

		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	684	164	2,1	0,3	27,2	14,6	6,4	0,3
	Prato	empadão de arroz com atum, brócolos, milho e cenoura <sup>4</sup>	2605	623	24,1	3,8	19,5	7,2	34,0	2,6
	Guarnição									
	Prato vegetariano	empadão de arroz com soja, brocolos, milho e cenoura <sup>6,1V,8V,11V</sup>	2726	652	12,0	1,9	31,4	15,1	50,0	0,5
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
3ª feira	Sopa	de feijão branco com couve portuguesa	817,2	195,5	2,3	0,2	32,1	15,7	8,9	0,3
	Prato	febras de porco estufadas com molho de cogumelos <sup>12V</sup>	1130	270	11,7	3,0	4,7	2,7	35,8	0,3
	Guarnição	massa espiral <sup>1,6V,10V</sup>	742	178	0,9	0,2	35,5	2,5	6,0	0,1
	Prato vegetariano	massa de cogumelos e lentilhas <sup>1,6V,10V,12V</sup>	1977	473	4,4	0,6	78,2	5,4	26,2	0,1
	Hortícolas	couve roxa, alface e tomate	233	56	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1	0,0
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
4ª feira	Sopa	creme de cenoura com couve-flôr	632	151	1,9	0,2	23,6	11,5	7,5	0,3
	Prato	filetes de pescada no forno <sup>4</sup>	279	162	6,5	0,9	1,0	0,0	24,9	0,1
	Guarnição	salada de batata (batata aos cubos, ervilha e cenoura)	848	203	4,8	0,7	30,8	5,6	6,7	0,3
	Prato vegetariano	seitan de cebolada com couve lombarda e cenoura <sup>1,6</sup>	950	227	6,4	1,1	15,2	8,3	24,3	0,2
	Hortícolas	alface e pepino	102	25	0,5	0,1	1,7	1,6	2,5	0,0
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (valor médio) ou gelatina <sup>12,1V,3V,6V,7V,8V</sup>	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 alho francês com cenoura e nabo	599	143	2,0	0,3	23,2	10,9	5,6	0,2
	Prato	rancho de carnes (carne de porco, carne de vaca, massa, cenoura, repolho, grão-de-bico) <sup>1,6V,10V</sup>	2111	505	13,5	1,7	57,8	10,7	33,8	0,3
	Guarnição									
	Prato vegetariano	massa com grão-de-bico, curgete, cogumelos, couve lombarda e cenoura <sup>1,6V,10V,12V</sup>	2563	613	14,8	1,6	87,6	12,4	26,6	0,3
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
6ª feira	Sopa	de grão-de-bico com couve lombarda	639,0	153,0	1,9	0,2	20,2	7,4	5,6	0,5
	Prato	perna de peru assada	954	228	9,5	2,3	0,8	0,0	35,1	0,1
	Guarnição	arroz branco	1072	257	5,0	0,8	0,9	0,6	4,9	0,1
	Prato vegetariano	legumes estufados (curgete, cogumelos, ervilhas, milho) <sup>12V</sup>	1345	322	3,8	0,7	42,1	11,9	20,6	0,8
	Hortícolas	couve roxa, alface e milho	530	127	1,6	0,2	19,0	7,9	5,8	0,5
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	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	<b>FERIADO</b> <b>DIA DE PORTUGAL, DE CAMÕES E DAS COMUNIDADES PORTUGUESAS</b>								
	Prato									
	Guarnição									
	Prato vegetariano									
	Hortícolas									
	Pão									
	Sobremesa									
3ª feira	Sopa	creme de abóbora e ervilhas	518,0	124,0	1,2	0,2	19,2	7,9	4,1	0,3
	Prato	bolonhesa de carne de bovino picada	932	223	11,6	3,3	2,2	1,4	27,4	0,7
	Guarnição	massa esparguete <sup>1,6V,10V</sup>	742	178	0,9	0,2	35,5	2,5	6,0	0,1
	Prato vegetariano	ervilhas à bolonhesa	874	209	5,8	0,9	18,3	4,7	12,6	0,6
	Hortícolas	alface, pimento e tomate	177	42	0,7	0,1	4,3	4,2	3,1	0,0
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
4ª feira	Sopa	de curgete e brócolos	460,0	110,0	1,6	0,2	18,0	6,4	6,0	0,3
	Prato	bacalhau à Gomes de Sá <sup>3,4</sup>	1511	362	14,9	2,7	27,7	1,7	28,5	5,6
	Guarnição									
	Prato vegetariano	seitan à Gomes de Sá com favas <sup>1,6</sup>	4235	1013	14,4	2,3	105,7	16,3	82,5	0,3
	Hortícolas	alface, pepino e tomate	160	38	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (valor médio) ou pudim <sup>7</sup>	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
5ª feira	Sopa	de couve branca	681	163	2,5	0,4	23,8	11,5	6,9	0,1
	Prato	massa à lavrador (porco e frango, feijão catarino, couve lombarda, cenoura, macarronete) <sup>1,6V,10V</sup>	1586	380	11,0	1,7	38,7	9,9	27,5	0,2
	Guarnição									
	Prato vegetariano	massa à lavrador vegetariano (feijão catarino, courgete, cogumelos, couve lombarda, cenoura, macarronete) <sup>1,6V,10V,12V</sup>	1804	432	11,4	1,7	54,5	8,6	20,8	0,2
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
6ª feira	Sopa	de feijão verde	684	164	2,1	0,3	27,2	14,6	6,4	0,3
	Prato	perninha de frango assada com molho de limão e ervas aromáticas <sup>1V,10V,12V</sup>	972	232	6,6	1,2	1,7	0,0	41,2	0,1
	Guarnição	arroz de cenoura	698	232	5,0	0,8	3,5	2,9	4,5	0,2
	Prato vegetariano	lentilhas estufadas com tomate	1359	325	7,5	0,9	42,3	3,8	17,3	0,6
	Hortícolas	alface, couve roxa e tomate	233	56	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1	0,0
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	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	barrinhas de pescada no forno <sup>1,4,2V,3V,5V,6V,7V,8V,9V,10V,11V,13V,14V</sup>	1191	285	8,4	1,1	36,2	3,8	14,0	1,2
	Guarnição	massa esparguete <sup>1,6V,10V</sup>	742	178	0,9	0,2	35,5	2,5	6,0	0,1
	Prato vegetariano	seitan de cebolada <sup>1,6</sup>	661	158	6,2	1,1	5,8	0,3	20,3	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 <sup>1</sup>	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
3ª feira	Sopa	de couve branca	681	163	2,5	0,4	23,8	11,5	6,9	0,1
	Prato	chilli de carne (carne de vaca picada, feijão catarino, cenoura)	1710	409	12,4	3,5	30,1	7,8	40,8	0,4
	Guarnição	arroz branco	925,0	221,0	5,0	0,8	0,9	0,5	4,1	0,1
	Prato vegetariano	chilli de soja (soja, feijão catarino, cenoura) <sup>6,1V,8V,11V</sup> com arroz branco	2359,0	565,0	10,8	1,8	28,0	7,9	35,1	0,3
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
4ª feira	Sopa	de espinafres e grão-de-bico	787	188	3,0	0,3	29,8	13,0	8,5	0,6
	Prato	salada de salmão com batata, pimento, cenoura e repolho <sup>4</sup>	1532	366	9,8	1,5	35,3	9,6	30,3	0,3
	Guarnição									
	Prato vegetariano	salada de batata com grão-de-bico, pimento, cenoura e repolho	2319	555	14,3	1,5	76,9	11,5	22,4	0,3
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
5ª feira	Sopa	de feijão verde	684	164	2,1	0,3	27,2	14,6	6,4	0,3
	Prato	tirinhas de frango estufadas com feijão catarino, couve lombarda e cenoura	1213,0	290,0	6,8	1,1	17,2	5,1	36,3	0,3
	Guarnição	massa espiral tricolor <sup>1,6V,10V</sup>	742	178	0,9	0,2	35,5	2,5	6,0	0,1
	Prato vegetariano	feijão catarino com couve lombarda, e pimento	796,0	191,0	5,6	0,8	20,0	8,0	10,5	0,2
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (valor médio) ou gelatina <sup>12,1V,3V,6V,7V,8V</sup>	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
6ª feira	Sopa	de feijão vermelho e couve lombarda	770	184	2,1	0,2	29,7	13,8	8,8	0,4
	Prato	pá de porco estufada laminada	1002	240	10,2	2,7	4,4	2,5	32,2	0,3
	Guarnição	arroz de cenoura	698	232	5,0	0,8	3,5	2,9	4,5	0,2
	Prato vegetariano	soja estufada com arroz de feijão catarino, repolho e cenoura <sup>6,1V,8V,11V</sup>	2164,2	517,8	6,7	1,1	58,6	14,6	47,7	0,3
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	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 e salsa <sup>1,6,12,3V,7V</sup>	741	177	3,9	2,8	2,5	2,2	32,4	2,1
	Guarnição	massa esparguete <sup>1,6V,10V</sup>	742	178	0,9	0,2	35,5	2,5	6,0	0,1
	Prato vegetariano	seitan no forno <sup>1,6</sup>	608	145	6,0	1,1	3,4	0,3	19,6	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 <sup>1</sup>	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	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	salada de feijão frade com atum e ovo <sup>3,4</sup>	2109	505	31,7	5,0	26,5	1,2	37,3	1,9
	Guarnição	batata cozida aos cubos	527	126	0,0	0,0	26,9	1,7	3,5	0,1
	Prato vegetariano	feijão frade de cebolada	1456	348	18,5	1,9	42,6	1,9	17,5	0,1
	Hortícolas	alface, beterraba e pepino	246	59	0,5	0,1	6,9	6,9	4,0	0,3
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
4ª feira	Sopa	de curgete e cenoura	604	145	2,1	0,3	23,3	11,0	5,7	0,2
	Prato	cubinhos de peru estufados com cogumelos <sup>12V</sup>	1103	264	11,3	1,8	4,7	2,7	35,2	0,3
	Guarnição	massa cotovelinhos <sup>1,6V,10V</sup>	742	178	0,9	0,2	35,5	2,5	6,0	0,1
	Prato vegetariano	lentilhas estufadas com legumes	1542	369	7,8	0,9	47,9	6,0	20,4	0,6
	Hortícolas	alface, tomate, couve roxa	233	56	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1	0,0
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	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	filetes de pescada no forno <sup>4</sup>	679	162	6,5	0,9	1,0	0,0	24,9	0,1
	Guarnição	arroz de milho, ervilha e cenoura	1492	357	10,5	1,6	15,5	6,1	8,0	0,5
	Prato vegetariano	tofu no forno com molho de tomate <sup>6,1V</sup>	1532	367	22,7	3,6	6,2	1,1	32,0	0,1
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (valor médio) ou iogurte <sup>7</sup>	424/ 402	101/ 96	5,6/ 2,4	0,7/ 1,4	10,3/ 14,9	9,8/ 14,9	1,2/ 3,8	0,0/ 0,1
6ª feira	Sopa	de nabo e feijão catarino	742	178	2,3	0,4	29,1	15,7	7,1	0,4
	Prato	frango no forno	1061	254	9,0	1,7	4,4	2,5	38,6	0,5
	Guarnição	massa espiral <sup>1,6V,10V</sup>	742	178	0,9	0,2	35,5	2,5	6,0	0,1
	Prato vegetariano	favas estufadas com legumes (curgete, pimento e alho francês)	3562	852	12,4	2,0	85,4	21,9	65,3	0,1
	Hortícolas	alface, couve roxa e pimento	245	59	0,5	0,1	6,1	5,4	4,6	0,0
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	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.**