

		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	creme de brócolos	632	151	2,1	0,2	25,2	13,1	7,2	0,4
	Prato	bolonhesa de carne de bovino picada	932	223	11,6	3,3	2,2	1,4	27,4	0,7
	Guarnição	massa esparguete ^{1,6V,10V}	742	178	0,9	0,2	35,5	2,5	6,0	0,1
	Prato vegetariano	bolonhesa de soja ^{6,1V,8V,11V}	1297	310,0	5,6	0,9	17,1	10,5	40,5	0,2
	Hortícolas	alface, pimento e tomate	177	42	0,7	0,1	4,3	4,2	3,1	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 (min. 3 variedades)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
3ª feira	Sopa	de nabo com espinafres	610	146	2,1	0,2	24,7	11,6	6,6	0,8
	Prato	tirinhas de frango estufadas com feijão, milho e couve lombarda	1213	290	6,8	1,1	17,2	5,1	36,3	0,3
	Guarnição	arroz branco	1075	257	5,0	0,8	0,9	1,0	4,9	0,1
	Prato vegetariano	feijão catarino estufado com couve lombarda e feijão verde com arroz branco	1871	448	10,6	1,6	20,9	9,0	14,6	0,3
	Hortícolas	(legumes incorporados)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura ¹	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (min. 3 variedades)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
4ª feira	Sopa	de feijão branco com couve portuguesa	817	196	2,3	0,2	32,1	15,7	8,9	0,3
	Prato	filete de pescada no forno ^{4,2V,14V}	279	162	6,5	0,9	1,0	0,0	24,9	0,1
	Guarnição	batata cozida aos cubos com feijão verde, cenoura e pimento vermelho	2825	671	6,6	1,1	69,5	11,2	29,3	0,3
	Prato vegetariano	salada de leguminosas (feijão branco, feijão catarino e batata) com legumes (cenoura, feijão verde e pimento)	1774	424	5,1	0,9	64,2	9,8	23,6	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 (min. 3 variedades) 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
5ª feira	Sopa	de curgete e macedónia	696	166	1,6	0,3	23,0	11,0	6,2	0,3
	Prato	lombo de porco assado	908,0	217,0	10,7	2,7	1,1	0,0	29,2	0,1
	Guarnição	arroz de cenoura, brócolos e milho	1318	315	6,2	1,0	15,1	7,0	8,9	0,5
	Prato vegetariano	favas estufadas com cenoura, alho francês e curgete	3449	821	8,4	1,3	88,8	21,3	64,7	0,1
	Hortícolas	alface, beterraba e pepino	246	59	0,5	0,1	6,9	6,9	4,0	0,3
	Pão	pão de mistura ¹	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (min. 3 variedades)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
6ª feira	Sopa	de cenoura com couve-flôr	632	151	1,9	0,2	23,6	11,5	7,5	0,3
	Prato	massa espiral com salmão, brócolos, milho e cenoura ^{1,4,2V,6V,10V,14V}	1996	478	11,4	1,7	54,6	12,4	36,2	0,6
	Guarnição									
	Prato vegetariano	tofu no forno com massa espiral, brócolos, milho e cenoura cozidos ^{1,6,10V}	2827	676	28,8	5,1	51,9	10,8	46,0	0,6
	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 (min. 3 variedades)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0

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	creme de abóbora	697	167	2,0	0,3	24,9	13,8	5,6	0,3
	Prato	potas à sevilhana no forno ^{1;14;2V;3V;4V;6V;7V;9V;10V}	1384	330	13,5	1,7	42,0	3,9	9,5	1,5
	Guarnição	arroz de cenoura	698	232	5.0	0.8	3.5	2.9	4.5	0.2
	Prato vegetariano	ervilhas com molho de tomate e arroz de cenoura	2041	489	10,8	1,7	24,0	8,7	18,5	0,4
	Hortícolas	alface, pepino e tomate	160	38	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	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 (min. 3 variedades)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
3ª feira	Sopa	de feijão catarino, nabo e couve branca	743	178	2,4	0,4	29,1	16,3	7,0	0,3
	Prato	pá de porco no forno com molho de castanhas	1263	302	11,2	2,9	16,5	1,0	33,4	0,1
	Guarnição	massa espiral ^{1;6V;10V}	742	178	0,9	0,2	35,5	2,5	6,0	0,1
	Prato vegetariano	seitan de cebolada ^{1,6} com molho de castanhas	784	187	1,4	0,2	20,5	1,2	22,2	0,5
	Hortícolas	alface, pimento e couve branca	260	62	1,0	0,2	6,4	6,1	4,3	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 (min. 3 variedades) ou pudim ⁷	424 438	101 105	5.6 4.0	0.7 1.8	10.3 11.7	9.8 11.4	1.2 5.7	0.0 0.2
4ª feira	Sopa	de couve lombarda	681	163	2,5	0,4	23,8	11,5	6,9	0,1
	Prato	salada de pescada com ovo raspado, batata aos cubos e macedónia de legumes (ervilhas, cenoura e feijão verde) ^{3;4;2V;14V}	2210	529	20,5	4,2	34,6	8,4	45,6	0,3
	Guarnição									
	Prato vegetariano	jardineira de soja com legumes (soja, batata, ervilhas, cenoura e feijão verde) ^{6;1V;8V;11V}	2348	562	10,8	1,7	55,3	19,1	49,5	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 (min. 3 variedades)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
5ª feira	Sopa	de alho francês	722	173	1,9	0,3	24,3	13,8	5,5	0,3
	Prato	massa à Lavrador (carne de porco, frango, feijão catarino, couve lombarda, cenoura e massa macarronete) ^{1;6V;10V}	1568	380	11,0	1,7	38,7	9,9	27,5	0,2
	Guarnição									
	Prato vegetariano	massa à Lavrador vegetariana (feijão catarino, curgete, cogumelos, couve lombarda, cenoura e massa macarronete) ^{1;6;8V;10V}	1804	432	11,4	1,7	54,5	8,6	20,8	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 (min. 3 variedades)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
6ª feira	Sopa	de curgete e macedónia	646	155	1,6	0,3	19,9	8,2	5,8	0,2
	Prato	arroz de peru (desfiado) no forno	2004	479	14,5	3,1	0,7	0,5	39,7	0,1
	Guarnição									
	Prato vegetariano	favas estufadas com cenoura, alho francês e curgete	3449	821	8,4	1,3	88,8	21,3	64,7	0,1
	Hortícolas	alface, pepino e beterraba	246	59	0,5	0,1	6,9	6,9	4,0	0,3
	Pão	pão de mistura ¹	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (min. 3 variedades)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0

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	creme de legumes	613	147	2,5	0,3	21,6	9,6	7,0	0,2
	Prato	hamburger de aves no forno com molho de tomate ^{1;6;3V;7V;12V}	741	177	3,9	2,8	2,5	2,2	32,4	2,1
	Guarnição	massa esparguete ^{1;6V;10V}	742	178	0.9	0.2	35.5	2.5	6.0	0.1
	Prato vegetariano	bolonhesa de soja ^{6;1V;8V;11V}	1297,0	310,0	5.6	0.9	17.1	10.5	40.5	0.2
	Hortícolas	alface, couve roxa e tomate	233	56	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1	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 (min. 3 variedades)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
3ª feira	Sopa	de feijão branco com couve coração	772	185	2,1	0,2	30,1	13,8	8,6	0,4
	Prato	filete de pescada no forno ^{4,2V,14V}	679	162	6.5	0.9	1,0	0,0	24.9	0.1
	Guarnição	arroz de ervilhas	1039	249	5,2	0,8	3,7	1,0	6,2	0,1
	Prato vegetariano	barrinhas de tofu no forno com arroz de ervilhas ^{6;1V}	2897	693	32,4	5,0	9,4	1,6	39,6	0,2
	Hortícolas	alface e pepino	102	25	0,5	0,1	1,7	1,6	2,5	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 (min. 3 variedades)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
4ª feira	Sopa	creme de brócolos	632	151	2,1	0,2	25,2	13,1	7,2	0,4
	Prato	carne de porco estufada à fatia com ervilha, cenoura e cogumelos ^{12V}	1315	315	11,6	2,9	12,4	3,6	37,4	0,1
	Guarnição	massa cotovelinho ^{1;6V;10V}	742	178	0,9	0,2	35,5	2,5	6,0	0,1
	Prato vegetariano	cubinhos de soja estufados com ervilhas, cogumelos e cenoura ^{6;1V;8V}	1621	388	6,6	1,0	24,9	11,5	47,8	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 (min. 3 variedades)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
5ª feira	Sopa	de macedónia de legumes	663	159	1,6	0,3	20,4	8,5	6,1	0,2
	Prato	salada de feijão frade com atum e ovo ^{3;4,2V,14V}	1413	338	21,1	3,3	16,0	0,7	26,6	1,5
	Guarnição	batata cozida aos cubos	527	126	0,0	0,0	26,9	1,7	3,5	0,1
	Prato vegetariano	salada de feijão frade com brócolos, cenoura, milho e batata cozida aos cubos	2401	575	20,2	2,2	57,8	9,0	26,1	0,6
	Hortícolas	alface, pimento e tomate	177	42	0,7	0,1	4,3	4,2	3,1	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 (min. 3 variedades) 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
6ª feira	Sopa	de curgete e cenoura	604	145	2,1	0,3	23,3	11,0	5,7	0,2
	Prato	panadinhos de frango no forno (nuggets) ^{1,6,2V,3V,4V,5V,7V,8V,9V,10V,11V,13V,14V}	1310	314	15,0	2,6	27,0	1,7	16,5	1,5
	Guarnição	arroz branco	1075	257	5,0	0,8	0,9	1,0	4,9	0,1
	Prato vegetariano	arroz de lentilhas com curgete, cenoura e brócolos	2678	641	13,5	1,8	48,0	8,8	27,2	0,2
	Hortícolas	alface, tomate e couve branca	261	62	0,9	0,1	7,1	7,0	4,0	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 (min. 3 variedades)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0

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-Tremço; 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 alho francês	722	173	1,9	0,3	24,3	13,8	5,5	0,3
	Prato	filete de cavala sobre massa macarronete, com molho de tomate e ervas aromáticas ^{4,1,2V,6V,10V,12V,14V}	1476	353	10,9	2,5	38,1	3,4	23,8	1,1
	Guarnição									
	Prato vegetariano	macarronada soja ^{1,6,8V,10V,11V}	2039	488	6,5	1,1	52,6	13,0	46,5	0,3
	Hortícolas	alface, pepino e beterraba	246	59	0,5	0,1	6,9	6,9	4,0	0,3
	Pão	pão de mistura ¹	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (min. 3 variedades)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
3ª feira	Sopa	de feijão verde	684	164	2,1	0,3	27,2	14,6	6,4	0,3
	Prato	feijoada de carnes (carne porco, vaca, feijão catarino, cenoura e couve lombarda) com arroz branco	2695	645	17,0	4,0	31,4	6,3	47,1	0,3
	Guarnição									
	Prato vegetariano	feijoada vegetariana (feijão catarino, curgete, cenoura e couve lombarda) com arroz branco	2527	605	11,1	1,9	43,9	10,1	28,0	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 (min. 3 variedades)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
4ª feira	Sopa	de couve branca	681	163	2,5	0,4	23,8	11,5	6,9	0,1
	Prato	salada de salmão com ovo, batata, pimento, cenoura e repolho ^{3;4;2V;14V}	3190	763	42,3	10,5	40,2	9,6	51,4	0,3
	Guarnição									
	Prato vegetariano	salada de batata com grão-de-bico, pimento, cenoura e repolho	2319	555	14,3	1,5	76,9	11,5	22,4	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 (min. 3 variedades) ou <i>mousse</i> de chocolate ^{3;6;71V;8V;11V;12V}	424 966	101 231	5,6 11,6	0,7 10,2	10,3 28,4	9,8 22,3	1,2 2,2	0,0 1,5
5ª feira	Sopa	de espinafres com grão-de-bico	787	188	1,0	0,3	29,8	13,0	8,5	0,6
	Prato	perna de frango assada	972	232	6,6	1,2	1,7	0,0	41,2	0,1
	Guarnição	arroz branco	1075	257	5,0	0,8	0,9	1,0	4,9	0,1
	Prato vegetariano	tofu estufado com tomate ^{6,1V}	1650	395	26,4	4,1	5,0	1,1	31,9	0,1
	Hortícolas	alface, couve roxa e tomate	233	56	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1	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 (min. 3 variedades)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
6ª feira	Sopa	creme de cenoura com ervilhas	678	162	2,2	0,3	25,2	11,6	7,0	0,2
	Prato	<i>strogonoff</i> de peru com cogumelos ^{7,12V}	1316	315	7,4	1,5	2,0	0,2	60,1	0,5
	Guarnição	massa esparguete cozida ^{1,6V,10V}	742	178	0,9	0,2	35,5	2,5	6,0	0,1
	Prato vegetariano	massa de lentilhas com cogumelos ^{1,6V,10V,12V}	2242	536	8,9	1,2	80,2	7,6	27,6	0,2
	Hortícolas	alface, tomate e couve branca	261	62	0,9	0,1	7,1	7,0	4,0	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 (min. 3 variedades)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0

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.