

		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 brócolos	632	151	2,1	0,2	25,2	13,1	7,2	0,4
	Prato	bolonhesa de carne de bovino picada	840	201	10,1	2,9	2,2	1,4	25,3	0,7
	Guarnição	massa esparguete ^{1,6V,10V}	594	142	0,7	0,2	28,4	2,0	4,8	0,1
	Prato vegetariano	bolonhesa de soja ^{8V,1V,11V,6}	989	237	4,5	0,7	13,3	8,1	30,5	0,2
	Hortícolas	alface, pimento e tomate	177	42	0,7	0,1	4,3	4,2	3,1	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 (min. 3 variedades)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
3ª feira	Sopa	de feijão branco com couve portuguesa	817	196	2,3	0,2	32,1	15,7	8,9	0,3
	Prato	filete de pescada no forno ⁴	606	145	5,4	0,8	1,0	0,0	23,2	0,1
	Guarnição	salada de batata (batata, ervilha, cenoura e feijão verde)	842	202	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	470	8,8	1,4	65,8	7,4	24,1	0,2
	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 (min. 3 variedades) ou pudim ⁷	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	massa à Lavrador (carne de porco, frango, feijão catarino, couve, cenoura e massa macarronete) ^{1,6V,10V}	1274	305	8,6	1,3	29,8	8,9	23,9	0,2
	Guarnição									
	Prato vegetariano	massa à lavrador vegetariana(feijão catarino, cogumelos, couve lombarda, cenoura, curgete e massa macarronete) ^{1,6V,10V,12V}	1586	380	9,3	1,4	49,0	7,6	18,9	0,1
	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 (min. 3 variedades)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
5ª feira	Sopa	creme de cenoura com couve-flôr	632	151	1,9	0,2	23,6	11,5	7,5	0,3
	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	arroz de grão-de-bico com legumes (curgete, cogumelos, couve lombarda e cenoura) ^{12V}	1864	446	11,3	1,2	64,3	5,9	18,2	0,1
	Hortícolas	alface, couve roxa e milho	2357	564	12,0	1,4	45,7	11,9	24,5	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 (min. 3 variedades)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
6ª feira	Sopa	de nabo com espinafres	610	146	2,1	0,2	24,7	11,6	6,6	0,8
	Prato									
	Guarnição	massa espiral com atum, brócolos, milho e cenoura ^{1,4,6V,10V}	2074	496	20,7	3,3	44,1	10,8	30,8	2,5
	Prato vegetariano	tofu no forno com massa espiral, brócolos, milho e cenoura cozidos ^{1,6,10V}	2329	557	23,8	4,2	41,6	9,1	38,8	0,5
	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 (min. 3 variedades)	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-Amendins; 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	697	167	2,0	0,3	24,9	13,8	5,6	0,3
	Prato	barrinhas de pescada no forno ^{1,4,2V,3V,5V,6V,7V,8V,9V,10V,11V,13V,14V}	1191	285	8,4	1,1	36,2	3,8	14,0	1,2
	Guarnição	arroz de cenoura	783	187	3,9	0,6	3,5	2,9	3,7	0,2
	Prato vegetariano	ervilhas com molho de tomate e arroz de cenoura	1734	415	8,6	1,3	21,9	8,2	16,3	0,4
	Hortícolas	alface, pepino e tomate	160	38	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	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 (min. 3 variedades) ou mousse de chocolate ^{3,6,7,1V,8V,11V,12V}	424 966	101 231	5,6 11,6	0,7 10,2	10,3 28,4	9,8 22,3	1,2 2,2	0,0 1,5
3ª feira	Sopa	de feijão catarino, nabo e couve branca	743	178	2,4	0,4	29,1	16,3	7,0	0,3
	Prato	lombo de porco assado	815	195	9,2	2,4	1,1	0,0	27,0	0,1
	Guarnição	massa espiral tricolor ^{1,6V,10V}	594	142	0,7	0,2	28,4	2,0	4,8	0,1
	Prato vegetariano	favas estufadas com cenoura, alho francês e curgete	3058	732	6,9	1,1	80,5	21,6	57,1	0,1
	Hortícolas	alface, couve roxa e milho	397	95	1,1	0,2	13,5	6,4	5,0	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 (min. 3 variedades)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
4ª feira	Sopa	de couve lombarda	681	163	2,5	0,4	23,8	11,5	6,9	0,1
	Prato	tirinhas de frango estufadas com ervilhas e cogumelos ^{12V}	1030	246	5,8	1,0	9,2	3,5	36,6	0,1
	Guarnição	arroz de cenoura	783	187	3,9	0,6	3,5	2,9	3,7	0,2
	Prato vegetariano	lentilhas estufadas com couve lombarda e feijão verde com arroz de cenoura	2148	514	10,1	1,4	41,1	10,4	21,3	0,8
	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 (min. 3 variedades)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
5ª feira	Sopa	de alho francês	722	173	1,9	0,3	24,3	13,8	5,5	0,3
	Prato	paloco à Gomes de Sá ^{3,4}	1269	304	12,0	2,2	23,9	1,5	24,4	4,8
	Guarnição									
	Prato vegetariano	seitan à Gomes de Sá com favas ^{1,6}	2190	524	9,8	1,5	57,8	7,8	36,4	0,3
	Hortícolas	alface e tomate	120	29	0,4	0,0	2,9	2,9	2,3	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 (min. 3 variedades)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
6ª feira	Sopa	de curgete e macedónia	646	155	1,6	0,3	19,9	8,2	5,8	0,2
	Prato	rancho de carnes (frango, carne de porco, chouriço de carne, cenoura, couve, grão-de-bico, macarronete) ^{1,6V,7V,10V,12V}	1693	405	10,7	1,3	45,1	9,5	28,9	0,3
	Guarnição									
	Prato vegetariano	rancho vegetariano (soja, grão-de-bico, cenoura, couve, macarronete) ^{1,6V,10V}	2019	483	11,5	1,2	69,7	11,0	20,9	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 (min. 3 variedades)	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 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 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 (min. 3 variedades)	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	perna de frango assada no forno	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	tofu estufado com tomate ^{6,1V}	1396	334	22,0	3,4	4,6	1,1	27,4	0,1
	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 (min. 3 variedades)	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 ⁴	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 (min. 3 variedades) 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	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 (min. 3 variedades)	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 lentilhas com cogumelos ^{1,6V,10V,12V}	1772	424	7,0	0,9	63,1	6,5	22,2	0,2
	Hortícolas	alface, beterraba e milho	429	103	1,1	0,2	15,3	8,7	4,7	0,6
	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 (min. 3 variedades)	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 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 legumes	613	147	2,5	0,3	21,6	9,6	7,0	0,2
	Prato	hamburguer de aves no forno com molho de tomate ^{1,6,3V,7V,12V}	562	134	3,0	2,1	2,1	1,8	24,4	1,6
	Guarnição	massa esparguete ^{1,6V,10V}	594	142	0,7	0,2	28,4	2,0	4,8	0,1
	Prato vegetariano	bolonhesa de soja ^{6,1V,8V,11V}	989	237	4,5	0,7	13,3	8,1	30,5	0,2
	Hortícolas	alface, couve roxa e milho	397	95	1,1	0,2	13,5	6,4	5,0	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 (min. 3 variedades)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
3ª feira	Sopa	creme de abóbora e couve coração	684	164	2,3	0,4	21,1	10,3	5,9	0,1
	Prato	filete de pescada no forno ⁴	606	145	5,4	0,8	1,0	0,0	23,2	0,1
	Guarnição	arroz de tomate	784	188	4,0	0,6	2,4	2,0	3,7	0,1
	Prato vegetariano	barrinhas de tofu no forno com arroz de tomate ^{5,1V}	2192	525	23,1	3,6	6,2	2,3	31,5	0,2
	Hortícolas	alface, pepino e beterraba	284	68	1,1	0,2	10,0	3,4	3,2	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 (min. 3 variedades)	424,0	101,0	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
4ª feira	Sopa	de nabo e feijão catarino	742	178	2,3	0,4	29,1	15,7	7,1	0,4
	Prato	carne de porco estufada à fatia com ervilha , cenoura e cogumelos ^{12V}	1207	289	10,0	2,6	12,4	3,5	34,5	0,1
	Guarnição	massa cotovelinho ^{1,6V,10V}	594	142	0,7	0,2	28,4	2,0	4,8	0,1
	Prato vegetariano	cubinhos de soja estufados com ervilhas, cogumelos e cenoura ^{6,1V,8V,11V,12V}	1299	311	5,2	0,8	21,1	9,1	37,2	0,2
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	237	57	0,8	0,1	6,4	6,3	3,7	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 (min. 3 variedades)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
5ª feira	Sopa	de macedónia de legumes	663	159	1,6	0,3	20,4	8,5	6,1	0,2
	Prato	salada de feijão frade com atum e ovo ^{3,4}	1769	423	26,5	4,2	21,3	1,0	32,1	1,7
	Guarnição	batata cozida aos cubos	451	108	0,0	0,0	23,0	1,4	3,0	0,1
	Prato vegetariano	salada de feijão frade com brócolos, cenoura e milho e batata cozida aos cubos	2004	479	17,2	1,7	48,1	6,2	23,5	0,3
	Hortícolas	alface, beterraba e milho	429	103	1,1	0,2	15,3	8,7	4,7	0,6
	Pão	pão de mistura ¹	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (min. 3 variedades) ou pudim ⁷	424 438	101 105	5,6 4,0	0,7 1,8	10,3 11,7	9,8 11,4	1,2 5,7	0,0 0,2
6ª feira	Sopa	de curgete e cenoura	604	145	2,1	0,3	23,3	11,0	5,7	0,2
	Prato	frango assado	977	234	7,8	1,5	4,4	2,5	26,4	0,5
	Guarnição	massa espiral ^{1,6V,10V}	594	142	0,7	0,2	28,4	2,0	4,8	0,1
	Prato vegetariano	seitan de cebolada ^{1,6}	520	124	4,8	0,8	5,2	0,3	15,4	0,1
	Hortícolas	alface, tomate e couve branca	237	57	0,8	0,1	6,4	6,3	3,7	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 (min. 3 variedades)	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 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.