

		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	hamburguer de aves no forno com molho de tomate ^{1;6;3V;7V;12V}	383	92	2,0	1,4	1,7	1,5	16,3	1,1
	Guarnição	massa esparguete ^{1;6V;10V}	445	107	0,5	0,1	21,3	1,5	3,6	0,1
	Prato vegetariano	bolonhesa de soja ^{6;1V;8V;11V}	815	195	3,3	0,5	11,3	6,9	25,5	0,1
	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
3ª feira	Sopa	de feijão branco com couve coração	608	145	1,8	0,2	23,4	9,5	6,9	0,3
	Prato	filete de pescada no forno ^{4,2V,14V}	463	111	4,0	0,6	1,0	0,0	17,9	0,1
	Guarnição	arroz de ervilhas	639	153	2,9	0,5	2,9	0,7	4,1	0,1
	Prato vegetariano	barrinhas de tofu no forno com arroz de ervilhas ^{6;1V}	1885	451	20,1	3,2	6,8	1,1	26,5	0,2
	Hortícolas	alface e pepino	55	13	0,3	0,1	0,9	0,9	1,3	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	creme de brócolos	463	111	1,7	0,2	18,3	8,8	4,9	0,3
	Prato	carne de porco estufada à fatia com cenoura e cogumelos ^{12V}	862	206	7,6	2,0	7,0	4,7	26,1	0,2
	Guarnição	massa cotovelinho ^{1;6V;10V}	445	107	0,5	0,1	21,3	1,5	3,6	0,1
	Prato vegetariano	cubinhos de soja estufados com cogumelos e cenoura ^{6;1V;8V}	928	222	3,6	0,6	13,8	9,1	28,2	0,2
	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
5ª feira	Sopa	de macedónia de legumes	554	132	1,5	0,2	16,0	6,4	4,9	0,2
	Prato	salada de feijão frade com atum e ovo ^{3;4,2V,14V}	1413	338	21,1	3,3	16,0	0,7	26,6	1,5
	Guarnição	batata cozida aos cubos	376	90	0,0	0,0	19,2	1,2	2,5	0,1
	Prato vegetariano	salada de feijão frade com brócolos, cenoura, milho e batata cozida aos cubos	1769	423	14,3	1,4	45,6	5,8	20,7	0,4
	Hortícolas	alface, pimento e tomate	94	23	0,4	0,0	2,3	2,2	1,6	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) 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
6ª feira	Sopa	de curgete e cenoura	450	108	1,7	0,2	17,3	7,7	4,0	0,2
	Prato	panadinhos de frango no forno (nuggets) ^{1,6,2V,3V,4V,5V,7V,8V,9V,10V,11V,13V,14V}	655	157	7,5	1,3	13,5	0,8	8,3	0,8
	Guarnição	arroz branco	704	168	2,9	0,4	0,8	0,8	3,3	0,1
	Prato vegetariano	arroz de lentilhas com curgete, cenoura e brócolos	1682	402	7,8	1,0	30,1	5,4	17,0	0,2
	Hortícolas	alface, tomate e couve branca	154	37	0,5	0,1	4,3	4,2	2,3	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 ^{4,1,2V,6V,10V,12V,14V}	930	222	6,7	1,5	23,6	2,4	15,6	0,8
	Guarnição									
	Prato vegetariano	macarronada de soja ^{1,6,8V,10V,11V}	1260	302	3,8	0,6	32,6	8,4	29,1	0,2
	Hortícolas	alface, pepino e beterraba	171	41	0,3	0,1	5,1	5,1	2,5	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 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 branco	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 branco	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
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 ovo, batata, pimento, cenoura e repolho ^{3;4;2V;14V}	2158	516	28,0	7,1	27,8	6,0	35,6	0,2
	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 mousse de chocolate ^{3;6;71V;8V;11V;12V}	212 484	51 116	2,8 5,8	0,4 5,1	5,1 14,2	4,9 11,2	0,6 1,1	0,0 0,7
5ª feira	Sopa	de espinafres com grão-de-bico	630	151	2,6	0,2	23,4	9,0	6,8	0,5
	Prato	perna de frango assada no forno	693	166	4,1	0,7	1,7	0,0	30,4	0,1
	Guarnição	arroz branco	704	168	2,9	0,4	0,8	0,8	3,3	0,1
	Prato vegetariano	tofu estufado com tomate ^{6,1V}	1079	258	16,7	2,6	3,9	1,0	21,4	0,1
	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
6ª feira	Sopa	creme de cenoura com ervilhas	423	125	1,9	0,3	19,2	8,3	5,4	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 lentilhas com cogumelos ^{1,6V,10V,12V}	1428	342	5,3	0,7	51,0	5,7	18,3	0,2
	Hortícolas	alface, tomate e couve branca	154	37	0,5	0,1	4,3	4,2	2,3	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 couve-flor com feijão verde	497	119	1,6	0,2	19,3	9,7	5,3	0,3
	Prato	almôndegas de aves no forno com molho de tomate e salsa ^{1,3,6,12,7V}	815	195	13,8	5,4	5,3	1,0	13,0	0,1
	Guarnição	massa esparguete cozida ^{1,6V,10V}	445	107	0,5	0,1	21,3	1,5	3,6	0,1
	Prato vegetariano	soja estufada com cenoura, pimento e cogumelos ^{6,1V,8V,11V,12V}	949	227	3,9	0,6	14,4	7,8	28,7	0,1
	Hortícolas	alface, pepino e beterraba	171	41	0,3	0,1	5,1	5,1	2,5	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	creme de couve lombarda com feijão branco	608	145	1,8	0,2	23,4	9,5	6,9	0,3
	Prato	filete de pescada no forno ^{4,2V,14V}	463	111	4,0	0,6	1,0	0,0	17,9	0,1
	Guarnição	arroz de cenoura, brócolos e milho	772	185	3,5	0,5	8,6	4,1	5,3	0,3
	Prato vegetariano	arroz de tofu de legumes (cenoura, milho e feijão verde) salpicado de salsa ^{6,1V}	1899	454	17,6	2,8	12,6	6,1	26,5	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
4ª feira	Sopa	canja de galinha com cenoura ralada ^{1,3V}	574	137	1,8	0,3	16,8	3,5	12,4	0,1
	Prato	jardineira de carnes (carne de porco e carne de vaca, batata, ervilhas, cenoura e feijão verde)	1505	360	17,1	6,1	28,3	6,6	24,3	0,7
	Guarnição									
	Prato vegetariano	jardineira de cogumelos com ervilha, feijão verde e cenoura ^{12V}	1223	293	6,4	1,0	36,4	7,9	15,1	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
5ª 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, pimento)	1150	275	8,1	2,3	20,5	6,2	27,8	0,3
	Guarnição	arroz branco	554	133	2,8	0,4	0,8	0,3	2,6	0,1
	Prato vegetariano	feijão catarino estufado com legumes (cenoura e pimento) e arroz branco	1281	307	6,1	0,9	18,0	6,2	10,7	0,3
	Hortícolas	alface e couve roxa	119	29	0,1	0,0	3,1	2,7	2,3	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
6ª feira	Sopa	creme de curgete com macedónia	530	127	1,4	0,2	15,1	6,1	4,5	0,2
	Prato	empadão (de massa macarronete) de atum ^{1,4,2V,6V,10V,14V}	1463	350	16,5	2,6	25,8	4,0	23,7	1,9
	Guarnição									
	Prato vegetariano	massa vegetariana (lentilhas, cenoura e couve) ^{1,6V,10V}	1515	362	7,6	1,0	51,7	7,3	16,5	0,2
	Hortícolas	alface, pimento e tomate	94	23	0,4	0,0	2,3	2,2	1,6	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) 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

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 couve branca	517	124	2,1	0,3	18,0	8,3	5,1	0,1
	Prato	barrinhas de pescada no forno ^{1;4;2V;3V;5V;6V;7V;8V;9V;10V;11V;13V;14V}	596	143	4,2	0,5	18,1	1,9	7,0	0,6
	Guarnição	arroz de tomate	588	141	2,9	0,4	2,0	1,5	2,8	0,1
	Prato vegetariano	ervilhas com molho de tomate	652	156	3,4	0,9	2,6	6,7	9,6	0,3
	Hortícolas	alface e couve roxa	119	29	0,1	0,0	3,1	2,7	2,3	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) ou iogurte ⁷	212 402	51 96	2,8 2,4	0,4 1,4	5,1 14,9	4,9 14,9	0,6 3,8	0,0 0,1
3ª feira	Sopa	de espinafres com grão-de-bico	630	151	2,6	0,2	23,4	9,0	6,8	0,5
	Prato	rancho de carnes (frango, carne de vaca, cenoura, couve, grão-de-bico, macarronete) ^{1;6V;10V}	1640	392	12,5	2,6	34,8	7,6	31,0	0,3
	Guarnição	rancho vegetariano (grão-de-bico, cenoura, couve, macarronete) ^{1;6V;10V}	2006	480	9,1	1,0	61,3	12,2	31,9	0,2
	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
	4ª feira	Sopa	de cenoura com couve-flôr	465	111	1,6	0,2	17,5	8,0	5,1
Prato		febras de porco estufadas com molho de cogumelos ^{12V}	805	193	7,6	2,0	4,6	2,6	25,8	0,2
Guarnição		arroz branco	704	168	2,9	0,4	0,8	0,8	3,3	0,1
Prato vegetariano		arroz de cogumelos, com cenoura, curgete e favas cozidas ^{12V}	2959	708	7,9	1,2	57,2	13,2	48,3	0,2
Hortícolas		alface, pimento e tomate	94	23	0,4	0,0	2,3	2,2	1,6	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
5ª feira	Sopa	creme de feijão catarino, nabo e couve branca	561	134	2,0	0,3	21,6	11,4	5,2	0,3
	Prato	bacalhau à Gomes de Sá (batata, ovo e bacalhau) ^{3,4,2V,14V}	1011	242	8,9	1,7	20,0	1,2	20,0	4,0
	Guarnição									
	Prato vegetariano	seitan à Gomes de Sá (batata e seitan) ^{1,6}	884	212	6,9	1,1	21,7	1,4	15,0	0,2
	Hortícolas	alface, beterraba e pepino	171	41	0,3	0,1	5,1	5,1	2,5	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
6ª feira	Sopa	creme de alho francês	563	135	1,6	0,2	17,5	9,5	4,0	0,3
	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	massa cotovelinho ^{1;6V;10V}	445	107	0,5	0,1	21,3	1,5	3,6	0,1
	Prato vegetariano	massa de grão-de-bico com legumes (curgete, cogumelos, couve lombarda e cenoura) ^{1;6V;10V;12V}	1882	450	9,1	1,0	37,5	9,1	19,8	0,2
	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

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.