

### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	157	38	1,8	0,3	4,4	0,9	0,7	0,2
Prato	Hambúrguer de aves no forno com arroz <sup>1,6,12</sup>	1144	271	5,8	1,5	42,2	0,3	12,3	0,3
Salada	Cenoura e milho	291	69	2,1	0,0	6,6	1,8	5,3	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 <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	151	36	1,7	0,3	4,0	0,9	0,8	0,2
Prato	Filetes de pescada no forno com massa de feijão (cotovelinhos e feijão vermelho) <sup>1,4</sup>	779	185	3,6	0,5	23,0	1,3	14,7	0,6
Salada	Alface e couve roxa	97	23	0,1	0,0	2,4	2,1	1,9	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	Sopa de abóbora <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	154	37	1,7	0,3	4,6	0,7	0,6	0,1
Prato	Pá de porco assada fatiada com molho de laranja e arroz de cenoura	940	224	10,8	2,9	19,5	0,5	11,9	0,6
Salada	Cenoura e ervilhas	161	38	0,2	0,0	5,2	3,2	2,1	0,5
Sobremesa	Maçã gala	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

### Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	154	37	1,7	0,3	4,2	0,7	0,6	0,2
Prato	Bolonhesa de cavala (esparguete com filete de cavala estufado) <sup>1,4,6</sup>	938	223	8,6	1,1	25,1	2,4	10,7	0,4
Salada	Cenoura e feijão-verde	118	28	0,1	0,0	4,1	3,5	1,2	0,5
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	Sopa de feijão vermelho e couve lombarda <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	274	66	1,8	0,3	9,4	0,5	2,5	0,2
Prato	Ovos mexidos com fiambre e arroz <sup>1,3,5,6</sup>	1048	249	7,2	1,6	36,4	0,3	8,7	0,5
Salada	Cenoura, feijão-verde e milho	219	52	1,3	0,0	5,3	2,3	3,8	0,0
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

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  
FIT GE v1.1:10 28/12/2020 18:58



Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	160	38	1,9	0,3	4,4	0,6	0,5	0,2
Prato	Bolonhesa de atum (esparguete e atum desfiado estufado) <sup>1,4</sup>	944	224	8,2	1,2	25,1	2,4	11,9	0,9
Salada	Cenoura e ervilhas	161	38	0,2	0,0	5,2	3,2	2,1	0,5
Sobremesa	Maçã gala	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 brócolos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	156	37	1,8	0,3	4,1	0,8	0,8	0,2
Prato	Frango estufado com cenoura, feijão-verde e arroz branco	775	184	4,1	0,7	27,0	0,9	9,2	0,3
Salada	Cenoura e feijão-verde	118	28	0,1	0,0	4,1	3,5	1,2	0,5
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	160	38	1,9	0,3	4,4	0,6	0,5	0,2
Prato	Migas de bacalhau com grão (batata aos cubos, migas de bacalhau, grão e ovo) <sup>3,4,5,6</sup>	499	119	3,1	0,3	12,5	0,3	9,8	1,5
Salada	Macedónia	161	37	0,3	0,0	5,9	0,0	1,8	1,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	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-verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	157	38	1,8	0,3	4,4	0,9	0,7	0,2
Prato	Rancho (carne de vaca, frango, grão e macarronete) <sup>1</sup>	846	201	6,5	1,8	22,6	1,9	12,0	0,2
Salada	Cenoura e couve lombarda	107	25	0,1	0,0	3,3	3,1	1,5	0,5
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão branco <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	271	65	1,9	0,3	8,3	0,6	2,3	0,2
Prato	Sonhos de bacalhau com arroz de cenoura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	1384	332	19,2	2,3	35,0	1,1	4,0	1,4
Salada	Alface e couve roxa	97	23	0,1	0,0	2,4	2,1	1,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época ou gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	402	95	0,0	0,0	23,1	22,5	0,0	0,1

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

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  
FIT GE v1.1:10 28/12/2020 18:58



### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	160	38	1,9	0,3	4,4	0,6	0,5	0,2
Prato	Nuggets de frango no forno com arroz de macedónia <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	1097	261	7,8	1,2	38,7	1,3	8,0	1,0
Salada	Macedónia	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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão vermelho e repolho <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	219	52	1,8	0,3	7,1	0,8	1,6	0,2
Prato	Filetes de pescada no forno com massa cotovelinhos e feijão <sup>1,4</sup>	784	186	3,7	0,5	22,8	1,3	14,7	0,6
Salada	Cenoura e repolho	110	26	0,2	0,0	3,9	3,7	1,0	1,3
Sobremesa	Fruta da época ou gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	402	95	0,0	0,0	23,1	22,5	0,0	0,1

### Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	156	37	1,8	0,3	4,1	0,8	0,8	0,2
Prato	Pá de porco estufada com cenoura, ervilhas e arroz	939	223	6,9	1,8	30,5	0,9	8,9	0,4
Salada	Cenoura e ervilhas	161	38	0,2	0,0	5,2	3,2	2,1	0,5
Sobremesa	Laranja	201	48	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	Sopa de macedónia <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	161	38	1,8	0,3	4,6	0,5	0,6	0,2
Prato	Migas de arinca gratinadas no forno com molho branco (migas de arinca, batata aos cubos e molho branco) <sup>1,4,5,6,7</sup>	842	202	12,1	2,7	15,3	0,3	7,8	0,6
Salada	Alface e couve roxa	97	23	0,1	0,0	2,4	2,1	1,9	0,0
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

### Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	151	36	1,7	0,3	4,0	0,9	0,8	0,2
Prato	Massa à lavrador (carne de vaca, frango, feijão vermelho e macarronete) <sup>1</sup>	851	203	7,1	2,1	19,2	1,4	15,0	0,2
Salada	Cenoura e couve lombarda	107	25	0,1	0,0	3,3	3,1	1,5	0,5
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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

FIT GE v1.1:10 28/12/2020 18:58



### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	156	37	1,7	0,3	4,2	1,0	0,9	0,2
Prato	Douradinhos no forno com arroz de ervilhas <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	925	220	5,2	0,7	33,9	1,7	8,0	0,7
Salada	Cenoura e feijão-verde	118	28	0,1	0,0	4,1	3,5	1,2	0,5
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 brócolos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	156	37	1,8	0,3	4,1	0,8	0,8	0,2
Prato	Perninha de frango estufada com esparguete e cenoura raspada <sup>1</sup>	702	166	4,9	0,8	16,6	1,5	13,6	0,4
Salada	Salada de cenoura raspada e tomate	100	23	0,2	0,0	3,9	3,8	0,7	0,1
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

### Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	151	36	1,7	0,3	4,0	0,9	0,8	0,2
Prato	Abrótea à gomes de sá (abrétea, batata aos cubos, cebolada e ovo) <sup>3,4,5,6</sup>	492	118	5,1	0,8	10,8	0,3	6,9	0,3
Salada	Macedónia	161	37	0,3	0,0	5,9	0,0	1,8	1,0
Sobremesa	Fruta da época ou gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	402	95	0,0	0,0	23,1	22,5	0,0	0,1

### Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão vermelho com couve <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	209	50	1,8	0,3	6,6	0,8	1,6	0,2
Prato	Arroz de aves à moda antiga (frango, peru, arroz, queijo e chouriço) <sup>1,3,6,7</sup>	832	198	8,4	2,9	15,4	0,4	15,0	0,6
Salada	Alface e cenoura	82	20	0,1	0,0	2,5	2,3	1,2	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

### Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e couve lombarda <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	159	38	1,6	0,3	4,5	0,7	0,9	0,2
Prato	Filetes de pescada gratinados no forno com massa cotovelinhos e feijão <sup>1,4</sup>	683	162	3,2	0,4	16,5	0,9	16,5	0,5
Salada	Macedónia	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

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

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

FIT GE v1.1:10 28/12/2020 18:58





### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora	98	23	1,5	0,2	1,8	1,3	0,4	0,1
Prato	Bolonhesa de carne de vaca picada <sup>1</sup>	991	236	10,5	3,3	21,1	1,5	13,8	0,2
Salada	Macedónia	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

### Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	157	38	1,8	0,3	4,4	0,9	0,7	0,2
Prato	Sonhos de bacalhau com arroz de cenoura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	1384	332	19,2	2,3	35,0	1,1	4,0	1,4
Salada	Salada de alface e couve roxa	97	23	0,1	0,0	2,4	2,1	1,9	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

### Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	151	36	1,7	0,3	4,0	0,9	0,8	0,2
Prato	Ranchinho de carnes (carne de vaca, frango, grão, batata aos cubos e massa riscada) <sup>1</sup>	846	201	6,5	1,8	22,6	1,9	12,0	0,2
Salada	Cenoura e couve lombarda	107	25	0,1	0,0	3,3	3,1	1,5	0,5
Sobremesa	Laranja	201	48	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	Sopa de grão-de-bico e cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	231	55	2,1	0,3	7,3	0,6	1,4	0,2
Prato	Empadão de atum (puré com atum estufado) <sup>1,3,4,5,6,7,8,12</sup>	325	78	3,7	0,6	6,4	0,2	4,4	0,5
Salada	Salada de cenoura e milho	204	48	1,1	0,0	5,6	2,9	3,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época ou gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	402	95	0,0	0,0	23,1	22,5	0,0	0,1

### Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	154	37	1,7	0,3	4,6	0,7	0,6	0,1
Prato	Pá de porco assada com molho de cogumelos e arroz	1082	258	9,3	2,2	33,1	0,2	9,7	0,3
Salada	Cenoura e ervilhas	161	38	0,2	0,0	5,2	3,2	2,1	0,5
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

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

FIT GE v1.1:10 28/12/2020 18:58



### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	156	37	1,7	0,3	4,2	1,0	0,9	0,2
Prato	Macarronete de atum gratinado com queijo <sup>1,4</sup>	1051	250	8,6	1,3	29,2	1,9	13,2	1,0
Salada	Cenoura e tomate	100	23	0,2	0,0	3,9	3,8	0,7	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 abóbora <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	154	37	1,7	0,3	4,6	0,7	0,6	0,1
Prato	Ovos mexidos com fiambre com arroz de cenoura <sup>1,3,5,6</sup>	815	195	8,6	2,0	19,2	0,7	9,0	0,7
Salada	Cenoura, feijão-verde e milho	219	52	1,3	0,0	5,3	2,3	3,8	0,0
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

### Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão vermelho e repolho <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	219	52	1,8	0,3	7,1	0,8	1,6	0,2
Prato	Filetes de pescada no forno com massa esparguete <sup>1,4</sup>	702	166	3,9	0,6	18,5	1,5	13,7	0,5
Salada	Macedónia	161	37	0,3	0,0	5,9	0,0	1,8	1,0
Sobremesa	Fruta da época ou gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	402	95	0,0	0,0	23,1	22,5	0,0	0,1

### Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	151	36	1,7	0,3	4,0	0,9	0,8	0,2
Prato	Chili de carne de vaca picada com feijão estufado e arroz	997	238	8,9	2,8	24,7	0,5	14,7	0,2
Salada	Cenoura e feijão-verde	118	28	0,1	0,0	4,1	3,5	1,2	0,5
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

### Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	157	38	1,8	0,3	4,4	0,9	0,7	0,2
Prato	Barrinhas de pescada com massa cotovelinhos <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	973	231	4,6	0,6	35,7	3,1	10,0	0,8
Salada	Alface e cenoura	82	20	0,1	0,0	2,5	2,3	1,2	0,1
Sobremesa	Maçã gala	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

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

FIT GE v1.1:10 28/12/2020 18:58



## Segunda

Sopa  
Prato  
Salada  
Sobremesa

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
------------	--------------	-------------	----------------	-----------	---------------	--------------	------------

## Terça

Sopa  
Prato  
Salada  
Sobremesa

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
------------	--------------	-------------	----------------	-----------	---------------	--------------	------------

## Quarta

Sopa  
Prato  
Salada  
Sobremesa

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
------------	--------------	-------------	----------------	-----------	---------------	--------------	------------

## Quinta

Sopa	Sopa de ervilhas <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	164	39	1,5	0,2	4,4	0,8	1,2	0,1
Prato	Hambúrguer de aves no forno com arroz <sup>1,6,12</sup>	1144	271	5,8	1,5	42,2	0,3	12,3	0,3
Salada	Cenoura e feijão-verde	118	28	0,1	0,0	4,1	3,5	1,2	0,5
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	Sopa de espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	151	36	1,7	0,3	4,0	0,9	0,8	0,2
Prato	Filetes de pescada no forno com massa de feijão (cotovelinhos e feijão vermelho) <sup>1,4</sup>	779	185	3,6	0,5	23,0	1,3	14,7	0,6
Salada	Alface e couve roxa	97	23	0,1	0,0	2,4	2,1	1,9	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)
------------	--------------	-------------	----------------	-----------	---------------	--------------	------------

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

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

FIT GE v1.1.10 28/12/2020 18:58



### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	157	38	1,8	0,3	4,4	0,9	0,7	0,2
Prato	Bolonhesa de cavala (esparguete com filete de cavala estufado) <sup>1,4,6</sup>	938	223	8,6	1,1	25,1	2,4	10,7	0,4
Salada	Cenoura e milho	291	69	2,1	0,0	6,6	1,8	5,3	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 alho-francês <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	154	37	1,7	0,3	4,2	0,7	0,6	0,2
Prato	Perna de frango estufada com arroz	951	226	5,1	0,8	33,1	0,2	11,3	0,3
Salada	Alface e couve roxa	97	23	0,1	0,0	2,4	2,1	1,9	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	Sopa de grão-de-bico e cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	231	55	2,1	0,3	7,3	0,6	1,4	0,2
Prato	Migas de bacalhau com batata aos cubos gratinado com molho branco <sup>4,5,6,7</sup>	544	131	6,4	1,5	13,2	0,3	4,9	0,8
Salada	Cenoura raspada e tomate	100	23	0,2	0,0	3,9	3,8	0,7	0,1
Sobremesa	Maçã gala	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

### Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	160	38	1,9	0,3	4,4	0,6	0,5	0,2
Prato	Ovos mexidos com fiambre e massa cotovelinhos <sup>1,3,5,6</sup>	858	205	8,5	2,1	19,4	1,7	11,4	0,8
Salada	Cenoura, feijão-verde e milho	255	60	1,7	0,0	5,9	2,0	4,5	0,9
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

### Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de ervilhas <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	164	39	1,5	0,2	4,4	0,8	1,2	0,1
Prato	Sonhos de bacalhau com arroz de feijão <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	1475	354	19,8	2,4	38,0	0,8	5,0	1,4
Salada	Cenoura e milho	291	69	2,1	0,0	6,6	1,8	5,3	0,1
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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

FIT GE v1.1:10 28/12/2020 18:58





### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	156	37	1,7	0,3	4,2	1,0	0,9	0,2
Prato	Massa esparguete com atum <sup>1,4</sup>	1051	250	8,6	1,3	29,2	1,9	13,2	1,0
Salada	Cenoura e tomate	100	23	0,2	0,0	3,9	3,8	0,7	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

### Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	154	37	1,7	0,3	4,6	0,7	0,6	0,1
Prato	Pá de porco estufada com cenoura, ervilhas e arroz	939	223	6,9	1,8	30,5	0,9	8,9	0,4
Salada	Cenoura e ervilhas	161	38	0,2	0,0	5,2	3,2	2,1	0,5
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

### Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão vermelho e repolho <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	219	52	1,8	0,3	7,1	0,8	1,6	0,2
Prato	Filetes de pescada no forno com batata <sup>4</sup>	442	105	3,1	0,4	11,8	0,8	6,9	0,3
Salada	Macedónia	161	37	0,3	0,0	5,9	0,0	1,8	1,0
Sobremesa	Fruta da época ou gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	402	95	0,0	0,0	23,1	22,5	0,0	0,1

### Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	151	36	1,7	0,3	4,0	0,9	0,8	0,2
Prato	Ranchinho de carnes (carne de vaca e frango, com batatinhas aos cubos, grão e massa riscada) <sup>1</sup>	846	201	6,5	1,8	22,6	1,9	12,0	0,2
Salada	Cenoura e couve lombarda	107	25	0,1	0,0	3,3	3,1	1,5	0,5
Sobremesa	Laranja	201	48	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 feijão-verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	157	38	1,8	0,3	4,4	0,9	0,7	0,2
Prato	Douradinhos de pescada com arroz de cenoura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	916	218	5,3	0,7	33,5	2,0	7,7	0,7
Salada	Alface e couve roxa	97	23	0,1	0,0	2,4	2,1	1,9	0,0
Sobremesa	Maçã gala	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

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

FIT GE v1.1:10 28/12/2020 18:58

