

		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	681	163	2,5	0,4	23,8	11,5	6,9	0,1
	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	arroz de tomate	784	188	4,0	0,6	2,4	2,0	3,7	0,1
	Prato vegetariano	ervilhas com molho de tomate	804	192	4,6	0,7	18,4	5,3	11,8	0,4
	Hortícolas	alface e couve roxa	176	42	0,2	0,0	4,3	3,8	3,6	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 (min. 3 variedades) 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
3ª feira	Sopa	de espinafres com grão-de-bico	787	188	3,0	0,3	29,8	13,0	8,5	0,6
	Prato	rancho de carnes (frango, carne de vaca, cenoura, couve, grão-de-bico, macarronete) <sup>1;6V;10V</sup>	1693	405	10,7	1,3	45,1	9,5	28,9	0,3
	Guarnição									
	Prato vegetariano	rancho vegetariano (grão-de-bico, cenoura, couve, macarronete) <sup>1;6V;10V</sup>	2019	483	11,5	1,2	69,7	11,0	20,9	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 (min. 3 variedades)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
4ª feira	Sopa	de cenoura com couve-flôr	632	151	1,9	0,2	23,6	11,5	7,5	0,3
	Prato	febras de porco estufadas com molho de cogumelos <sup>12V</sup>	815	195	9,2	2,4	1,1	0,0	27,0	0,1
	Guarnição	arroz branco	890	213	4,0	0,6	0,9	0,9	4,1	0,1
	Prato vegetariano	arroz de cogumelos, com cenoura, curgete e favas cozidas <sup>12V</sup>	2749	597	10,7	1,6	72,3	17,4	60,7	0,2
	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 (min. 3 variedades)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
5ª feira	Sopa	creme de feijão catarino, nabo e couve branca	743	178	2,4	0,4	29,1	16,3	7,0	0,3
	Prato	bacalhau à Gomes de Sá (batata, ovo e bacalhau) <sup>3;4;2V;14V</sup>	1269	304	12,0	2,2	23,9	1,5	24,4	4,8
	Guarnição									
	Prato vegetariano	seitan à Gomes de Sá (batata e seitan) <sup>1;6</sup>	1087	260	9,0	1,4	25,8	1,7	17,9	0,3
	Hortícolas	alface, beterraba e pepino	284	68	1,1	0,2	10,0	3,4	3,2	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 (min. 3 variedades)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
6ª feira	Sopa	creme de alho francês	722	173	1,9	0,3	24,3	13,8	5,5	0,3
	Prato	perninha de frango assada com molho de limão e ervas aromáticas <sup>1V;10V;12V</sup>	889	213	5,5	1,0	1,7	0,0	38,8	0,1
	Guarnição	massa cotovelinho <sup>1;6V;10V</sup>	594	142	0,7	0,2	28,4	2,0	4,8	0,1
	Prato vegetariano	massa de grão-de-bico com legumes (curgete, cogumelos, couve lombarda e cenoura) <sup>1;6V;10V;12V</sup>	1864	446	11,3	1,2	64,3	5,9	18,2	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 (min. 3 variedades)	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 brócolos	632	151	2,1	0,2	25,2	13,1	7,2	0,4
	Prato	bolonhesa de carne de bovino picada	840	201	10,1	2,9	2,2	1,4	25,3	0,7
	Guarnição	massa esparguete <sup>1,6V,10V</sup>	594	142	0,7	0,2	28,4	2,0	4,8	0,1
	Prato vegetariano	bolonhesa de soja <sup>6,1V,8V,11V</sup>	989	237	4,5	0,7	13,3	8,1	30,5	0,2
	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 (min. 3 variedades)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
3ª feira	Sopa	de nabo com espinafres	610	146	2,1	0,2	24,7	11,6	6,6	0,8
	Prato	tirinhas de frango estufadas com feijão, milho e couve lombarda	1021	244	5,4	0,9	15,4	4,7	30,4	0,3
	Guarnição	arroz branco	890	213	4,0	0,6	0,9	0,9	4,1	0,1
	Prato vegetariano	feijão catarino estufado com couve lombarda e feijão verde com arroz branco	1626	389	8,5	1,2	20,4	8,5	14,1	0,3
	Hortícolas	(legumes incorporados)	-	-	-	-	-	-	-	-
	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 (min. 3 variedades)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
4ª feira	Sopa	de feijão branco com couve portuguesa	817	196	2,3	0,2	32,1	15,7	8,9	0,3
	Prato	filete de pescada no forno <sup>4,2V,14V</sup>	606	145	5,4	0,8	1,0	0,0	23,2	0,1
	Guarnição	batata cozida aos cubos com feijão verde, cenoura e pimento vermelho	644	154	0,4	0,1	30,1	7,3	5,6	0,3
	Prato vegetariano	salada de leguminosas (feijão branco, feijão catarino e batata) com legumes (cenoura, feijão verde e pimento)	1908	456	6,1	1,0	68,9	10,6	24,3	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 (min. 3 variedades) 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 curgete e macedónia	696	166	1,6	0,3	23,0	11,0	6,2	0,3
	Prato	lombo de porco assado	815	195	9,2	2,4	1,1	0,0	27,0	0,1
	Guarnição	arroz de cenoura, brócolos e milho	1045	250	4,8	0,8	11,9	5,8	7,1	0,4
	Prato vegetariano	favas estufadas com cenoura, alho francês e curgete	3058	732	6,9	1,1	80,5	21,6	57,1	0,1
	Hortícolas	alface, beterraba e pepino	284	68	1,1	0,2	10,0	3,4	3,2	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 (min. 3 variedades)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
6ª feira	Sopa	de cenoura com couve-flôr	632	151	1,9	0,2	23,6	11,5	7,5	0,3
	Prato	massa espiral com salmão, brócolos, milho e cenoura <sup>1,4,2V,6V,10V,14V</sup>	1659	397	8,9	1,3	44,4	10,8	32,3	0,5
	Guarnição									
	Prato vegetariano	tofu no forno com massa espiral, brócolos, milho e cenoura cozidos <sup>1,6,10V</sup>	2329	557	23,8	4,2	41,6	9,1	38,8	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 (min. 3 variedades)	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 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	creme de abóbora	697	167	2,0	0,3	24,9	13,8	5,6	0,3
	Prato	potas à sevilhana no forno <sup>1,14</sup>	1384	330	13,5	1,7	42,0	3,9	9,5	1,5
	Guarnição	arroz de cenoura	783	187	3,9	0,6	3,5	2,9	3,7	0,2
	Prato vegetariano	ervilhas com molho de tomate e arroz de cenoura	804	192	4,6	0,7	18,4	5,3	11,8	0,4
	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 (min. 3 variedades) 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
3ª feira	Sopa	de feijão catarino, nabo e couve branca	743	178	2,4	0,4	29,1	16,3	7,0	0,3
	Prato	frango assado	977	234	7,8	1,5	4,4	2,5	26,4	0,5
	Guarnição	massa espiral <sup>1,6V;10V</sup>	594	142	0,7	0,2	28,4	2,0	4,8	0,1
	Prato vegetariano	seitan de cebolada <sup>1,6</sup>	520	124	4,8	0,8	5,2	0,3	15,4	0,1
	Hortícolas	alface, pimento e couve branca	236	57	0,9	0,2	5,7	5,5	4,0	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 (min. 3 variedades)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
4ª feira	Sopa	de couve lombarda	681	163	2,5	0,4	23,8	11,5	6,9	0,1
	Prato	salada de atum com ovo raspado, batata aos cubos e macedónia de legumes (ervilhas, cenoura e feijão verde) <sup>3,4;2V;14V</sup>	1668	399	18,2	3,3	30,0	7,6	23,8	1,3
	Guarnição									
	Prato vegetariano	jardineira de soja com legumes (soja, batata, ervilhas, cenoura e feijão verde) <sup>6,1V;8V;11V</sup>	1901	455	8,5	1,3	46,9	15,9	38,6	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 (min. 3 variedades)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
5ª feira	Sopa	de alho francês	722	173	1,9	0,3	24,3	13,8	5,5	0,3
	Prato	massa à Lavrador (carne de porco, frango, feijão catarino, couve lombarda, cenoura e massa macarronete) <sup>1,6V;10V</sup>	1274	305	8,6	1,3	29,8	8,9	23,9	0,2
	Guarnição									
	Prato vegetariano	massa à Lavrador vegetariana (feijão catarino, curgete, cogumelos, couve lombarda, cenoura e massa macarronete) <sup>1,6;8V;10V</sup>	1586	380	9,3	1,4	49,0	7,6	18,9	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 (min. 3 variedades)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
6ª feira	Sopa	<b>Feriado Dia do Trabalhador</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.**