



EB2.3 e Secundarias de Viseu Semana de 17 a 21 de abril de 2023 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de legumes	209	49	1,0	0,1	8,4	1,0	1,3	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3}	1030	245	10,3	3,4	23,6	1,0	14,1	0,2
Vegetariana	Bolonhesa de soja ^{1,6}	1265	298	3,1	0,6	41,5	2,1	25,3	0,2
Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	96	23	0,2	0,0	2,8	2,6	1,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	300	71	0,4	0,1	14,6	13,9	0,9	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão catarino e repolho	276	65	1,1	0,1	11,1	1,0	2,3	0,1
Prato	Pescada estufada com batata corada ⁴	434	103	2,8	0,4	10,8	0,7	8,2	0,2
Vegetariana	Lentilhas estufadas com cogumelos, brócolos com batata	467	110	1,2	0,2	17,6	1,0	5,7	0,3
Salada	Salada de alface, cebola e pepino	71	17	0,4	0,1	1,2	1,2	1,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	296	70	0,4	0,1	14,5	13,9	0,6	0,0
Quarta									
Sopa	Juliana de legumes	203	48	0,9	0,1	8,1	1,1	1,3	0,1
Prato	Massa à lavrador (carne de porco, legumes, feijão e macarrão) ^{1,3,6,12}	920	219	8,1	2,4	22,7	1,4	12,5	0,3
Vegetariana	Massa à lavrador vegetariana (cenoura, repolho, feijão e massa) ^{1,6}	1153	274	3,8	0,7	47,1	2,2	12,6	0,2
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	300	71	0,4	0,1	14,6	13,9	0,9	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de couve-flor	215	51	1,0	0,1	8,6	1,1	1,4	0,1
Prato	Salmão no forno com arroz de legumes (couve-lombarda, milho e cenoura) ⁴	1029	246	15,0	2,7	16,4	0,5	10,9	0,2
Vegetariana	Arroz de legumes e grão com açafrão	781	185	2,7	0,4	31,3	1,2	6,9	0,2
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Pudim ou fruta da época ⁷	299	71	0,7	0,3	13,9	12,6	1,3	0,1
Sexta									
Sopa	Sopa de espinafres e grão-de-bico	275	65	1,2	0,2	10,6	1,0	2,1	0,1
Prato	Perninha de frango assada com massa espiral ^{1,3}	861	204	4,8	0,9	23,7	1,0	15,9	0,4
Vegetariana	Empadão de arroz com cogumelos e legumes (alho francês, milho, cenoura, curgete e pimento)	560	133	2,1	0,3	23,5	0,4	3,8	0,3
Salada	Salada de alface, beterraba e couve roxa	102	24	0,1	0,0	2,9	2,6	1,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	248	59	0,5	0,1	12,2	12,2	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ¹²Dióxido 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



EB2.3 e Secundarias de Viseu Semana de 24 a 28 de abril de 2023 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve-lombarda e feijão catarino	269	64	1,1	0,1	10,7	1,0	2,3	0,1
Prato	Empadão de arroz com cavala (conserva), cenoura, ervilhas e feijão-verde ^{4,6,7}	936	223	8,4	2,1	25,5	0,7	10,7	0,6
Vegetariana	Empadão de arroz de legumes (curgete, brócolos, cenoura, milho e cogumelos) e lentilhas ⁷	767	182	3,2	0,8	30,1	0,8	6,9	0,3
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
Terça									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de grão e alho-francês	275	65	1,2	0,2	10,7	0,9	2,1	0,1
Prato	Chili de carne de vaca picada com arroz ¹²	1065	254	8,9	2,8	27,3	0,4	16,0	0,2
Vegetariana	Feijão catarino estufado com legumes (brócolos e cenoura) e arroz branco	1025	244	4,1	0,5	41,4	0,7	9,7	0,4
Salada	Salada de alface e couve roxa	97	23	0,1	0,0	2,4	2,1	1,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época	296	70	0,4	0,1	14,5	13,9	0,6	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de abóbora e ervilhas	225	53	1,0	0,1	9,0	1,0	1,5	0,1
Prato	Peru assado com esparguete ^{1,3}	802	191	8,0	2,2	13,3	0,6	16,2	0,3
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja ^{1,6}	1265	298	3,1	0,6	41,5	2,1	25,3	0,2
Salada	Salada de alface e beterraba	76	18	0,1	0,0	1,9	1,9	1,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época	300	71	0,4	0,1	14,6	13,9	0,9	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão-verde	214	51	1,0	0,1	8,7	1,1	1,3	0,1
Prato	Migas de paloco à brás (batata palha, migas de paloco, ovo e azeitona) polvilhado com salsa picada ^{1,3,4,5,6,7,9,10}	1024	246	16,2	5,1	11,5	0,6	13,0	1,2
Vegetariana	Legumes à brás (batata palha, cenoura, alho frances, azeitona e cogumelos) polvilhado com salsa picada ^{1,3,5,6,7,8,9,10,12}	1123	269	12,6	4,1	26,8	0,6	8,2	0,6
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	84	20	0,4	0,1	2,5	2,5	1,2	0,0
Sobremesa	Gelatina / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	285	68	0,3	0,0	14,1	14,1	1,0	0,2

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹²Dióxido 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



EB2.3 e Secundarias de Viseu Semana de 1 a 5 de maio de 2023 Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete, cenoura e feijão branco	312	74	1,0	0,2	11,5	0,7	3,2	0,2
Prato	Hambúrguer de aves no forno com esparguete ^{1,3,6,12}	887	211	7,0	0,4	20,7	0,6	16,0	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de soja estufado com esparguete ^{1,3,6,7,8,9,10}	1140	271	10,8	2,9	31,6	3,2	11,1	1,2
Salada	Salada de alface, beterraba e couve roxa	102	24	0,1	0,0	2,9	2,6	1,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos	217	51	1,0	0,1	8,7	1,0	1,3	0,1
Prato	Filetes de pescada dourados com arroz de feijão catarino, cenoura e couve ^{1,3,4}	658	362	7,6	1,2	23,2	0,5	10,7	0,3
Vegetariana	Caçarola de legumes (batata, cenoura, curgete, ervilhas, brócolos e feijão frade)	500	118	1,3	0,2	19,8	1,6	5,4	0,1
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	310	73	0,5	0,1	14,7	14,2	0,9	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de feijão-frade e espinafres	269	64	1,1	0,2	10,4	1,1	2,3	0,1
Prato	Carne de porco à portuguesa (porco, pickles, batata, azeitona e salsa picada) ^{5,6,12}	622	325	12,9	2,8	9,1	0,0	9,8	0,3
Vegetariana	Lentilhas estufadas com legumes (cenoura e repolho) e batata cozida	552	131	1,3	0,2	21,6	1,2	6,4	0,3
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	86	20	0,2	0,0	2,7	2,7	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	317	75	0,5	0,1	15,7	15,1	0,6	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão catarino e repolho	276	65	1,1	0,1	11,1	1,0	2,3	0,1
Prato	Frango assado com massa espiral ^{1,3}	861	204	4,8	0,9	23,7	1,0	15,9	0,4
Vegetariana	Soja estufada com legumes (brócolos, couve-flor, abóbora) e massa espiral ^{1,3,6}	1090	258	3,3	0,6	32,9	1,4	20,9	0,3
Salada	Salada de alface, couve roxa e pepino	92	22	0,2	0,1	2,2	2,0	1,8	0,0
Sobremesa	Pudim / fruta da época ⁷	291	70	0,8	0,3	13,9	13,5	1,1	0,1

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹²Dióxido 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



EB2.3 e Secundarias de Viseu Semana de 8 a 12 de maio de 2023 Almoço

		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de macedónia	214	51	1,0	0,1	8,7	1,0	1,3	0,1
Prato	Nuggets de frango no forno com arroz de ervilhas ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1101	262	8,6	1,3	35,2	1,9	9,8	1,2
Vegetariana	Empadão de arroz no forno com soja e legumes ^{6,7}	943	223	2,9	0,6	31,8	1,1	16,4	0,2
Salada	Salada de alface, beterraba e milho	245	58	1,8	0,0	4,9	1,0	5,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	277	65	0,3	0,0	13,2	12,5	1,0	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de abóbora, cenoura e feijão branco	267	63	1,0	0,2	10,6	0,9	2,1	0,1
Prato	Bacalhau à gomes de sá (lascas de bacalhau com batata, ovo raspado e cebolada) polvilhado com salsa picada ^{3,4}	457	109	3,4	0,6	12,7	0,9	6,1	0,9
Vegetariana	Legumes (favas, abóbora, alho francês e couve-flor) à gomes de sá, polvilhado com salsa picada	339	80	1,0	0,2	13,8	1,3	3,0	0,1
Salada	Salada de alface, cebola e tomate	84	20	0,3	0,0	2,6	2,5	1,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de feijão-verde e cenoura	216	51	1,0	0,1	8,8	1,1	1,2	0,1
Prato	Feijoada de frango, porco, feijão catarino, cenoura e repolho acompanha com arroz ^{6,12}	854	204	5,8	1,5	22,2	0,7	15,3	0,3
Vegetariana	Feijoada de legumes (brócolos, nabo, abóbora e couve lombardo)	730	173	2,4	0,4	26,2	0,9	8,0	0,2
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de couve portuguesa e grão-de-bico	274	65	1,2	0,2	10,6	1,2	2,1	0,1
Prato	Carne de porco assada com batata assada e arroz	731	174	8,1	2,4	14,2	0,6	10,6	0,2
Vegetariana	Lentilhas estufadas com cogumelos e brócolos com batata	472	112	1,2	0,2	17,7	0,9	5,9	0,3
Salada	Salada de alface, couve roxa e milho	235	56	1,6	0,0	4,8	1,3	4,8	0,0
Sobremesa	Gelatina/ fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	366	86	0,4	0,1	18,5	17,7	1,2	0,2
Sexta									
Sopa	Caldo verde ¹	222	53	1,1	0,2	8,8	0,7	1,4	0,2
Prato	Gratinado de massa espiral tricolor com atum e queijo ralado ^{1,3,4,7}	1082	257	9,9	1,9	27,9	0,9	13,6	1,0
Vegetariana	Gratinado de legumes (repolho, cenoura, curgete, ervilhas e bebida de soja) com lentilhas ^{1,6,10,11}	678	161	2,4	0,5	26,3	2,1	7,4	0,2
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	84	20	0,4	0,1	2,5	2,5	1,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0

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



EB2.3 e Secundarias de Viseu Semana de 15 a 19 de maio de 2023 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de feijão-verde	216	51	1,0	0,1	8,8	1,1	1,2	0,1
Prato	Almôndegas de aves estufadas com esparguete ^{1,3,6,12}	891	212	8,1	3,3	23,7	1,5	10,6	0,8
Vegetariana	Massa esparguete com legumes (cenoura, feijão verde, curgete e lentilhas) ^{1,6,10,11}	925	218	2,4	0,5	38,2	2,4	10,3	0,2
Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	96	23	0,2	0,0	2,8	2,6	1,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão catarino e couve-lombarda	270	64	1,1	0,1	10,9	1,1	2,2	0,1
Prato	Red fish com arroz de milho e ervilhas ⁴	746	177	4,8	0,7	21,1	0,3	11,6	0,2
Vegetariana	Pataniscas de legumes (milho, cenoura no forno) com arroz branco ¹	1020	242	4,4	0,6	43,7	0,8	5,6	0,3
Salada	Brócolos, couve-flor e feijão-verde	136	33	0,5	0,1	2,5	2,0	3,2	0,5
Sobremesa	Pudim ou fruta da época ⁷	295	71	0,7	0,3	13,9	13,5	1,4	0,1
Quarta									
Sopa	Creme de cenoura e repolho	209	49	1,0	0,1	8,4	1,0	1,3	0,1
Prato	Strogonoff de peru com massa espiral ^{1,3,7}	689	163	4,4	1,7	16,8	0,8	13,8	0,3
Vegetariana	Paelha vegetariana (arroz de açafrao, ervilhas, cenoura, couve-lombarda e pimento) com tofu ^{1,5,6,8,9,10,11}	662	158	6,7	1,3	15,3	1,9	8,1	0,3
Salada	Salada de alface e tomate	80	19	0,3	0,0	2,3	2,3	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	296	70	0,4	0,1	14,5	13,9	0,6	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de nabijas com feijão frade	266	63	1,0	0,2	10,5	1,1	2,3	0,1
Prato	Filetes de pescada no forno com molho de cenoura e salada de batata ⁴	419	100	3,1	0,4	10,6	0,9	6,7	0,2
Vegetariana	Arroz camponês de tofu (tofu, cogumelos, milho, cenoura) ^{1,5,6,8,9,10,11}	700	166	4,7	1,2	23,1	0,7	7,4	0,4
Salada	Salada de couve roxa, cenoura e cebola	113	27	0,0	0,0	3,9	3,4	1,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	300	71	0,4	0,1	14,6	13,9	0,9	0,0
Sexta									
Sopa	Juliana de legumes	203	48	0,9	0,1	8,1	1,1	1,3	0,1
Prato	Rancho (porco aos cubos, grão, cenoura e repolho) ^{1,3,6,7,12}	915	218	9,5	3,0	18,1	1,3	13,6	0,4
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão, macarrão, cenoura, repolho e brócolos) e caril ^{1,6}	700	166	2,6	0,5	28,3	2,4	6,1	0,1
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	273	65	0,4	0,1	13,6	13,6	0,5	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido 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



EB2.3 e Secundarias de Viseu Semana de 22 a 26 de maio de 2023 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de cenoura e couve-flor	210	50	1,0	0,1	8,4	0,9	1,4	0,1
Prato	Barrinhas de pescada no forno com arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	870	493	11,9	1,7	34,5	1,5	6,8	0,4
Vegetariana	Salteado de beringela, curgete, pimento e lentilhas com arroz ^{1,6}	957	227	3,4	0,5	37,3	0,5	9,4	0,3
Salada	Salada de alface, milho e tomate	222	52	1,6	0,0	4,7	1,4	4,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	277	65	0,3	0,0	13,2	12,5	1,0	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve-lombarda e grão-de-bico	271	64	1,2	0,2	10,5	1,1	2,1	0,1
Prato	Coxas de frango assada com massa espiral ^{1,3}	861	204	4,8	0,9	23,7	1,0	15,9	0,4
Vegetariana	Couscous com legumes (curgete, cenoura, ervilhas e pimento vermelho) ^{1,6}	1222	289	1,7	0,3	34,6	1,4	28,9	0,2
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	86	20	0,2	0,0	2,7	2,7	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	296	70	0,4	0,1	14,5	13,9	0,6	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de legumes	209	49	1,0	0,1	8,4	1,0	1,3	0,1
Prato	Salada de feijão-frade com batata, atum e ovo ^{3,4}	735	174	4,3	0,8	21,2	1,3	11,2	0,6
Vegetariana	Salada de feijão-frade com batata e beterraba ¹²	660	156	2,0	0,4	25,6	1,8	7,2	0,1
Salada	Cenoura, curgete e ervilhas	163	39	0,2	0,0	5,2	3,2	2,1	0,8
Sobremesa	Fruta da época	300	71	0,4	0,1	14,6	13,9	0,9	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de espinafres e feijão branco	268	64	1,1	0,2	10,2	0,9	2,2	0,1
Prato	Hambúrguer no forno com molho de tomate e arroz ^{6,12}	1069	256	14,2	5,0	23,1	0,8	8,8	0,6
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos estufado com arroz de legumes ^{1,3,6,7,9,10}	883	210	5,9	1,2	26,8	1,9	9,6	0,8
Salada	Salada de beterraba e tomate	96	22	0,2	0,0	3,5	3,5	0,9	0,1
Sobremesa	Gelatina / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	351	83	0,4	0,0	17,4	16,6	1,3	0,2
Sexta									
Sopa	Sopa de alho-francês	211	50	1,0	0,1	8,5	1,0	1,3	0,1
Prato	Massa cotovelinhos com cubinhos de porco, feijão catarino, cenoura e repolho ^{1,3}	935	223	8,7	2,6	21,3	0,9	14,4	0,4
Vegetariana	Feijão estufado com legumes e massa cotovelinhos ^{1,6}	951	226	3,7	0,6	36,8	2,0	10,8	0,3
Salada	Salada de alface, milho e pepino	230	54	1,8	0,1	4,3	0,7	4,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	248	59	0,4	0,0	12,2	12,2	0,6	0,0

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