

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa									
	Prato	Creme de lentilhas com couve-flor ¹²	489	117	1,4	0,2	19,3	6,5	6,6	0,1
	Vegetariana	Strogonoff de porco ^{7,12} com arroz de cenoura	1744	417	22,8	6,8	27,3	3,2	25,0	0,5
	Salada	Strogonoff de tirinhas de seitan ^{1,6,12} com arroz de cenoura	1466	350	15,9	2,3	37,5	2,1	13,3	0,2
	Sobremesa	Tomate, beterraba e pepino	324	77	5,3	0,8	5,8	5,7	1,9	0,2
	Pão	Fruta da época	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									
	Prato	Caldo verde ¹²	301	72	1,3	0,1	11,2	3,4	3,8	0,1
	Vegetariana	Abrótea ⁴ no forno com molho de tomate e massa ¹	1214	290	10,8	1,6	23,0	2,4	24,7	0,4
	Salada	Guisado de massa espiral ¹ , ervilhas, cenoura, alho-francês e feijão-verde	1205	288	6,9	1,1	40,8	9,8	15,3	0,3
	Sobremesa	Alface, cenoura e milho	57	48	0,5	0,0	8,8	2,0	2,1	0,2
	Pão	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 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									
	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	Creme de cenoura com massinhas ^{1,12}	445	106	1,3	0,2	20,3	5,7	3,2	0,2
	Vegetariana	Frango assado com arroz branco	2006	479	26,4	5,4	32,0	0,5	26,8	0,4
	Salada	Estufado de feijão e legumes com arroz de branco	1840	440	11,3	1,5	66,5	5,3	17,7	0,3
	Sobremesa	Cenoura, couve roxa e beterraba	377	90	5,0	0,7	8,7	8,2	2,8	0,3
	Pão	Fruta da época	159	38	0,249	0,0245	8,4255	8,2605	0,7	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)	
Sexta-Feira	Sopa									
	Prato	Macedónia de legumes ¹²	426	102	1,5	0,3	17,4	8,0	4,7	0,2
	Vegetariana	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
	Salada	Alho francês à brás sem ovo	1671	399	6,8	1,0	57,0	7,6	26,5	0,2
	Sobremesa	Salada de alface, tomate e pepino	135,0	32,0	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
	Pão	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 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, 13Tremçoço, 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.