

		Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal	
		Os valores indicados não são apresentados por 100g/100ml, mas sim por capitação *								
2ª feira	Sopa	de couve-flor com feijão verde	497	119	1,6	0,2	19,3	9,7	5,3	0,3
	Prato	hamburguer de aves no forno com molho de tomate e salsa ^{1,6,3V,7V,12V}	383	92	2,0	1,4	1,7	1,5	16,3	1,1
	Guarnição	arroz branco	369	88	1,7	0,3	0,8	0,2	1,8	0,1
	Prato vegetariano	soja estufada com cenoura, pimento e cogumelos ^{6,1V,8V,11V,12V}	766	183	2,7	0,4	12,5	6,5	23,3	0,1
	Hortícolas	alface, beterraba e milho	283	68	0,7	0,1	10,3	5,7	2,9	0,4
	Pão	pão de mistura ¹	286	768	0,4	0,0	14,0	0,5	2,1	0,2
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	212	51	2,8	0,4	5,1	4,9	0,6	0,0
3ª feira	Sopa	creme de abóbora	538	129	1,7	0,2	18,1	9,5	4,1	0,3
	Prato	massada de salmão com legumes (cenoura, milho e feijão verde) salpicada de salsa ^{1,4,6V,10V}	962	230	4,1	0,6	26,9	8,0	20,0	0,3
	Guarnição									
	Prato vegetariano	massada de tofu com legumes (cenoura, milho e feijão verde) salpicada de salsa ^{1,6,10V}	1370	328	14,3	2,3	24,8	4,1	22,3	0,3
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura ¹	286	768	0,4	0,0	14,0	0,5	2,1	0,2
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	212	51	2,8	0,4	5,1	4,9	0,6	0,0
4ª feira	Sopa	de alho francês	563	135	1,6	0,2	17,5	9,5	4,0	0,3
	Prato	chilli de carne (carne de vaca picada, feijão catarino, cenoura)	929	222	6,5	2,0	15,5	5,4	24,0	0,3
	Guarnição	arroz branco	369	88	1,7	0,3	0,8	0,2	1,8	0,1
	Prato vegetariano	lentilhas estufadas com molho de cogumelos e arroz branco ^{12V}	1294	310	5,1	0,7	25,4	4,1	14,1	0,2
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura ¹	286	768	0,4	0,0	14,0	0,5	2,1	0,2
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	212	51	2,8	0,4	5,1	4,9	0,6	0,0
5ª feira	Sopa	feijão branco com couve lombarda	608	145	1,8	0,2	23,4	9,5	6,8	0,3
	Prato	salada de peixe (pescada) com batata, ovo raspado, ervilha, feijão verde e cenoura ^{3,4}	882	211	6,3	1,3	18,3	4,6	17,0	0,3
	Guarnição									
	Prato vegetariano	jardineira de cogumelos com ervilha, feijão verde e cenoura ^{12V}	964	231	4,1	0,7	30,1	6,9	12,4	0,2
	Hortícolas	alface, pepino e pimento	89	21	0,5	0,1	1,7	1,6	1,8	0,0
	Pão	pão de mistura ¹	286	768	0,4	0,0	14,0	0,5	2,1	0,2
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	212	51	2,8	0,4	5,1	4,9	0,6	0,0
6ª feira	Sopa	creme de cenoura com brócolos	451	108	1,7	0,3	16,5	6,6	5,8	0,2
	Prato	rancho de carnes (frango, carne de porco, cenoura, couve, grão-de-bico, macarronete) ^{1,6V,7V,10V,12V}	1196	286	7,2	1,3	25,3	6,5	28,2	0,2
	Guarnição									
	Prato vegetariano	rancho vegetariano (soja, grão-de-bico, cenoura, couve, macarronete) ^{1,6V,10V}	1924	460	7,9	0,6	62,2	10,6	29,3	0,2
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura ¹	286	768	0,4	0,0	14,0	0,5	2,1	0,2
	Sobremesa	fruta da época (valor médio) ou gelatina ^{7V}	212/ 305	51/ 72	2,7/ 0,0	0,4/ 0,0	5,1/ 17,8	4,9/ 17,7	0,6/ 0,0	0,0/ 0,1

NOTA: A refeição será também composta por 1 pão de mistura. Água será a única bebida permitida.

* Valores calculados com base nas capitações em peso bruto (em cru) constantes da Circular n.º 3097/DGE/2018 da Direção-Geral da Educação e na informação nutricional disponibilizada pelo Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela de Composição dos alimentos (2019) e pelos fornecedores dos produtos alimentares.

Kj = Valor Energético; Kcal=Valor Energético; Líp.=Lípidos (g); AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g); HC= Hidrato de Carbono (g); Açúc.=Açúcares (g); Prot.=Proteína(g); Sal (g)

1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos

A refeição poderá conter substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias. Esta informação deverá ser validada junto de um colaborador.

		Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal	
		Os valores indicados não são apresentados por 100g/100ml, mas sim por capitação *								
2ª feira	Sopa	de couve-flor com feijão verde	497	119	1,6	0,2	19,3	9,7	5,3	0,3
	Prato	hamburguer de aves no forno com molho de tomate e salsa ^{1,6,3v,7v,12v}	383	92	2,0	1,4	1,7	1,5	16,3	1,1
	Guarnição	arroz branco	701	168	2,9	0,4	0,8	0,4	3,3	0,1
	Prato vegetariano	soja estufada com cenoura, pimento e cogumelos ^{6,1v,8v,11v,12v}	949	227	3,9	0,6	14,4	7,8	28,7	0,1
	Hortícolas	alface, beterraba e milho	302	72	0,7	0,1	11,0	6,4	3,1	0,4
	Pão	pão de mistura ¹	286	768	0,4	0,0	14,0	0,5	2,1	0,2
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	212	51	2,8	0,4	5,1	4,9	0,6	0,0
3ª feira	Sopa	creme de abóbora	538	129	1,7	0,2	18,1	9,5	4,1	0,3
	Prato	massada de salmão com legumes (cenoura, milho e feijão verde) salpicada de salsa ^{1,4,6v,10v}	1243	297	6,3	1,0	34,4	8,8	23,9	0,3
	Guarnição									
	Prato vegetariano	massada de tofu com legumes (cenoura, milho e feijão verde) salpicada de salsa ^{1,6,10v}	1730	414	18,3	2,9	32,5	4,8	26,7	0,3
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura ¹	286	768	0,4	0,0	14,0	0,5	2,1	0,2
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	212	51	2,8	0,4	5,1	4,9	0,6	0,0
4ª feira	Sopa	de alho francês	563	135	1,6	0,2	17,5	9,5	4,0	0,3
	Prato	chilli de carne (carne de vaca picada, feijão catarino, cenoura)	1128	270	7,9	2,3	20,0	5,7	27,4	0,3
	Guarnição	arroz branco	554	133	2,8	0,4	0,8	0,3	2,6	0,1
	Prato vegetariano	lentilhas estufadas com molho de cogumelos e arroz branco ^{12v}	1685	403	7,7	1,0	30,5	4,5	18,0	0,2
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura ¹	286	768	0,4	0,0	14,0	0,5	2,1	0,2
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	212	51	2,8	0,4	5,1	4,9	0,6	0,0
5ª feira	Sopa	feijão branco com couve lombarda	608	145	1,8	0,2	23,4	9,5	6,8	0,3
	Prato	salada de peixe (pescada) com batata, ovo raspado, ervilha, feijão verde e cenoura ^{3,4}	1174	281	9,1	1,8	22,6	5,1	23,5	0,3
	Guarnição									
	Prato vegetariano	jardineira de cogumelos com ervilha, feijão verde e cenoura ^{12v}	1223	293	6,4	1,0	36,4	7,9	15,1	0,3
	Hortícolas	alface, pepino e pimento	89	21	0,5	0,1	1,7	1,6	1,8	0,0
	Pão	pão de mistura ¹	286	768	0,4	0,0	14,0	0,5	2,1	0,2
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	212	51	2,8	0,4	5,1	4,9	0,6	0,0
6ª feira	Sopa	creme de cenoura com brócolos	451	108	1,7	0,3	16,5	6,6	5,8	0,2
	Prato	rancho de carnes (frango, carne de porco, chouriço de carne, cenoura, couve, grão-de-bico, macarronete) ^{1,6v,7v,10v,12v}	1640	392	12,5	2,6	34,8	7,6	31,0	0,3
	Guarnição									
	Prato vegetariano	rancho vegetariano (soja, grão-de-bico, cenoura, couve, macarronete) ^{1,6v,10v}	2006	480	9,1	1,0	61,3	12,2	31,9	0,2
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura ¹	286	768	0,4	0,0	14,0	0,5	2,1	0,2
	Sobremesa	fruta da época (valor médio) ou gelatina ^{7v}	212/ 305	51/ 72	2,7/ 0,0	0,4/ 0,0	5,1/ 17,8	4,9/ 17,7	0,6/ 0,0	0,0/ 0,1

NOTA: A refeição será também composta por 1 pão de mistura. Água será a única bebida permitida.

* Valores calculados com base nas capitações em peso bruto (em cru) constantes da Circular n.º 3097/DGE/2018 da Direção-Geral da Educação e na informação nutricional disponibilizada pelo Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela de Composição dos alimentos (2019) e pelos fornecedores dos produtos alimentares.

Kj = Valor Energético; Kcal=Valor Energético; Líp.=Lípidos (g); AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g); HC= Hidrato de Carbono (g); Açúc.=Açúcares (g); Prot.=Proteína(g); Sal (g)

1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rijas; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos

A refeição poderá conter substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias. Esta informação deverá ser validada junto de um colaborador.

		Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
		Os valores indicados não são apresentados por 100g/100ml, mas sim por capitação *							
2ª feira	Sopa	de couve-flor com feijão verde							
	Prato	hamburguer de aves no forno com molho de tomate e salsa ^{1,6,3V,7V,12V}							
	Guarnição	arroz branco							
	Prato vegetariano	soja estufada com cenoura, pimento e cogumelos ^{6,1V,8V,11V,12V}							
	Hortícolas	alface, beterraba e milho							
	Pão	pão de mistura ¹							
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)							
3ª feira	Sopa	creme de abóbora							
	Prato	massada de salmão com legumes (cenoura, milho e feijão verde) salpicada de salsa ^{1,4,6V,10V}							
	Guarnição								
	Prato vegetariano	massada de tofu com legumes (cenoura, milho e feijão verde) salpicada de salsa ^{1,6,10V}							
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)							
	Pão	pão de mistura ¹							
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)							
4ª feira	Sopa	de alho francês							
	Prato	chilli de carne (carne de vaca picada, feijão catarino, cenoura)							
	Guarnição	arroz branco							
	Prato vegetariano	lentilhas estufadas com molho de cogumelos e arroz branco ^{12V}							
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)							
	Pão	pão de mistura ¹							
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)							
5ª feira	Sopa	feijão branco com couve lombarda							
	Prato	salada de peixe (pescada) com batata, ovo raspado, ervilha, feijão verde e cenoura ^{3,4}							
	Guarnição								
	Prato vegetariano	jardineira de cogumelos com ervilha, feijão verde e cenoura ^{12V}							
	Hortícolas	alface, pepino e pimento							
	Pão	pão de mistura ¹							
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)							
6ª feira	Sopa	creme de cenoura com brócolos							
	Prato	rancho de carnes (frango, carne de porco, chouriço de carne, cenoura, couve, grão-de-bico, macarronete) ^{1,6V,7V,10V,12V}							
	Guarnição								
	Prato vegetariano	rancho vegetariano (soja, grão-de-bico, cenoura, couve, macarronete) ^{1,6V,10V}							
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)							
	Pão	pão de mistura ¹							
	Sobremesa	fruta da época (valor médio) ou gelatina ^{12,1V,3V,6V,7V,8V}							

NOTA: A refeição será também composta por 1 pão de mistura. Água será a única bebida permitida.

* Valores calculados com base nas capitações em peso bruto (em cru) constantes da Circular n.º 3097/DGE/2018 da Direção-Geral da Educação e na informação nutricional disponibilizada pelo Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela de Composição dos alimentos (2019) e pelos fornecedores dos produtos alimentares.

Kj = Valor Energético; Kcal=Valor Energético; Líp.=Lípidos (g); AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g); HC= Hidrato de Carbono (g); Açúc.=Açúcares (g); Prot.=Proteína(g); Sal (g)

1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rijas; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos

A refeição poderá conter substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias. Esta informação deverá ser validada junto de um colaborador.

		Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal	
		Os valores indicados não são apresentados por 100g/100ml, mas sim por capitação *								
2ª feira	Sopa	de couve-flor com feijão verde	696	166	2,0	0,2	27,0	14,7	7,9	0,4
	Prato	hamburguer de aves no forno com molho de tomate e salsa ^{1,6,3V,7V,12V}	741	177	3,9	2,8	2,5	2,2	32,4	2,1
	Guarnição	arroz branco	1072	257	5,0	0,8	0,9	0,6	4,9	0,1
	Prato vegetariano	soja estufada com cenoura, pimento e cogumelos ^{6,1V,8V,11V,12V}	1507	361	6,6	1,0	22,1	11,9	45,4	0,2
	Hortícolas	alface, beterraba e milho	561	134	1,6	0,2	20,8	10,2	5,5	0,8
	Pão	pão de mistura ¹	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
3ª feira	Sopa	creme de abóbora	697	167	2,0	0,3	24,9	13,8	5,6	0,3
	Prato	massada de salmão com legumes (cenoura, milho e feijão verde) salpicada de salsa ^{1,4,6V,10V}	2006	480	11,3	1,8	56,4	13,7	35,1	0,5
	Guarnição									
	Prato vegetariano	massada de tofu com legumes (cenoura, milho e feijão verde) salpicada de salsa ^{1,6,10V}	2797	669	29,2	4,7	55,0	8,5	41,3	0,4
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura ¹	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
4ª feira	Sopa	de alho francês	722	173	1,9	0,3	24,3	13,8	5,5	0,3
	Prato	chilli de carne (carne de vaca picada, feijão catarino, cenoura)	1710	409	12,4	3,5	30,1	7,8	40,8	0,4
	Guarnição	arroz branco	925	221	5,0	0,8	0,9	0,5	4,1	0,1
	Prato vegetariano	lentilhas estufadas com molho de cogumelos e arroz branco ^{12V}	2572	615	13,0	1,8	45,6	5,7	26,4	0,2
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura ¹	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
5ª feira	Sopa	feijão branco com couve lombarda	772	185	2,1	0,2	30,1	13,8	8,6	0,4
	Prato	salada de peixe (pescada) com batata, ovo raspado, ervilha, feijão verde e cenoura ^{3,4}	1733	415	16,7	2,9	35,1	8,6	30,6	0,4
	Guarnição									
	Prato vegetariano	jardineira de cogumelos com ervilha, feijão verde e cenoura ^{12V}	1841	441	11,0	1,7	52,3	12,0	22,1	0,3
	Hortícolas	alface, pepino e pimento	159	38	0,8	0,2	3,0	2,9	3,3	0,0
	Pão	pão de mistura ¹	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
6ª feira	Sopa	creme de cenoura com brócolos	607	145	2,0	0,3	22,0	9,4	8,5	0,3
	Prato	rancho de carnes (frango, carne de porco, chouriço de carne, cenoura, couve, grão-de-bico, macarronete) ^{1,6V,7V,10V,12V}	2633	630	19,6	3,8	58,1	10,8	49,5	0,4
	Guarnição									
	Prato vegetariano	rancho vegetariano (soja, grão-de-bico, cenoura, couve, macarronete) ^{1,6V,10V}	3238	775	15,5	1,7	97,1	18,4	51,6	0,3
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura ¹	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (valor médio) ou gelatina ^{12;1V;3V;6V;7V;8V}	424/ 119	101/ 29	5,6/ 0,0	0,7/ 0,0	10,3/ 6,9	9,8/ 6,8	1,2/ 0,0	0,0/ 0,1

NOTA: A refeição será também composta por 1 pão de mistura. Água será a única bebida permitida.

* Valores calculados com base nas capitações em peso bruto (em cru) constantes da Circular n.º 3097/DGE/2018 da Direção-Geral da Educação e na informação nutricional disponibilizada pelo Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela de Composição dos alimentos (2019) e pelos fornecedores dos produtos alimentares.

Kj = Valor Energético; Kcal=Valor Energético; Líp.=Lípidos (g); AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g); HC= Hidrato de Carbono (g); Açúc.=Açúcares (g); Prot.=Proteína(g); Sal (g)

1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos

A refeição poderá conter substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias. Esta informação deverá ser validada junto de um colaborador.

Fruta da época

Os valores indicados não são apresentados por 100g/100ml, mas sim por capitação *

	Kj	Kcal	Líp.	AGSat	HC	Açúc.	Prot.	Sal	
Laranja	Jl/EB1	111	26	0,1	0,0	4,9	4,9	0,6	0,0
	EB23/Sec	222	52	0,2	0,0	9,8	9,8	1,2	0,0
Banana	Jl/EB1	195	46	0,2	0,0	9,6	8,7	0,7	0,0
	EB23/Sec	391	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	0,0
Pera	Jl/EB1	124	29	0,2	0,0	5,9	5,9	0,2	0,0
	EB23/Sec	248	59	0,5	0,0	11,7	11,7	0,4	0,0
Maça	Jl/EB1	194	46	0,4	0,1	9,6	9,6	0,1	0,0
	EB23/Sec	387	92	0,7	0,1	19,3	19,3	0,3	0,0
Kiwi	Jl/EB1	164	39	0,3	0,1	7,1	7,1	0,7	0,0
	EB23/Sec	328	78	0,6	0,1	14,1	14,1	1,4	0,0
Clementina	Jl/EB1	134	32	0,1	0,0	6,7	6,7	0,5	0,0
	EB23/Sec	268	64	0,2	0,0	13,3	13,3	1,0	0,0
Pêssego	Jl/EB1	112	27	0,2	0,0	4,9	4,9	0,4	0,0
	EB23/Sec	224	54	0,4	0,0	9,8	9,8	0,7	0,0
Nectarina	Jl/EB1	147	35	0,1	0,0	6,2	6,2	1,0	0,0
	EB23/Sec	293	70	0,1	0,0	12,4	12,4	2,0	0,0
Melão	Jl/EB1	60	14	0,1	0,0	2,7	2,7	0,3	0,0
	EB23/Sec	119	29	0,3	0,1	5,4	5,4	0,6	0,0
Melancia	Jl/EB1	72	17	0,1	0,0	3,6	3,6	0,3	0,0
	EB23/Sec	143	34	0,3	0,0	7,2	7,2	0,5	0,0

* Valores calculados com base nas capitações em peso bruto (em cru) constantes da Circular n.º 3097/DGE/2018 da Direção-Geral da Educação e na informação nutricional disponibilizada pelo Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela de Composição dos alimentos (2019).