

| | | 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 alho francês | 563 | 135 | 1,6 | 0,2 | 17,5 | 9,5 | 4,0 | 0,3 |
| | Prato | filete de cavala sobre massa macarronete, com molho de tomate e ervas aromáticas ^{4,1,6V,10V,12V} | 686 | 164 | 5,0 | 1,2 | 16,4 | 1,9 | 12,5 | 0,7 |
| | Guarnição | | | | | | | | | |
| | Prato vegetariano | macarronada soja ^{1,6,8V,10V,11V} | 939 | 225 | 2,6 | 0,4 | 23,6 | 6,7 | 22,9 | 0,2 |
| | Hortícolas | alface, milho e pepino | 210 | 50 | 0,9 | 0,2 | 7,4 | 2,7 | 2,3 | 0,2 |
| | Pão | pão de mistura ¹ | 286 | 768 | 0,4 | 0,0 | 14,0 | 0,5 | 2,1 | 0,2 |
| | Sobremesa | fruta da época (valor médio) | 212 | 51 | 2,8 | 0,4 | 5,1 | 4,9 | 0,6 | 0,0 |
| 3ª feira | Sopa | de espinafres e grão-de-bico | 630 | 151 | 2,6 | 0,2 | 23,4 | 9,0 | 6,8 | 0,5 |
| | Prato | perninha de frango assada com molho de limão e ervas aromáticas ^{1V,10V,12V} | 611 | 146 | 3,0 | 0,6 | 1,7 | 0,0 | 28,0 | 0,1 |
| | Guarnição | arroz branco | 369 | 88 | 1,7 | 0,3 | 0,8 | 0,2 | 1,8 | 0,1 |
| | Prato vegetariano | lentilhas estufadas com tomate | 715 | 171 | 4,1 | 0,5 | 22,3 | 2,6 | 8,9 | 0,6 |
| | Hortícolas | alface, couve roxa e tomate | 148 | 35 | 0,2 | 0,0 | 4,2 | 3,8 | 2,5 | 0,0 |
| | Pão | pão de mistura ¹ | 286 | 768 | 0,4 | 0,0 | 14,0 | 0,5 | 2,1 | 0,2 |
| | Sobremesa | fruta da época (valor médio) | 212 | 51 | 2,8 | 0,4 | 5,1 | 4,9 | 0,6 | 0,0 |
| 4ª feira | Sopa | de couve branca | 517 | 124 | 2,1 | 0,3 | 18,0 | 8,3 | 5,1 | 0,1 |
| | Prato | salada de salmão com batata, pimento, cenoura e repolho | 795 | 190 | 3,5 | 0,5 | 20,0 | 3,4 | 18,1 | 0,1 |
| | Guarnição | | | | | | | | | |
| | Prato vegetariano | salada de batata com grão-de-bico, pimento, cenoura e repolho | 11440 | 274 | 57,0 | 0,6 | 40,8 | 4,3 | 11,6 | 0,1 |
| | Hortícolas | (legumes incorporados no prato) | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Pão | pão de mistura ¹ | 286 | 768 | 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 |
| 5ª feira | Sopa | de feijão verde | 498 | 119 | 1,8 | 0,3 | 19,6 | 9,8 | 4,5 | 0,3 |
| | Prato | feijoada de carnes (carne porco, vaca, feijão catarino, cenoura e couve lombarda) com arroz | 1180 | 282 | 6,7 | 1,7 | 16,0 | 3,9 | 21,5 | 0,3 |
| | Guarnição | | | | | | | | | |
| | Prato vegetariano | feijoada vegetariana (feijão catarino, curgete, cenoura e couve lombarda) com arroz | 1022 | 244 | 4,0 | 0,6 | 15,7 | 4,8 | 9,9 | 0,3 |
| | Hortícolas | (legumes incorporados no prato) | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Pão | pão de mistura ¹ | 286 | 768 | 0,4 | 0,0 | 14,0 | 0,5 | 2,1 | 0,2 |
| | Sobremesa | fruta da época (valor médio) | 212 | 51 | 2,8 | 0,4 | 5,1 | 4,9 | 0,6 | 0,0 |
| 6ª feira | Sopa | creme de cenoura com couve-flôr | 465 | 111 | 1,6 | 0,2 | 17,5 | 8,0 | 5,1 | 0,2 |
| | Prato | massa de peru com cogumelos ^{1,6V,10V,12V} | 1084 | 259 | 7,2 | 1,7 | 20,0 | 3,8 | 29,0 | 0,1 |
| | Guarnição | | | | | | | | | |
| | Prato vegetariano | massa de grão-de-bico ^{1,6V,10V} | 1115 | 267 | 5,8 | 0,6 | 39,6 | 4,4 | 11,7 | 0,1 |
| | Hortícolas | couve roxa, alface e tomate | 148 | 35 | 0,2 | 0,0 | 4,2 | 3,8 | 2,5 | 0,0 |
| | Pão | pão de mistura ¹ | 286 | 768 | 0,4 | 0,0 | 14,0 | 0,5 | 2,1 | 0,2 |
| | Sobremesa | fruta da época (valor médio) | 212 | 51 | 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 rijas; 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 alho francês | 563 | 135 | 1,6 | 0,2 | 17,5 | 9,5 | 4,0 | 0,3 |
| | Prato | filete de cavala sobre massa macarronete, com molho de tomate e ervas aromáticas ^{4,1,6V,10V,12V} | 930 | 222 | 6,7 | 1,5 | 23,6 | 2,4 | 15,6 | 0,8 |
| | Guarnição | | | | | | | | | |
| | Prato vegetariano | macarronada soja ^{1,6,8V,10V,11V} | 1260 | 302 | 3,8 | 0,6 | 32,6 | 8,4 | 29,1 | 0,2 |
| | Hortícolas | alface, milho e pepino | 210 | 50 | 0,9 | 0,2 | 7,4 | 2,7 | 2,3 | 0,2 |
| | Pão | pão de mistura ¹ | 286 | 768 | 0,4 | 0,0 | 14,0 | 0,5 | 2,1 | 0,2 |
| | Sobremesa | fruta da época (valor médio) | 212 | 51 | 2,8 | 0,4 | 5,1 | 4,9 | 0,6 | 0,0 |
| 3ª feira | Sopa | de espinafres e grão-de-bico | 630 | 151 | 2,6 | 0,2 | 23,4 | 9,0 | 6,8 | 0,5 |
| | Prato | perninha de frango assada com molho de limão e ervas aromáticas ^{1V,10V,12V} | 693 | 166 | 4,1 | 0,7 | 1,7 | 0,0 | 30,4 | 0,1 |
| | Guarnição | arroz branco | 701 | 168 | 2,9 | 0,4 | 0,8 | 0,4 | 3,3 | 0,1 |
| | Prato vegetariano | lentilhas estufadas com tomate | 857 | 205 | 4,4 | 0,5 | 27,3 | 2,9 | 11,0 | 0,6 |
| | Hortícolas | alface, couve roxa e tomate | 148 | 35 | 0,2 | 0,0 | 4,2 | 3,8 | 2,5 | 0,0 |
| | Pão | pão de mistura ¹ | 286 | 768 | 0,4 | 0,0 | 14,0 | 0,5 | 2,1 | 0,2 |
| | Sobremesa | fruta da época (valor médio) | 212 | 51 | 2,8 | 0,4 | 5,1 | 4,9 | 0,6 | 0,0 |
| 4ª feira | Sopa | de couve branca | 517 | 124 | 2,1 | 0,3 | 18,0 | 8,3 | 5,1 | 0,1 |
| | Prato | salada de salmão com batata, pimento, cenoura e repolho | 1000 | 239 | 5,6 | 0,8 | 24,2 | 4,0 | 21,3 | 0,1 |
| | Guarnição | | | | | | | | | |
| | Prato vegetariano | salada de batata com grão-de-bico, pimento, cenoura e repolho | 1456 | 348 | 8,3 | 0,9 | 50,2 | 5,1 | 14,3 | 0,1 |
| | Hortícolas | (legumes incorporados no prato) | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Pão | pão de mistura ¹ | 286 | 768 | 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 |
| 5ª feira | Sopa | de feijão verde | 498 | 119 | 1,8 | 0,3 | 19,6 | 9,8 | 4,5 | 0,3 |
| | Prato | feijoada de carnes (carne porco, vaca, feijão catarino, cenoura e couve lombarda) com arroz | 1661 | 398 | 10,0 | 2,3 | 20,8 | 4,7 | 29,2 | 0,3 |
| | Guarnição | | | | | | | | | |
| | Prato vegetariano | feijoada vegetariana (feijão catarino, curgete, cenoura e couve lombarda) com arroz | 1267 | 303 | 6,1 | 0,8 | 16,2 | 5,3 | 11,2 | 0,3 |
| | Hortícolas | (legumes incorporados no prato) | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Pão | pão de mistura ¹ | 286 | 768 | 0,4 | 0,0 | 14,0 | 0,5 | 2,1 | 0,2 |
| | Sobremesa | fruta da época (valor médio) | 212 | 51 | 2,8 | 0,4 | 5,1 | 4,9 | 0,6 | 0,0 |
| 6ª feira | Sopa | creme de cenoura com couve-flôr | 465 | 111 | 1,6 | 0,2 | 17,5 | 8,0 | 5,1 | 0,2 |
| | Prato | massa de peru com cogumelos ^{1,6V,10V,12V} | 1341 | 321 | 9,5 | 2,1 | 27,4 | 4,3 | 31,6 | 0,1 |
| | Guarnição | | | | | | | | | |
| | Prato vegetariano | massa de grão-de-bico ^{1,6V,10V} | 1489 | 356 | 8,5 | 0,9 | 51,9 | 5,2 | 15,0 | 0,1 |
| | Hortícolas | couve roxa, alface e tomate | 143 | 34 | 0,3 | 0,1 | 3,6 | 3,2 | 2,7 | 0,0 |
| | Pão | pão de mistura ¹ | 286 | 768 | 0,4 | 0,0 | 14,0 | 0,5 | 2,1 | 0,2 |
| | Sobremesa | fruta da época (valor médio) | 212 | 51 | 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 rijas; 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 alho francês | 722 | 173 | 1,9 | 0,3 | 24,3 | 13,8 | 5,5 | 0,3 |
| | Prato | filete de cavala sobre massa macarronete, com molho de tomate e ervas aromáticas ^{4,1,6V,10V,12V} | 1232 | 295 | 9,1 | 2,1 | 30,9 | 2,9 | 20,7 | 1,0 |
| | Guarnição | | | | | | | | | |
| | Prato vegetariano | macarronada soja ^{1,6,8V,10V,11V} | 1583 | 379 | 5,2 | 0,9 | 41,7 | 10,1 | 35,3 | 0,3 |
| | Hortícolas | alface, milho e pepino | 324 | 78 | 1,4 | 0,3 | 10,9 | 4,2 | 3,9 | 0,3 |
| | Pão | pão de mistura ¹ | 515 | 122 | 0,6 | 0,2 | 25,1 | 0,9 | 3,8 | 0,3 |
| | Sobremesa | fruta da época (valor médio) | 424 | 101 | 5,6 | 0,7 | 10,3 | 9,8 | 1,2 | 0,0 |
| 3ª feira | Sopa | de espinafres e grão-de-bico | 787 | 188 | 3,0 | 0,3 | 29,8 | 13,0 | 8,5 | 0,6 |
| | Prato | perninha de frango assada com molho de limão e ervas aromáticas ^{1V,10V,12V} | 889 | 213 | 5,5 | 1,0 | 1,7 | 0,0 | 38,8 | 0,1 |
| | Guarnição | arroz branco | 888 | 212 | 4,0 | 0,6 | 0,9 | 0,5 | 4,1 | 0,1 |
| | Prato vegetariano | lentilhas estufadas com tomate | 1037 | 248 | 5,8 | 0,7 | 32,3 | 3,2 | 13,1 | 0,6 |
| | Hortícolas | alface, couve roxa e tomate | 233 | 56 | 0,4 | 0,0 | 6,4 | 5,9 | 4,1 | 0,0 |
| | Pão | pão de mistura ¹ | 515 | 122 | 0,6 | 0,2 | 25,1 | 0,9 | 3,8 | 0,3 |
| | Sobremesa | fruta da época (valor médio) | 424 | 101 | 5,6 | 0,7 | 10,3 | 9,8 | 1,2 | 0,0 |
| 4ª feira | Sopa | de couve branca | 681 | 163 | 2,5 | 0,4 | 23,8 | 11,5 | 6,9 | 0,1 |
| | Prato | salada de salmão com batata, pimento, cenoura e repolho | 1329 | 318 | 7,7 | 1,1 | 30,7 | 8,7 | 27,8 | 0,3 |
| | Guarnição | | | | | | | | | |
| | Prato vegetariano | salada de batata com grão-de-bico, pimento, cenoura e repolho | 1846 | 442 | 11,0 | 1,2 | 62,0 | 10,1 | 17,6 | 0,3 |
| | 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) ou gelatina ^{12;1V;3V;6V;7V;8V} | 424 | 101 | 5,6 | 0,7 | 10,3 | 9,8 | 1,2 | 0,0 |
| 5ª feira | Sopa | de feijão verde | 684 | 164 | 2,1 | 0,3 | 27,2 | 14,6 | 6,4 | 0,3 |
| | Prato | feijoada de carnes (carne porco, vaca, feijão catarino, cenoura e couve lombarda) com arroz | 2175 | 520 | 13,3 | 3,1 | 27,2 | 5,9 | 37,3 | 0,3 |
| | Guarnição | | | | | | | | | |
| | Prato vegetariano | feijoada vegetariana (feijão catarino, curgete, cenoura e couve lombarda) com arroz | 1581 | 378 | 8,3 | 1,2 | 19,5 | 7,1 | 13,5 | 0,3 |
| | Hortícolas | (legumes incorporados no prato) | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Pão | pão de mistura ¹ | 515 | 122 | 0,6 | 0,2 | 25,1 | 0,9 | 3,8 | 0,3 |
| | Sobremesa | fruta da época (valor médio) | 424 | 101 | 5,6 | 0,7 | 10,3 | 9,8 | 1,2 | 0,0 |
| 6ª feira | Sopa | creme de cenoura com couve-flôr | 632 | 151 | 1,9 | 0,2 | 23,6 | 11,5 | 7,5 | 0,3 |
| | Prato | massa de peru com cogumelos ^{1,6V;10V;12V} | 1761,6 | 421,4 | 13,0 | 2,8 | 34,9 | 4,9 | 41,6 | 0,1 |
| | Guarnição | | | | | | | | | |
| | Prato vegetariano | massa de grão-de-bico ^{1,6V,10V} | 1864 | 446 | 11,3 | 1,2 | 64,3 | 5,9 | 18,2 | 0,1 |
| | Hortícolas | couve roxa, alface e tomate | 233 | 56 | 0,4 | 0,0 | 6,4 | 5,9 | 4,1 | 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.

| | | 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 alho francês | 722 | 173 | 1,9 | 0,3 | 24,3 | 13,8 | 5,5 | 0,3 |
| | Prato | filete de cavala sobre massa macarronete, com molho de tomate e ervas aromáticas ^{4,1,6V,10V,12V} | 1476 | 353 | 10,9 | 2,5 | 38,1 | 3,4 | 23,8 | 1,1 |
| | Guarnição | | | | | | | | | |
| | Prato vegetariano | macarronada soja ^{1,6,8V,10V,11V} | 2039 | 488 | 6,5 | 1,1 | 52,6 | 13,0 | 46,5 | 0,3 |
| | Hortícolas | alface, milho e pepino | 457 | 109 | 1,9 | 0,3 | 16,4 | 5,8 | 4,7 | 0,5 |
| | Pão | pão de mistura ¹ | 515 | 122 | 0,6 | 0,2 | 25,1 | 0,9 | 3,8 | 0,3 |
| | Sobremesa | fruta da época (valor médio) | 424 | 101 | 5,6 | 0,7 | 10,3 | 9,8 | 1,2 | 0,0 |
| 3ª feira | Sopa | de espinafres e grão-de-bico | 787 | 188 | 3,0 | 0,3 | 29,8 | 13,0 | 8,5 | 0,6 |
| | Prato | perninha de frango assada com molho de limão e ervas aromáticas ^{1V,10V,12V} | 972 | 232 | 6,6 | 1,2 | 1,7 | 0,0 | 41,2 | 0,1 |
| | Guarnição | arroz branco | 1072 | 257 | 5,0 | 0,8 | 0,9 | 0,6 | 4,9 | 0,1 |
| | Prato vegetariano | lentilhas estufadas com tomate | 1359 | 325 | 7,5 | 0,9 | 42,3 | 3,8 | 17,3 | 0,6 |
| | Hortícolas | alface, couve roxa e tomate | 233 | 56 | 0,4 | 0,0 | 6,4 | 5,9 | 4,1 | 0,0 |
| | Pão | pão de mistura ¹ | 515 | 122 | 0,6 | 0,2 | 25,1 | 0,9 | 3,8 | 0,3 |
| | Sobremesa | fruta da época (valor médio) | 424 | 101 | 5,6 | 0,7 | 10,3 | 9,8 | 1,2 | 0,0 |
| 4ª feira | Sopa | de couve branca | 681 | 163 | 2,5 | 0,4 | 23,8 | 11,5 | 6,9 | 0,1 |
| | Prato | salada de salmão com batata, pimento, cenoura e repolho | 1532 | 366 | 9,8 | 1,5 | 35,3 | 9,6 | 30,3 | 0,3 |
| | Guarnição | | | | | | | | | |
| | Prato vegetariano | salada de batata com grão-de-bico, pimento, cenoura e repolho | 2319 | 555 | 14,3 | 1,5 | 76,9 | 11,5 | 22,4 | 0,3 |
| | Hortícolas | (legumes incorporados no prato) | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Pão | pão de mistura ¹ | 515 | 122 | 0,6 | 0,2 | 25,1 | 0,9 | 3,8 | 0,3 |
| | Sobremesa | fruta da época (valor médio) ou gelatina ^{12;1V;3V;6V;7V;8V} | 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 |
| 5ª feira | Sopa | de feijão verde | 684 | 164 | 2,1 | 0,3 | 27,2 | 14,6 | 6,4 | 0,3 |
| | Prato | feijoada de carnes (carne porco, vaca, feijão catarino, cenoura e couve lombarda) com arroz | 2695 | 645 | 17,0 | 4,0 | 31,4 | 6,3 | 47,1 | 0,3 |
| | Guarnição | | | | | | | | | |
| | Prato vegetariano | feijoada vegetariana (feijão catarino, curgete, cenoura e couve lombarda) com arroz | 2527 | 605 | 11,1 | 1,9 | 43,9 | 10,1 | 28,0 | 0,4 |
| | Hortícolas | (legumes incorporados no prato) | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Pão | pão de mistura ¹ | 515 | 122 | 0,6 | 0,2 | 25,1 | 0,9 | 3,8 | 0,3 |
| | Sobremesa | fruta da época (valor médio) | 424 | 101 | 5,6 | 0,7 | 10,3 | 9,8 | 1,2 | 0,0 |
| 6ª feira | Sopa | creme de cenoura com couve-flôr | 632 | 151 | 1,9 | 0,2 | 23,6 | 11,5 | 7,5 | 0,3 |
| | Prato | massa de peru com cogumelos ^{1,6V;10V;12V} | 2047 | 490 | 15,6 | 3,3 | 42,5 | 5,5 | 45,4 | 0,1 |
| | Guarnição | | | | | | | | | |
| | Prato vegetariano | massa de grão-de-bico ^{1,6V,10V} | 2387 | 571 | 14,6 | 1,6 | 81,8 | 6,9 | 23,5 | 0,1 |
| | Hortícolas | couve roxa, alface e tomate | 233 | 56 | 0,4 | 0,0 | 6,4 | 5,9 | 4,1 | 0,0 |
| | Pão | pão de mistura ¹ | 515 | 122 | 0,6 | 0,2 | 25,1 | 0,9 | 3,8 | 0,3 |
| | Sobremesa | fruta da época (valor médio) | 424 | 101 | 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 rijas; 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).