



Ementa Intolerância Proteína Leite/Lactose
Semana de 16 a 20 de setembro de 2024
Almoço

		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 com massa cotovelinhos ^{1,3}	733	174	3,2	0,6	19,3	1,1	16,1	0,4
Vegetariana	Massada de legumes (soja estufada, brócolos, cenoura e ervilhas) ^{1,3,6}	917	217	3,4	0,5	25,8	4,7	17,5	0,4
Salada	feijão-verde, cenoura e ervilhas	161	37	0,3	0,0	6,0	0,0	1,8	0,7
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 ervilhas ⁴	742	176	4,3	0,6	21,9	0,3	11,8	0,3
Vegetariana	Tofu estufado fatiado com arroz de ervilhas ⁶	860	205	7,3	1,4	25,6	0,5	8,1	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
Prato	Bolonhesa de carne de vaca com massa esparguete ^{1,3}	1014	241	10,1	3,2	23,8	1,0	13,4	0,2
Vegetariana	Refogado de feijão vermelho com massa esparguete ^{1,3}	1390	331	6,1	0,9	55,0	1,4	13,1	0,5
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 molho de cenoura ⁴	449	107	3,2	0,5	11,4	0,8	7,6	1,3
Vegetariana	Lentilhas estufadas com batatinha aos cubos (batata em natureza) gratinado no forno com molho de cenoura	608	145	4,3	0,6	20,5	1,5	4,7	0,3
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	Coxa de frango estufada com legumes (cenoura, feijão-verde e ervilhas) com arroz branco	745	177	4,5	0,8	21,0	0,3	12,8	0,4
Vegetariana	Cogumelos refogados e ovo mexido com legumes (cenoura, feijão-verde e ervilhas) com arroz branco ³	800	191	7,4	1,7	21,7	0,3	8,1	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. 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 Intolerância Proteína Leite/Lactose Semana de 23 a 27 de setembro de 2024 Almoço

		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	Empadão de batata (batata em natureza esmagada) com atum estufado e legumes (couve em corte juliana, cenoura, ervilha e feijão-verde) ^{3,4}	342	81	3,2	0,5	8,5	0,7	4,1	0,3
Vegetariana	Empadão de lentilhas estufado com batata (batata em natureza esmagada) e legumes (couve em corte juliana, cenoura, ervilha e feijão-verde) ³	301	72	2,0	0,3	8,9	0,9	3,5	0,1
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
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}	775	184	4,3	1,3	18,1	0,8	17,5	0,4
Vegetariana	Massa macarronete com estufado de feijão catarino ^{1,3}	1429	340	6,7	1,0	54,6	1,4	13,3	0,5
Salada	Cenoura, cebola e tomate	97	23	0,2	0,0	3,8	3,5	0,7	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Canja de galinha ^{1,3}	206	49	0,5	0,1	6,8	0,2	4,0	0,2
Prato	Filete de perca no forno com arroz de feijão vermelho ⁴	769	182	4,3	0,6	23,4	0,3	12,1	0,3
Vegetariana	Refogado de soja com arroz de feijão vermelho ⁶	1201	285	4,6	0,7	37,1	4,5	20,6	0,3
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									
Sopa	Legumes	198	47	1,1	0,2	7,6	0,7	1,2	0,1
Prato	Pá de porco estufada fatiada com batata em natureza esmagada e legumes (ervilha, cenoura e feijão-verde)	504	120	4,6	1,4	11,9	0,7	7,1	0,3
Vegetariana	Favas estufadas com batata em natureza esmagada e legumes (ervilha, cenoura e feijão-verde)	375	89	1,4	0,2	15,1	1,1	3,0	0,3
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Alho-francês	205	49	1,1	0,2	7,9	0,7	1,2	0,1
Prato	Filetes de pescada panados com farinha de milho no forno com arroz de tomate ⁴	743	176	4,2	0,6	23,0	0,4	11,3	0,3
Vegetariana	Salteado de cogumelos com arroz de tomate	892	212	7,3	1,1	32,1	0,5	3,7	0,6
Salada	Alface, beterraba e tomate	85	21	0,2	0,0	2,7	2,4	1,1	0,0
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, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja. 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 Intolerância Proteína Leite/Lactose
Semana de 30 de setembro a 4 de outubro de 2024
Almoço

		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
Prato	Frango assado com arroz de ervilhas	805	191	4,9	0,8	22,5	0,3	13,6	0,4
Vegetariana	Estufado de ervilhas com arroz branco	1078	256	6,6	1,0	43,0	0,5	5,1	0,5
Salada	Cenoura, milho e pepino	297	70	2,3	0,0	6,2	1,3	5,7	0,0
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	Salada de atum (batata cozida, cenoura, ervilhas e feijão-verde), atum e ovo ralado ^{3,4}	406	96	1,9	0,3	13,6	1,1	5,2	0,3
Vegetariana	Salada russa (batata cozida, cenoura, ervilhas e feijão-verde), grão-de-bico e ovo ralado ³	451	107	1,1	0,2	18,3	1,4	4,5	0,1
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
Vegetariana	Chili de soja com feijão-vermelho e arroz branco ⁶	1140	271	3,5	0,5	33,6	4,8	23,0	0,2
Salada	Couve branca, feijão-verde e ervilhas	133	32	0,2	0,1	4,3	1,8	1,6	0,6
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	Filete de abrótea no forno com farinha de milho e massa cotovelinhos ^{1,3,4}	755	179	3,5	0,5	22,4	0,9	13,6	0,3
Vegetariana	Lentilhas estufadas com massa cotovelinhos ^{1,3}	1210	287	5,7	0,8	44,7	2,0	11,7	0,4
Salada	Cenoura, feijão-verde e milho	197	47	1,0	0,0	5,1	1,6	3,1	1,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Repolho	205	49	1,1	0,2	7,9	0,7	1,1	0,1
Prato	Peru assado no forno com arroz branco	779	185	8,2	2,3	12,4	0,1	15,5	0,3
Vegetariana	Seitan fatiado no forno com arroz branco ^{1,6}	997	237	5,7	1,1	32,0	0,8	13,4	0,8
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. 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 Intolerância Proteína Leite/Lactose Semana de 7 a 11 de outubro de 2024 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)	207	49	1,1	0,2	8,1	0,7	1,2	0,1
Prato	Cavala refogada com couve branca e esparguete ^{1,3,4}	909	217	9,6	2,2	19,1	0,8	13,0	0,3
Vegetariana	Lentilhas estufadas com couve em corte juliana e esparguete ^{1,3,6,10,11}	961	227	3,5	0,5	37,8	1,6	9,7	0,4
Salada	Beterraba, cenoura e pepino	96	23	0,2	0,1	3,3	3,2	1,0	0,1
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça									
Sopa	Feijão branco	272	65	1,2	0,2	10,2	0,7	2,2	0,1
Vegetariana	Ovo mexido com arroz colorido (milho, cenoura, ervilha e pimento) ³	731	175	7,5	1,7	17,2	0,8	8,3	0,4
Salada	Alface, couve roxa e milho	220	52	1,5	0,0	4,5	0,0	4,6	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta									
Sopa	Couve-flor	205	49	1,1	0,2	7,8	0,9	1,3	0,1
Prato	Filetes de pescada no forno com massa com feijão catarino ^{1,3,4}	762	181	4,4	0,6	21,2	0,9	13,3	0,3
Vegetariana	Cogumelos refogados com ovo mexido e massa de feijão catarino ^{1,3}	822	196	7,3	1,6	21,1	1,0	10,1	0,5
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
		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta									
Sopa	Penca	206	49	1,1	0,2	7,9	0,7	1,2	0,1
Prato	Coxa de frango estufada com arroz branco	782	186	4,7	0,8	22,0	0,3	13,5	0,4
Vegetariana	Favas estufadas com arroz branco	887	211	5,1	0,7	34,5	0,9	5,4	0,4
Salada	Cenoura, pepino e cebola	92	21	0,2	0,1	3,2	2,7	0,9	0,1
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta									
Sopa	Agrião	210	50	1,2	0,2	8,2	0,8	1,1	0,1
Prato	Massa macarronete de atum com molho de tomate ^{1,3,4}	973	232	10,8	1,6	21,1	1,5	11,2	0,9
Vegetariana	Massa macarronete com oja fina estufada com molho de tomate ^{1,3,6}	1084	257	6,0	0,9	28,6	5,0	19,1	0,3
Salada	Cenoura, milho e couve roxa	205	48	1,0	0,0	5,2	0,9	3,6	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, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo. 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 Intolerância Proteína Leite/Lactose Semana de 14 a 18 de outubro de 2024 Almoço

		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}	1156	274	3,6	0,6	31,9	6,8	24,4	0,2
Salada	Cenoura, couve roxa e ervilhas	188	45	0,2	0,0	5,4	2,1	2,9	1,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Legumes	198	47	1,1	0,2	7,6	0,7	1,2	0,1
Prato	Salada de salmão com batatinha aos cubos com molho de legumes gratinado no forno ^{4,5,6,9,10,11}	745	179	12,5	1,9	9,5	0,2	6,9	0,3
Vegetariana	Soja grossa estufada com batatinha aos cubos com molho de legumes gratinado no forno ^{5,6,9,10,11}	713	171	6,4	0,7	15,1	2,8	11,2	0,3
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	Grão-de-bico	280	66	1,4	0,2	10,5	0,8	2,1	0,1
Prato	Pá de porco assada no forno com massa cotovelinhos colorida (cenoura, ervilhas, feijão-verde e milho) ^{1,3}	949	226	10,0	2,8	19,2	0,7	14,0	0,4
Vegetariana	Refogado colorido de cenoura, feijão-verde, ervilhas, milho e rebentos de soja com massa cotovelinhos ^{1,3,6}	929	219	2,9	0,4	38,9	1,5	8,2	0,4
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 feijão vermelho ⁴	760	180	4,1	0,6	23,6	0,2	11,9	0,3
Vegetariana	Arroz de feijão vermelho com lentilhas estufadas com cogumelos ^{1,6,10,11}	1112	264	7,2	1,0	40,9	0,1	7,9	0,6
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, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo. 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 Intolerância Proteína Leite/Lactose Semana de 21 a 25 de outubro de 2024 Almoço

		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 massa cotovelinhos ^{1,3,4}	763	181	4,3	0,7	20,7	0,8	14,0	0,4
Vegetariana	Lentilhas estufadas com massa cotovelinhos ^{1,3}	1210	287	5,7	0,8	44,7	2,0	11,7	0,4
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	Peru assado no forno com arroz branco	779	185	8,2	2,3	12,4	0,1	15,5	0,3
Vegetariana	Estufado de favas com arroz branco	887	211	5,1	0,7	34,5	0,9	5,4	0,4
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	Bacalhau refogado com batatinha aos cubos gratinado no forno com molho de cenoura ^{4,5,6}	522	125	5,6	0,6	9,9	0,3	8,6	1,6
Vegetariana	Ervilhas estufadas com batatinhas aos cubos com molho de cenoura gratinado no forno ^{5,6}	628	151	8,6	0,9	15,6	0,5	2,3	0,4
Salada	Cenoura, beterraba e tomate	99	24	0,1	0,0	3,8	3,7	0,8	0,1
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	Ranchinho de carnes (porco, vaca e frango com grão-de-bico, batata e massa macarronete) e legumes (cenoura, repolho e ervilhas) ^{1,3}	796	189	5,7	1,4	19,7	1,0	13,5	0,2
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão-de-bico, batatinhas aos cubos e massa macarronete) e legumes (cenoura, repolho e ervilhas) ^{1,6}	708	168	2,6	0,5	28,3	2,1	6,3	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Repolho	205	49	1,1	0,2	7,9	0,7	1,1	0,1
Prato	Filete de abrótea com arroz de ervilhas ⁴	690	164	3,5	0,5	21,3	0,3	11,2	0,3
Vegetariana	Soja fina estufada com arroz de ervilhas ⁶	1267	300	2,7	0,4	40,6	5,4	24,1	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, ²Ovos, ³Peixes, ⁴Amendoins, ⁵Soja. 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