

		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 nabo com espinafres	460,6	110,2	1,8	0,2	18,2	7,9	4,9	0,6
	Prato	bolonhesa de carne de bovino picada	573,0	137,1	6,2	1,9	2,2	1,4	18,1	0,7
	Guarnição	massa esparguete ^{1,6V,10V}	296,8	71,0	0,4	0,1	14,2	1,0	2,4	0,1
	Prato vegetariano	ervilhas à bolonhesa	477,1	114,1	2,3	0,4	11,3	3,3	7,3	0,6
	Hortícolas	alface, pimento e tomate	94,1	22,5	0,4	0,0	2,3	2,2	1,6	0,0
	Pão	pão de mistura ^{1,3V,6V,7V,8V,11V,12V,13V}	286,3	767,5	0,4	0,0	14,0	0,5	2,1	0,2
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	211,9	50,7	2,8	0,4	5,1	4,9	0,6	0,0
3ª feira	Sopa	de feijão branco com couve portuguesa	646,2	154,6	2,0	0,2	24,9	11,0	7,2	0,3
	Prato	barrinhas de pescada no forno ^{1,4,2V,3V,5V,6V,7V,8V,9V,10V,11V,13V,14V}	595,7	142,5	4,2	0,5	18,1	1,9	7,0	0,6
	Guarnição	arroz colorido (milho, ervilha, cenoura)	582,3	139,3	2,3	0,4	8,7	3,1	4,2	0,3
	Prato vegetariano	vegetais assados com cogumelos, feijão frade e arroz colorido (milho, ervilha, cenoura) ^{12V}	1889,0	451,9	11,4	1,1	49,3	8,4	24,3	0,3
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura ^{1,3V,6V,7V,8V,11V,12V,13V}	286,3	767,5	0,4	0,0	14,0	0,5	2,1	0,2
	Sobremesa	fruta da época (valor médio) / pudim ⁷	211,9/ 175,2	50,7/ 41,9	2,8/ 1,6	0,4/ 0,7	5,1/ 4,7	4,9/ 4,6	0,6/ 2,3	0,0/ 0,1
4ª feira	Sopa	creme de cenoura com couve-flôr	464,8	111,2	1,6	0,2	17,5	8,0	5,1	0,2
	Prato	coxas de frango assadas	693,4	165,9	4,6	0,9	4,4	2,5	26,5	0,4
	Guarnição	massa espiral ^{1,6V,10V}	296,8	71,0	0,4	0,1	14,2	1,0	2,4	0,1
	Prato vegetariano	massa de grão-de-bico ^{1,6V,10V}	1564,1	374,2	7,5	0,6	55,2	5,1	17,8	0,1
	Hortícolas	couve roxa, alface e pepino	130,0	31,0	0,3	0,1	3,3	2,9	2,5	0,0
	Pão	pão de mistura ^{1,3V,6V,7V,8V,11V,12V,13V}	286,3	767,5	0,4	0,0	14,0	0,5	2,1	0,2
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	211,9	50,7	2,8	0,4	5,1	4,9	0,6	0,0
5ª feira	Sopa	de alho francês com cenoura e nabo	444,7	106,4	1,7	0,2	17,2	7,6	4,0	0,2
	Prato	pá de porco estufada laminada	563,6	134,8	5,6	1,6	1,7	0,9	19,3	0,1
	Guarnição	arroz de feijão catarino, repolho e cenoura	489,6	117,1	2,0	0,3	5,3	3,9	3,2	0,2
	Prato vegetariano	soja estufada com arroz de feijão catarino, repolho e cenoura ^{1V,6,8V,11V}	1365,5	326,7	4,3	0,7	18,6	9,7	25,3	0,1
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura ^{1,3V,6V,7V,8V,11V,12V,13V}	286,3	767,5	0,4	0,0	14,0	0,5	2,1	0,2
	Sobremesa	fruta da época (valor médio) / maçã cozida	211,9/ 215,3	50,7/ 51,5	2,8/ 0,4	0,4/ 0,1	5,1/ 10,8	4,9/ 10,8	0,6/ 0,2	0,0/ 0,0
6ª feira	Sopa	creme de brócolos	463,1	110,8	1,7	0,2	18,3	8,8	4,9	0,3
	Prato	bacalhau à Gomes de Sá ^{3,4}	787,5	188,4	6,3	1,2	16,2	1,0	16,3	3,2
	Guarnição									
	Prato vegetariano	seitan à Gomes de Sá com favas ^{1,6}	2279,1	545,2	5,5	0,9	60,1	9,2	45,5	0,1
	Hortícolas	alface, tomate e couve branca	130,0	31,2	0,4	0,1	3,6	3,5	2,0	0,0
	Pão	pão de mistura ^{1,3V,6V,7V,8V,11V,12V,13V}	286,3	767,5	0,4	0,0	14,0	0,5	2,1	0,2
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	211,9	50,7	2,8	0,4	5,1	4,9	0,6	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	de nabo com espinafres	460,6	110,2	1,8	0,2	18,2	7,9	4,9	0,6
	Prato	bolonhesa de carne de bovino picada	6378,0	152,6	7,5	2,2	2,2	1,4	19,1	0,7
	Guarnição	massa esparguete ^{1,6V,10V}	445,2	106,5	0,5	0,1	21,3	1,5	3,6	0,1
	Prato vegetariano	ervilhas à bolonhesa	599,9	143,5	3,4	0,6	13,4	3,7	8,9	0,6
	Hortícolas	alface, pimento e tomate	94,1	22,5	0,4	0,0	2,3	2,2	1,6	0,0
	Pão	pão de mistura ^{1,3V,6V,7V,8V,11V,12V,13V}	286,3	767,5	0,4	0,0	14,0	0,5	2,1	0,2
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	211,9	50,7	2,8	0,4	5,1	4,9	0,6	0,0
3ª feira	Sopa	de feijão branco com couve portuguesa	646,2	154,6	2,0	0,2	24,9	11,0	7,2	0,3
	Prato	barrinhas de pescada no forno ^{1,4,2V,3V,5V,6V,7V,8V,9V,10V,11V,13V,14V}	595,7	142,5	4,2	0,5	18,1	1,9	7,0	0,6
	Guarnição	arroz colorido (milho, ervilha, cenoura)	774,2	185,2	3,4	0,5	9,1	3,6	5,0	0,3
	Prato vegetariano	vegetais assados com cogumelos, feijão frade e arroz colorido (milho, ervilha, cenoura) ^{12V}	2075,0	496,4	12,4	1,3	49,4	8,6	25,2	0,3
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura ^{1,3V,6V,7V,8V,11V,12V,13V}	286,3	767,5	0,4	0,0	14,0	0,5	2,1	0,2
	Sobremesa	fruta da época (valor médio) / pudim ⁷	211,9/ 175,2	50,7/ 41,9	2,8/ 1,6	0,4/ 0,7	5,1/ 4,7	4,9/ 4,6	0,6/ 2,3	0,0/ 0,1
4ª feira	Sopa	creme de cenoura com couve-flôr	464,8	111,2	1,6	0,2	17,5	8,0	5,1	0,2
	Prato	coxas de frango assadas	777,4	186,0	5,9	1,1	4,4	2,5	28,7	0,4
	Guarnição	massa espiral ^{1,6V,10V}	445,2	106,5	0,5	0,1	21,3	1,5	3,6	0,1
	Prato vegetariano	massa de grão-de-bico ^{1,6V,10V}	1489,3	356,3	8,5	0,9	51,9	5,2	15,0	0,1
	Hortícolas	couve roxa, alface e pepino	143,0	34,0	0,3	0,1	3,6	3,2	2,7	0,0
	Pão	pão de mistura ^{1,3V,6V,7V,8V,11V,12V,13V}	286,3	767,5	0,4	0,0	14,0	0,5	2,1	0,2
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	211,9	50,7	2,8	0,4	5,1	4,9	0,6	0,0
5ª feira	Sopa	de alho francês com cenoura e nabo	444,7	106,4	1,7	0,2	17,2	7,6	4,0	0,2
	Prato	pá de porco estufada laminada	628,6	150,4	6,9	1,8	1,7	0,9	20,4	0,1
	Guarnição	arroz de feijão catarino, repolho e cenoura	698,6	167,1	3,1	0,5	6,1	4,7	4,3	0,2
	Prato vegetariano	soja estufada com arroz de feijão catarino, repolho e cenoura ^{1V,6,8V,11V}	1763,0	421,8	6,6	1,0	22,1	11,6	31,5	0,1
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura ^{1,3V,6V,7V,8V,11V,12V,13V}	286,3	767,5	0,4	0,0	14,0	0,5	2,1	0,2
	Sobremesa	fruta da época (valor médio) / maçã cozida	211,9/ 215,3	50,7/ 51,5	2,8/ 0,4	0,4/ 0,1	5,1/ 10,8	4,9/ 10,8	0,6/ 0,2	0,0/ 0,0
6ª feira	Sopa	creme de brócolos	463,1	110,8	1,7	0,2	18,3	8,8	4,9	0,3
	Prato	bacalhau à Gomes de Sá ^{3,4}	1011,1	241,9	8,9	1,7	20,0	1,2	20,0	4,0
	Guarnição									
	Prato vegetariano	seitan à Gomes de Sá com favas ^{1,6}	1761,2	421,3	7,4	1,1	47,2	6,3	29,6	0,2
	Hortícolas	alface, tomate e couve branca	154,0	37,0	0,5	0,1	4,3	4,2	2,3	0,0
	Pão	pão de mistura ^{1,3V,6V,7V,8V,11V,12V,13V}	286,3	767,5	0,4	0,0	14,0	0,5	2,1	0,2
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	211,9	50,7	2,8	0,4	5,1	4,9	0,6	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	de nabo com espinafres	610,2	146,0	2,1	0,2	24,7	11,6	6,6	0,8
	Prato	bolonhesa de carne de bovino picada	839,8	200,9	10,1	2,9	2,2	1,4	25,3	0,7
	Guarnição	massa esparguete ^{1,6V,10V}	593,6	142,0	0,7	0,2	28,4	2,0	4,8	0,1
	Prato vegetariano	ervilhas à bolonhesa	751,2	179,7	4,6	0,7	16,2	4,2	11,1	0,6
	Hortícolas	alface, pimento e tomate	176,8	42,3	0,7	0,1	4,3	4,2	3,1	0,0
	Pão	pão de mistura ^{1,3V,6V,7V,8V,11V,12V,13V}	515,3	121,5	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	423,9	101,4	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
3ª feira	Sopa	de feijão branco com couve portuguesa	817,2	195,5	2,3	0,2	32,1	15,7	8,9	0,3
	Prato	barrinhas de pescada no forno ^{1,4,2V,3V,5V,6V,7V,8V,9V,10V,11V,13V,14V}	1191,3	285,0	8,4	1,1	36,2	3,8	14,0	1,2
	Guarnição	arroz colorido (milho, ervilha, cenoura)	1045,9	250,2	4,7	0,7	12,5	5,2	6,7	0,4
	Prato vegetariano	vegetais assados com cogumelos, feijão frade e arroz colorido (milho, ervilha, cenoura) ^{12V}	2620,9	627,0	15,4	1,7	61,2	13,4	31,7	0,4
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura ^{1,3V,6V,7V,8V,11V,12V,13V}	515,3	121,5	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (valor médio) / pudim ⁷	423,9/ 437,9	101,4/ 104,8	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	creme de cenoura com couve-flôr	632,4	151,3	1,9	0,2	23,6	11,5	7,5	0,3
	Prato	coxas de frango assadas	977,4	233,8	7,8	1,5	4,4	2,5	26,4	0,5
	Guarnição	massa espiral ^{1,6V,10V}	583,0	139,5	3,5	0,5	23,0	1,4	3,0	0,1
	Prato vegetariano	massa de grão-de-bico ^{1,6V,10V}	1852,6	443,2	11,3	1,2	65,3	7,9	17,2	0,9
	Hortícolas	couve roxa, alface e pepino	215,0	51,5	0,5	0,1	5,2	4,6	4,3	0,0
	Pão	pão de mistura ^{1,3V,6V,7V,8V,11V,12V,13V}	515,3	121,5	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	423,9	101,4	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
5ª feira	Sopa	de alho francês com cenoura e nabo	599,0	143,3	2,0	0,3	23,2	10,9	5,6	0,2
	Prato	pá de porco estufada laminada	1618,2	387,1	13,8	3,2	28,3	5,6	34,5	0,1
	Guarnição	arroz de feijão catarino, repolho e cenoura								
	Prato vegetariano	soja estufada com arroz de feijão catarino, repolho e cenoura ^{1V,6,8V,11V}	1708,2	408,7	5,3	0,9	47,7	11,7	36,5	0,2
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	284,2	68,0	1,1	0,2	10,0	3,4	3,2	0,3
	Pão	pão de mistura ^{1,3V,6V,7V,8V,11V,12V,13V}	515,3	121,5	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (valor médio) / maçã cozida	423,9/ 429,4	101,4/ 102,7	5,6/ 0,8	0,7/ 0,2	10,3/ 21,5	9,8/ 21,5	1,2/ 0,3	0,0/ 0,0
6ª feira	Sopa	creme de brócolos	632,0	151,2	2,1	0,2	25,2	13,1	7,2	0,4
	Prato	bacalhau à Gomes de Sá ^{3,4}	1268,9	303,6	12,0	2,2	23,9	1,5	24,4	4,8
	Guarnição									
	Prato vegetariano	seitan à Gomes de Sá com favas ^{1,6}	2189,6	523,8	9,8	1,5	57,8	7,8	36,4	0,3
	Hortícolas	alface, tomate e couve branca	237,0	57,0	0,8	0,1	6,4	6,3	3,7	0,0
	Pão	pão de mistura ^{1,3V,6V,7V,8V,11V,12V,13V}	515,3	121,5	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	423,9	101,4	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	de nabo com espinafres	610,2	146,0	2,1	0,2	24,7	11,6	6,6	0,8
	Prato	bolonhesa de carne de bovino picada	932,2	223,0	11,6	3,3	2,2	1,4	27,4	0,7
	Guarnição	massa esparguete ^{1,6V,10V}	742,0	177,5	0,9	0,2	35,5	2,5	6,0	0,1
	Prato vegetariano	ervilhas à bolonhesa	874,1	209,1	5,8	0,9	18,3	4,7	12,6	0,6
	Hortícolas	alface, pimento e tomate	176,8	42,3	0,7	0,1	4,3	4,2	3,1	0,0
	Pão	pão de mistura ^{1,3V,6V,7V,8V,11V,12V,13V}	515,3	121,5	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	423,9	101,4	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
3ª feira	Sopa	de feijão branco com couve portuguesa	817,2	195,5	2,3	0,2	32,1	15,7	8,9	0,3
	Prato	barrinhas de pescada no forno ^{1,4,2V,3V,5V,6V,7V,8V,9V,10V,11V,13V,14V}	1191,3	285,0	8,4	1,1	36,2	3,8	14,0	1,2
	Guarnição	arroz colorido (milho, ervilha, cenoura)	1230,6	294,4	5,7	0,9	12,5	5,3	7,5	0,4
	Prato vegetariano	vegetais assados com cogumelos, feijão frade e arroz colorido (milho, ervilha, cenoura) ^{12V}	2836,6	678,6	16,6	1,8	61,6	13,9	33,4	0,4
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura ^{1,3V,6V,7V,8V,11V,12V,13V}	515,3	121,5	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (valor médio) / pudim ⁷	423,9/ 437,9	101,4/ 104,8	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	creme de cenoura com couve-flôr	632,4	151,3	1,9	0,2	23,6	11,5	7,5	0,3
	Prato	coxas de frango assadas	1061,3	253,9	9,0	1,7	4,4	2,5	38,6	0,5
	Guarnição	massa espiral ^{1,6V,10V}	695,8	166,5	4,5	0,7	26,9	1,7	3,5	0,1
	Prato vegetariano	massa de grão-de-bico ^{1,6V,10V}	2302,3	550,8	14,4	1,5	79,6	8,6	21,7	0,9
	Hortícolas	couve roxa, alface e pepino	457,0	109,0	1,9	0,3	16,4	5,8	4,7	0,5
	Pão	pão de mistura ^{1,3V,6V,7V,8V,11V,12V,13V}	515,3	121,5	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	423,9	101,4	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
5ª feira	Sopa	de alho francês com cenoura e nabo	599,0	143,3	2,0	0,3	23,2	10,9	5,6	0,2
	Prato	pá de porco estufada laminada	2019,4	483,1	17,1	3,8	37,5	6,9	41,2	0,1
	Guarnição	arroz de feijão catarino, repolho e cenoura	2164,2	517,8	6,7	1,1	58,6	14,6	47,7	0,3
	Prato vegetariano	soja estufada com arroz de feijão catarino, repolho e cenoura ^{1V,6,8V,11V}	417,2	99,8	1,6	0,2	15,5	5,0	4,0	0,5
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	515,3	121,5	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Pão	pão de mistura ^{1,3V,6V,7V,8V,11V,12V,13V}	423,9/ 429,4	101,4/ 102,7	5,6/ 0,8	0,7/ 0,2	10,3/ 21,5	9,8/ 21,5	1,2/ 0,3	0,0/ 0,0
	Sobremesa	fruta da época (valor médio) / maçã cozida								
6ª feira	Sopa	creme de brócolos	632,0	151,2	2,1	0,2	25,2	13,1	7,2	0,4
	Prato	bacalhau à Gomes de Sá ^{3,4}	1511,2	361,5	14,9	2,7	27,7	1,7	28,5	5,6
	Guarnição									
	Prato vegetariano	seitan à Gomes de Sá com favas ^{1,6}	4234,7	1013,1	14,4	2,3	105,7	16,3	82,5	0,3
	Hortícolas	alface, tomate e couve branca	261,0	62,4	0,9	0,1	7,1	7,0	4,0	0,0
	Pão	pão de mistura ^{1,3V,6V,7V,8V,11V,12V,13V}	515,3	121,5	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	423,9	101,4	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.

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).