

		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 <sup>4,1,6V,10V,12V</sup>	686	164	5,0	1,2	16,4	1,9	12,5	0,7
	Guarnição									
	Prato vegetariano	macarronada soja <sup>1,6,8V,10V,11V</sup>	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 <sup>1</sup>	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	perna de frango assada com molho de limão e ervas aromáticas <sup>1V,10V,12V</sup>	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 <sup>1</sup>	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 <sup>4</sup>	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 <sup>1</sup>	286	768	0,4	0,0	14,0	0,5	2,1	0,2
	Sobremesa	fruta da época (valor médio) ou gelatina <sup>7V</sup>	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 <sup>1</sup>	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 <sup>1,6V,10V,12V</sup>	1084	259	7,2	1,7	20,0	3,8	29,0	0,1
	Guarnição									
	Prato vegetariano	massa de lentilhas com cogumelos <sup>1,6V,10V,12V</sup>	1075	257	3,7	0,5	38,8	4,8	14,0	0,2
	Hortícolas	alface, beterraba e milho	283	68	0,7	0,1	10,3	5,7	2,9	0,4
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	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 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	445	106	1,7	0,2	17,2	7,6	4,0	0,2
	Prato	bolonhesa de carne de bovino picada	573.0	137	6,2	1,9	2,2	1,4	18,1	0,7
	Guarnição	massa esparguete <sup>1,6V,10V</sup>	297	71	0,4	0,1	14,2	1,0	2,4	0,1
	Prato vegetariano	bolonhesa de soja <sup>6,1V,8V,11V</sup>	642	154	2,2	0,3	9,4	5,7	20,5	0,1
	Hortícolas	alface, couve roxa e milho	262	63	0,7	0,1	9,2	4,2	3,1	0,2
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	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	creme de abóbora e couve coração	549	131	2,0	0,3	16,1	7,8	4,5	0,1
	Prato	filetes de pescada no forno <sup>4</sup>	373	89	2,8	0,4	0,9	0,0	15,2	0,1
	Guarnição	arroz de tomate	402	96	1,8	0,3	2,0	1,4	2,1	0,1
	Prato vegetariano	barrinhas de tofu no forno com arroz de tomate <sup>6,1V</sup>	1496	357	17,2	2,7	4,8	1,6	20,8	0,2
	Hortícolas	alface, pepino e beterraba	151	36	0,3	0,1	4,4	4,4	2,3	0,2
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	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 nabo e feijão catarino	571	137	2,0	0,3	22,0	11,1	5,5	0,3
	Prato	carne de porco estufada à fatia com ervilha , cenoura e cogumelos <sup>12V</sup>	832	199	6,1	1,7	9,6	3,2	24,5	0,1
	Guarnição	massa cotovelinho <sup>1,6V,10V</sup>	297	71	0,4	0,1	14,2	1,0	2,4	0,1
	Prato vegetariano	cubinhos de soja estufados com ervilhas, cogumelos e cenoura <sup>6,1V,8V,11V,12V</sup>	845	202	2,7	0,4	14,5	6,4	24,9	0,2
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	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
5ª feira	Sopa	de macedónia de legumes	547	131	1,5	0,2	15,6	6,4	4,8	0,2
	Prato	salada de feijão frade com atum e ovo <sup>3;4</sup>	1132	271	16,8	2,8	10,8	0,5	22,8	1,4
	Guarnição	arroz branco	369	88	1,7	0,3	0,8	0,2	1,8	0,1
	Prato vegetariano	salada de feijão frade com brócolos, cenoura e pimento e arroz branco	1729	414	13,5	1,3	40,9	5,1	19,8	0,3
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	286	768	0,4	0,0	14,0	0,5	2,1	0,2
	Sobremesa	fruta da época (valor médio) ou pudim <sup>7</sup>	212/ 175	51/ 42	2,8/ 1,6	0,4/ 0,7	5,1/ 4,7	4,9/ 4,6	0,6/ 2,3	0,0/ 0,1
6ª feira	Sopa	de curgete e cenoura	450	109	1,7	0,2	17,3	7,7	4,0	0,2
	Prato	frango assado	693	166	4,6	0,9	4,4	2,5	26,5	0,4
	Guarnição	massa espiral <sup>1,6V,10V</sup>	297	71	0,4	0,1	14,2	1,0	2,4	0,1
	Prato vegetariano	seitan de cebolada <sup>1,6</sup>	303	73	2,3	0,4	2,9	0,2	10,1	0,1
	Hortícolas	alface, tomate e couve branca	130	31	0,4	0,1	3,6	3,5	2,0	0,0
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	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 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-flor com feijão verde	497	119	1,6	0,2	19,3	9,7	5,3	0,3
	Prato	hamburguer de aves no forno com molho de tomate e salsa <sup>1,6,3V,7V,12V</sup>	383	92	2,0	1,4	1,7	1,5	16,3	1,1
	Guarnição	arroz branco	369	88	1,7	0,3	0,8	0,2	1,8	0,1
	Prato vegetariano	soja estufada com cenoura, pimento e cogumelos <sup>6,1V,8V,11V,12V</sup>	766	183	2,7	0,4	12,5	6,5	23,3	0,1
	Hortícolas	alface, beterraba e milho	283	68	0,7	0,1	10,3	5,7	2,9	0,4
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	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	creme de abóbora	538	129	1,7	0,2	18,1	9,5	4,1	0,3
	Prato	massada de salmão com legumes (cenoura, milho e feijão verde) salpicada de salsa <sup>1,4,6V,10V</sup>	962	230	4,1	0,6	26,9	8,0	20,0	0,3
	Guarnição									
	Prato vegetariano	massada de tofu com legumes (cenoura, milho e feijão verde) salpicada de salsa <sup>1,6,10V</sup>	1370	328	14,3	2,3	24,8	4,1	22,3	0,3
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	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 alho francês	563	135	1,6	0,2	17,5	9,5	4,0	0,3
	Prato	chilli de carne (carne de vaca picada, feijão catarino, cenoura)	929	222	6,5	2,0	15,5	5,4	24,0	0,3
	Guarnição	arroz branco	369	88	1,7	0,3	0,8	0,2	1,8	0,1
	Prato vegetariano	lentilhas estufadas com molho de cogumelos e arroz branco <sup>12V</sup>	1294	310	5,1	0,7	25,4	4,1	14,1	0,2
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	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
5ª feira	Sopa	feijão branco com couve lombarda	608	145	1,8	0,2	23,4	9,5	6,8	0,3
	Prato	salada de peixe (pescada) com batata, ovo raspado, ervilha, feijão verde e cenoura <sup>3,4</sup>	882	211	6,3	1,3	18,3	4,6	17,0	0,3
	Guarnição									
	Prato vegetariano	jardineira de cogumelos com ervilha, feijão verde e cenoura <sup>12V</sup>	964	231	4,1	0,7	30,1	6,9	12,4	0,2
	Hortícolas	alface, pepino e pimento	89	21	0,5	0,1	1,7	1,6	1,8	0,0
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	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 brócolos	451	108	1,7	0,3	16,5	6,6	5,8	0,2
	Prato	rancho de carnes (frango, carne de porco, cenoura, couve, grão-de-bico, macarronete) <sup>1,6V,7V,10V,12V</sup>	1196	286	7,2	1,3	25,3	6,5	28,2	0,2
	Guarnição									
	Prato vegetariano	rancho vegetariano (soja, grão-de-bico, cenoura, couve, macarronete) <sup>1,6V,10V</sup>	1924	460	7,9	0,6	62,2	10,6	29,3	0,2
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	286	768	0,4	0,0	14,0	0,5	2,1	0,2
	Sobremesa	fruta da época (valor médio) ou gelatina <sup>7V</sup>	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

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								
	Prato	tirinhas de pota panadas no forno <sup>1,14,2V,3V,4V,6V,7V,10V,12V</sup>								
	Guarnição	arroz de cenoura								
	Prato vegetariano	ervilhas com molho de tomate e arroz de cenoura								
	Hortícolas	alface e couve roxa								
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>								
	Sobremesa	fruta da época (valor médio) / iogurte <sup>7</sup>								
3ª feira	Sopa	de espinafres								
	Prato	massa de frango com couve lombarda, cenoura e feijão								
	Guarnição	catarino <sup>1,6V,10V</sup>								
	Prato vegetariano	massa à lavrador vegetariana (feijão catarino, curgete, cogumelos, couve lombarda, cenoura, macarronete) <sup>1,6V,10V,12V</sup>								
	Hortícolas	(legumes incorporados)								
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>								
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)								
4ª feira	Sopa	de cenoura com couve-flôr								
	Prato	febras de porco estufadas com molho de cogumelos <sup>12V</sup>								
	Guarnição	arroz branco								
	Prato vegetariano	arroz de cogumelos, com cenoura, curgete e favas cozidas <sup>12V</sup>								
	Hortícolas	alface, pimento e tomate								
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>								
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)								
5ª feira	Sopa	creme de cenoura								
	Prato	meia desfeita de paloco (batata, gão-de-bico, paloco, ovo e salsa) <sup>3,4</sup>								
	Guarnição									
	Prato vegetariano	estufado de grão-de-bico com batata, cenoura aos cubos e feijão verde								
	Hortícolas	alface, pepino e milho								
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>								
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)								
6ª feira	Sopa	<b>FERIADO</b> <b>Dia de Todos os Santos</b>								
	Prato									
	Guarnição									
	Prato vegetariano									
	Hortícolas									
	Pão									
	Sobremesa									

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.**