

		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 couve branca	517,4	123,8	2,1	0,3	18,0	8,3	5,1	0,1
	Prato	filete de cavala sobre massa macarronete, com molho de tomate e ervas aromáticas <sup>4,1,6V,10V,12V</sup>	685,5	164,0	5,0	1,2	16,4	1,9	12,5	0,7
	Guarnição									
	Prato vegetariano	lentilhas estufadas com molho de tomate e massa macarronete <sup>1,6V,10V</sup>	1011,8	242,0	4,5	0,6	36,5	3,6	11,3	0,7
	Hortícolas	alface, pepino e tomate	84,0	20,1	0,4	0,1	2,0	1,9	1,6	0,0
	Pão	pão de mistura <sup>1,3V,6V,7V,8V,11V,12V,13V</sup>	286,3	767,5	0,4	0,0	14,0	0,5	2,1	0,2
	Sobremesa	fruta da época (valor médio) / iogurte <sup>7</sup>	211,9/ 402,3	50,7/ 96,3	2,8/ 2,4	0,4/ 1,4	5,1/ 14,9	4,9/ 14,9	0,6/ 3,8	0,0/ 0,1
3ª feira	Sopa	creme de cenoura	466,5	111,6	1,8	0,2	17,8	8,0	4,3	0,2
	Prato	chilli de carne (carne de vaca picada, feijão catarino, cenoura)	929,0	222,0	6,5	2,0	15,5	5,4	24,0	0,3
	Guarnição	arroz branco	369,0	88,0	1,7	0,3	0,8	0,2	1,8	0,1
	Prato vegetariano	chilli de soja (soja, feijão catarino, cenoura) com arroz branco <sup>6,1V,8V,11V</sup>	1387,0	331,0	4,2	0,8	24,0	7,0	21,8	0,3
	Hortícolas	alface, couve roxa e pepino	130,0	31,0	0,3	0,1	3,3	2,9	2,5	0,0
	Pão	pão de mistura <sup>1,3V,6V,7V,8V,11V,12V,13V</sup>	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	de feijão vermelho e couve lombarda	605,6	144,9	1,8	0,2	22,9	9,5	7,0	0,3
	Prato	filete de pescada no forno <sup>4</sup>	372,6	89,2	2,8	0,4	0,9	0,0	15,2	0,1
	Guarnição	salada de batata (batata, ervilha, cenoura e feijão verde)	566,1	134,0	1,8	0,3	21,9	4,7	5,2	0,2
	Prato vegetariano	gratinado de leguminosas (feijão branco, feijão preto) com legumes (cenoura, feijão verde, pimento) no forno e batata assada	1437,0	343,8	4,4	0,7	50,5	5,1	19,5	0,2
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura <sup>1,3V,6V,7V,8V,11V,12V,13V</sup>	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 feijão verde	498,2	119,2	1,8	0,3	19,6	9,8	4,5	0,3
	Prato	frango estufado	693,4	165,9	4,6	0,9	4,4	2,5	26,5	0,4
	Guarnição	arroz de cenoura	397,0	95,0	1,7	0,3	2,5	1,8	2,0	0,2
	Prato vegetariano	favas estufadas com legumes (curgete, pimento e alho francês) e arroz de cenoura	2488,9	595,4	5,6	0,9	53,6	15,5	39,9	0,3
	Hortícolas	alface, couve roxa e tomate	148,0	35,4	0,2	0,0	4,2	3,8	2,5	0,0
	Pão	pão de mistura <sup>1,3V,6V,7V,8V,11V,12V,13V</sup>	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
6ª feira	Sopa	de alho francês	563,4	134,8	1,6	0,2	17,5	9,5	4,0	0,3
	Prato	rancho de carnes (frango, carne de porco, cenoura, couve, grão-de-bico, macarronete) <sup>1,6V,10V</sup>	949,2	227,1	5,1	0,6	25,3	6,5	18,2	0,2
	Guarnição									
	Prato vegetariano	rancho vegetariano (grão-de-bico, cenoura, couve, macarronete) <sup>1,6V,10V</sup>	1654,0	395,7	7,6	0,6	58,4	8,2	19,3	0,2
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura <sup>1,3V,6V,7V,8V,11V,12V,13V</sup>	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 couve branca	517,4	123,8	2,1	0,3	18,0	8,3	5,1	0,1
	Prato	filete de cavala sobre massa macarronete, com molho de tomate e ervas aromáticas <sup>4,1,6V,10V,12V</sup>	929,6	222,4	6,7	1,5	23,6	2,4	15,6	0,8
	Guarnição									
	Prato vegetariano	lentilhas estufadas com molho de tomate e massa macarronete <sup>1,6V,10V</sup>	1302,0	312,0	4,9	0,6	48,6	4,4	14,6	0,7
	Hortícolas	alface, pepino e tomate	84,0	20,1	0,4	0,1	2,0	1,9	1,6	0,0
	Pão	pão de mistura <sup>1,3V,6V,7V,8V,11V,12V,13V</sup>	286,3	767,5	0,4	0,0	14,0	0,5	2,1	0,2
	Sobremesa	fruta da época (valor médio) / iogurte <sup>7</sup>	211,9/ 402,3	50,7/ 96,3	2,8/ 2,4	0,4/ 1,4	5,1/ 14,9	4,9/ 14,9	0,6/ 3,8	0,0/ 0,1
3ª feira	Sopa	creme de cenoura	466,5	111,6	1,8	0,2	17,8	8,0	4,3	0,2
	Prato	chilli de carne (carne de vaca picada, feijão catarino, cenoura)	1128,0	270,0	7,9	2,3	20,0	5,7	27,4	0,3
	Guarnição	arroz branco	554,0	133,0	2,8	0,4	0,8	0,3	2,6	0,1
	Prato vegetariano	chilli de soja (soja, feijão catarino, cenoura) com arroz branco <sup>6,1V,8V,11V</sup>	1678,0	402,0	6,4	1,0	25,0	7,7	25,1	0,3
	Hortícolas	alface, couve roxa e pepino	143,0	34,0	0,3	0,1	3,6	3,2	2,7	0,0
	Pão	pão de mistura <sup>1,3V,6V,7V,8V,11V,12V,13V</sup>	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	de feijão vermelho e couve lombarda	605,6	144,9	1,8	0,2	22,9	9,5	7,0	0,3
	Prato	filete de pescada no forno <sup>4</sup>	463,2	110,8	4,0	0,6	1,0	0,0	17,9	0,1
	Guarnição	salada de batata (batata, ervilha, cenoura e feijão verde)	611,0	146,2	2,9	0,5	22,3	5,0	5,4	0,2
	Prato vegetariano	gratinado de leguminosas (feijão branco, feijão preto) com legumes (cenoura, feijão verde, pimento) no forno e batata assada	1601,8	383,2	6,5	1,1	54,8	5,5	20,2	0,2
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura <sup>1,3V,6V,7V,8V,11V,12V,13V</sup>	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 feijão verde	498,2	119,2	1,8	0,3	19,6	9,8	4,5	0,3
	Prato	frango estufado	777,4	186,0	5,9	1,1	4,4	2,5	28,7	0,4
	Guarnição	arroz de cenoura	582,6	139,4	2,8	0,4	2,6	1,9	2,8	0,2
	Prato vegetariano	favas estufadas com legumes (curgete, pimento e alho francês) e arroz de cenoura	3119,6	746,3	8,2	1,2	64,3	18,1	48,9	0,3
	Hortícolas	alface, couve roxa e tomate	148,0	35,4	0,2	0,0	4,2	3,8	2,5	0,0
	Pão	pão de mistura <sup>1,3V,6V,7V,8V,11V,12V,13V</sup>	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
6ª feira	Sopa	de alho francês	563,4	134,8	1,6	0,2	17,5	9,5	4,0	0,3
	Prato	rancho de carnes (frango, carne de porco, cenoura, couve, grão-de-bico, macarronete) <sup>1,6V,10V</sup>	1282,1	306,7	7,8	1,0	34,5	7,4	22,0	0,2
	Guarnição									
	Prato vegetariano	rancho vegetariano (grão-de-bico, cenoura, couve, macarronete) <sup>1,6V,10V</sup>	1600,9	383,0	8,7	0,9	55,6	8,6	17,0	0,2
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura <sup>1,3V,6V,7V,8V,11V,12V,13V</sup>	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 couve branca	680,9	162,9	2,5	0,4	23,8	11,5	6,9	0,1
	Prato	filete de cavala sobre massa macarronete, com molho de tomate e ervas aromáticas <sup>4,1,6V,10V,12V</sup>	1231,7	294,7	9,1	2,1	30,9	2,9	20,7	1,0
	Guarnição									
	Prato vegetariano	lentilhas estufadas com molho de tomate e massa macarronete <sup>1,6V,10V</sup>	1631,0	390,0	6,5	0,9	60,7	5,2	17,9	0,7
	Hortícolas	alface, pepino e tomate	160,1	38,3	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
	Pão	pão de mistura <sup>1,3V,6V,7V,8V,11V,12V,13V</sup>	515,3	121,5	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (valor médio) / iogurte <sup>7</sup>	423,9/ 402,3	101,4/ 96,3	5,6/ 2,4	0,7/ 1,4	10,3/ 14,9	9,8/ 14,9	1,2/ 3,8	0,0/ 0,1
3ª feira	Sopa	creme de cenoura	620,7	148,5	2,1	0,3	23,8	11,4	5,9	0,2
	Prato	chilli de carne (carne de vaca picada, feijão catarino, cenoura)	1485,0	355,0	10,7	3,1	25,7	7,4	36,3	0,4
	Guarnição	arroz branco	741,0	177,0	3,9	0,6	0,9	0,4	3,3	0,1
	Prato vegetariano	chilli de soja (soja, feijão catarino, cenoura) com arroz branco <sup>6,1V,8V,11V</sup>	1114,0	267,0	4,7	0,8	25,2	6,1	25,2	0,1
	Hortícolas	alface, couve roxa e pepino	215,0	51,5	0,5	0,1	5,2	4,6	4,3	0,0
	Pão	pão de mistura <sup>1,3V,6V,7V,8V,11V,12V,13V</sup>	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	de feijão vermelho e couve lombarda	770,3	184,3	2,1	0,2	29,7	13,8	8,8	0,4
	Prato	filete de pescada no forno <sup>4</sup>	606,3	145,1	5,4	0,8	1,0	0,0	23,2	0,1
	Guarnição	salada de batata (batata, ervilha, cenoura e feijão verde)	842,1	201,5	4,0	0,6	30,0	7,6	7,7	0,3
	Prato vegetariano	gratinado de leguminosas (feijão branco, feijão preto) com legumes (cenoura, feijão verde, pimento) no forno e batata assada	1965,1	470,2	8,8	1,4	65,8	7,4	24,1	0,2
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura <sup>1,3V,6V,7V,8V,11V,12V,13V</sup>	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 feijão verde	683,8	163,6	2,1	0,3	27,2	14,6	6,4	0,3
	Prato	frango estufado	977,4	233,8	7,8	1,5	4,4	2,5	36,4	0,5
	Guarnição		arroz de cenoura	783,1	187,4	3,9	0,6	3,5	2,9	3,7
	Prato vegetariano	favas estufadas com legumes (curgete, pimento e alho francês) e arroz de cenoura	3960,4	947,5	11,1	1,7	81,1	23,6	61,8	0,3
	Hortícolas	alface, couve roxa e tomate	233,2	55,8	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1	0,0
	Pão	pão de mistura <sup>1,3V,6V,7V,8V,11V,12V,13V</sup>	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
6ª feira	Sopa	de alho francês	722,3	172,8	1,9	0,3	24,3	13,8	5,5	0,3
	Prato	rancho de carnes (frango, carne de porco, cenoura, couve, grão-de-bico, macarronete) <sup>1,6V,10V</sup>	1693,4	405,1	10,7	1,3	45,1	9,5	28,9	0,3
	Guarnição									
	Prato vegetariano	rancho vegetariano (grão-de-bico, cenoura, couve, macarronete) <sup>1,6V,10V</sup>	2018,6	482,9	11,5	1,2	69,7	11,0	20,9	0,2
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura <sup>1,3V,6V,7V,8V,11V,12V,13V</sup>	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 couve branca	680,9	162,9	2,5	0,4	23,8	11,5	6,9	0,1
	Prato	filete de cavala sobre massa macarronete, com molho de tomate e ervas aromáticas <sup>4,1,6V,10V,12V</sup>	1475,8	353,1	10,9	2,5	38,1	3,4	23,8	1,1
	Guarnição									
	Prato vegetariano	lentilhas estufadas com molho de tomate e massa macarronete <sup>1,6V,10V</sup>	2101,0	503,0	8,4	1,1	77,8	6,3	23,3	0,7
	Hortícolas	alface, pepino e tomate	160,1	38,3	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
	Pão	pão de mistura <sup>1,3V,6V,7V,8V,11V,12V,13V</sup>	515,3	121,5	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (valor médio) / iogurte <sup>7</sup>	423,9/ 402,3	101,4/ 96,3	5,6/ 2,4	0,7/ 1,4	10,3/ 14,9	9,8/ 14,9	1,2/ 3,8	0,0/ 0,1
3ª feira	Sopa	creme de cenoura	620,7	148,5	2,1	0,3	23,8	11,4	5,9	0,2
	Prato	chilli de carne (carne de vaca picada, feijão catarino, cenoura)	1710,0	409,0	12,4	3,5	30,1	7,8	40,8	0,4
	Guarnição	arroz branco	925,0	221,0	5,0	0,8	0,9	0,5	4,1	0,1
	Prato vegetariano	chilli de soja (soja, feijão catarino, cenoura) com arroz branco <sup>6,1V,8V,11V</sup>	2359,0	565,0	10,8	1,8	28,0	7,9	35,1	0,3
	Hortícolas	alface, couve roxa e pepino	457,0	109,0	1,9	0,3	16,4	5,8	4,7	0,5
	Pão	pão de mistura <sup>1,3V,6V,7V,8V,11V,12V,13V</sup>	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	de feijão vermelho e couve lombarda	770,3	184,3	2,1	0,2	29,7	13,8	8,8	0,4
	Prato	filete de pescada no forno <sup>4</sup>	678,6	162,4	6,5	0,9	1,0	0,0	24,9	0,1
	Guarnição	salada de batata (batata, ervilha, cenoura e feijão verde)	1056,9	252,9	5,1	0,8	38,4	8,6	9,1	0,3
	Prato vegetariano	gratinado de leguminosas (feijão branco, feijão preto) com legumes (cenoura, feijão verde, pimento) no forno e batata assada	2142,3	512,6	10,9	1,8	70,4	8,3	24,9	0,2
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura <sup>1,3V,6V,7V,8V,11V,12V,13V</sup>	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 feijão verde	683,8	163,6	2,1	0,3	27,2	14,6	6,4	0,3
	Prato	frango estufado	1061,3	253,9	9,0	1,7	4,4	2,5	38,6	0,5
	Guarnição		arroz de cenoura	967,9	231,6	5,0	0,8	3,5	2,9	4,5
	Prato vegetariano	favas estufadas com legumes (curgete, pimento e alho francês) e arroz de cenoura	4609,5	1102,8	13,6	2,2	92,3	26,5	71,0	0,3
	Hortícolas	alface, couve roxa e tomate	233,2	55,8	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1	0,0
	Pão	pão de mistura <sup>1,3V,6V,7V,8V,11V,12V,13V</sup>	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
6ª feira	Sopa	de alho francês	722,3	172,8	1,9	0,3	24,3	13,8	5,5	0,3
	Prato	rancho de carnes (frango, carne de porco, cenoura, couve, grão-de-bico, macarronete) <sup>1,6V,10V</sup>	2110,9	505,0	13,5	1,7	57,8	10,7	33,8	0,3
	Guarnição									
	Prato vegetariano	rancho vegetariano (grão-de-bico, cenoura, couve, macarronete) <sup>1,6V,10V</sup>	2563,2	613,2	14,8	1,6	87,6	12,4	26,6	0,3
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura <sup>1,3V,6V,7V,8V,11V,12V,13V</sup>	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).