5	0,4
Salada	Alface, pepino e tomate	85	20	0,4	0,1	2,5	2,3	1,2	0,0
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Ceia	Leite achocolatado com bolacha de água e sal ^{1,3,5,6,7,8,12}	461	109	2,5	1,3	17,8	10,3	3,7	0,4
Sexta									
Pequeno almoço	Leite com cereais (pétalas de chocolate) ^{1,7,8}	532	126	2,4	1,4	21,5	2,8	3,9	0,4
Lanche	"o tipo de pão entregue depende de disponibilidade do fornecedor"	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, 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



Semana de 3 a 7 de março de 2025

Jantar

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Pequeno almoço		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Lanche		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sopa		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
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
Ceia		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Terça									
Pequeno almoço		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Lanche		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
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
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
Ceia		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quarta									
Pequeno almoço		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Lanche		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sopa		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
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
Ceia		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quinta									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com fiambre de porco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	467	110	1,8	0,8	17,9	0,8	5,3	0,6
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com queijo fresco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,13}	535	127	4,1	2,5	16,3	1,1	6,1	0,4
Sopa	Caldo verde ^{7,12}	706	169	7,6	1,3	20,3	1,1	3,1	0,8
Prato	Hambúrguer de aves (frango e peru) no forno com arroz branco ^{1,6,12}	939	223	7,8	2,2	22,4	0,4	16,2	0,2
Salada	Alface, beterraba e ervilha	193	46	0,3	0,1	4,8	1,4	3,6	0,0
Sobremesa	Gelatina de morango ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Ceia	Sumo laranja (1/5) com bolacha de água e sal ^{1,3,5,6,7,8,12}	298	71	1,6	0,7	13,0	4,3	1,1	0,2
Sexta									
Pequeno almoço	Leite com cereais ^{1,7,8}	480	113	1,5	0,8	20,7	1,4	3,8	0,4
Lanche	"o tipo de pão entregue depende de disponibilidade do fornecedor"	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, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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 10 a 14 de março de 2025

Jantar

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	619	147	6,2	3,4	18,0	0,7	4,5	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com doce de framboesa ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	430	101	1,5	0,7	18,0	5,3	3,9	0,2
Sopa	Curgete ^{7,12}	156	37	1,5	0,3	4,6	0,5	0,9	0,2
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	890	212	8,5	1,1	25,2	1,0	8,0	0,7
Salada	Milho, pepino e cenoura	193	45	1,3	0,1	4,6	2,0	3,3	0,1
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Ceia	Leite meio gordo (1/5) com queque de laranja ⁷	199	47	1,6	0,9	4,9	0,0	3,3	0,1
Terça									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com fiambre de porco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	467	110	1,8	0,8	17,9	0,8	5,3	0,6
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	619	147	6,2	3,4	18,0	0,7	4,5	0,4
Sopa	Penca ^{7,12}	529	126	5,4	0,9	15,8	2,4	2,1	0,6
Prato	Massa à lavrador de carnes (vaca, porco e frango, feijão vermelho e massa macaronete com legumes (feijão verde, cenoura e couve lombarda) ^{1,3,6,12}	744	177	4,2	1,2	20,8	0,9	12,7	0,2
Salada	Alface, cenoura e pepino	84	20	0,2	0,1	2,4	2,0	1,2	0,1
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Ceia	Leite achocolatado com bolacha de água e sal ^{1,3,5,6,7,8,12}	461	109	2,5	1,3	17,8	10,3	3,7	0,4
Quarta									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com queijo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	566	134	4,1	2,5	17,1	0,6	6,9	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com creme de chocolate ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	576	136	4,0	0,7	20,1	0,6	4,6	0,3
Sopa	Ervilhas ^{7,12}	464	111	4,2	0,7	13,6	1,8	2,7	0,4
Prato	Bacalhau à brás (bacalhau desfiado, batata e ovo) ^{3,4}	967	232	15,4	2,5	11,0	0,4	11,5	1,8
Salada	Couve branca, feijão-verde e ervilhas	169	41	0,4	0,1	4,6	0,4	2,7	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Ceia	logurte líquido com pão com doce de morango ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	467	110	0,4	0,2	21,5	9,6	4,3	0,3
Quinta									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	619	147	6,2	3,4	18,0	0,7	4,5	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com fiambre ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	467	110	1,8	0,8	17,9	0,8	5,3	0,6
Sopa	Couve-flor ^{7,12}	437	104	4,2	0,7	12,9	2,1	2,4	0,5
Prato	Ovo mexido com fiambre de porco aos cubos com massa cotovelinhos colorida (cenoura, feijão verde, ervilhas e milho) ^{1,3,6,7,10}	805	191	7,0	1,7	20,2	1,7	10,6	0,6
Salada	Alface, beterraba e tomate	86	21	0,2	0,0	2,7	2,5	1,1	0,1
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Ceia	Sumo laranja (1/5) com pão com queijo ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	366	87	2,2	1,4	12,9	3,7	3,6	0,3
Sexta									
Pequeno almoço	Leite com cereais ^{1,7,8}	480	113	1,5	0,8	20,7	1,4	3,8	0,4
Lanche	"o tipo de pão entregue depende de disponibilidade do fornecedor"	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, 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



Semana de 17 a 21 de março de 2025

Jantar

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	619	147	6,2	3,4	18,0	0,7	4,5	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com doce de framboesa ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	516	122	1,4	0,7	22,2	3,8	4,6	0,3
Sopa	Cenoura ^{7,12}	162	39	1,5	0,3	4,8	0,7	0,8	0,2
Prato	Bolonhesa de carne de vaca picada com massa esparguete ^{1,3}	1030	245	10,3	3,4	23,6	1,0	14,1	0,2
Salada	Cenoura, couve roxa e ervilhas	185	44	0,2	0,0	5,4	2,0	2,9	0,6
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Ceia	Sumo laranja (1/5) com pão com queijo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	366	87	2,2	1,4	12,9	3,7	3,6	0,3
Terça									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com fiambre de porco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	467	110	1,8	0,8	17,9	0,8	5,3	0,6
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com doce de morango ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	516	122	1,4	0,7	22,2	3,8	4,6	0,3
Sopa	Brócolos ^{7,12}	475	113	4,8	0,8	13,7	2,4	2,4	0,5
Prato	Pescada estufados com batatinha aos cubos com molho branco gratinado no forno ^{1,4,5,6,7}	553	132	5,9	0,9	11,9	0,1	7,7	0,2
Salada	Alface, pepino e cebola	77	18	0,3	0,1	2,0	1,3	1,3	0,0
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Ceia	Leite meio gordo (1/5) com pão com creme de chocolate ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	440	104	3,3	0,8	14,3	0,4	4,2	0,2
Quarta									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com queijo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	566	134	4,1	2,5	17,1	0,6	6,9	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com marmelada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	471	111	1,6	0,8	19,1	0,7	4,8	0,3
Sopa	Grão-de-bico ^{7,12}	317	75	2,1	0,3	10,1	0,9	2,8	0,2
Prato	Rolo de peru assado no forno com arroz de ervilhas ^{1,6,12}	896	213	8,4	2,8	23,5	0,8	10,1	0,5
Salada	Couve branca, couve roxa e milho	201	47	1,1	0,0	4,9	0,0	3,5	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Ceia	logurte sólido de aroma com bolacha de água e sal ^{1,3,5,6,7,8,12}	571	136	3,5	1,9	20,7	9,2	4,3	0,5
Quinta									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	619	147	6,2	3,4	18,0	0,7	4,5	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com doce de morango ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	430	101	1,5	0,7	18,0	5,3	3,9	0,2
Sopa	Caldo verde ^{7,12}	706	169	7,6	1,3	20,3	1,1	3,1	0,8
Prato	Filete de perca estufado com cebolada com massa cotovelinhos ^{1,4,6,10}	740	175	4,0	0,6	21,1	1,5	13,3	0,3
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 ^{1,3,6,7,8,12}	441	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Ceia	Leite achocolatado com pão com fiambre de porco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	437	103	1,4	0,7	17,7	9,1	4,7	0,5
Sexta									
Pequeno almoço	Leite com cereais ^{1,7,8}	480	113	1,5	0,8	20,7	1,4	3,8	0,4
Lanche	"o tipo de pão entregue depende de disponibilidade do fornecedor"	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, 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



Semana de 24 a 28 de março de 2025

Jantar

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	619	147	6,2	3,4	18,0	0,7	4,5	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com doce de framboesa ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	430	101	1,5	0,7	18,0	5,3	3,9	0,2
Sopa	Macedónia (ervilhas, cenoura e feijão verde) ^{7,12}	531	126	5,2	0,9	16,2	2,0	2,2	0,6
Prato	Barrinhas de pescada no forno com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,7,14}	954	221	5,5	1,2	36,4	1,0	6,8	0,6
Salada	Beterraba, cenoura e pepino	96	23	0,2	0,1	3,3	3,2	1,0	0,1
Sobremesa	Maçã starring	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Ceia	logurte sólido de aromas com pão com fiambre de porco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	514	122	1,7	0,9	19,9	7,5	5,6	0,6
Terça									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com fiambre de porco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	467	110	1,8	0,8	17,9	0,8	5,3	0,6
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	619	147	6,2	3,4	18,0	0,7	4,5	0,4
Sopa	Feijão branco ^{7,12}	302	72	1,7	0,3	9,4	0,6	2,9	0,2
Prato	Almôndegas de aves (frango e peru) com massa esparguete ^{1,3,6,12}	891	212	8,1	3,3	23,7	1,5	10,6	0,8
Salada	Alface, couve roxa e milho	235	56	1,6	0,0	4,8	0,0	4,8	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Ceia	Leite achocolatado com bolacha de água e sal ^{1,3,5,6,7,8,12}	461	109	2,5	1,3	17,8	10,3	3,7	0,4
Quarta									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	619	147	6,2	3,4	18,0	0,7	4,5	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com creme de chocolate ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	576	136	4,0	0,7	20,1	0,6	4,6	0,3
Sopa	Couve-flor ^{7,12}	437	104	4,2	0,7	12,9	2,1	2,4	0,5
Prato	Filetes de abrótea panados no forno com arroz de açafraão ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	979	233	8,0	1,3	28,2	0,4	11,4	0,3
Salada	Couve branca, beterraba e tomate	99	24	0,3	0,0	3,5	2,8	0,9	0,1
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Ceia	logurte líquido com pão com doce de morango ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	386	91	0,3	0,2	17,8	11,8	3,6	0,2
Quinta									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com queijo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	566	134	4,1	2,5	17,1	0,6	6,9	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	619	147	6,2	3,4	18,0	0,7	4,5	0,4
Sopa	Alho-francês ^{7,12}	430	103	4,2	0,7	12,8	1,6	2,0	0,4
Prato	Coxa de frango assada no forno com batata assada	471	112	3,0	0,5	12,3	0,8	8,4	0,2
Salada	Cenoura, pepino e cebola	92	21	0,2	0,1	3,2	2,7	0,9	0,1
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Ceia	Sumo laranja (1/5) com pão com fiambre de porco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	296	70	0,6	0,2	13,5	3,8	2,5	0,4
Sexta									
Pequeno almoço	Leite com cereais ^{1,7,8}	480	113	1,5	0,8	20,7	1,4	3,8	0,4
Lanche	"o tipo de pão entregue depende de disponibilidade do fornecedor"	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, 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



Semana de 31 de março a 4 de abril de 2025

Jantar

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	619	147	6,2	3,4	18,0	0,7	4,5	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com doce de framboesa ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	430	101	1,5	0,7	18,0	5,3	3,9	0,2
Sopa	Brócolos ^{7,12}	475	113	4,8	0,8	13,7	2,4	2,4	0,5
Prato	Nuggets de frango no forno com massa cotovelinhos ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1222	291	9,6	1,5	37,3	3,7	12,5	1,4
Salada	Feijão-verde, couve roxa e ervilhas	172	41	0,2	0,1	4,7	0,4	2,9	0,0
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Ceia	Sumo laranja (1/5) com pão com queijo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	366	87	2,2	1,4	12,9	3,7	3,6	0,3
Terça									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com fiambre de porco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	467	110	1,8	0,8	17,9	0,8	5,3	0,6
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com doce de morango ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	430	101	1,5	0,7	18,0	5,3	3,9	0,2
Sopa	Cenoura ^{7,12}	162	39	1,5	0,3	4,8	0,7	0,8	0,2
Prato	Filetes de pescada panados no forno com arroz de feijão vermelho ^{1,4}	859	204	4,4	0,6	27,7	0,2	13,1	0,3
Salada	Alface, pepino e tomate	85	20	0,4	0,1	2,5	2,3	1,2	0,0
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Ceia	Leite meio gordo (1/5) com pão com creme de chocolate ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	440	104	3,3	0,8	14,3	0,4	4,2	0,2
Quarta									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com queijo ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	566	134	4,1	2,5	17,1	0,6	6,9	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com marmelada ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	471	111	1,6	0,8	19,1	0,7	4,8	0,3
Sopa	Feijão vermelho ^{7,12}	306	73	1,7	0,3	10,8	0,6	3,2	0,2
Prato	Bolonhesa de carne de vaca picada com massa esparguete ^{1,3}	1030	245	10,3	3,4	23,6	1,0	14,1	0,2
Salada	Couve branca, milho e pimento	219	52	1,5	0,1	4,9	0,5	3,9	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Ceia	logurte sólido de aromas com bolacha de água e sal ^{1,3,5,6,7,8,12}	571	136	3,5	1,9	20,7	9,2	4,3	0,5
Quinta									
Pequeno almoço	Leite/ chá /cevada com pão com manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	619	147	6,2	3,4	18,0	0,7	4,5	0,4
Lanche	Leite/ chá /cevada com pão com doce de morango ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	430	101	1,5	0,7	18,0	5,3	3,9	0,2
Sopa	Caldo verde ^{7,12}	706	169	7,6	1,3	20,3	1,1	3,1	0,8
Prato	Bacalhau à brás (bacalhau desfiado, batata e ovo) ^{3,4}	967	232	15,4	2,5	11,0	0,4	11,5	1,8
Salada	Alface, pepino e tomate	85	20	0,4	0,1	2,5	2,3	1,2	0,0
Sobremesa	Gelatina de morango ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Ceia	Leite achocolatado com pão com fiambre de porco ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	437	103	1,4	0,7	17,7	9,1	4,7	0,5
Sexta									
Pequeno almoço	Leite com cereais (pétalas de chocolate) ^{1,7,8}	532	126	2,4	1,4	21,5	2,8	3,9	0,4
Lanche	"o tipo de pão entregue depende de disponibilidade do fornecedor"	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, 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