



Semana de 30 de outubro a 3 de novembro de 2023

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Brócolos ^{7,12}	154	37	1,8	0,3	3,9	0,8	0,8	0,1
Prato	Hambúguer de aves (frango e peru) no forno com massa cotovelinhos ^{1,6,12}	958	227	6,5	2,1	24,0	2,0	18,1	0,4
Ovolactovegetariana	Massada de legumes (rebentos de soja, feijão verde, cenoura e ervilhas) com rebentos de feijão mungo ^{1,6}	842	198	1,1	0,2	39,0	2,8	7,0	0,8
Salada	Feijão verde, cenoura e ervilhas	161	37	0,3	0,0	5,9	0,0	1,8	1,0
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Grão-de-bico ^{7,12}	280	67	2,2	0,3	8,6	0,8	2,2	0,1
Prato	Filetes de pescada assados no forno com arroz de açafrão ⁴	765	182	4,6	0,7	23,5	0,3	11,2	0,4
Ovolactovegetariana	Seitan assado com arroz de açafrão ^{1,6}	988	235	5,7	1,1	31,7	0,8	13,2	0,8
Salada	Alface, tomate e cebola	80	19	0,2	0,0	2,4	2,1	1,2	0,0
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Feriado								
Prato									
Ovolactovegetariana									
Salada									
Sobremesa									
Quinta									
Sopa	Cenoura ^{7,12}	158	38	1,9	0,3	4,1	0,7	0,6	0,1
Prato	Bolinhos de bacalhau no forno com arroz de ervilhas ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	906	215	6,7	0,9	27,3	0,4	10,6	1,0
Ovolactovegetariana	Lentilhas estufadas com arroz de ervilhas ^{1,6,10,11}	1230	291	5,2	0,6	45,4	0,3	14,5	0,3
Salada	Cenoura, curgete e pimento	98	23	0,3	0,1	3,0	2,0	1,3	0,1
Sobremesa	Gelatina de morango ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	411	97	0,0	0,0	21,8	21,6	2,3	0,8
Sexta									
Sopa	Couve lombarda ^{7,12}	152	36	1,7	0,3	3,9	0,8	0,7	0,1
Prato	Massa à lavrador (porco e frango, feijão vermelho e massa macarronete) ¹	845	201	6,7	2,0	18,9	1,4	15,8	0,2
Ovolactovegetariana	Massa vegetariana (feijão vermelho e tomate) ¹	1086	258	4,3	0,7	44,0	3,2	9,7	0,4
Salada	Ervilhas, repolho e cenoura aos cubinhos	182	43	0,3	0,1	6,6	2,6	2,5	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, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. 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



Semana de 6 a 10 de novembro de 2023

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Feijão-verde ^{7,12}	155	37	1,8	0,3	4,1	0,9	0,7	0,1
Prato	Tirinhas de pota no forno com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	911	218	9,8	1,3	23,5	1,2	7,8	0,8
Ovolactovegetariana	Tofu assado no forno com arroz ^{1,6}	1179	280	7,5	1,4	43,3	0,1	8,7	0,4
Salada	Milho, cenoura e cebola	251	59	1,7	0,0	5,9	1,9	4,5	0,1
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Feijão catarino ^{7,12}	277	66	2,0	0,3	9,1	0,7	2,5	0,1
Prato	Macarronete de aves (frango e peru) gratinado com queijo no forno ^{1,3,7}	761	180	1,5	0,5	21,7	0,4	18,9	0,4
Ovolactovegetariana	Macarronete com estufado de feijão catarino com gratinado com queijo ^{1,7}	1095	260	4,9	1,1	42,7	3,1	10,2	0,4
Salada	Cenoura, pepino e tomate	497	120	11,4	1,6	3,0	2,9	0,8	0,6
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Alho-francês ^{7,12}	152	36	1,7	0,3	4,0	0,8	0,7	0,1
Prato	Douradinhos no forno com arroz de feijão vermelho ^{1,2,3,4,7,14}	984	227	6,8	1,6	34,0	0,8	8,2	0,7
Ovolactovegetariana	Feijão vermelho estufado com arroz branco	1396	332	5,1	0,7	61,3	0,2	9,5	0,3
Salada	Alho-francês, alface e milho	168	40	1,0	0,1	3,6	1,5	3,3	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Caldo verde ^{7,12}	160	38	1,6	0,3	4,3	1,0	1,0	0,1
Prato	Pá de porco estufada fatiada com puré de batata ^{7,12}	493	118	6,5	1,9	6,6	0,6	7,9	0,2
Ovolactovegetariana	Empadão de batata com soja estufada ^{3,6,7,12}	436	104	2,5	0,7	11,3	0,7	8,3	0,2
Salada	Cenoura, feijão verde e ervilha	497	120	11,4	1,6	3,0	2,9	0,8	0,6
Sobremesa	Mousse chocolate ou fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Repolho ^{7,12}	149	36	1,7	0,3	3,9	0,8	0,7	0,1
Prato	Filete de abrótea estufados com arroz de tomate ⁴	655	156	3,3	0,5	20,3	0,5	10,6	0,3
Ovolactovegetariana	Estufado de pimentos com soja e arroz de tomate ⁶	1057	251	3,9	0,6	32,8	0,8	18,2	0,3
Salada	Couve branca, cebola e curgete	102	24	0,3	0,1	3,0	2,2	1,4	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: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.

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



Semana de 13 a 17 de novembro de 2023

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Nabiças ^{7,12}	160	38	1,6	0,3	4,3	1,0	1,0	0,1
Prato	Nuggets de frango no forno com arroz de ervilhas ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1087	259	9,8	1,5	31,7	2,0	10,2	1,3
Ovolactovegetariana	Estufado de ervilhas com arroz branco	1228	291	5,3	0,8	54,1	0,3	5,6	0,3
Salada	Milho, cenoura e alho-francês	209	49	1,3	0,0	4,9	2,0	3,7	0,0
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Grão-de-bico ^{7,12}	280	67	2,2	0,3	8,6	0,8	2,2	0,1
Prato	Cavala refogada com couve troncha com esparguete ^{1,4,6}	843	201	10,0	1,2	16,1	1,6	11,2	0,6
Ovolactovegetariana	Grão-de-bico refogado com massa esparguete ¹	1410	335	6,9	1,0	51,5	3,3	13,1	0,6
Salada	Tomate, repolho laminado e brócolos	113	27	0,5	0,1	3,1	3,0	1,6	0,0
Sobremesa	Gelatina de ananás ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	410	96	0,0	0,0	21,8	21,6	2,3	0,8
Quarta									
Sopa	Espinafres ^{7,12}	149	36	1,7	0,3	3,8	0,9	0,8	0,2
Prato	Ovos mexidos com fiambre da pá de porco e arroz ^{1,3,6,7}	1049	249	7,2	1,6	36,5	0,4	8,7	0,6
Ovolactovegetariana	Ovos mexidos com ervilhas e arroz ³	1040	247	7,0	1,5	36,6	0,3	8,5	0,4
Salada	Curgete, ervilhas e cenoura	169	40	0,2	0,0	6,6	2,3	2,2	0,4
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Brócolos ^{7,12}	154	37	1,8	0,3	3,9	0,8	0,8	0,1
Prato	Bacalhau desfiado com batatinha aos cubos gratinada com molho branco gratinado no forno ^{1,4,5,6,7}	547	131	5,4	0,8	12,9	0,2	7,5	1,5
Ovolactovegetariana	Soja grossa estufada com batatinha aos cubos gratinada com molho branco ^{1,5,6,7}	896	214	6,7	0,9	20,8	0,3	15,3	0,3
Salada	Alface, pepino e cebola	75	18	0,3	0,1	1,9	1,5	1,4	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Cenoura ^{7,12}	158	38	1,9	0,3	4,1	0,7	0,6	0,1
Prato	Almôndegas de aves (frango e peru) no forno com massa cotovelinhos ^{1,6,12}	915	218	8,3	3,2	24,2	2,0	11,0	0,9
Ovolactovegetariana	Lentilhas estufadas com massa cotovelinhos ^{1,6,10,11}	1308	309	4,7	0,6	48,3	1,2	16,9	0,3
Salada	Cenoura, feijão-verde e milho	255	60	1,7	0,0	5,9	2,0	4,5	0,9
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0

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.

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



Semana de 20 a 24 de novembro de 2023

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) ^{7,12}	159	38	1,8	0,3	4,3	0,6	0,6	0,1
Prato	Empadão de batata de atum estufado com couve corte juliana ^{3,4,7,12}	304	72	3,4	0,6	5,7	0,6	4,2	0,4
Ovolactovegetariana	Empadão de lentilhas estufado com couve em corte juliana ^{1,3,6,7,10,11,12}	417	99	1,9	0,3	15,0	0,8	4,6	0,2
Salada	Cenoura, feijão-verde e repolho	118	28	0,2	0,1	3,9	3,4	1,3	0,8
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Abóbora ^{7,12}	152	36	1,7	0,3	4,4	0,8	0,6	0,1
Prato	-----	1211	287	3,5	0,4	40,2	0,6	22,7	0,2
Ovolactovegetariana	Chili de soja e feijão vermelho com arroz branco ⁶	1211	287	3,5	0,4	40,2	0,6	22,7	0,2
Salada	Couve branca, curgete e ervilhas	172	41	0,4	0,1	5,9	1,6	2,7	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Lentilhas ^{1,6,7,10,11,12}	279	66	1,9	0,3	9,0	0,6	2,7	0,1
Prato	Bolinhos de bacalhau no forno com massa cotovelinhos ^{1,4}	994	157	3,0	0,4	20,0	1,5	12,2	0,4
Ovolactovegetariana	Tofu no forno com massa cotovelinhos ^{1,6}	1007	240	9,4	2,0	24,9	1,8	12,4	0,7
Salada	Cenoura, couve roxa e milho	215	51	1,1	0,0	5,3	2,5	3,8	0,0
Sobremesa	Gelatina de morango ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	411	97	0,0	0,0	21,8	21,6	2,3	0,8
Quinta									
Sopa	Penca ^{7,12}	154	37	1,7	0,3	4,1	1,1	0,7	0,1
Prato	Perna de frango estufada com arroz	951	226	5,1	0,8	33,1	0,2	11,3	0,3
Ovolactovegetariana	Cogumelos refogados com ovo mexido e arroz ³	987	235	8,5	1,7	31,1	0,3	7,4	0,6
Salada	Cenoura, feijão-verde e ervilhas	161	37	0,3	0,0	5,9	0,0	1,8	1,0
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Couve-flor ^{7,12}	154	37	1,7	0,3	4,0	1,1	0,9	0,1
Prato	Filete de alabote no forno com macarronete colorido de cenoura ^{1,4}	681	161	3,7	0,6	17,6	1,7	13,6	0,5
Ovolactovegetariana	Favas estufadas com macarronete colorido de cenoura e ervilhas ¹	741	176	3,7	0,6	27,4	2,5	6,7	0,4
Salada	Alface, beterraba e tomate	82	19	0,2	0,0	2,4	2,4	1,3	0,1
Sobremesa	Kiwi	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	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, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, 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



Semana de 27 de novembro a 1 de dezembro de 2023

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Cenoura ^{7,12}	158	38	1,9	0,3	4,1	0,7	0,6	0,1
Prato	Bolonhesa de carne de vaca picada com massa esparguete ¹	991	236	10,5	3,3	21,1	1,5	13,8	0,2
Ovolactovegetariana	Bolonhesa de soja com massa esparguete ^{1,6}	1249	295	4,1	0,6	38,7	2,3	24,5	0,2
Salada	Feijão verde, cenoura e ervilhas	161	37	0,3	0,0	5,9	0,0	1,8	1,0
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Brócolos ^{7,12}	154	37	1,8	0,3	3,9	0,8	0,8	0,1
Prato	Salada de salmão com batatinha aos cubos e molho branco gratinada no forno ⁴	547	131	5,4	0,8	12,9	0,2	7,5	1,5
Ovolactovegetariana	Salada de lentilhas com batatinhas aos cubos gratinadas no forno com molho branco	506	120	0,6	0,1	22,8	1,4	4,4	0,2
Salada	Alface, cebola e milho	246	58	1,9	0,0	4,9	0,8	5,0	0,0
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Nabos ^{7,12}	153	37	1,8	0,3	4,1	0,9	0,6	0,1
Prato	Pá de porco assada no forno com massa cotovelinhos ¹	1007	240	10,9	3,1	19,8	1,6	15,0	0,5
Ovolactovegetariana	Massa cotovelinhos com refogado de cenoura, rebentos de soja e ervilhas ^{1,6}	846	201	4,7	0,7	31,8	2,9	6,5	0,6
Salada	Cenoura, curgete e ervilhas	482	116	8,7	1,3	6,2	1,8	2,6	0,6
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Grão-de-bico ^{7,12}	280	67	2,2	0,3	8,6	0,8	2,2	0,1
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de açafreão ⁴	765	182	4,6	0,7	23,5	0,3	11,2	0,4
Ovolactovegetariana	Arroz de açafreão com grão estufadas com cogumelos ^{1,6,10,11}	1089	259	7,4	1,1	39,7	0,1	7,1	0,7
Salada	Couve branca, beterraba e pepino	106	25	0,3	0,1	3,3	3,1	1,3	0,0
Sobremesa	Gelatina de tutti-frutti ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	400	94	0,2	0,0	20,8	20,8	2,3	0,7
Sexta									
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
Ovolactovegetariana		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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, 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



Semana de 4 a 8 de dezembro de 2023

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Feijão-verde ^{7,12}	155	37	1,8	0,3	4,1	0,9	0,7	0,1
Prato	Massa cotovelinhos de atum com queijo gratinado ^{1,4,7}	983	234	9,0	1,5	24,0	1,8	13,7	1,1
Ovolactovegetariana	Massa cotovelinhos de lentilhas gratinada com queijo no forno ^{1,6,7,10,11}	1308	309	5,0	0,8	47,7	1,2	17,0	0,3
Salada	Milho, cenoura e cebola	251	59	1,7	0,0	5,9	1,9	4,5	0,1
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Abóbora ^{7,12}	152	36	1,7	0,3	4,4	0,8	0,6	0,1
Prato	Perna de frango estufada com puré de batata ^{7,12}	402	96	3,4	0,7	7,2	0,6	8,8	0,2
Ovolactovegetariana	Estufado de favas com puré de batata ^{7,12}	320	76	2,3	0,5	10,4	1,1	2,7	0,2
Salada	Ervilhas, feijão-verde e cenourinha aos cubos	161	37	0,3	0,0	5,9	0,0	1,8	1,0
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Favas ^{7,12}	172	41	1,9	0,3	4,4	0,6	1,1	0,1
Prato	Douradinhos no forno com arroz de pimentos ^{1,2,3,4,7,14}	941	216	6,8	1,6	32,2	0,9	7,5	0,5
Ovolactovegetariana	Tofu assado com arroz de pimentos ^{1,6}	956	228	9,8	1,9	24,3	0,3	9,4	0,4
Salada	Curgete, alface e beterraba	77	18	0,2	0,1	1,9	0,7	1,6	0,0
Sobremesa	Gelatina de morango ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	411	97	0,0	0,0	21,8	21,6	2,3	0,8
Quinta									
Sopa	Alho-francês ^{7,12}	152	36	1,7	0,3	4,0	0,8	0,7	0,1
Prato	Ranchinho de carnes (porco, vaca e frango com grão-de-bico, batata e massa macarronete) ^{1,12}	844	201	6,4	1,8	22,9	1,7	11,6	0,2
Ovolactovegetariana	Rancho vegetariano (grão-de-bico, batatinhas aos cubos e massa macarronete) ^{1,3}	677	160	2,8	0,4	26,0	1,6	5,8	0,2
Salada	Cenoura, repolho e ervilhas	167	40	0,2	0,0	6,4	3,0	2,1	0,4
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
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
Ovolactovegetariana		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

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