

		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 bovino estufadas com molho de tomate <sup>1,3,6,12,7V</sup>	871	208	15,5	5,0	6,1	2,1	10,7	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	massa 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									
	Guarnição	arroz de peru no forno	1186,6	283,9	8,8	2,0	0,7	0,3	27,1	0,1
	Prato vegetariano	arroz de lentilhas e curgete no forno	1187	284	4,8	0,6	22,1	2,5	11,7	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 <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, ervilha, feijão verde e cenoura <sup>4</sup>	719	172	4,1	0,6	17,9	2,4	13,5	0,1
	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	(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 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,10V</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	517	124	2,1	0,3	18,0	8,3	5,1	0,1
	Prato	tirinhas de pota panadas no forno <sup>1,14,2V,3V,4V,6V,7V,10V,12V</sup>	478	112	4,3	0,5	11,9	0,8	6,9	0,7
	Guarnição	arroz de cenoura	397	95	1,7	0,3	2,5	1,8	2,0	0,2
	Prato vegetariano	ervilhas com molho de tomate e arroz de cenoura	1073	257	4,1	0,7	16,0	6,2	10,8	0,3
	Hortícolas	alface e pepino	55	13	0,3	0,1	0,9	0,9	1,3	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) / iogurte <sup>7</sup>	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 feijão vermelho e couve lombarda	467	112	1,8	0,2	17,8	8,0	4,3	0,2
	Prato	massa de frango com couve lombarda e cenoura <sup>1,6V,10V</sup>	1138	272	6,6	1,2	21,9	6,6	30,4	0,4
	Guarnição									
	Prato vegetariano	massa vegetariana (feijão catarino, curgete, cogumelos, couve lombarda, cenoura e macarronte) <sup>1,6V,10V,12V</sup>	960	230	4,5	0,7	30,3	4,7	12,8	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)	212	51	2,8	0,4	5,1	4,9	0,6	0,0
4ª feira	Sopa	creme de cenoura	606	145	1,8	0,2	22,9	9,5	7,0	0,3
	Prato	meia desfeita de bacalhau (batata, gão-de-bico, bacalhau, ovo e salsa) <sup>3,4</sup>	907	217	7,3	1,2	22,1	1,2	14,5	1,7
	Guarnição									
	Prato vegetariano	estufado de grão-de-bico com batata, cenoura aos cubos e feijão verde	1209	289	5,6	0,5	44,2	5,5	12,3	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
5ª feira	Sopa	de feijão verde	498	119	1,8	0,3	19,6	9,8	4,5	0,3
	Prato	febras de porco estufadas com molho de cogumelos <sup>12V</sup>	703	168	6,1	1,7	4,6	2,6	23,1	0,2
	Guarnição	massa espiral <sup>1,6V,10V</sup>	297	71	0,4	0,1	14,2	1,0	2,4	0,1
	Prato vegetariano	massa de cogumelos e lentilhas <sup>1,6V,10V,12V</sup>	920	220	2,1	0,3	35,7	2,5	12,7	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 <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	de nabo com espinafres	461	110	1,8	0,2	18,2	7,9	4,9	0,6
	Prato	hamburguer de aves no forno com molho de tomate e salsa <sup>1,6,3V,7V,12V</sup>	383,0	91,5	2,0	1,4	1,7	1,5	16,3	1,1
	Guarnição	arroz branco	516	123	1,8	0,3	0,8	0,3	2,5	0,1
	Prato vegetariano	soja estufada com cenoura, pimento e cogumelos <sup>6,1V,8V,11V,12V</sup>	766,0	183,0	2,7	0,4	12,5	6,5	23,3	0,1
	Hortícolas	alface, pimento e tomate	94	23	0,4	0,0	2,3	2,2	1,6	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 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 feijão verde	498	119	1,8	0,3	19,6	9,8	4,5	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, pepino e tomate	84	20	0,4	0,1	2,0	1,9	1,6	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
3ª feira	Sopa	de feijão branco com couve portuguesa	646	155	2,0	0,2	24,9	11,0	7,2	0,3
	Prato	frango estufado	693	166	4,6	0,9	4,4	2,5	26,5	0,4
	Guarnição	arroz branco	369	88	1,7	0,3	0,8	0,2	1,8	0,1
	Prato vegetariano	seitan de cebolada com couve lombarda e cenoura <sup>1,6</sup>	495	118	2,5	0,4	9,7	5,7	12,6	0,2
	Hortícolas	couve roxa, alface 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	creme de cenoura com couve-flôr	465	111	1,6	0,2	17,5	8,0	5,1	0,2
	Prato	filetes de pescada no forno <sup>4</sup>	373	89	2,8	0,4	0,9	0,0	15,2	0,1
	Guarnição	salada de batata (batata aos cubos, ervilha e cenoura)	431	103	1,7	0,3	16,5	3,3	3,9	0,2
	Prato vegetariano	estufado de grão-de-bico com batata, cenoura aos cubos e feijão verde	1209	289	5,6	0,5	44,2	5,5	12,3	0,1
	Hortícolas	alface e pepino	55	13	0,3	0,1	0,9	0,9	1,3	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) 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 alho francês com cenoura e nabo	445	106	1,7	0,2	17,2	7,6	4,0	0,2
	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	de grão-de-bico com couve lombarda	623	149	2,2	0,2	23,7	9,3	6,6	0,3
	Prato	perna de peru assada	631	151	5,9	1,5	0,8	0,0	23,8	0,1
	Guarnição	massa espiral <sup>1,6V,10V</sup>	297	71	0,4	0,1	14,2	1,0	2,4	0,1
	Prato vegetariano	legumes estufados (curgete, cogumelos, ervilhas, milho) <sup>12V</sup>	627	150	1,7	0,3	18,4	5,3	10,8	0,3
	Hortícolas	couve roxa, alface 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

NOTA: A refeição será também composta por 1 pão de mistura. Água será a única bebida permitida.

\* Valores calculados com base nas captações 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	empadão de arroz com atum, brócolos, milho e cenoura <sup>4</sup>	1550	371	14,2	2,3	12,6	4,8	23,9	2,0
	Guarnição									
	Prato vegetariano	empadão de arroz com soja, brócolos, milho e cenoura <sup>6,1V,8V,11V</sup>	1332	319	4,6	0,7	16,9	7,9	25,1	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
3ª feira	Sopa	creme de abóbora e ervilhas	438	105	1,2	0,2	14,8	5,7	3,4	0,3
	Prato	bolonhesa de carne de bovino picada	573	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	ervilhas à bolonhesa	477	114	2,3	0,4	11,3	3,3	7,3	0,6
	Hortícolas	alface, pimento e tomate	94	23	0,4	0,0	2,3	2,2	1,6	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 curgete e brócolos	633	152	2,8	0,4	10,5	3,7	19,5	0,2
	Prato	bacalhau à Gomes de Sá <sup>3,4</sup>	788	188	6,3	1,2	16,2	1,0	16,3	3,2
	Guarnição									
	Prato vegetariano	seitan à Gomes de Sá com favas <sup>1,6</sup>	2279	545	5,5	0,9	60,1	9,2	45,5	0,1
	Hortícolas	alface, pepino e tomate	84	20	0,4	0,1	2,0	1,9	1,6	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) 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
5ª feira	Sopa	de couve branca	517	124	2,1	0,3	18,0	8,3	5,1	0,1
	Prato	massa à lavrador (porco e frango, feijão catarino, couve lombarda, cenoura, macarronete) <sup>1,6V,10V</sup>	739	177	4,0	0,6	17,7	6,2	15,7	0,2
	Guarnição									
	Prato vegetariano	massa à lavrador vegetariano (feijão catarino, courgete, cogumelos, couve lombarda, cenoura, macarronete) <sup>1,6V,10V,12V</sup>	960	230	4,5	0,7	30,3	4,7	12,8	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)	212	51	2,8	0,4	5,1	4,9	0,6	0,0
6ª feira	Sopa	de feijão verde	498	119	1,8	0,3	19,6	9,8	4,5	0,3
	Prato	perninha 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 de cenoura	397	95	1,7	0,3	2,5	1,8	2,0	0,2
	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

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	barrinhas de pescada no forno <sup>1,4,2V,3V,5V,6V,7V,8V,9V,10V,11V,13V,14V</sup>	596	143	4,2	0,5	18,1	1,9	7,0	0,6
	Guarnição	arroz branco	516	123	1,8	0,3	0,8	0,3	2,5	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, 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
3ª feira	Sopa	de feijão verde	498	119	1,8	0,3	19,6	9,8	4,5	0,3
	Prato	tirinhas de frango estufadas com ervilhas, feijão verde e milho	847	203	4,4	0,8	13,5	5,6	25,3	0,3
	Guarnição	massa espiral tricolor <sup>1,6V,10V</sup>	297	71	0,4	0,1	14,2	1,0	2,4	0,1
	Prato vegetariano	lentilhas estufadas com couve lombarda e pimento	739	177	3,2	0,3	23,3	3,6	10,4	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
4ª feira	Sopa	de espinafres e grão-de-bico	630	151	2,6	0,2	23,4	9,0	6,8	0,5
	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)	212	51	2,8	0,4	5,1	4,9	0,6	0,0
5ª feira										
6ª feira										

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.**