

		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}	297	71	0,4	0,1	14,2	1,0	2,4	0,1
	Prato vegetariano	bolonhesa de soja ^{6;1V;8V;11V}	642	154	2,2	0,3	9,4	5,7	20,5	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	6,8	0,3
	Prato	filete de pescada no forno ^{4,2V,14V}	373	89	2,8	0,4	0,9	0,0	15,2	0,1
	Guarnição	arroz de ervilhas	454	109	1,9	0,3	2,9	0,6	3,4	0,1
	Prato vegetariano	barrinhas de tofu no forno com arroz de ervilhas ^{6;1V}	1576	377	17,3	2,7	6,4	1,0	22,7	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}	759	182	6,1	1,7	6,9	4,7	23,5	0,2
	Guarnição	massa cotovelinho ^{1;6V;10V}	297	71	0,4	0,1	14,2	1,0	2,4	0,1
	Prato vegetariano	cubinhos de soja estufados com cogumelos e cenoura ^{6;1V;8V}	744	178	2,4	0,4	11,8	7,8	22,8	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	547	131	1,5	0,2	15,6	6,4	4,8	0,2
	Prato	salada de feijão frade com atum e ovo ^{3;4,2V,14V}	1132	271	16,8	2,8	10,8	0,5	22,8	1,4
	Guarnição	batata cozida aos cubos	301	72	0,0	0,0	15,4	1,0	2,0	0,1
	Prato vegetariano	salada de feijão frade com brócolos, cenoura, milho e batata cozida aos cubos	1599	383	12,1	1,1	45,1	5,6	19,7	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	109	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	518	124	1,8	0,3	0,8	0,7	2,5	0,1
	Prato vegetariano	arroz de lentilhas com curgete, cenoura e brócolos	1289	308	5,2	0,7	24,6	4,7	13,5	0,2
	Hortícolas	alface, tomate e couve branca	130	31	0,4	0,1	3,6	3,5	2,0	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.

		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}	686	164	5,0	1,2	16,4	1,9	12,5	0,7
	Guarnição									
	Prato vegetariano	macarronada de soja ^{1,6,8V,10V,11V}	939	225	2,6	0,4	23,6	6,7	22,9	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 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	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 branco	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
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}	1785	427	22,7	5,9	23,1	5,5	30,3	0,2
	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 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	611	146	3,0	0,6	1,7	0,0	28,0	0,1
	Guarnição	arroz branco	518	124	1,8	0,3	0,8	0,7	2,5	0,1
	Prato vegetariano	tofu estufado com tomate ^{6,1V}	887	212	13,2	2,1	3,6	1,0	18,4	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	523	125	1,9	0,3	19,2	8,3	5,4	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 lentilhas com cogumelos ^{1,6V,10V,12V}	1075	257	3,7	0,5	38,8	4,8	14,0	0,2
	Hortícolas	alface, tomate e couve branca	130	31	0,4	0,1	3,6	3,5	2,0	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.

		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}	741	177	11,8	5,1	5,3	1,0	12,3	0,1
	Guarnição	massa esparguete cozida ^{1,6V,10V}	297	71	0,4	0,1	14,2	1,0	2,4	0,1
	Prato vegetariano	soja estufada com cenoura, pimento e cogumelos ^{6,1V,8V,11V,12V}	766	183	2,7	0,4	12,5	6,5	23,3	0,1
	Hortícolas	alface, pepino e beterraba	151	36	0,3	0,1	4,4	4,4	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	creme de couve lombarda com feijão branco	608	145	1,8	0,2	23,4	9,5	6,8	0,3
	Prato	filete de pescada no forno ^{4,2V,14V}	373	89	2,8	0,4	0,9	0,0	15,2	0,1
	Guarnição	arroz de cenoura, brócolos e milho	570	136	2,3	0,4	8,2	3,8	4,1	0,3
	Prato vegetariano	arroz de tofu de legumes (cenoura, milho e feijão verde) salpicado de salsa ^{6,1V}	1546	370	14,0	2,3	11,9	5,7	22,5	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)	1246	298	13,9	5,3	23,0	6,0	21,6	0,6
	Guarnição									
	Prato vegetariano	jardineira de cogumelos com ervilha, feijão verde e cenoura ^{12V}	964	231	4,1	0,7	30,1	6,9	12,4	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 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)	952	228	6,6	2,0	16,1	5,9	24,3	0,3
	Guarnição	arroz branco	369	88	1,7	0,3	0,8	0,2	1,8	0,1
	Prato vegetariano	feijão catarino estufado com legumes (cenoura e pimento) e arroz branco	1058	253	4,0	0,6	18,0	6,2	9,9	0,3
	Hortícolas	alface e couve roxa	119	20	0,1	0,0	3,2	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}	1199	287	13,7	2,2	18,7	3,5	21,5	1,8
	Guarnição									
	Prato vegetariano	massa vegetariana (lentilhas, cenoura e couve) ^{1,6V,10V}	1124	269	5,0	0,7	39,5	5,6	12,3	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) 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	402	96	1,8	0,3	2,0	1,4	2,1	0,1
	Prato vegetariano	ervilhas com molho de tomate	529	127	2,3	0,4	13,5	4,3	8,0	0,3
	Hortícolas	alface e couve roxa	119	20	0,1	0,0	3,2	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}	949	227	5,1	0,6	25,3	6,5	18,2	0,2
	Guarnição									
	Prato vegetariano	rancho vegetariano (grão-de-bico, cenoura, couve, macarronete) ^{1,6V;10V}	1654	396	7,6	0,6	58,4	8,2	19,3	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	0,2
	Prato	febras de porco estufadas com molho de cogumelos ^{12V}	703	168	6,1	1,7	4,6	2,6	23,1	0,2
	Guarnição	arroz branco	518	124	1,8	0,3	0,8	0,7	2,5	0,1
	Prato vegetariano	arroz de cogumelos, com cenoura, curgete e favas cozidas ^{12V}	2340	560	5,4	0,8	47,0	11,1	39,2	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}	788	188	6,3	1,2	16,2	1,0	16,3	3,2
	Guarnição									
	Prato vegetariano	seitan à Gomes de Sá (batata e seitan) ^{1,6}	756	181	6,7	1,1	17,5	1,2	12,0	0,2
	Hortícolas	alface, beterraba e pepino	151	36	0,3	0,1	4,4	4,4	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
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}	611	146	3,0	0,6	1,7	0,0	28,0	0,1
	Guarnição	massa cotovelinho ^{1,6V;10V}	297	71	0,4	0,1	14,2	1,0	2,4	0,1
	Prato vegetariano	massa de grão-de-bico com legumes (curgete, cogumelos, couve lombarda e cenoura) ^{1,6V;10V;12V}	1471	352	6,2	0,6	31,6	8,0	15,9	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.