

| | | 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 e ervilhas | 438,0 | 105,0 | 1,2 | 0,2 | 14,8 | 5,7 | 3,4 | 0,3 |
| | Prato | empadão de arroz com atum e milho ⁴ | 1469,0 | 351,0 | 14,0 | 2,3 | 9,8 | 4,1 | 22,2 | 2,0 |
| | Guarnição | | | | | | | | | |
| | Prato vegetariano | empadão de arroz com soja e milho ^{6,1V,8V,11V} | 1251,0 | 299,0 | 4,4 | 0,7 | 14,0 | 7,3 | 23,5 | 0,3 |
| | Hortícolas | alface, couve branca e tomate | 130,0 | 31,2 | 0,4 | 0,1 | 3,6 | 3,5 | 2,0 | 0,0 |
| | Pão | pão de mistura ¹ | 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 curgete e brócolos | 633,0 | 152,0 | 2,8 | 0,4 | 10,5 | 3,7 | 19,5 | 0,2 |
| | Prato | tirinhas de peru estufadas com feijão catarino, couve lombarda e cenoura | 633,0 | 152,0 | 2,8 | 0,4 | 10,5 | 3,7 | 19,5 | 0,2 |
| | Guarnição | massa espiral tricolor ^{1,6V,10V} | 296,8 | 71,0 | 0,4 | 0,1 | 14,2 | 1,0 | 2,4 | 0,1 |
| | Prato vegetariano | feijão catarino com couve lombarda, e pimento | 527,0 | 126,0 | 2,3 | 0,3 | 15,4 | 5,0 | 7,8 | 0,2 |
| | Hortícolas | (legumes incorporados no prato) | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Pão | pão de mistura ¹ | 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 |
| 4ª feira | Sopa | creme de feijão verde | 498,2 | 119,2 | 1,8 | 0,3 | 19,6 | 9,8 | 4,5 | 0,3 |
| | Prato | jardineira de carnes (frango e porco) com milho, feijão verde e ervilhas | 1730,0 | 414,0 | 12,6 | 2,6 | 35,1 | 7,5 | 35,2 | 0,9 |
| | Guarnição | | | | | | | | | |
| | Prato vegetariano | jardineira de legumes (courgete, cogumelos, tomate) com milho, feijão verde e ervilhas ^{12V} | 1115,0 | 267,0 | 4,7 | 0,8 | 35,7 | 9,2 | 13,9 | 0,4 |
| | Hortícolas | (legumes incorporados no prato) | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Pão | pão de mistura ¹ | 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 grão-de-bico com couve lombarda | 553,0 | 132,0 | 1,8 | 0,2 | 16,4 | 5,8 | 4,7 | 0,4 |
| | Prato | filetes de pescada no forno ⁴ | 372,6 | 89,2 | 2,8 | 0,4 | 0,9 | 0,0 | 15,2 | 0,1 |
| | Guarnição | arroz de cenoura | 397,0 | 95,0 | 1,7 | 0,3 | 2,5 | 1,8 | 2,0 | 0,2 |
| | Prato vegetariano | feijão de cebolada com couve lombarda, cenoura e arroz | 1629,0 | 389,0 | 4,6 | 0,9 | 36,6 | 6,1 | 21,5 | 0,3 |
| | Hortícolas | alface, milho e pepino | 210,0 | 50,0 | 0,9 | 0,2 | 7,4 | 2,7 | 2,3 | 0,2 |
| | Pão | pão de mistura ¹ | 286,3 | 767,5 | 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 |
| 6ª feira | Sopa | de couve branca | 517,4 | 123,8 | 2,1 | 0,3 | 18,0 | 8,3 | 5,1 | 0,1 |
| | Prato | hamburguer de aves no forno com molho de tomate e salsa ^{1,6,3V,7V,12V} | 383,0 | 91,5 | 2,0 | 1,4 | 1,7 | 1,5 | 16,3 | 1,1 |
| | Guarnição | massa esparguete ^{1,6V,10V} | 296,8 | 71,0 | 0,4 | 0,1 | 14,2 | 1,0 | 2,4 | 0,1 |
| | Prato vegetariano | seitan no forno ^{1,6} | 285,0 | 68,0 | 2,3 | 0,4 | 2,1 | 0,2 | 9,9 | 0,1 |
| | Hortícolas | alface e couve roxa | 119,1 | 28,5 | 0,1 | 0,0 | 3,1 | 2,7 | 2,3 | 0,0 |
| | Pão | pão de mistura ¹ | 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 | creme de abóbora e ervilhas | 445,0 | 107,0 | 1,2 | 0,2 | 15,1 | 5,7 | 3,5 | 0,3 |
| | Prato | empadão de arroz com atum e milho ⁴ | 1732,0 | 414,0 | 16,7 | 2,7 | 9,8 | 4,2 | 24,1 | 2,1 |
| | Guarnição | | | | | | | | | |
| | Prato vegetariano | empadão de arroz com soja e milho ^{6,1V,8V,11V} | 1609,0 | 385,0 | 6,6 | 1,0 | 15,9 | 8,6 | 29,2 | 0,3 |
| | Hortícolas | alface, couve branca e tomate | 154,0 | 37,0 | 0,5 | 0,1 | 4,3 | 4,2 | 2,3 | 0,0 |
| | Pão | pão de mistura ¹ | 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 curgete e brócolos | 348,0 | 83,0 | 1,4 | 0,2 | 13,7 | 4,5 | 4,1 | 0,2 |
| | Prato | tirinhas de peru estufadas com feijão catarino, couve lombarda e cenoura | 804,0 | 192,0 | 4,1 | 0,6 | 12,3 | 4,2 | 24,3 | 0,2 |
| | Guarnição | massa espiral tricolor ^{1,6V,10V} | 445,0 | 107,0 | 0,5 | 0,1 | 21,3 | 1,5 | 3,6 | 0,1 |
| | Prato vegetariano | feijão catarino com couve lombarda, e pimento | 588,0 | 141,0 | 3,3 | 0,5 | 15,9 | 5,4 | 8,2 | 0,2 |
| | Hortícolas | (legumes incorporados) | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Pão | pão de mistura ¹ | 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 |
| 4ª feira | Sopa | creme de feijão verde | 498,2 | 119,2 | 1,8 | 0,3 | 19,6 | 9,8 | 4,5 | 0,3 |
| | Prato | jardineira de carnes (frango e porco) com milho, feijão verde e ervilhas | 1286,6 | 308,0 | 9,2 | 1,9 | 26,9 | 5,7 | 26,1 | 0,8 |
| | Guarnição | | | | | | | | | |
| | Prato vegetariano | jardineira de legumes (courgete, cogumelos, tomate) com milho, feijão verde e ervilhas ^{12V} | 1389,0 | 332,0 | 7,0 | 1,1 | 42,4 | 10,5 | 1,9 | 0,4 |
| | Hortícolas | (legumes incorporados no prato) | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Pão | pão de mistura ¹ | 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 grão-de-bico com couve lombarda | 561,0 | 134,0 | 1,8 | 0,2 | 16,7 | 5,8 | 4,8 | 0,4 |
| | Prato | filetes de pescada no forno ⁴ | 463,2 | 110,8 | 4,0 | 0,6 | 1,0 | 0,0 | 17,9 | 0,1 |
| | Guarnição | arroz de cenoura | 582,6 | 139,4 | 2,8 | 0,4 | 2,6 | 1,9 | 2,8 | 0,2 |
| | Prato vegetariano | feijão de cebolada com couve lombarda, cenoura e arroz | 1874,0 | 449,0 | 6,7 | 1,1 | 37,0 | 6,6 | 22,8 | 0,3 |
| | Hortícolas | alface, milho e pepino | 210,0 | 50,3 | 0,9 | 0,2 | 7,4 | 2,7 | 2,3 | 0,2 |
| | Pão | pão de mistura ¹ | 286,3 | 767,5 | 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 |
| 6ª feira | Sopa | de couve branca | 517,4 | 123,8 | 2,1 | 0,3 | 18,0 | 8,3 | 5,1 | 0,1 |
| | Prato | hamburguer de aves no forno com molho de tomate e salsa ^{1,6,3V,7V,12V} | 383,0 | 91,6 | 2,0 | 1,4 | 1,7 | 1,5 | 16,3 | 1,1 |
| | Guarnição | massa esparguete ^{1,6V,10V} | 445,0 | 107,0 | 0,5 | 0,1 | 21,3 | 1,5 | 3,6 | 0,1 |
| | Prato vegetariano | seitan no forno ^{1,6} | 375,0 | 90,0 | 3,5 | 0,6 | 2,4 | 0,2 | 12,3 | 0,1 |
| | Hortícolas | alface e couve roxa | 119,1 | 28,5 | 0,1 | 0,0 | 3,1 | 2,7 | 2,3 | 0,0 |
| | Pão | pão de mistura ¹ | 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 | creme de abóbora e ervilhas | 518,0 | 124,0 | 1,2 | 0,2 | 19,2 | 7,9 | 4,1 | 0,3 |
| | Prato | empadão de arroz com atum e milho ⁴ | 2080,0 | 498,0 | 20,2 | 3,2 | 11,7 | 4,8 | 27,2 | 2,3 |
| | Guarnição | | | | | | | | | |
| | Prato vegetariano | empadão de arroz com soja e milho ^{6,1V,8V,11V} | 2012,0 | 481,0 | 9,0 | 1,4 | 19,7 | 10,4 | 35,3 | 0,4 |
| | Hortícolas | alface, couve branca e tomate | 237,0 | 57,0 | 0,8 | 0,1 | 6,4 | 6,3 | 3,7 | 0,0 |
| | Pão | pão de mistura ¹ | 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 curgete e brócolos | 460,0 | 110,0 | 1,6 | 0,2 | 18,0 | 6,4 | 6,0 | 0,3 |
| | Prato | tirinhas de peru estufadas com feijão catarino, couve lombarda e cenoura | 1021,0 | 244,0 | 5,4 | 0,9 | 15,4 | 4,7 | 30,4 | 0,3 |
| | Guarnição | massa espiral tricolor ^{1,6V,10V} | 594,0 | 142,0 | 0,7 | 0,2 | 28,4 | 2,0 | 4,8 | 0,1 |
| | Prato vegetariano | feijão catarino com couve lombarda, e pimento | 736,0 | 176,0 | 4,5 | 0,6 | 19,5 | 7,6 | 10,0 | 0,2 |
| | Hortícolas | (legumes incorporados) | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Pão | pão de mistura ¹ | 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 |
| 4ª feira | Sopa | creme de feijão verde | 683,8 | 163,6 | 2,1 | 0,3 | 27,2 | 14,6 | 6,4 | 0,3 |
| | Prato | jardineira de carnes (frango e porco) com milho, feijão verde e ervilhas | 1730,0 | 414,0 | 12,6 | 2,6 | 35,1 | 7,5 | 35,2 | 0,9 |
| | Guarnição | | | | | | | | | |
| | Prato vegetariano | jardineira de legumes (courgete, cogumelos, tomate) com milho, feijão verde e ervilhas ^{12V} | 1806,0 | 432,0 | 9,7 | 1,6 | 54,2 | 14,7 | 21,8 | 0,5 |
| | Hortícolas | (legumes incorporados no prato) | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Pão | pão de mistura ¹ | 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 grão-de-bico com couve lombarda | 639,0 | 153,0 | 1,9 | 0,2 | 20,2 | 7,4 | 5,6 | 0,5 |
| | Prato | filetes de pescada no forno ⁴ | 606,3 | 145,1 | 5,4 | 0,8 | 1,0 | 0,0 | 23,2 | 0,1 |
| | Guarnição | arroz de cenoura | 807,0 | 193,0 | 3,9 | 0,6 | 3,1 | 0,6 | 4,6 | 0,1 |
| | Prato vegetariano | feijão de cebolada com couve lombarda, cenoura e arroz | 2311,0 | 553,0 | 9,1 | 1,5 | 44,9 | 8,7 | 27,2 | 0,4 |
| | Hortícolas | alface, milho e pepino | 324,0 | 78,0 | 1,4 | 0,3 | 10,9 | 4,2 | 3,9 | 0,3 |
| | Pão | pão de mistura ¹ | 515,3 | 121,5 | 0,6 | 0,2 | 25,1 | 0,9 | 3,8 | 0,3 |
| | Sobremesa | fruta da época (valor médio) ou gelatina ^{7V} | 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 couve branca | 680,9 | 162,9 | 2,5 | 0,4 | 23,8 | 11,5 | 6,9 | 0,1 |
| | Prato | hamburguer de aves no forno com molho de tomate e salsa ^{1,6,3V,7V,12V} | 562,0 | 134,0 | 3,0 | 2,1 | 2,1 | 1,8 | 24,4 | 1,6 |
| | Guarnição | massa esparguete ^{1,6V,10V} | 594,0 | 142,0 | 0,7 | 0,2 | 28,4 | 2,0 | 4,8 | 0,1 |
| | Prato vegetariano | seitan no forno ^{1,6} | 466,0 | 112,0 | 4,6 | 0,8 | 2,8 | 0,3 | 14,8 | 0,1 |
| | Hortícolas | alface e couve roxa | 175,6 | 42,0 | 0,2 | 0,0 | 4,3 | 3,8 | 3,6 | 0,0 |
| | Pão | pão de mistura ¹ | 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 | creme de abóbora e ervilhas | 518,0 | 124,0 | 1,2 | 0,2 | 19,2 | 7,9 | 4,1 | 0,3 |
| | Prato | empadão de arroz com atum e milho ⁴ | 2449,0 | 586,0 | 23,7 | 3,8 | 14,4 | 5,7 | 30,5 | 2,6 |
| | Guarnição | | | | | | | | | |
| | Prato vegetariano | empadão de arroz com soja e milho ^{6,1V,8V,11V} | 257,0 | 615,0 | 11,6 | 1,8 | 26,3 | 13,6 | 46,5 | 0,5 |
| | Hortícolas | alface, couve branca e tomate | 261,0 | 62,4 | 0,9 | 0,1 | 7,1 | 7,0 | 4,0 | 0,0 |
| | Pão | pão de mistura ¹ | 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 curgete e brócolos | 460,0 | 110,0 | 1,6 | 0,2 | 18,0 | 6,4 | 6,0 | 0,3 |
| | Prato | tirinhas de peru estufadas com feijão catarino, couve lombarda e cenoura | 1213,0 | 290,0 | 6,8 | 1,1 | 17,2 | 5,1 | 36,3 | 0,3 |
| | Guarnição | massa espiral tricolor ^{1,6V,10V} | 742,0 | 178,0 | 0,9 | 0,2 | 35,5 | 2,5 | 6,0 | 0,1 |
| | Prato vegetariano | feijão catarino com couve lombarda, e pimento | 796,0 | 191,0 | 5,6 | 0,8 | 20,0 | 8,0 | 10,5 | 0,2 |
| | Hortícolas | (legumes incorporados) | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Pão | pão de mistura ¹ | 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 |
| 4ª feira | Sopa | creme de feijão verde | 683,8 | 163,6 | 2,1 | 0,3 | 27,2 | 14,6 | 6,4 | 0,3 |
| | Prato | jardineira de carnes (frango e porco) com milho, feijão verde e ervilhas | 2053,0 | 491,0 | 15,3 | 3,1 | 43,2 | 9,3 | 39,2 | 1,0 |
| | Guarnição | | | | | | | | | |
| | Prato vegetariano | jardineira de legumes (courgete, cogumelos, tomate) com milho, feijão verde e ervilhas ^{12V} | 2166,0 | 518,0 | 12,3 | 2,0 | 64,0 | 17,1 | 25,6 | 0,6 |
| | Hortícolas | (legumes incorporados no prato) | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Pão | pão de mistura ¹ | 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 grão-de-bico com couve lombarda | 639,0 | 153,0 | 1,9 | 0,2 | 20,2 | 7,4 | 5,6 | 0,5 |
| | Prato | filetes de pescada no forno ⁴ | 678,6 | 162,4 | 6,5 | 0,9 | 1,0 | 0,0 | 24,9 | 0,1 |
| | Guarnição | arroz de cenoura | 992,0 | 237,0 | 5,0 | 0,8 | 3,1 | 0,7 | 5,3 | 0,1 |
| | Prato vegetariano | feijão de cebolada com couve lombarda, cenoura e arroz | 2555,0 | 612,0 | 11,1 | 1,9 | 45,4 | 9,2 | 28,4 | 0,4 |
| | Hortícolas | alface, milho e pepino | 457,0 | 109,0 | 1,9 | 0,3 | 16,4 | 5,8 | 4,7 | 0,5 |
| | Pão | pão de mistura ¹ | 515,3 | 121,5 | 0,6 | 0,2 | 25,1 | 0,9 | 3,8 | 0,3 |
| | Sobremesa | fruta da época (valor médio) ou gelatina ^{7V} | 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 couve branca | 680,9 | 162,9 | 2,5 | 0,4 | 23,8 | 11,5 | 6,9 | 0,1 |
| | Prato | hamburguer de aves no forno com molho de tomate e salsa ^{1,6,3V,7V,12V} | 741,0 | 177,0 | 3,9 | 2,8 | 2,5 | 2,2 | 32,4 | 2,1 |
| | Guarnição | massa esparguete ^{1,6V,10V} | 742,0 | 178,0 | 0,9 | 0,2 | 35,5 | 2,5 | 6,0 | 0,1 |
| | Prato vegetariano | seitan no forno ^{1,6} | 608,0 | 145,0 | 6,0 | 1,1 | 3,4 | 0,3 | 19,6 | 0,1 |
| | Hortícolas | alface e couve roxa | 175,6 | 42,0 | 0,2 | 0,0 | 4,3 | 3,8 | 3,6 | 0,0 |
| | Pão | pão de mistura ¹ | 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 rijã; 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).