



Ementa sem proteína do leite de vaca Semana de 6 a 10 de janeiro

		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	Tirinhas de aves estufadas (frango e peru) com massa macarronete ^{1,3,6,10}	733	174	3,2	0,6	19,3	1,1	16,1	0,4
Vegetariana	Soja estufada com brócolos, cenoura, ervilhas e massa macarronete ^{1,3,6,10}	957	227	5,3	0,8	24,3	3,7	17,8	0,4
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 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	Alface, pepino e tomate	86	21	0,4	0,0	2,6	2,5	1,1	0,0
Sobremesa	Gelatina ananás d.i ou fruta da época	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Quarta									
Sopa	Feijão vermelho	274	65	1,2	0,2	10,9	0,7	2,3	0,1
Vegetariana	Bolonhesa de soja com massa esparguete ^{1,3,6}	1221	290	6,5	1,0	29,7	5,3	24,9	0,2
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	Bacalhau refogado com batatinha aos cubos (batata em natureza) gratinado no forno com creme de soja ^{4,6}	438	104	2,7	0,4	11,5	0,8	7,8	1,3
Vegetariana	Lentilhas estufadas com batatinha aos cubos (batata em natureza) gratinado no forno com creme de soja 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
Prato	Arroz de aves (frango e peru) tostado no forno	767	182	3,0	0,5	22,7	0,4	15,5	0,2
Vegetariana	Ovos mexido e legumes (cenoura, feijão-verde e ervilhas) com arroz branco ³	880	210	8,2	1,9	24,1	0,4	8,8	0,5
Salada	Couve coração, feijão-verde e pepino	110	26	0,4	0,1	3,0	0,5	1,5	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ¹⁰Mostarda. 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 proteína do leite de vaca Semana de 13 a 17 de janeiro

Segunda

		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão-verde	208	49	1,2	0,2	8,1	0,8	1,1	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	Cenoura, beterraba e curgete	90	21	0,2	0,1	2,9	1,8	1,2	0,1
Sobremesa	Maçã golden	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	Feijão catarino	277	66	1,3	0,2	10,9	0,7	2,3	0,1
Prato	Macarronete de aves (frango e peru) ^{1,3,6,10}	775	184	4,3	1,3	18,1	0,8	17,5	0,4
Vegetariana	Massa macarronete com estufado de feijão catarino ^{1,3,6,10}	1431	340	6,6	0,9	54,6	1,2	14,4	0,5
Salada	Couve branca, cebola e tomate	104	25	0,3	0,0	3,5	1,7	1,1	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	Canja de galinha ^{1,3,6,10}	206	49	0,5	0,1	6,8	0,2	4,0	0,2
Prato	Filete de perca no forno com arroz de açafreão ⁴	741	176	4,4	0,6	22,0	0,3	11,7	0,4
Vegetariana	Refogado de soja com arroz de açafreão ⁶	1237	294	7,3	1,1	33,8	3,4	20,7	0,4
Salada	Alface, milho e pepino	215	51	1,7	0,0	4,0	0,4	4,6	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Quinta

		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Legumes	198	47	1,1	0,2	7,6	0,7	1,2	0,1
Prato	Pá de porco estufada fatiada com puré de batata (com batata em natureza esmagada)	543	129	5,1	1,5	12,6	0,8	7,7	0,2
Vegetariana	Tofu fatiado com puré de batata (com batata em natureza esmagada) ⁶	456	109	3,3	0,7	13,9	1,0	4,9	0,2
Salada	Couve roxa, cenoura 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

Sexta

		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho-francês	205	49	1,1	0,2	7,9	0,7	1,2	0,1
Prato	Salada de atum, feijão-frade, ovo ralado com arroz e legumes (cebola, cenoura e ervilhas) ^{3,4}	874	208	7,7	1,3	20,4	0,7	13,1	1,0
Vegetariana	Salada de feijão-frade, ovo ralado com arroz e legumes (cebola, cenoura e ervilhas) ³	836	199	6,9	1,5	22,7	0,8	10,2	0,5
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, ⁶Soja, ¹⁰Mostarda. 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 proteína do leite de vaca Semana de 20 a 24 de janeiro

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Nabiças	204	48	1,1	0,2	7,8	0,8	1,2	0,1
Vegetariana	Ovo mexido com arroz colorido (milho, cenoura, ervilhas e pimento) ³	731	175	7,5	1,7	17,2	0,8	8,3	0,4
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Grão-de-bico	280	66	1,4	0,2	10,5	0,8	2,1	0,1
Prato	Bolonhesa de atum com massa esparguete ^{1,3,4}	1110	264	10,7	1,6	28,4	1,5	13,0	1,0
Vegetariana	Grão-de-bico estufado com massa esparguete ^{1,3}	1425	338	7,5	1,0	52,8	2,4	11,8	0,5
Salada	Alface, pepino e tomate	86	21	0,4	0,0	2,6	2,5	1,1	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
Quarta									
Sopa	Espinafres	205	49	1,2	0,2	7,8	0,7	1,2	0,2
Prato	Chili de carne de vaca picada com feijão-vermelho e arroz branco	1047	250	8,7	2,6	27,4	0,4	15,3	0,2
Vegetariana	Chili de soja com feijão-vermelho e arroz branco ⁶	1193	284	5,9	0,8	31,8	3,6	23,4	0,2
Salada	Couve branca, feijão-verde e ervilhas	164	39	0,4	0,1	4,5	0,4	2,5	0,0
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Brócolos	208	49	1,2	0,2	8,0	0,8	1,2	0,1
Prato	Filetes de pescada no forno com massa cotovelinhos ^{1,3,4,6,10}	794	188	4,5	0,7	21,5	0,8	14,6	0,4
Vegetariana	Lentilhas estufadas com massa cotovelinhos ^{1,3,6,10}	1210	287	5,7	0,8	44,7	2,0	11,7	0,4
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
Sexta									
Sopa	Repolho	206	49	1,2	0,2	8,0	0,7	1,1	0,1
Prato	Peru assado com arroz de cenoura	748	178	7,8	2,2	12,0	0,3	14,8	0,3
Vegetariana	Seitan fatiado no forno com arroz de cenoura ^{1,6}	903	215	5,1	1,0	29,1	1,2	12,0	0,7
Salada	Alface, beterraba e ervilhas	197	47	0,3	0,1	4,8	1,3	3,7	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ¹⁰Mostarda. 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 proteína do leite de vaca Semana de 27 a 31 de janeiro

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)	207	49	1,1	0,2	8,1	0,7	1,2	0,1
Prato	Empadão de arroz com 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	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

		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão branco	272	65	1,2	0,2	10,2	0,7	2,2	0,1
Prato	Almôndegas de aves (frango e peru) com massa esparguete ^{1,3,6,12}	868	207	8,1	3,1	22,9	1,5	10,1	0,8
Vegetariana	Feijão branco estufado com massa esparguete ^{1,3}	1372	326	6,2	1,0	50,1	1,4	12,6	0,5
Salada	Cenoura, pepino e ervilhas	204	49	0,4	0,1	5,4	2,1	3,5	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	205	49	1,1	0,2	7,8	0,9	1,3	0,1
Prato	Filete de abrótea 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

		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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 ^{1,3,6,10}	866	205	5,2	0,9	22,1	0,8	16,7	0,4
Vegetariana	Tofu assado no forno com massa macarronete ^{1,3,6,10}	1087	259	9,5	1,9	28,9	1,0	12,4	0,6
Salada	Alface, cebola e cenoura	84	20	0,1	0,0	2,7	2,0	1,1	0,1
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	210	50	1,2	0,2	8,2	0,8	1,1	0,1
Prato	Medalhões de pescada no forno com arroz de ervilhas ^{2,4}	712	169	4,1	0,6	20,6	0,2	11,9	0,4
Vegetariana	Ovo mexido com arroz de ervilhas ³	889	212	8,2	1,9	24,1	0,5	9,0	0,5
Salada	Beterraba, cenoura e pepino	96	23	0,2	0,1	3,3	3,2	1,0	0,1
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, 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



Ementa sem proteína do leite de vaca Semana de 3 a 7 de fevereiro

		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 ^{1,3}	1014	241	10,1	3,2	23,8	1,0	13,4	0,2
Vegetariana	Bolonhesa de soja com massa esparguete ^{1,3,6}	1221	290	6,5	1,0	29,7	5,3	24,9	0,2
Salada	Beterraba, cenoura e ervilhas	198	47	0,3	0,1	5,6	2,5	3,2	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Caldo verde ¹	212	50	1,2	0,2	8,1	0,6	1,3	0,2
Prato	Salada de salmão com batatinha aos cubos (batata em natureza) com 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 aos cubos (batata em natureza) e creme de soja gratinado no forno ⁶	598	142	3,7	0,5	20,9	1,4	4,9	0,2
Salada	Alface, pepino e cebola	76	18	0,3	0,1	1,9	1,2	1,4	0,0
Sobremesa	Gelatina ananás d.i ou fruta da época	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Quarta									
Sopa	Ervilhas	214	51	1,1	0,2	8,1	0,8	1,4	0,1
Prato	Peru assado com massa cotovelinhos ^{1,3,6,10}	789	188	8,2	2,3	11,3	0,4	16,8	0,3
Vegetariana	Ervilhas estufadas e rebentos de soja com massa cotovelinhos ^{1,3,6,10}	954	226	5,5	0,8	35,3	1,6	7,3	0,6
Salada	Couve branca, beterraba e feijão-verde	116	28	0,3	0,1	3,6	0,9	1,4	0,1
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Brócolos	208	49	1,2	0,2	8,0	0,8	1,2	0,1
Prato	Filetes de pescada estufados com cebolada e arroz de cenoura ⁴	691	164	3,9	0,6	21,1	0,5	10,8	0,3
Vegetariana	Grão-de-bico estufado com arroz de cenoura	1222	290	6,5	0,9	46,9	1,5	8,5	0,4
Salada	Beterraba, cenoura e pepino	96	23	0,2	0,1	3,3	3,2	1,0	0,1
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
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, milho e tomate	209	50	1,5	0,0	4,3	1,1	4,1	0,0
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ¹⁰Mostarda. 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 proteína do leite de vaca Semana de 10 a 14 de fevereiro

		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Feijão-verde	208	49	1,2	0,2	8,1	0,8	1,1	0,1
Prato	Filete de perca no forno com arroz de tomate ⁴	685	163	4,0	0,6	20,4	0,5	10,8	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, cenoura e cebola	251	59	1,7	0,0	5,9	1,9	4,5	0,1
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Abóbora	203	48	1,1	0,2	8,1	0,8	1,1	0,1
Prato	Massa macarronete de aves (frango e peru) ^{1,3,6,10}	687	163	5,2	1,3	14,3	0,8	14,1	0,2
Vegetariana	Macarronete com feijão catarino gratinado com molho de cenoura ^{1,3,6,10}	1079	256	6,8	1,0	39,0	2,0	8,6	0,5
Salada	Alface, couve roxa e pimento	99	24	0,3	0,0	2,4	0,9	1,8	0,0
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Favas	217	51	1,1	0,2	8,2	0,8	1,5	0,1
Prato	Empadão de arroz de bacalhau com grão-de-bico estufado 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	855	203	5,2	0,8	33,4	0,7	4,5	0,6
Salada	Couve branca, beterraba 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									
Sopa	Alho-francês	205	49	1,1	0,2	7,9	0,7	1,2	0,1
Prato	Tirinhas de aves estufadas com massa cotovelinhos ^{1,3,6,10}	733	174	3,2	0,6	19,3	1,1	16,1	0,4
Vegetariana	Tofu assado no forno com massa cotovelinhos ^{1,3,6,10}	1087	259	9,5	1,9	28,9	1,0	12,4	0,6
Salada	Cenoura, milho e ervilhas	240	57	1,3	0,0	6,0	2,3	4,1	0,7
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Repolho	206	49	1,2	0,2	8,0	0,7	1,1	0,1
Prato	Filete de abrótea no forno com arroz branco ⁴	719	171	3,7	0,5	22,2	0,3	11,6	0,3
Vegetariana	Soja fina estufada com arroz branco ⁶	1449	344	6,1	1,0	42,1	4,2	26,7	0,2
Salada	Alface, beterraba e pepino	77	18	0,4	0,1	1,7	1,4	1,5	0,0
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ¹⁰Mostarda. 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