

		Kj	Kcal	Lip.	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 <sup>1,6V,10V</sup>	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 <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
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 <sup>1,4,2V,3V,6V,5V,7V,8V,9V,10V,11V,13V,14V</sup>	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) <sup>12V</sup>	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 <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) / pudim <sup>7</sup>	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	batata assada	583,0	139,5	3,5	0,5	23,0	1,4	3,0	0,1
	Prato vegetariano	salada de grão-de-bico com batata cozida, cenoura, milho e rebentos de soja <sup>6</sup>	1852,6	443,2	11,3	1,2	65,3	7,9	17,2	0,9
	Hortícolas	couve roxa, alface 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
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 aos cubos com feijão catarino, repolho, cenoura e massa espiral <sup>1,6V,10V</sup>	1618,2	387,1	13,8	3,2	28,3	5,6	34,5	0,1
	Guarnição									
	Prato vegetariano	soja estufada aos cubos com cenoura e massa espiral <sup>1,6,10V,8V,11V</sup>	1708,2	408,7	5,3	0,9	47,7	11,7	36,5	0,2
	Hortícolas	alface e milho	284,2	68,0	1,1	0,2	10,0	3,4	3,2	0,3
	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) / 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									
	Guarnição	bacalhau à Gomes de Sá <sup>3,4</sup>	1268,9	303,6	12,0	2,2	23,9	1,5	24,4	4,8
	Prato vegetariano	seitan à Gomes de Sá com favas <sup>1,6</sup>	2189,6	523,8	9,8	1,5	57,8	7,8	36,4	0,3
	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)	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; Lip.=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 <sup>1,6V,10V</sup>	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 <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
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 <sup>1,4,2V,3V,6V,5V,7V,8V,9V,10V,11V,13V,14V</sup>	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) <sup>12V</sup>	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 <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) / pudim <sup>7</sup>	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	batata assada	695,8	166,5	4,5	0,7	26,9	1,7	3,5	0,1
	Prato vegetariano	salada de grão-de-bico com batata cozida, cenoura, milho e rebentos de soja <sup>6</sup>	2302,3	550,8	14,4	1,5	79,6	8,6	21,7	0,9
	Hortícolas	couve roxa, alface 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
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 aos cubos com feijão catarino, repolho, cenoura e massa espiral <sup>1,6V,10V</sup>	2019,4	483,1	17,1	3,8	37,5	6,9	41,2	0,1
	Guarnição									
	Prato vegetariano	soja estufada aos cubos com cenoura e massa espiral <sup>1,6,10V,8V,11V</sup>	2164,2	517,8	6,7	1,1	58,6	14,6	47,7	0,3
	Hortícolas	alface e milho	417,2	99,8	1,6	0,2	15,5	5,0	4,0	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 (min. 3 variedades) / 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									
	Guarnição	bacalhau à Gomes de Sá <sup>3,4</sup>	1511,2	361,5	14,9	2,7	27,7	1,7	28,5	5,6
	Prato vegetariano	seitan à Gomes de Sá com favas <sup>1,6</sup>	4234,7	1013,1	14,4	2,3	105,7	16,3	82,5	0,3
	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)	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.