



Ementa sem Glúten

Semana de 24 a 28 de fevereiro de 2025

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Cenoura	201	48	1,1	0,2	7,8	0,8	1,1	0,1
Prato	Bolonhesa de cavala (cavala estufada com massa esparguete sem glúten) ^{4,6,13}	1027	245	10,7	2,6	23,5	0,3	13,4	0,3
Vegetariana	Bolonhesa de soja com esparguete sem glúten ⁶	1239	294	6,3	1,1	32,5	4,6	23,7	0,2
Salada	Beterraba, cenoura e milho	225	53	1,4	0,0	5,5	2,4	3,9	0,1
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)
Terça									
Sopa	Couve-flor	205	49	1,1	0,2	7,8	0,9	1,3	0,1
Prato	Pá de porco assada no forno com puré de batata (batata em natureza esmagada)	547	130	5,3	1,6	12,1	0,8	7,8	0,2
Vegetariana	Ervilhas estufadas com puré de batata (batata em natureza esmagada)	422	100	1,6	0,2	17,5	1,2	2,8	0,2
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
		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta									
Sopa	Ervilhas	214	51	1,1	0,2	8,1	0,8	1,4	0,1
Prato	Salada de atum, feijão-frade, ovo ralado com arroz e legumes (cebola, cenoura e ervilhas) ^{3,4}	955	227	7,5	1,3	24,9	0,7	13,4	1,0
Vegetariana	Salada de feijão-frade, ovo ralado com arroz e legumes (cebola, cenoura e ervilhas) ^{3,9,10,11,12}	710	169	4,7	1,0	19,3	1,3	10,0	0,4
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta									
Sopa	Espinafres	205	49	1,2	0,2	7,8	0,7	1,2	0,2
Prato	Coxa de frango com massa sem glúten colorida (cenoura, feijão-verde e milho) ^{6,13}	678	160	3,4	0,6	19,9	0,6	12,2	0,4
Vegetariana	Ovos mexidos com massa sem glúten colorida (cenoura, feijão-verde e milho) ^{3,6,13}	787	187	6,6	1,6	22,4	0,7	8,4	0,6
Salada	Alface, pepino e tomate	86	21	0,4	0,0	2,6	2,5	1,1	0,0
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)
Sexta									
Sopa	Beringela	197	47	1,1	0,2	7,5	0,9	1,1	0,1
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de cenoura ⁴	720	171	4,2	0,6	21,5	0,5	11,3	0,4
Vegetariana	Tofu estufado fatiado com arroz de cenoura ⁶	835	199	7,1	1,4	25,0	0,7	7,6	0,3
Salada	Beterraba, curgete e cenoura	94	22	0,1	0,0	3,2	2,4	1,1	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:³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, 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



Ementa sem Glúten Semana de 3 a 7 de março de 2025 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
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
Vegetariana		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
Terça									
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
Vegetariana		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
Quarta									
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
Vegetariana		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
Quinta									
Sopa	Abóbora	203	48	1,1	0,2	8,1	0,8	1,1	0,1
Prato	Estufado de aves (frango e peru) com arroz branco	720	171	3,3	0,5	20,7	0,6	14,0	0,3
Vegetariana	Soja fina estufada com arroz branco ⁶	1246	297	7,3	1,1	34,1	3,4	20,9	0,4
Salada	Alface, beterraba e ervilha	197	47	0,3	0,1	4,8	1,3	3,7	0,0
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Brócolos	208	49	1,2	0,2	8,0	0,8	1,2	0,1
Prato	Salada de salmão com batatinha em natureza aos cubos no forno e creme de soja gratinado no forno ^{4,6}	658	157	8,8	1,6	12,1	0,8	6,8	0,2
Vegetariana	Lentilhas estufadas com batatinha em natureza aos cubos no forno e creme de soja gratinado no forno ⁶	598	142	3,7	0,5	20,9	1,4	4,9	0,2
Salada	Cenoura, couve roxa e pimento	117	28	0,2	0,0	3,7	1,7	1,5	0,1
Sobremesa	Gelatina morango d.i ou fruta da época	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:⁴Peixes, ⁶Soja. 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



Ementa sem Glúten Semana de 10 a 14 de março de 2025 Almoço

		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Curgete	195	46	1,1	0,2	7,5	0,7	1,2	0,1
Prato	Lombinhos de pescada no forno com arroz de tomate ^{2,4}	681	162	3,9	0,6	19,8	0,4	11,4	0,3
Vegetariana	Lentilhas estufadas com arroz de tomate	1034	246	5,1	0,7	40,1	1,4	8,1	0,3
Salada	Milho, pepino e cenoura	170	40	1,1	0,1	4,1	2,1	2,8	0,1
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Terça									
Sopa	Penca	206	49	1,1	0,2	7,9	0,7	1,2	0,1
Prato	Massa à lavrador de carnes sem glúten (vaca, porco e frango, feijão vermelho e massa macarronete sem glúten com legumes (feijão verde, cenoura e couve-lombarda) ^{6,12}	908	216	8,9	2,5	21,9	0,5	11,5	0,3
Vegetariana	Massa à lavrador vegetariana sem glúten (feijão vermelho refogado com legumes, feijão verde, cenoura e couve lombarda) ⁶	1111	264	5,8	0,9	44,2	0,6	8,3	0,2
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Ervilhas	214	51	1,1	0,2	8,1	0,8	1,4	0,1
Prato	Arroz de bacalhau e feijão vermelho ⁴	976	232	4,5	0,7	34,5	0,2	13,0	1,7
Vegetariana	Feijão vermelho estufado com arroz branco	1339	319	6,1	0,8	54,7	0,2	10,8	0,5
Salada	Couve branca, feijão-verde e ervilhas	164	39	0,4	0,1	4,5	0,4	2,5	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Couve-flor	205	49	1,1	0,2	7,8	0,9	1,3	0,1
Prato	Ovo mexido (sem adição de gordura) com massa sem glúten colorida (cenoura, feijão verde, ervilhas e milho) ^{3,6,13}	784	186	5,1	1,6	24,6	0,4	9,3	0,5
Vegetariana	Ovo mexido (sem adição de gordura) com massa sem glúten colorida (cenoura, feijão verde, ervilhas e milho) ^{3,6,13}	784	186	5,1	1,6	24,6	0,4	9,3	0,5
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Nabiças	204	48	1,1	0,2	7,8	0,8	1,2	0,1
Prato	Filete de abrótea estufados no forno com arroz de ervilhas ⁴	690	164	3,5	0,5	21,3	0,3	11,2	0,3
Vegetariana	Soja fina estufada com arroz de ervilhas ⁶	1170	278	6,8	1,0	32,0	3,3	19,6	0,3
Salada	Alface, beterraba e tomate	85	21	0,2	0,0	2,7	2,4	1,1	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:²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, 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



Ementa sem Glúten Semana de 17 a 21 de março de 2025 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Cenoura	201	48	1,1	0,2	7,8	0,8	1,1	0,1
Prato	Bolonhesa de carne de vaca picada com massa esparguete sem glúten ⁶	1029	245	10,0	3,3	26,4	0,4	12,2	0,2
Vegetariana	Bolonhesa de soja com massa esparguete sem glúten ⁶	1239	294	6,3	1,1	32,5	4,6	23,7	0,2
Salada	Cenoura, couve roxa e ervilhas	188	45	0,2	0,0	5,4	2,1	2,9	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)
Terça									
Sopa	Brócolos	208	49	1,2	0,2	8,0	0,8	1,2	0,1
Prato	Pescada estufados com batatinha em natureza aos cubos no forno com creme de soja gratinado no forno ^{4,6}	446	106	3,2	0,4	11,9	0,8	6,9	0,2
Vegetariana	Feijão vermelho estufado com batatinha em natureza aos cubos no forno com creme de soja gratinado no forno ⁶	622	148	3,7	0,5	22,8	1,0	5,2	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
		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta									
Sopa	Grão-de-bico	280	66	1,4	0,2	10,5	0,8	2,1	0,1
Prato	Peru assado no forno com arroz de ervilhas	760	181	7,9	2,2	12,2	0,2	15,1	0,3
Vegetariana	Tofu assado no forno com arroz de ervilhas ⁶	984	235	8,6	1,7	28,6	0,3	9,1	0,4
Salada	Couve branca, couve roxa e ervilhas	155	37	0,3	0,1	4,4	0,3	2,4	0,0
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)
Quinta									
Sopa	Creme de legumes	203	48	1,1	0,2	7,9	0,7	1,2	0,1
Prato	Filete de perca estufado com cebolada com massa sem glúten ^{4,6,13}	734	174	3,3	0,6	23,6	0,3	12,0	0,4
Vegetariana	Grão-de-bico com cogumelos estufados com massa sem glúten ^{6,13}	1099	261	6,7	1,0	40,2	1,0	7,6	0,7
Salada	Beterraba, cenoura e pepino	96	23	0,2	0,1	3,3	3,2	1,0	0,1
Sobremesa	Gelatina ananás d.i ou fruta da época	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta									
Sopa	Nabos	206	49	1,2	0,2	8,0	0,8	1,1	0,1
Vegetariana	Salada russa (batata cozida, cenoura, ervilhas, feijão verde) e ovo cozido ³	407	97	2,9	0,5	13,3	1,3	3,3	0,2
Salada	Alface, curgete e milho	168	40	1,2	0,1	3,3	0,0	3,6	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:³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, 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



Ementa sem Glúten

Semana de 24 a 28 de março de 2025

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Macedónia (ervilhas, cenoura e feijão verde)	207	49	1,1	0,2	8,1	0,7	1,2	0,1
Prato	Medalhões de pescada no forno com arroz de cenoura ^{2,4}	692	164	4,0	0,6	20,2	0,5	11,5	0,4
Vegetariana	Ovo mexido com arroz de cenoura ³	863	206	8,0	1,8	23,6	0,7	8,5	0,5
Salada	Alface, couve roxa e milho	220	52	1,5	0,0	4,5	0,0	4,6	0,0
Sobremesa	Maçã starring	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Feijão branco	272	65	1,2	0,2	10,2	0,7	2,2	0,1
Prato	Tirinhas de aves estufadas com massa esparguete sem glúten ^{6,13}	733	174	3,1	0,6	21,6	0,6	14,5	0,4
Vegetariana	Feijão branco estufado com massa esparguete sem glúten ^{6,13}	1397	331	6,0	1,1	54,2	0,4	10,8	0,5
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
Quarta									
Sopa	Couve-flor	205	49	1,1	0,2	7,8	0,9	1,3	0,1
Prato	Filete de abrótea estufados no forno com arroz de açafreão ⁴	713	169	3,7	0,5	22,1	0,2	11,5	0,3
Vegetariana	Favas estufadas com arroz de açafreão	879	209	5,1	0,7	34,2	0,8	5,3	0,4
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
Quinta									
Sopa	Alho-francês	205	49	1,1	0,2	7,9	0,7	1,2	0,1
Prato	Coxa de frango assada no forno com massa macarronete sem glúten ^{6,13}	844	200	4,4	0,9	25,0	0,3	14,9	0,4
Vegetariana	Tofu assado no forno com massa macarronete sem glúten ^{6,13}	1069	254	8,6	1,9	33,1	0,3	10,0	0,4
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
Sexta									
Sopa	Agrião	210	50	1,2	0,2	8,2	0,8	1,1	0,1
Prato	Empadão de arroz com bacalhau com grão-de-bico estufado (sem queijo) ⁴	992	236	5,1	0,7	33,5	0,7	12,4	1,7
Vegetariana	Empadão de arroz de grão-de-bico e cogumelos estufados (sem queijo)	855	203	5,2	0,8	33,4	0,7	4,5	0,6
Salada	Alface, couve roxa e milho	220	52	1,5	0,0	4,5	0,0	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:²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, 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



Ementa sem Glúten

Semana de 31 de março a 4 de abril de 2025

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Brócolos	208	49	1,2	0,2	8,0	0,8	1,2	0,1
Prato	Bife de frango estufado com massa sem glúten ^{6,13}	760	180	3,1	0,6	22,9	0,3	14,9	0,3
Vegetariana	Soja no forno com massa sem glúten ^{6,13}	1548	368	8,0	1,4	43,3	4,4	27,2	0,5
Salada	Feijão-verde, couve roxa e ervilhas	168	40	0,2	0,0	4,6	0,4	2,8	0,0
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Cenoura	201	48	1,1	0,2	7,8	0,8	1,1	0,1
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de feijão vermelho ⁴	797	189	4,5	0,6	24,2	0,2	12,6	0,4
Vegetariana	Tofu estufado fatiado com arroz de feijão vermelho ⁶	924	220	7,5	1,5	28,2	0,4	8,8	0,3
Salada	Alface, pepino e tomate	86	21	0,4	0,0	2,6	2,5	1,1	0,0
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Feijão vermelho	274	65	1,2	0,2	10,9	0,7	2,3	0,1
Prato	Massa macarronete sem glúten de aves (frango e peru) gratinada com molho de cenoura no forno ⁶	692	164	6,1	1,5	15,0	0,6	12,1	0,3
Vegetariana	Massa macarronete sem glúten com grão-de-bico gratinada com molho de cenoura no forno ^{6,13}	1313	312	8,1	1,2	48,6	1,6	8,6	0,6
Salada	Couve branca, milho e pimento	200	48	1,3	0,1	4,6	0,6	3,5	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Espinafres	205	49	1,2	0,2	7,8	0,7	1,2	0,2
Prato	Salada de salmão com batatinha em natureza aos cubos no forno e creme de soja gratinado no forno ^{4,6}	658	157	8,8	1,6	12,1	0,8	6,8	0,2
Vegetariana	Lentilhas estufadas com batatinha em natureza aos cubos no forno e creme de soja gratinado no forno ⁶	598	142	3,7	0,5	20,9	1,4	4,9	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
Sexta									
Sopa	Nabos	206	49	1,2	0,2	8,0	0,8	1,1	0,1
Vegetariana	Bolonhesa de soja fina com massa esparguete sem glúten ⁶	1239	294	6,3	1,1	32,5	4,6	23,7	0,2
Salada	Couve coração, feijão-verde e milho	205	49	1,3	0,1	4,8	0,0	3,5	0,0
Sobremesa	Gelatina morango d.i ou fruta da época	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, 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