



Ementa Sem Glúten Semana de 22 a 26 de setembro de 2025 Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabijas, couve-flor e feijão branco (nabo e cebola)	241	57	1,2	0,2	9,2	0,7	1,7	0,1
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de tomate	526	125	3,6	0,5	20,7	0,7	2,2	0,2
Vegetariana	Lentilhas estufadas com arroz de tomate	1035	246	5,2	0,7	39,7	1,7	8,3	0,3
Salada	Cenoura, beterraba e curgete	90	21	0,2	0,1	2,9	1,8	1,2	0,1
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres e grão-de-bico (alho francês, curgete e couve-flor)	244	58	1,3	0,2	9,2	0,8	1,7	0,2
Prato	Massa (sem glúten) de aves gratinada no forno (frango e peru, massa macarronete sem glúten e queijo) ^{6,7}	840	200	6,4	2,9	18,2	0,4	16,9	0,5
Vegetariana	Massa (sem glúten) de soja gratinada no forno (soja fina estufada, massa macarronete sem glúten e queijo) ^{6,7,13}	1288	307	9,1	3,2	31,2	3,3	22,6	0,5
Salada	Alface, cebola e tomate	84	20	0,2	0,0	2,7	2,2	1,1	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de galinha com arroz	209	49	0,5	0,1	7,2	0,1	4,0	0,2
Prato	Filete de perca em molho de tomate no forno com arroz de açafraão ⁴	763	181	4,6	0,7	22,5	1,1	12,1	0,4
Vegetariana	Refogado de feijão catarino e rebentos de soja com arroz de açafraão ⁶	1188	283	6,0	0,8	47,2	1,6	9,9	0,5
Salada	Cenoura, ervilhas e pepino	252	59	0,3	0,0	9,7	1,3	4,0	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-de-bruxelas (couve-flor, nabo e cebola)	210	50	1,2	0,2	7,8	0,7	1,4	0,1
Prato	Pá de porco estufada (fatiada) com esmagada de batata em natureza	543	129	5,1	1,5	12,6	0,8	7,7	0,2
Vegetariana	Tofu estufado (fatiado) com esmagada de batata em natureza ⁶	456	109	3,3	0,7	13,9	1,0	4,9	0,2
Salada	Couve roxa, milho e feijão-verde	216	51	3,2	0,0	3,7	0,0	3,9	0,7
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve branca com cenoura (tomate e cebola)	204	48	1,1	0,2	8,0	0,7	1,1	0,1
Prato	Salada de atum, feijão-frade, ovo ralado com arroz e legumes (cebola, cenoura e ervilhas) ^{3,4}	878	209	7,8	1,4	20,5	0,8	13,2	1,0
Vegetariana	Salada de feijão-frade, ovo ralado com arroz e legumes (cebola, cenoura e ervilhas) ³	900	213	6,0	1,2	28,9	1,1	9,6	0,5
Salada	Incorporada no prato	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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:³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ¹³Tremoço. 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 Sem Glúten

Semana de 29 de setembro a 3 de outubro de 2025

Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e beterraba (curgete, couve-flor)	199	47	1,1	0,2	7,8	1,0	1,1	0,1
Prato									
Vegetariana	Ovo mexido com massa (sem glúten) colorida (massa espiral sem glúten, milho, cenoura, ervilhas e pimento) ^{3,6,13}	774	179	6,9	1,6	21,5	0,9	8,1	0,6
Salada	Incorporada no prato	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de repolho, abóbora, cenoura e cebola	208	49	1,2	0,2	8,1	0,8	1,1	0,1
Prato	Filetes de pescada em cebolada com batata em natureza aos cubos no forno	333	79	2,3	0,3	12,3	0,8	1,7	0,1
Vegetariana	Lentilhas estufadas com espinafres com batata em natureza aos cubos no forno	548	130	3,0	0,4	19,7	1,3	4,8	0,2
Salada	Alface, pepino e tomate	86	21	0,4	0,0	2,6	2,5	1,1	0,0
Sobremesa	Gelatina morango d.i	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde e cenoura (cebola e tomate)	201	48	1,4	0,2	7,6	0,8	1,2	0,1
Prato	Massa (sem glúten) à lavrador (porco, vaca, frango, feijão vermelho, massa macarronete sem glúten, cenoura, feijão-verde e couve lombarda) (s/enchidos) ⁶	804	191	7,1	2,0	18,5	0,4	13,4	0,2
Vegetariana	Massa (sem glúten) à lavrador vegetariana (feijão vermelho refogado, grão-de-bico, massa macarronete sem glúten, cenoura, feijão-verde e couve lombarda) ⁶	1168	278	6,1	0,8	44,9	0,9	9,9	0,3
Salada	Incorporada no prato	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Uvas	352	83	0,5	0,1	18,6	18,6	0,3	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão vermelho e nabo (cenoura, cebola e espinafres)	244	58	1,2	0,2	9,7	0,8	1,7	0,1
Prato	Gratinado de salmão com batata em natureza aos cubos e creme de soja no forno) ^{4,6}	685	164	9,7	1,7	11,8	0,8	6,7	0,2
Vegetariana	Gratinado de soja fina com batata em natureza aos cubos e creme de soja no forno) ⁶	670	159	3,7	0,5	16,3	2,9	13,1	0,1
Salada	Couve roxa, beterraba e pepino	109	26	0,1	0,0	3,3	1,4	1,6	0,1
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura (alho-francês, couve-flor e brócolos)	381	90	2,2	0,3	14,7	1,4	2,2	0,2
Prato	Perna de peru assada no forno com arroz de cenoura	749	178	7,9	2,2	11,8	0,5	14,9	0,3
Vegetariana	Tofu fatiado no forno com arroz de cenoura ⁶	952	227	8,6	1,7	27,4	0,9	8,8	0,4
Salada	Alface, cenoura e tomate	87	21	0,2	0,0	2,8	2,4	1,1	0,1
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:³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ¹³Tremoço. 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 Sem Glúten Semana de 6 a 10 de outubro de 2025 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de alface com brócolos (cebola e abóbora)	206	49	1,1	0,2	7,9	0,7	1,2	0,1
Prato	Filete de perca no forno com arroz de tomate ⁴	686	163	4,1	0,6	20,1	0,7	11,0	0,3
Vegetariana	Tiras de tofu no forno com cogumelos e arroz branco ⁶	894	213	8,1	1,6	25,3	0,5	8,5	0,5
Salada	Cenoura, couve roxa e milho	215	51	1,1	0,0	5,3	1,0	3,8	0,0
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de ervilhas (alho-francês, cenoura, couve-flor)	219	52	1,1	0,2	8,6	0,7	1,4	0,1
Prato	Tirinhas de aves com molho de tomate e esparguete sem glúten ^{6,13}	693	164	4,3	0,8	18,6	0,9	12,4	0,3
Vegetariana	Ervilhas estufadas e espinafres com esparguete sem glúten ^{6,13}	892	212	5,0	0,8	36,3	0,5	4,7	0,5
Salada	Alface, pepino e ervilhas	236	56	0,4	0,0	8,6	0,3	4,2	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de penca (cenoura, abóbora e cebola)	206	49	1,1	0,2	7,9	0,7	1,2	0,1
Prato	Filete de abrótea em cebolada no forno com arroz de açafraão ⁴	735	174	3,9	0,6	22,6	1,1	11,9	0,3
Vegetariana	Soja fina estufada em cebolada com arroz de açafraão ⁶	1264	301	7,5	1,2	34,5	4,5	21,2	0,4
Salada	Cenoura, feijão-verde e brócolos	124	29	2,1	0,0	2,2	1,9	1,9	0,7
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de alho-francês (cebola, cenoura, repolho)	208	49	1,2	0,2	8,1	0,7	1,2	0,1
Prato	Coxa de frango assada no forno com massa espiral sem glúten ^{6,13}	866	199	5,1	1,0	24,8	0,3	14,7	0,4
Vegetariana	Feijão catarino estufado com rebentos de soja com massa espiral sem glúten ^{6,13}	1220	282	5,5	0,8	50,0	0,6	9,9	0,5
Salada	Alface, milho e tomate	209	50	1,5	0,0	4,3	1,1	4,1	0,0
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de couve-flor e feijão-verde, alho francês, abóbora e curgete	206	49	1,4	0,2	7,8	0,7	1,2	0,1
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de ervilhas	559	133	3,7	0,5	22,1	0,4	2,5	0,2
Vegetariana	Grão-de-bico estufado com arroz de ervilhas	1275	303	6,8	0,9	48,4	1,4	9,6	0,4
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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:⁴Peixes, ⁶Soja, ¹³Tremoço. 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 Sem Glúten Semana de 13 a 17 de outubro de 2025 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Juliana de legumes (alho-francês, repolho e couve lombarda)	203	48	1,1	0,2	7,8	0,7	1,2	0,1
Prato	Bolonhesa de carne de vaca picada com massa esparguete sem glúten ⁶	1029	245	10,0	3,3	26,4	0,4	12,2	0,2
Vegetariana	Bolonhesa de soja com massa esparguete sem glúten ⁶	1239	294	6,3	1,1	32,5	4,6	23,7	0,2
Salada	Beterraba, cenoura e ervilhas	243	57	0,2	0,0	9,5	1,8	3,7	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de repolho com agrião, tomate e beringela	197	47	1,1	0,2	7,5	0,9	1,1	0,1
Prato	Filetes de pescada estufados em molho de tomate com arroz de feijão vermelho	581	138	3,5	0,5	23,3	0,5	3,1	0,2
Vegetariana	Lentilhas estufadas em molho de tomate com arroz de feijão vermelho	1172	279	5,7	0,8	45,2	1,5	9,8	0,4
Salada	Alface, pepino e cebola	76	18	0,3	0,1	1,9	1,2	1,4	0,0
Sobremesa	Gelatina ananás d.i	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Quarta									
Sopa	Creme de legumes	203	48	1,1	0,2	7,9	0,7	1,2	0,1
Prato	Peito de frango assado no forno com esmagada de batata	438	104	1,6	0,3	12,4	0,8	9,3	0,2
Vegetariana	Tofu fatiado assado no forno com esmagada de batata ⁶	479	114	3,6	0,7	14,3	0,9	5,2	0,2
Salada	Couve portuguesa cozida, feijão-verde e curgete	121	28	1,7	0,0	2,3	0,0	2,0	0,5
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de cenoura (alho-francês, couve-flor e brócolos)	381	90	2,2	0,3	14,7	1,4	2,2	0,2
Prato	Massa (sem glúten) de atum gratinada no forno (atum estufado, massa macarronete sem glúten e queijo) ^{4,6,7}	1140	272	12,7	3,6	24,8	0,5	14,4	1,2
Vegetariana	Massa (sem glúten) de grão-de-bico gratinada no forno (grão-de-bico, massa macarronete sem glúten e queijo) ^{6,7,13}	1409	335	9,6	3,6	46,8	1,2	13,0	0,7
Salada	Alface, cenoura e tomate	87	21	0,2	0,0	2,8	2,4	1,1	0,1
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de alho-francês com lentilhas (cebola, cenoura, abóbora)	242	57	0,3	0,0	10,7	0,9	2,2	0,1
Prato									
Vegetariana	Ovos mexidos com arroz colorido (milho, cenoura, ervilhas e feijão-verde) ³	721	172	7,7	1,6	16,9	0,8	8,3	0,6
Salada	Beterraba, milho e ervilhas	338	80	1,5	0,0	10,0	0,7	6,2	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:³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ¹³Tremoço. 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 Sem Glúten Semana de 20 a 24 de outubro de 2025 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de espinafres (cebola, cenoura, abóbora)	205	49	1,2	0,2	7,8	0,7	1,2	0,2
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz branco	573	136	3,9	0,6	22,7	0,5	2,3	0,2
Vegetariana	Tirinhas de tofu no forno com arroz branco ⁶	1053	251	9,6	1,9	30,2	0,6	9,8	0,4
Salada	Cenoura, feijão-verde e milho	212	50	4,2	0,0	3,2	0,9	3,5	0,0
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Creme de feijão-verde (cebola, cenoura, abóbora)	209	50	1,4	0,2	8,0	0,8	1,1	0,1
Prato	Massa (sem glúten) de aves gratinada no forno (frango e peru, massa macarronete sem glúten e queijo) ^{6,7}	742	176	6,7	2,5	14,7	0,5	14,0	0,3
Vegetariana	Massa (sem glúten) de feijão gratinada no forno (feijão catarino, massa macarronete sem glúten, rebentos de soja e queijo) ^{6,7}	1034	246	7,2	3,2	35,6	1,0	9,5	0,6
Salada	Alface, couve roxa e pimento	99	24	0,3	0,0	2,4	0,9	1,8	0,0
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de alface com brócolos (cebola e abóbora)	206	49	1,1	0,2	7,9	0,7	1,2	0,1
Prato	Empadão de arroz de bacalhau com grão-de-bico estufado ⁴	994	236	5,3	0,8	33,1	1,0	12,6	1,7
Vegetariana	Empadão de arroz de grão-de-bico e cogumelos estufados	856	203	5,4	0,8	32,9	1,1	4,7	0,6
Salada	Brócolos, feijão-verde e milho	213	50	3,5	0,0	2,7	0,4	4,3	0,5
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de couve lombarda com favas (curgete, cenoura e cebola)	217	51	1,1	0,2	8,2	0,8	1,5	0,1
Prato	Peru no forno com massa espiral sem glúten ^{6,13}	789	184	8,2	2,4	12,7	0,2	15,8	0,3
Vegetariana	Favas salteadas com massa espiral sem glúten ^{6,13}	663	152	3,7	0,6	24,8	1,0	5,1	0,3
Salada	Cenoura, tomate e ervilhas	200	47	0,2	0,0	7,9	2,4	2,8	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de penca (cenoura, abóbora e cebola)	206	49	1,1	0,2	7,9	0,7	1,2	0,1
Prato	Filete de abrétea no forno com arroz de tomate ⁴	660	157	3,5	0,5	20,1	0,7	10,8	0,2
Vegetariana	Soja fina no forno com arroz de tomate ⁶	1254	298	5,5	0,9	35,9	4,3	23,3	0,2
Salada	Beterraba, repolho e milho	197	47	1,2	0,1	4,7	0,5	3,3	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:⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ¹³Tremoço. 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 Sem Glúten Semana de 27 a 31 de outubro de 2025 Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos (cebola, cenoura, curgete)	208	49	1,2	0,2	8,0	0,8	1,2	0,1
Prato									
Vegetariana	Ovos mexidos com massa penne sem glúten colorida (milho, cenoura, ervilhas e pimento) ^{3,6,13}	778	185	6,4	1,6	22,4	0,7	8,5	0,4
Salada	Incorporado no prato	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês com feijão catarino (cebola, cenoura, repolho)	239	57	1,2	0,2	9,3	0,7	1,7	0,1
Prato	Filetes de pescada assados em molho de tomate com arroz de açafraão	570	136	5,1	0,8	19,9	1,3	2,2	0,2
Vegetariana	Feijão catarino estufado em molho de tomate com arroz de açafraão	1376	327	6,9	0,9	54,7	1,6	11,3	0,5
Salada	Alface, cebola e tomate	84	20	0,2	0,0	2,7	2,2	1,1	0,0
Sobremesa	Kiwi	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve-flor (cebola, cenoura, repolho)	208	49	1,2	0,2	8,1	0,7	1,1	0,1
Prato	Rancho de carnes (vaca, frango, porco, grão e massa macarronete sem glúten) e legumes (cenoura, repolho e ervilhas) (s/enchidos) ⁶	680	162	5,1	1,6	18,3	0,7	10,1	0,1
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão, macarrão, batatinhas aos cubos e massa macarronete sem glúten) e legumes (cenoura, repolho e ervilhas) ⁶	733	174	2,7	0,5	31,0	1,4	4,9	0,2
Salada	Incorporado no prato	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de galinha com arroz	209	49	0,5	0,1	7,2	0,1	4,0	0,2
Prato	Salada russa (atum, ovo cozido ralado, batata cozida, cenoura, ervilhas e feijão-verde) ^{3,4}	472	112	3,3	0,6	13,5	0,8	6,4	0,4
Vegetariana	Salada russa vegetariana (soja fina, ovo cozido ralado, batata cozida, cenoura, ervilhas e feijão-verde) ^{3,6}	641	153	4,5	0,7	13,5	2,8	13,4	0,2
Salada	Alface, pepino e tomate	86	21	0,4	0,0	2,6	2,5	1,1	0,0
Sobremesa	Gelatina de laranja d.i	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de repolho e nabo, tomate e beringela	203	48	1,1	0,2	7,9	0,8	1,1	0,1
Prato	Coxa de frango assada no forno com arroz de cenoura	783	185	5,0	0,8	21,7	0,8	13,3	0,4
Vegetariana	Lentilhas estufadas com cenoura e arroz de cenoura	944	224	4,7	0,6	36,3	2,1	7,5	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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ¹³Tremoço. 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