

		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	bolonhesa de cavala <sup>4</sup>	638,1	152,7	8,4	1,9	2,5	0,9	15,9	0,9
	Guarnição	massa esparguete <sup>1,6V,10V</sup>	593,6	142,0	0,7	0,2	28,4	2,0	4,8	0,1
	Prato vegetariano	bolonhesa de soja <sup>8V,1V,11V,6</sup>	989,4	236,7	4,5	0,7	13,3	8,1	30,5	0,2
	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 (min. 3 variedades) / 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	febras de porco estufadas com molho de cogumelos <sup>12V</sup>	1022,1	244,5	10,1	2,7	4,7	2,7	33,0	0,3
	Guarnição	arroz de milho	889,5	212,8	4,5	0,7	7,1	2,2	4,2	0,3
	Prato vegetariano	lentilhas estufadas com molho de cogumelos e arroz de milho <sup>12V</sup>	2214,7	529,8	10,7	1,5	41,8	6,8	22,4	0,4
	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 <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 (min. 3 variedades)	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 (min. 3 variedades)	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	0,2
	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 (min. 3 variedades)	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	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 (min. 3 variedades)	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	bolonhesa de cavala <sup>4</sup>	733.8	175.6	10,0	2.3	2.6	0.9	17.8	1,0
	Guarnição	massa esparguete <sup>1,6V,10V</sup>	742.0	177.5	0.9	0.2	35.5	2.5	6.0	0.1
	Prato vegetariano	bolonhesa de soja <sup>8V,1V,11V,6</sup>	1297.0	310.3	5.6	0.9	17.1	10.5	40.5	0.2
	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 (min. 3 variedades) / 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	febras de porco estufadas com molho de cogumelos <sup>12V</sup>	1129.5	270.2	11.7	3,0	4.7	2.7	35.8	0.3
	Guarnição	arroz de milho	1140.7	272.9	5.8	0.9	9.8	3.1	5.4	0.4
	Prato vegetariano	lentilhas estufadas com molho de cogumelos e arroz de milho <sup>12V</sup>	2787.7	666.9	13.9	1.9	54.5	8.2	27.8	0.5
	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 <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 (min. 3 variedades)	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 (min. 3 variedades)	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	0,2
	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 (min. 3 variedades)	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	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 (min. 3 variedades)	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.**