

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de lentilhas com couve-flor ¹²							
	Prato	Hamburguer de aves ^{1,6,12} no forno com massa ¹							
	Vegetariana	Hamburguer de quinoa ^{1,6} no forno com massa ¹							
	Salada	Alface, cenoura e milho							
	Sobremesa	Fruta da época							
	Pão	Pão de mistura ¹							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	Macedónia de legumes ¹²							
	Prato	Salada de peixe (red-fish ⁴ , batata, cenoura, ervilha, feijão verde e ovo ³ ralado)							
	Vegetariana	Salada de lentilhas com batata, cenoura, ervilha e feijão-verde							
	Salada	Salada de alface, tomate e pepino							
	Sobremesa	Fruta da época / Fruta cozida sem açúcar							
	Pão	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	Feriado							
	Salada								
	Sobremesa								
	Pão								

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

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

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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 10
Semana de 06 a 10 de novembro de 2023

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de abóbora ¹²								
	Prato	Arroz de atum ⁴ com tomate e cenoura								
	Vegetariana	Arroz de tomate com feijão, cogumelos ¹ e aipo								
	Salada	Alface, beterraba e pepino								
	Sobremesa	Fruta da época								
	Pão	Pão de mistura ¹								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Legumes ¹²								
	Prato	Bife de frango estufado com esparguete ¹								
	Vegetariana	Bife de tofu estufado com esparguete ^{1,6}								
	Salada	Pepino, tomate e cenoura ralada								
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina								
	Pão	Pão de mistura ¹								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Caldo-verde ¹²								
	Prato	Filete de palmeta ⁴ no forno com ervas aromáticas e batata cozida								
	Vegetariana	Gratinado de soja com batata palha, cenoura e espinafres ^{1,6}								
	Salada	Couve lombarda, nabo e cenoura								
	Sobremesa	Fruta da época								
	Pão	Pão de mistura ¹								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Feijão-verde ¹²								
	Prato	Rancho à Regional ¹ (frango, carne de porco, massa grão, cenoura e lombardo)								
	Vegetariana	Rancho vegetariano ¹ (grão, cenoura, nabo, lombardo e massa ¹)								
	Salada	Alface, beterraba e pepino								
	Sobremesa	Fruta da época								
	Pão	Pão de mistura ¹								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Sopa de feijão								
	Prato	Corvina ⁴ no forno com pimentos e batata cozida								
	Vegetariana	Jardineira vegetariana (ervilhas, batata, cenoura e feijão verde)								
	Salada	Pepino, couve roxa e cenoura ralada								
	Sobremesa	Fruta da época								
	Pão	Pão de mistura ¹								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. 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	Sopa de couve-flor	288	69	1,2	0,2	12,6	4,7	1,9	0,1
	Prato	Almôndegas de aves ^{1,6,12} estufadas com arroz branco ¹	1334	294	16,2	4,4	24,5	2,4	17,4	1,8
	Vegetariana	Almôndegas de grão com arroz branco	1337	330	13,9	2,5	38,0	0,9	9,4	1,2
	Salada	Alface, beterraba e pepino	137	33	0,3	0,1	5,1	5,1	2,5	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)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Soopa de grão com espinafres ¹²	434	104	1,8	0,2	16,4	4,5	5,4	0,4
	Prato	Peixe escamudo ⁴ cozido com batata e ovo ³ , feijão-verde e cenoura cozidos	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	Cenoura ralada, alface e milho	82	44	0,4	0,0	8,5	3,2	1,8	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

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Alho-francês ¹²	362	87	1,4	0,3	14,7	6,3	3,8	0,1
	Prato	Perna de peru no forno fatiada com limão e massa	1434	343	15,4	4,0	23,2	2,2	26,9	0,4
	Vegetariana	Grão estufado com massa, cenoura e cogumelos ¹²	1210	289	6,4	1,0	44,2	3,7	12,6	0,2
	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)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Creme de vegetais ^{9,12}	428	102	1,5	0,2	17,2	3,6	4,1	0,0
	Prato	Arroz de pota ¹⁴	937	224	6,5	1,0	23,7	2,9	17,1	0,6
	Vegetariana	Arroz de ervilhas, brócolos e curgete	4405	1053	51,8	7,5	99,5	4,5	44,5	0,2
	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

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Grelos ¹²	382	92	1,6	0,3	14,8	6,6	4,6	0,2
	Prato	Carne de porco no forno com massa ¹ esparguete	1679	401242	7,1	23,1	2,0	22,3	0,3	0,3
	Vegetariana	Bife de seitan ^{1,6} no forno com massa ¹ esparguete	1354	323	6,5	1,0	45,8	6,6	19,5	0,6
	Salada	Pepino, alface e beterraba	199	48	0,5	0,1	6,9	6,9	4,0	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

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, 9Alho, 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.

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Sopa de brócolos ¹²	332	79	1,6	0,2	12,5	4,5	3,8	0,1
	Prato	Massada de peixe	1080	258	6,2	0,9	35,7	3,9	14,2	0,2
	Vegetariana	Massa espiral ⁴ , cogumelos ^{4c} , ervilhas, cenoura e feijão-verde	1605	381	5,7	0,8	52,2	3,9	29,6	0,1
	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	0,0
	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 couve-flor picada ¹²	394	94	1,3	0,2	16,3	8,0	4,4	0,2
	Prato	Febras de porco de cebolada com arroz de legumes (cenoura, curgete e milho)	1170	280	9,9	2,3	23,0	2,4	24,1	0,3
	Vegetariana	Arroz de legumes (cenoura, milho, alho francês e feijão preto)	1166	279	6,9	1,1	38,6	8,2	14,9	0,3
	Salada	Alface, tomate e beterraba	294	70	0,5	0,1	13,3	5,8	2,6	0,3
	Sobremesa	Fruta da época / Pudim	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 mistura ¹	282	67	0,4	0,1	13,5	0,5	2,3	0,4
Quarta-Feira	Sopa	Sopa de ervilhas ¹²	444	106	1,5	0,1	19,2	6,1	3,9	0,2
	Prato	Red-fish ⁴ no forno com ervas aromáticas, batata cozida, cenoura e couv-flor cozidas	1017	243	8,1	1,3	19,6	1,4	22,1	0,4
	Vegetariana	Lentilhas de tomata com batata cozida, cenoura e couv-flor	1237	296	5,5	0,8	44,8	3,2	15,6	0,2
	Salada	Cenoura ralada, alface e milho	163	39	0,3	0,1	5,6	5,1	3,6	0,1
	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
Quinta-Feira	Sopa	Caldo-verde ¹²	365	87	1,7	0,2	13,6	5,9	4,5	0,1
	Prato	Arroz de aves com cenoura e couve lombardo	1892	451	22,9	5,5	31,4	5,7	29,4	0,4
	Vegetariana	Arroz de lentilhas com cenoura e couve lombardo	1689	403	9,7	1,2	58,3	8,3	19,6	0,3
	Salada	Alface, pepino, couve-roxa	123	30	0,3	0,0	4,9	4,6	2,1	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	Nabiças ¹²	307	89	1,7	0,2	12,8	5,0	4,1	0,1
	Prato	Maruca ⁴ no forno com coentros batata assada e pimentos	1212	290	5,6	0,8	36,6	4,5	22,4	0,3
	Vegetariana	Salteado de grão e cogumelos, com batata assada e pimentos ⁶	1771	421	6,8	0,9	49,7	7,0	39,9	0,2
	Salada	Cenoura, alface 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	0,0
	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. - 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	288	69	1,2	0,2	12,6	4,7	1,9	0,1
	Prato	1199	287	9,3	0,1	35,4	0,9	14,7	0,2
	Vegetariana	1337	330	13,9	2,5	38,0	0,9	9,4	1,2
	Salada	137	33	0,3	0,1	5,1	5,1	2,5	0,2
	Sobremesa	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	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)
Terça-Feira	Sopa	399	95	1,4	0,2	16,5	5,9	4,3	0,1
	Prato	1355	324	13,1	1,6	25,1	5,0	25,9	2,3
	Vegetariana	1771	421	6,8	0,9	49,7	7,0	39,9	0,2
	Salada	82	44	0,4	0,0	8,5	3,2	1,8	0,2
	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)
Quarta-Feira	Sopa	337	80	1,3	0,2	13,8	5,9	3,3	0,1
	Prato	1307	312	8,5	1,5	27,8	3,5	30,5	0,5
	Vegetariana	1617	386	10,9	1,6	53,9	6,4	16,9	0,3
	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	0,0
	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	1640	392	14,2	2,7	35,4	2,6	29,8	1,0
	Vegetariana	1364	326	8,0	1,0	48,0	5,4	14,3	0,3
	Salada	182	43	0,6	0,1	5,1	4,5	4,6	0,1
	Sobremesa	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	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)
Sexta-Feira	Sopa								
	Prato								
	Vegetariana								
	Salada								
	Sobremesa								
	Pão								

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. - 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	288	69	1,2	0,2	12,6	4,7	1,9	0,1
	Prato	1453	344	13,9	5,5	36,6	3,9	18,9	0,1
	Vegetariana	1605	381	5,7	0,8	52,2	3,9	29,6	0,1
	Salada	137	33	0,3	0,1	5,1	5,1	2,5	0,2
	Sobremesa	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	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)
Terça-Feira	Sopa	383	81	1,5	0,3	15,6	7,3	4,0	0,1
	Prato	926	221	6,5	0,9	19,2	1,2	21,0	0,4
	Vegetariana	1771	421	6,8	0,9	49,7	7,0	39,9	0,2
	Salada	82	44	0,4	0,0	8,5	3,2	1,8	0,2
	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)
Quarta-Feira	Sopa	365	87	1,7	0,2	13,6	5,9	4,5	0,1
	Prato	1464	350	15,4	4,0	25,2	4,1	27,1	0,5
	Vegetariana	1427	399	15,7	1,6	47,4	6,2	16,0	0,3
	Salada	125	30	0,3	0,0	4,9	4,6	2,1	0,1
	Sobremesa	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	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	399	95	1,4	0,2	16,5	5,9	4,3	0,1
	Prato	1173	280	8,7	1,4	23,7	4,9	26,2	0,5
	Vegetariana	1354	324	6,0	0,9	49,1	5,0	17,0	0,3
	Salada	147	35	0,1	0,0	6,4	6,2	2,3	0,3
	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)
Sexta-Feira	Sopa								
	Prato								
	Vegetariana								
	Salada								
	Sobremesa								
	Pão								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Petexes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijá, 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	Macedónia de legumes ¹²	426	102	1,5	0,3	17,4	8,0	4,7	0,2
	Prato	Hamburguer de aves ^{1,6,12} no forno com espiral ¹ e salbico de ervas aromáticas	893	213	5,2	2,0	24,1	0,9	16,8	0,6
	Vegetariana	Hamburguer de quinoa ^{1,6} no forno com espiral ¹ e salbico de ervas aromáticas	1069	255	8,2	0,8	36,9	0,9	6,8	0,9
	Salada	Beterraba, tomate e pepino	136	32	0,3	0,1	5,8	5,7	1,9	0,2
	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)
Terça-Feira	Sopa	Sopa de grão ¹²	399	95	1,4	0,2	16,5	5,9	4,3	0,1
	Prato	Salada de peixe (abrótea ⁴ , batata, cenoura, ervilha, feijão verde e ovo ³ ralado)	1457	348	12,5	2,6	26,1	5,2	32,4	0,7
	Vegetariana	Salada de lentilhas com batata, cenoura, ervilha e feijão verde	1378	329	5,7	0,9	49,9	5,8	18,5	0,3
	Salada	Alface, cenoura e tomate	81,0	19,0	0,2	0,0	3,2	3,1	1,4	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

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Sopa	Alho-francês com curgete ¹²	362	87	1,4	0,3	14,7	6,3	3,8	0,1
	Prato	Perna de porco no forno com arroz de açafraão	1898	454	28,8	7,8	26,8	2,5	21,1	0,3
	Vegetariana	Chili de soja ⁶ e arroz de açafraão	2000	475	11,0	1,5	59,1	3,5	34,7	0,2
	Salada	Tomate, alface e pepino	103	25	0,4	0,1	3,0	2,9	2,3	0,0
	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)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	Espinafres com cenoura ¹²	319	76	1,6	0,2	12,0	4,2	3,3	0,4
	Prato	Escamudo ⁴ estufado com molho de limão e ervas aromáticas e massinha de cotovelinhos ¹	984	235	6,1	1,0	22,3	1,7	21,7	0,3
	Vegetariana	Lentilhas estufadas e massinhas de cotovelinhos ¹	1354	324	6,0	0,9	49,1	5,0	17,0	0,3
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa	124	30	0,1	0,0	4,9	4,4	2,5	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

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	Creme de cenoura com massinhas ¹	445	106	1,3	0,2	20,3	5,7	3,2	0,2
	Prato	Frango assado com arroz e batata chips	2740	654	41,6	11,2	39,8	0,7	28,4	0,7
	Vegetariana	Hamburguer de grão com arroz e batatas chips	1643	393	12,3	1,7	56,4	5,0	12,6	0,3
	Salada	Alface, cenoura e beterraba	147	35	0,1	0,0	6,4	6,2	2,3	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	159/873	38/209	0,2/9,8	0,0/4,3	8,4/23,3	8,3/22,5	0,7/7,1	0,0/0,2
	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, 4Petexes, 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.

Semana 16
Semana de 18 a 22 de dezembro 2023

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (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 pescada ^{1,4} no forno com arroz de tomate	1550	365	16,6	1,6	41,1	2,2	11,5	0,3
	Vegetariana									
		Tofu panado no forno ^{1,6} com legumes e arroz de tomate	1677	398	10,8	1,5	45,8	5,2	29,3	0,3
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	0,0	
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									
		Grelos ¹²	382	92	1,6	0,3	14,8	6,6	4,6	0,2
	Prato									
		Esparguete à bolonhesa (carne vaca)	1894	452	24,5	7,2	28,8	5,6	28,9	0,4
	Vegetariana									
		Bolonhesa de lentilhas	1354	323	6,5	1,0	45,8	6,6	19,5	0,6
Salada										
	Alface, tomate, pepino	71,0	17,0	0,4	0,1	2,0	1,9	1,6	0,0	
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)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa									
		Feijão branco com espinafres ¹²	434	104	1,8	0,2	16,4	4,5	5,4	0,4
	Prato									
		Bacalhau gratinado com cenoura, espinafres e batata palha ^{1,4,7}	537	308	21,4	1,0	14,7	4,1	14,4	2,4
	Vegetariana									
		Gratinado de soja com batata palha, cenoura e espinafres ^{1,6}	1671	399	6,8	1,0	57,0	7,6	26,5	0,2
Salada										
	Alface, beterraba e milho	822	44	0,4	0,0	8,5	3,2	1,8	0,2	
Sobremesa										
	Fruta da época / Mousse de chocolate ⁷	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)
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 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 inofensivos. 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									
	Vegetariana	Natal								
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									

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

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

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

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

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, 9Alpo, 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.