

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Saf (g)
Segunda-Feira	Sopa								
	Prato								
	Vegetariana								
	Salada								
	Sobremesa								
	Pão								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Saf (g)
Terça-Feira	Sopa								
	Prato								
	Vegetariana								
	Salada								
	Sobremesa								
	Pão								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Saf (g)
Quarta-Feira	Sopa								
	Prato								
	Vegetariana								
	Salada								
	Sobremesa								
	Pão								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Saf (g)
Quinta-Feira	Sopa								
	Prato								
	Vegetariana								
	Salada								
	Sobremesa								
	Pão								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Saf (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Feijão-verde ¹²	330	79	1,3	0,2	14,1	5,8	2,7	0,1
	Prato	Bife de frango estufado com arroz de legumes	1382	355	11,8	1,8	34,5	3,9	26,9	0,5
	Vegetariana	Empadão de soja ^{6,12} com legumes no forno	1727	410	6,2	0,9	56,1	7,0	32,2	0,1
	Salada	Pepino, beterraba e cenoura ralada	144	34	0,2	0,1	6,5	6,3	1,9	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0
	Pão	Pão de mistura ¹	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

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. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Saf (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura e massinhas ^{1,12}	445	106	1,3	0,2	20,3	5,7	3,2	0,2
	Prato	Barras de peixe panadas ^{1,4} com arroz de ervilhas e cenoura	750	314	11,8	0,8	39,0	2,5	12,4	0,2
	Vegetariana	Grão estufado com lombardo, cenoura e arroz de ervilhas	1740	416	13,1	1,8	57,5	7,2	15,8	0,4
	Salada	Milho, cenoura e alface	57	48	0,5	0,0	8,8	2,0	2,1	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0
	Pão	Pão de mistura ¹	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Saf (g)
Terça-Feira	Sopa	Grelós ¹²	382	92	1,6	0,3	14,8	6,6	4,6	0,2
	Prato	Massa ¹ de carnes à lavrador (carne de porco, feijão, cenoura, macarronete ¹ e lombardo)	1894	452	24,5	7,2	28,8	5,6	28,9	0,4
	Vegetariana	Massa ¹ à lavrador vegetariana (feijão, cenoura, lombardo e massa ¹)	1354	323	6,5	1,0	45,8	6,6	19,5	0,6
	Salada	Salada de tomate, beterraba e couve roxa	146	35	0,1	0,0	7,0	6,9	1,7	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0
	Pão	Pão de mistura ¹	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Saf (g)
Quarta-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres ¹²	434	104	1,8	0,2	16,4	4,5	5,4	0,4
	Prato	Peixe escamudo ⁴ estufado com batata e ovo ³ cozido e feijão verde	1338	320	12,7	2,6	20,9	2,6	30,1	0,6
	Vegetariana	Lentilhas de tomatada, batata, cenoura, ervilhas e feijão verde	1671	399	6,8	1,0	57,0	7,6	26,5	0,2
	Salada	Salada de cenoura, alface e milho	82	44	0,4	0,0	8,5	3,2	1,8	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	159/190	38/46	0,2/0,4	0,0/0,1	8,4/10,7	8,3/10,3	0,7/0,2	0,0/0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Saf (g)
Quinta-Feira	Sopa	Alho-francês ¹²	362	87	1,4	0,3	14,7	6,3	3,8	0,1
	Prato	Arroz de aves (peru e frango) no forno	1753	419	18,6	4,3	35,0	3,1	27,0	0,5
	Vegetariana	Arroz de soja ⁶ com cenoura ralada	1605	381	5,7	0,8	52,2	3,9	29,6	0,1
	Salada	Alface, tomate e beterraba	139	33	0,2	0,0	5,7	5,7	2,3	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Saf (g)
Sexta-Feira	Sopa	Curgete e cenoura ralada ¹²	339	81	1,3	0,2	14,5	6,6	2,9	0,2
	Prato	Cavala ⁴ no forno com pimentos e massa de cotovelinhos ¹	1438	344	17,8	4,1	22,8	2,0	22,5	0,3
	Vegetariana	Massa de cotovelinhos ¹ com ervilhas, cenoura e cogumelos ¹²	1116	265	6,8	1,1	36,7	5,9	13,9	0,3
	Salada	Pepino, couve roxa e cenoura ralada	121	29	0,2	0,1	5,0	4,4	2,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época / Pudim ⁷	159/352	38/84	0,2/2,3	0,0/1,7	8,4/13,7	8,3/10,4	0,7/2,3	0,0/0,3
	Pão	Pão de mistura ¹	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

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. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

de 25 a 29 de setembro de 2023

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	332	79	1,6	0,2	12,5	4,5	3,8	0,1
	Prato	1302	308	14,2	5,6	26,2	4,4	19,7	0,2
	Vegetariana	1454	345	6,1	0,8	41,8	4,4	30,4	0,2
	Salada	113	27	0,3	0,1	3,6	3,2	2,7	0,0
	Sobremesa	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0
	Pão	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	444	106	1,5	0,1	19,2	6,1	3,9	0,2
	Prato	1672	400	26,9	4,9	19,6	1,4	18,8	0,3
	Vegetariana	1326	317	12,8	1,5	41,9	0,6	6,5	0,9
	Salada	163	39	0,3	0,1	5,6	5,1	3,6	0,1
	Sobremesa	159/190	38/46	0,2/0,4	0,0/0,1	8,4/10,7	8,3/10,3	0,7/0,2	0,0/0,0
	Pão	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Sopa	394	94	1,3	0,2	16,3	8,0	4,4	0,2
	Prato	1428	341	14,6	2,9	28,0	2,0	23,8	0,3
	Vegetariana	1326	317	12,8	1,5	41,9	0,6	6,5	0,9
	Salada	56	48	0,5	0,0	9,5	2,7	1,5	0,3
	Sobremesa	159/252	38/60	0,2/0,1	0,0/0,0	8,4/13,1	8,3/13,1	0,7/2,0	0,0/0,0
	Pão	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	307	89	1,7	0,2	12,8	5,0	4,1	0,1
	Prato	1109	265	6,8	1,0	26,1	5,2	24,4	0,5
	Vegetariana	1364	326	8,0	1,0	48,0	5,4	14,3	0,3
	Salada	173	66	0,6	0,1	11,3	3,7	3,9	0,2
	Sobremesa	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0
	Pão	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	337	80	1,3	0,2	13,8	5,9	3,3	0,1
	Prato	1701	406	21,9	4,7	23,1	2,4	28,0	0,4
	Vegetariana	2721	651	51,4	7,5	33,7	3,9	12,5	0,2
	Salada	114	62	0,5	0,0	11,9	5,3	2,4	0,4
	Sobremesa	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0
	Pão	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

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. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.
 Declaração nutricional: 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.
 Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa									
		Creme de abóbora com alho francês¹²	340	81	1,4	0,3	14,3	6,0	3,0	0,1
	Prato	Atum⁴ de conserva com saladinha de feijão-frade, batata, cenoura e ovo³ ralado	2227	532	24,1	3,5	38,0	4,2	39,9	1,4
	Vegetariana	Saladinha de feijão-frade, cenoura, milho e batata	1687	403	6,3	1,2	65,4	5,4	19,5	0,3
	Salada	Alface, couve-roxa e pepino	113	27	0,3	0,1	3,6	3,2	2,7	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0
Pão	Pão de mistura¹	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4	

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa									
		Grão com lombardo¹²	476	114	1,8	0,3	19,0	6,1	5,2	0,1
	Prato	Rolo de carne^{1,6,12} no forno com massa espiral¹	1362	325	15,0	4,6	29,1	2,2	17,8	0,2
	Vegetariana	Massa espiral gratinada com lentilhas e tomate¹	1354	324	6,0	0,9	49,1	5,0	17,0	0,3
	Salada	Cenoura ralada, tomate e milho	121	29	0,2	0,1	5,0	4,4	2,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0
Pão	Pão de mistura¹	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4	

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa									
		Legumes¹²	383	81	1,5	0,3	15,6	7,3	4,0	0,1
	Prato	Salada de maruca⁴, batata e ovo³ ralado e brócolos cozidos	1366	326	12,3	2,5	23,3	4,7	30,3	0,6
	Vegetariana	Saladinha de ervilhas, batata, cenoura e brócolos	1032	247	6,3	0,9	33,5	6,2	13,3	0,3
	Salada	Cenoura ralada, alface e pepino	182	43	0,6	0,1	5,1	4,5	4,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina	159/252	38/60	0,2/0,1	0,0/0,0	8,4/13,1	8,3/13,1	0,7/2,0	0,0/0,0
Pão	Pão de mistura¹	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4	

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa									
	Prato									
	Vegetariana	Feriado								
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa									
		Cenoura com espinafres¹²	374	89	1,7	0,3	14,8	6,7	3,7	0,4
	Prato	Peru lascado estufado com ervas e massa espiral¹	1721	411	15,4	4,0	41,1	20,1	26,8	0,4
	Vegetariana	Caril de legumes com grão, cenoura, alho francês com massa¹	1465	350	8,4	1,2	52,5	6,7	15,2	0,2
	Salada	Milho, lombardo e cenoura	89	56	0,6	0,0	9,9	3,0	2,9	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	159/190	38/46	0,2/0,4	0,0/0,1	8,4/10,7	8,3/10,3	0,7/0,2	0,0/0,0
Pão	Pão de mistura¹	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4	

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijá, 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. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.
Declaração nutricional: 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.
Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Espinafres ¹²	361	86	1,8	0,3	13,2	5,4	4,2	0,4
	Prato	Abrótea ⁴ no forno com arroz de cenoura e lombardo	1290	308	10,6	1,5	29,9	5,5	22,9	0,4
	Vegetariana	Empadão de soja ⁶ e arroz com orégãos	1605	381	5,7	0,8	52,2	3,9	29,6	0,1
	Salada	Tomate, beterraba e pepino	136	32	0,3	0,1	5,8	5,7	1,9	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0
	Pão	Pão de mistura ¹	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Repolho e cenoura ripada ¹²	353	84	1,4	0,2	14,3	6,3	3,8	0,1
	Prato	Perna de frango no forno com massa espiral ¹	1698	405	21,9	4,7	23,0	2,3	27,9	4,0
	Vegetariana	Gratinado de grão com massa espiral e cenoura ¹	1416	338	8,2	1,1	51,0	5,8	13,9	0,2
	Salada	Alface, couve-roxa e e cenoura	148	35	0,2	0,0	4,6	4,1	4,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	159/371	38/89	0,2/2,0	0,0/1,1	8,4/12,6	8,3/12,6	0,7/5,1	0,0/0,2
	Pão	Pão de mistura ¹	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Sopa da Horta com feijão catarino ¹²	443	106	1,6	0,3	18,1	7,3	5,0	0,1
	Prato	Filete de escamudo ⁴ estufado com batata assada (aos cubos) e feijão verde e cenoura cozidos	916	219	5,6	0,8	20,9	2,6	20,7	0,3
	Vegetariana	Salada russa com lentilhas	1378	329	5,7	0,9	49,9	5,8	18,5	0,3
	Salada	Alface, couve em juliana e tomate	173	41	0,3	0,1	6,5	3,7	3,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0
	Pão	Pão de mistura ¹	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Feijão-verde ¹²	330	79	1,3	0,2	14,1	5,8	2,7	0,1
	Prato	Feijoada à Transmontana ^{6,12} com arroz branco	2511	600	32,7	9,0	45,2	5,3	30,7	0,8
	Vegetariana	Feijoada de legumes ¹² com arroz branco	1936	463	11,3	1,5	71,2	4,1	18,2	0,3
	Salada	Cenoura, beterraba e alface	97	23	0,1	0,0	3,7	3,5	2,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época / Fruta cozida sem açúcar	159/190	38/46	0,2/0,4	0,0/0,1	8,4/10,7	8,3/10,3	0,7/0,2	0,0/0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Creme de cenoura com brócolos ¹²	388	93	1,7	0,3	15,2	7,0	4,2	0,2
	Prato	Massinha de cotovelinhos (tintureira/pescada) e coentros ^{1,4}	1058	253	6	0,9	23,7	2,9	25,4	0,6
	Vegetariana	Lentilhas de tomatada com orégãos e massa de cotovelinhos ¹	1354	324	6,0	0,9	49,1	5,0	17,0	0,3
	Salada	Alface, cenoura e milho	57	48	0,5	0,0	8,8	2,0	2,1	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0
	Pão	Pão de mistura ¹	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

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. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.
Declaração nutricional: 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.
Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.



		Dia Mundial da Alimentação								
		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Feijão verde	330	79	1,3	0,2	14,3	5,8	2,7	0,1
	Prato	Caldeirada de sardinha ⁴ (caldeirada de sardinha com batata) com brócolos e couve-flor cozidos	1846	441	26,6	6,9	22,4	4,0	27,4	0,4
	Vegetariana	Caldeirada de ervilha (batata, abóbora, alho-francês e curgete)	2791	667	51,4	7,6	36,5	8,3	14,1	0,2
	Salada	Alface, tomate e cenoura	182	43	0,6	0,1	5,1	4,5	4,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0
	Pão	Pão de mistura ¹	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
Terça-Feira	Sopa	Agrião	323	73	1,6	0,3	11,8	4,1	3,8	0,2
	Prato	Tachadeu (fritada de carne de porco com esparguete ¹)	1675	400	24,2	7,1	22,9	1,9	22,2	0,3
	Vegetariana	Tachadeu de legumes e tofu ⁶ com esparguete ("fritada" de beringela, cenoura e espinafres com tofu ⁶ e esparguete ¹)	1292	307	12,8	1,8	28,1	5,5	19,6	0,7
	Salada	Alface, pepino e couve roxa	113	27	0,3	0,1	3,6	3,2	2,7	0,0
	Sobremesa	Fruta da época / Gelado ⁷	159/620	38/148	0,2/8,2	0,0/4,6	8,4/16,3	8,3/16,3	0,7/2,7	0,0/0,1
	Pão	Pão de mistura ¹	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
Quarta-Feira	Sopa	Grão	427	102	1,7	0,3	17,7	4,9	3,8	0,1
	Prato	Arroz de peixe ⁴ (corvina / abrótea)	1204	288	5,6	0,8	36,6	4,5	22,1	0,3
	Vegetariana	Arroz de lentilhas com legumes (feijão verde e alho francês)	1311	313	6,9	1,1	36,6	4,5	6,9	0,2
	Salada	Pimento, cenoura e tomate	84	20	0,3	0,0	3,6	3,4	1,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0
	Pão	Pão de mistura ¹	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
Quinta-Feira	Sopa	Creme de cenoura	320	77	1,2	0,2	14,3	6,3	2,1	0,2
	Prato	Borrego estufado à Pastora (com migas ¹ de chicharo e macarronete ¹)	2518	602	19,2	5,2	58,8	11,3	47,6	0,6
	Vegetariana	Hambúrger de quinoa ⁶ com migas ¹ de chicharo e macarronete ¹	2089	499	14,2	1,9	70,4	7,8	20,4	0,9
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	1021	244	6,0	1,0	33,4	6,9	13,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
Sexta-Feira	Sopa	Feijão com Couves	453	108	1,4	0,1	18,5	5,4	5,5	0,1
	Prato	Tibornada de bacalhau ⁴ (bacalhau ⁴ , couve e batatas cozidas misturadas num tacho com pão frito ¹ em azeite e alho)	815	195	10,8	1,5	10,8	6,7	13,8	0,9
	Vegetariana	Tibornada de cogumelos ¹² (estufado de cogumelos ¹² , grão com batata e couves cozidas com pão frito ¹ e azeite e alho)	1378	329	13,4	1,8	36,8	8,3	14,9	0,2
	Salada	Pepino, tomate e alface	116	28	0,2	0,0	4,2	3,8	2,5	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	159/190	38/46	0,2/0,4	0,0/0,1	8,4/10,7	8,3/10,3	0,7/0,2	0,0/0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém 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. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.



MUNICÍPIO DE POMBAL
Semana 7
Semana de 23 a 27 de outubro de 2023



		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de vegetais ^{9,12}								
	Prato	428	102	1,5	0,2	17,2	3,6	4,1	0,0	
	Vegetariana	Caçula de conserva ⁴ de conserva com tomate, cenoura, orégãos e massa fusilli ¹	1407	336	14,3	2,2	25,3	4,4	26,0	1,6
		Massa fusilli ¹ com ervilhas, cenoura e curgete	1129	270	6,7	1,1	37,8	8,0	14,0	0,3
	Salada	Alface, tomate e milho	49	46	0,6	0,0	8,1	1,5	2,1	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
Pão	Pão de mistura ¹	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4	
Terça-Feira	Sopa	Creme de cenoura com grelos ¹²								
	Prato	396	95	1,5	0,3	16,3	8,0	4,1	0,2	
	Vegetariana	Perna de peru no forno com laranja e arroz de açafrão	1644	393	20,1	4,6	26,8	2,5	25,6	0,4
		Tofu ⁶ no forno com arroz de açafrão	1447	346	16,4	2,3	33,4	1,1	14,9	0,2
	Salada	Cenoura, milho e pepino	54	47	0,6	0,1	8,9	2,1	1,6	0,2
	Sobremesa	Fruta da época / Fruta assada sem açúcar	159/190	38/46	0,2/0,4	0,0/0,1	8,4/10,7	8,3/10,3	0,7/0,2	0,0/0,0
Pão	Pão de mistura ¹	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4	
Quarta-Feira	Sopa	Grão-de-bico com couve lombarda ¹²								
	Prato	476	114	1,8	0,3	19,0	6,1	5,2	0,1	
	Vegetariana	Pescada ⁴ estufada com alho francês e batata cozida	1033	247	6,8	1,0	23,2	4,4	22,9	0,5
		Grão estufado, massa ¹ e legumes	3102	742	53,3	7,6	49,6	4,4	14,6	0,2
	Salada	Couve, alface e cenoura	114	27	0,2	0,0	3,6	3,4	2,8	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
Pão	Pão de mistura ¹	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4	
Quinta-Feira	Sopa	Feijão-verde ¹²								
	Prato	330	79	1,3	0,2	14,1	5,8	2,7	0,1	
	Vegetariana	Chili de picadinho de vitela ^{1,6,12} com arroz branco	1910	456	17,0	4,8	46,1	5,3	21,8	0,1
		Chili de soja ⁶	2009	477	11,0	1,5	59,6	3,9	34,7	0,2
	Salada	Couve-roxa, tomate e beterraba	181	43	0,1	0,0	8,0	7,6	2,8	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
Pão	Pão de mistura ¹	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4	
Sexta-Feira	Sopa	Espinafres ¹²								
	Prato	361	86	1,8	0,3	13,2	5,4	4,2	0,4	
	Vegetariana	Maruca ⁴ no forno com batata cozida e couve lombarda salteada	910	218	5,2	0,7	21,0	2,6	21,0	0,5
		Empadão de lentilhas com batata	1288	308	5,5	0,8	47,5	5,7	16,0	0,1
	Salada	Cenoura, alface e pepino	191	46	0,5	0,1	6,2	5,6	4,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
Pão	Pão de mistura ¹	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4	

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém 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. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa								
	Prato	489	117	1,4	0,2	19,3	6,5	6,6	0,1
	Vegetariana	893	213	5,2	2,0	24,1	0,9	16,8	0,6
	Salada	1069	255	8,2	0,8	36,9	0,9	6,8	0,9
	Sobremesa	57	48	0,5	0,0	8,8	2,0	2,1	0,2
	Pão	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Pão de mistura ¹	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	426	102	1,5	0,3	17,4	8,0	4,7	0,2
	Prato	1457	348	12,5	2,6	26,1	5,2	32,4	0,8
	Vegetariana	1378	329	5,7	0,9	49,9	5,8	18,5	0,3
	Salada								
	Sobremesa	159/190	38/46	0,2/0,4	0,0/0,1	8,4/10,7	8,3/10,3	0,7/0,2	0,0/0,0
	Pão	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
	Pão de mistura ¹								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Sopa								
	Prato								
	Vegetariana								
	Salada								
	Sobremesa								
	Pão								
	Feriado								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa								
	Prato								
	Vegetariana								
	Salada								
	Sobremesa								
	Pão								
	Interrupção lectiva								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa								
	Prato								
	Vegetariana								
	Salada								
	Sobremesa								
	Pão								
	Interrupção lectiva								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém 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. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.
Declaração nutricional: 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.
Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.