Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.

gertal
www.gertal.pt

Município de Viseu
Semana de 2 a 6 de novembro de 2026
Almoço

Segunda		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora	407	96	2,0	0,3	16,7	1,3	2,2	0,2
Prato	Barrinhas de pescada no forno com arroz de cenoura[1,2,3,4,6,7,9,10]	844	200	2,9	0,4	34,8	1,1	7,9	0,4
Vegetariana	Seitan assado com abóbora, beringela e arroz de cenoura[1,6]	807	192	6,2	1,1	23,4	1,7	9,8	0,7
Salada	Salada de alface, cebola e couve roxa	94	22	0,1	0,0	2,6	0,5	1,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	0,0	0,8	0,0
Terça		**VE (KJ)**	**VE (kcal)**	**Líp. (g)**	**AG Sat. (g)**	**HC (g)**	**Açúcar (g)**	**Prot. (g)**	**Sal (g)**
Sopa	Sopa de feijão catarino e nabo (cebola, cenoura e repolho)	233	55	1,2	0,2	9,1	0,7	1,7	0,1
Prato	Strogonoff de porco estufado com cogumelos e esparguete[1,6,10]	1055	251	9,8	2,8	25,5	1,8	14,4	0,4
Vegetariana	Lentilhas estufadas com cogumelos e brócolos com esparguete[1,6,10]	1118	265	4,5	0,8	42,4	2,6	11,8	0,3
Salada	Salada de alface e tomate	80	19	0,3	0,0	2,3	1,9	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	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 couve lombarda (cebola, cenoura e repolho)	197	47	1,1	0,2	7,4	0,6	1,3	0,1
Prato	Rancho (porco, frango, cenoura, repolho, grão-de-bico e macarronete)[1,6,10]	990	235	6,3	1,5	29,4	2,1	13,8	0,2
Vegetariana	Massa penne com grão-de-bico, tomate, cenoura e repolho[1,6,10]	870	207	6,3	1,0	28,7	2,1	7,3	0,4
Salada	Legumes incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	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	Creme de brócolos (cebola, cenoura e repolho)	203	48	1,1	0,2	7,8	0,7	1,2	0,1
Prato	Salada de batata com lascas de salmão, cenoura, repolho e pimento[2,4,14]	574	137	7,0	1,3	11,2	0,9	6,7	0,3
Vegetariana	Salada quente de batata, feijão-frade, milho, cenoura e feijão-verde	490	137	0,2	0,1	22,5	1,5	5,1	0,2
Salada	Legumes incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época / iogurte [7]	305	72	1,5	0,0	10,0	10,0	3,7	0,0
Sexta		**VE (KJ)**	**VE (kcal)**	**Líp. (g)**	**AG Sat. (g)**	**HC (g)**	**Açúcar (g)**	**Prot. (g)**	**Sal (g)**
Sopa	Sopa de alho-francês (cebola, cenoura e repolho)	208	49	1,1	0,2	8,3	0,8	1,2	0,1
Prato	Frango assado com alecrim e arroz	807	191	5,2	0,9	20,8	0,8	15,2	0,4
Vegetariana	Arroz de feijão com legumes (cenoura, couve-flor, repolho e feijão-verde)	698	165	2,3	0,4	29,8	1,1	4,3	0,4
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	85	20	0,4	0,1	2,5	2,3	1,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	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:[1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [6]Soja, [7]Leite, [9]Aipo, [10]Mostarda, [14]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

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.

gertal
www.gertal.pt

Município de Viseu
Semana de 9 a 13 de novembro de 2026
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve lombarda (cebola, cenoura e repolho)[12]	204	48	0,9	0,1	8,0	0,7	1,4	0,1
Prato	Hambúrguer de aves no forno com molho de tomate e esparguete[1,3,6,12]	901	215	8,4	0,7	20,0	0,6	14,6	0,2
Vegetariana	Soja estufada com legumes (brócolos, nabo e abóbora) com espirais[1,6,8,10,11]	1037	246	5,5	1,0	28,8	4,8	18,0	0,3
Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	96	23	0,2	0,0	2,8	1,3	1,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	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	Sopa de couve branca e feijão branco (cebola, cenoura e repolho)	296	70	1,0	0,2	11,3	0,8	2,6	0,1
Prato	Filete de pescada assado com molho de legumes e arroz branco[4,9,10,11]	700	166	5,8	0,9	18,2	0,7	9,9	0,3
Vegetariana	Feijão-frade cozido com pimento, abóbora e nabo, acompanha com arroz	1204	284	2,5	0,5	51,7	0,8	11,8	0,5
Salada	Salada de alface, beterraba e pepino	78	19	0,3	0,1	1,8	1,5	1,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta – Dia de S. Martinho		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde (sem chouriço)	222	53	1,1	0,2	8,9	0,6	1,4	0,1
Prato	Fêveras de porco estufadas com molho de castanhas e massa espiral[1,3]	814	194	6,6	1,6	17,4	1,1	15,8	0,2
Vegetariana	Estufado de lentilhas e curgete com molho de castanhas e massa espiral[1,6,10]	1144	272	6,9	1,1	40,3	3,1	10,4	0,3
Salada	Brócolos, curgete e feijão-verde	124	30	0,1	0,0	2,4	0,9	2,0	0,5
Sobremesa	Fruta da época / gelatina vegetal de tutti-frutti	299	71	0,0	0,0	18,0	15,0	0,0	0,2
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor e cenoura (cebola e repolho)	215	51	1,0	0,1	8,6	0,9	1,3	0,1
Prato	Feijoada de frango (frango, feijão catarino, cenoura e repolho), acompanha com arroz[1,6]	720	171	4,7	1,2	17,8	0,8	14,2	0,5
Vegetariana	Feijoada vegetariana (feijão catarino, couve lombarda, cenoura, abóbora, e curgete) com arroz	909	217	7,1	0,9	29,7	0,9	8,3	0,5
Salada	Legumes incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	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 nabo e curgete (cebola, cenoura e repolho)	204	48	0,9	0,1	8,1	0,9	1,3	0,1
Prato	Bacalhau à gomes de Sá (bacalhau, ovo, batata, cebola, salsa)[3,4,8,13]	460	109	3,5	0,6	12,7	0,9	6,1	0,9
Vegetariana	Tofu à gomes de Sá com legumes (tofu, batata palha, cenoura, repolho, cebola, salsa)[1,6,12]	1201	289	21,2	6,7	16,6	0,8	7,0	0,3
Salada	Salada de alface, cenoura e milho	98	210	0,6	0,1	10,4	4,4	2,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	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:[1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [6]Soja, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço. 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

Para uma alimentação saudável e de qualidade.

gertal
www.gertal.pt

Município de Viseu
Semana de 16 a 20 de novembro de 2026
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de curgete (cebola, cenoura, alho-francês)[12]	205	49	1,0	0,1	8,2	0,8	1,3	0,1
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz de legumes (cenoura e couve branca)[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14]	826	208	7,9	1,1	23,5	1,5	7,6	0,6
Vegetariana	Tofu no forno com legumes (abóbora, brócolos e repolho) e arroz branco[1,6]	837	199	6,9	1,4	25,2	0,7	8,0	0,5
Salada	Salada de alface, beterraba e pepino	78	19	0,3	0,1	1,8	1,5	1,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	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 e nabo (cebola, cenoura)	211	50	1,0	0,1	8,8	1,0	1,2	0,1
Prato	Jardineira de aves (frango, peru, batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde)[1,6]	476	113	3,8	1,1	9,6	0,8	9,5	0,3
Vegetariana	Jardineira vegetariana (grão-de-bico, batata, cenoura, ervilhas, feijão-verde e pimento)	442	105	1,6	0,2	17,6	1,6	3,8	0,2
Salada	Salada de couve roxa, milho e cebola	110	201	0,6	0,1	10,4	3,6	2,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	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 alho-francês e grão (cebola, cenoura e repolho)	342	81	1,4	0,2	12,9	1,0	3,1	0,2
Prato	Lombinhos de salmão no forno com arroz de brócolos, cenoura e milho[4]	981	267	13,2	2,4	20,2	1,3	9,7	0,2
Vegetariana	Arroz de soja com cogumelos, abóbora e espinafres no forno[1,6,8,11]	983	233	2,6	0,4	30,4	4,4	19,2	0,2
Salada	Legumes incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época / iogurte [7]	305	72	1,5	1,0	10,0	10,0	3,7	0,1
Quinta		**VE (kJ)**	**VE (kcal)**	**Líp. (g)**	**AG Sat. (g)**	**HC (g)**	**Açúcar (g)**	**Prot. (g)**	**Sal (g)**
Sopa	Creme de espinafres (cebola, cenoura e repolho)	207	49	1,0	0,1	8,3	0,8	1,4	0,1
Prato	Massa à lavrador vegetariana (feijão catarino, cogumelos, brócolos, couve, cenoura e macarrão)[1,6,10]	860	204	2,8	0,5	34,4	1,5	9,7	0,3
Vegetariana	Massa à lavrador vegetariana (feijão catarino, cogumelos, brócolos, couve, cenoura e macarrão)[1,6,10]	860	204	2,8	0,5	34,4	1,5	9,7	0,3
Salada	Legumes incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	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-verde (cebola, cenoura e repolho)	211	50	0,9	0,1	8,1	0,9	1,3	0,1
Prato	Perninha de frango assada com arroz branco	857	203	4,9	0,9	25,0	0,5	14,4	0,4
Vegetariana	Estufado de lentilhas com cenoura e couve branca com arroz branco	1065	254	7,0	1,0	37,5	1,5	8,3	0,4
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e tomate	112	26	0,1	0,0	3,9	2,2	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	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:[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. 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

Para uma alimentação saudável e de qualidade.

gertal
www.gertal.pt

Município de Viseu
Semana de 23 a 27 de novembro de 2026
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de curgete e cenoura (alho-francês, cebola)[12]	205	49	1,0	0,1	8,2	0,8	1,3	0,1
Prato	Almôndegas de aves estufadas em molho de tomate com arroz de cenoura e milho[1,6,12]	789	221	7,1	2,8	23,5	1,7	8,6	0,7
Vegetariana	Seitan estufado com arroz de cenoura e milho[1,6]	761	221	3,8	0,7	27,1	2,0	10,5	0,5
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	88	21	0,1	0,0	2,9	2,5	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	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 e repolho (cebola e cenoura)	210	50	1,0	0,1	8,7	0,9	1,2	0,1
Prato	Filete de verdinho assado com saladinha de batata, cenoura, feijão-verde e repolho[4]	372	90	2,0	0,3	8,6	0,9	8,1	0,3
Vegetariana	Salada de grão-de-bico com batata, cenoura, feijão-verde e repolho	482	114	0,7	0,1	20,0	1,5	4,6	0,4
Salada	Legumes incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	47	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	Creme de brócolos (cebola, cenoura e nabo)	217	51	1,0	0,1	8,8	1,0	1,3	0,1
Prato	Peru estufado com feijão catarino, milho e cenoura e arroz	728	189	7,1	1,9	13,3	0,7	14,8	0,3
Vegetariana	Feijão catarino estufado com cenoura, milho e arroz	1102	304	5,8	0,7	42,8	1,5	11,4	0,4
Salada	Legumes incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	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 branca e grão-de-bico (cebola e cenoura)	351	83	1,4	0,2	13,2	1,0	3,1	0,2
Prato	Massa colorida de cavala com molho de cenoura e ervas aromáticas[1,4,6,10,12]	1073	255	9,8	1,4	29,0	2,3	12,5	0,5
Vegetariana	Gratinado de massa espiral, favas e legumes (cenoura, repolho, curgete e ervilhas) com creme de soja[1,6,10]	532	127	2,9	0,5	19,7	1,3	5,1	0,2
Salada	Salada de alface, cebola e tomate	84	20	0,3	0,0	2,6	2,2	1,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época / gelatina vegetal de ananás[1,3,6,7,8,12]	451	106	0,0	0,0	23,8	23,6	2,3	0,3
Sexta		**VE (kJ)**	**VE (kcal)**	**Líp. (g)**	**AG Sat. (g)**	**HC (g)**	**Açúcar (g)**	**Prot. (g)**	**Sal (g)**
Sopa	Caldo verde (sem chouriço)	222	53	1,1	0,2	8,9	0,6	1,4	0,1
Prato	Pá de porco no forno fatiada com arroz branco	996	237	11,1	3,3	19,7	0,4	14,5	0,3
Vegetariana	Soja estufada com legumes (brócolos, couve-flor, abóbora) com arroz branco[1,6,8,11]	984	233	3,5	0,5	30,4	4,4	17,4	0,2
Salada	Salada de alface, couve roxa e pepino	92	22	0,2	0,1	2,2	0,5	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	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:[1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos. 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

Para uma alimentação saudável e de qualidade.

gertal
www.gertal.pt

Município de Viseu
Semana de 30 de novembro a 4 de dezembro de 2026
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho-francês (cebola, cenoura e repolho)[12]	205	49	1,0	0,1	8,2	0,8	1,3	0,1
Prato	Atum estufado com esparguete[1,3,4]	1065	253	9,3	1,4	28,9	1,3	12,9	1,0
Vegetariana	Tofu estufado com abóbora e orégãos, com massa esparguete[1,5,6,8,9,10,11,12]	850	202	6,3	1,8	26,2	1,8	10,1	0,4
Salada	Salada de alface, beterraba e couve roxa	102	24	0,1	0,0	2,9	0,7	1,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Prato	**Feriado**								
Vegetariana									
Salada									
Sobremesa									

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde (cebola, cenoura, nabo)	217	51	1,0	0,1	8,4	1,0	1,3	0,1
Prato	Empadão de arroz com carne de vaca gratinado com queijo[7]	1054	251	10,7	4,0	24,5	0,5	14,0	0,3
Vegetariana	Empadão de arroz de feijão catarino e legumes (cenoura, pimento, alho-francês, espinafres)[1,10,12]	926	220	3,5	0,5	38,0	1,1	8,6	0,1
Salada	Salada de alface, beterraba e pepino	78	19	0,3	0,1	1,8	1,5	1,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	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 cenoura ralada[1,6]	195	46	0,4	0,1	6,7	0,8	3,7	0,2
Prato	Filete de tilápia cozido com ovo, batata, cenoura, ervilhas, feijão-verde[2,3,4,14]	386	92	2,2	0,5	8,8	0,8	8,2	0,2
Vegetariana	Jardineira de soja com legumes (cenoura, ervilhas e feijão-verde))[1,6,8,11]	538	127	1,2	0,2	16,3	3,1	10,6	0,1
Salada	Salada de cenoura, milho e repolho	113	167	0,5	0,1	9,3	3,8	1,7	0,7
Sobremesa	Fruta da época / iogurte [7]	305	72	1,5	1,0	10,0	10,0	3,7	0,1

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos (cebola, cenoura e repolho)	210	50	0,9	0,1	8,3	0,9	1,3	0,1
Prato	Frango assado com massa espiral[1,3]	872	207	4,7	0,9	24,7	1,0	15,9	0,4
Vegetariana	Massa de ervilhas com legumes (cogumelos, curgete, couve coração e cenoura) no forno[1,6,10]	597	141	2,7	0,5	23,2	1,3	5,6	0,4
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	85	20	0,4	0,1	2,5	2,3	1,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	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:[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, [14]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