

Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
Os valores indicados não são apresentados por 100g/100ml, mas sim por capitação *							

		Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal	
2ª feira	Sopa	PÁSCOA								
	Prato									
	Guarnição									
	Prato vegetariano									
	Hortícolas									
	Pão									
	Sobremesa									
3ª 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
4ª feira	Sopa	creme de couve lombarda com feijão branco	608	145	1,8	0,2	23,4	9,5	6,9	0,3
	Prato	lombinhos de salmão no forno ^{4,2V,14V}	396	95	2,4	0,3	0,8	0,0	17,4	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
5ª 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
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	51	2,7	0,4	5,1	4,9	0,6	0,0
		305	72	0,0	0,0	17,8	17,7	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	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									
	Prato vegetariano	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	0,2
	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.

		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	463	111	1,7	0,2	18,3	8,8	4,9	0,3
	Prato	bolonhesa de carne de bovino picada	6378	153	7,5	2,2	2,2	1,4	19,1	0,7
	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, 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
3ª feira	Sopa	de nabo com espinafres	461	110	1,8	0,2	18,2	7,9	4,9	0,6
	Prato	tirinhas de frango estufadas com feijão, milho e couve lombarda	880	211	4,4	0,8	13,9	5,9	26,7	0,3
	Guarnição	arroz branco	701	168	2,9	0,4	0,8	0,4	3,3	0,1
	Prato vegetariano	feijão catarino estufado com couve lombarda e feijão verde com arroz branco	1726	413	7,5	1,0	33,9	8,2	17,4	0,7
	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 feijão branco com couve portuguesa	646	155	2,0	0,2	24,9	11,0	7,2	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	batata cozida aos cubos com feijão verde, cenoura e pimento vermelho	1077,2	258,0	2,9	0,4	20,0	1,6	5,8	0,2
	Prato vegetariano	salada de leguminosas (feijão branco, feijão catarino e batata) com legumes (cenoura, feijão verde e pimento)	1622,6	388,2	3,7	0,7	61,5	7,9	20,8	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) 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
5ª feira	Sopa	de curgete e macedónia	530	127	1,4	0,2	15,1	6,1	4,5	0,2
	Prato	lombo de porco assado	612	146	6,8	1,8	1,1	0,0	20,3	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	favas estufadas com cenoura, alho francês e curgete	2409	576	5,1	0,8	63,6	16,8	45,3	0,1
	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 cenoura com couve-flôr	465	111	1,6	0,2	17,5	8,0	5,1	0,2
	Prato	massa espiral com salmão, brócolos, milho e cenoura ^{1,4,6V,10V,2V,14V}	1243,0	297,0	6,3	1,0	34,4	8,8	23,9	0,3
	Guarnição									
	Prato vegetariano	tofu no forno com massa espiral, brócolos, milho e cenoura cozidos ^{1,6,10V}	1757	420	18,0	3,2	30,7	6,3	29,9	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

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-Tremço; 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	538	129	1,7	0,2	18,1	9,5	4,1	0,3
	Prato	potas à sevilhana no forno ^{1;14}	692	165	6,8	0,8	21,0	2,0	4,7	0,8
	Guarnição	arroz de cenoura	583	139	2,8	0,4	2,6	1,9	2,8	0,2
	Prato vegetariano	ervilhas com molho de tomate e arroz de cenoura	1382	331	6,3	0,9	18,2	6,7	13,2	0,3
	Hortícolas	alface, pepino e tomate	84	20	0,4	0,1	2,0	1,9	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 pudim ⁷	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
3ª feira	Sopa	de feijão catarino, nabo e couve branca	561	134	2,0	0,3	21,6	11,4	5,2	0,3
	Prato	frango assado	777	186	5,9	1,1	4,4	2,5	28,7	0,4
	Guarnição	massa espiral ^{1;6V;10V}	445	107	0,5	0,1	21,3	1,5	3,6	0,1
	Prato vegetariano	seitan de cebolada ^{1;6}	393	94	3,5	0,6	3,2	0,2	12,6	0,1
	Hortícolas	alface, pimento e couve branca	159	38	0,6	0,1	4,0	3,9	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
4ª feira	Sopa	de couve lombarda	517	124	2,1	0,3	18,0	8,3	5,1	0,1
	Prato	salada de atum com ovo, batata e macedónia de legumes	1300	311	14,3	2,6	22,7	5,4	19,2	1,1
	Guarnição	(ervilhas, cenoura e feijão verde) ^{3;4,2V,14V}								
	Prato vegetariano	jardineira de soja (batata, soja, ervilhas, cenoura e feijão verde) ^{6;1V;8V;11V}	1497	358	6,2	1,0	37,3	12,1	31,3	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	massa à Lavrador (carne de porco, frango, feijão catarino, couve lombarda, cenoura e massa macarronete) ^{1;6V;10V}	967	231	6,2	1,0	23,1	7,0	18,2	0,2
	Guarnição									
	Prato vegetariano	massa à Lavrador vegetariana (feijão catarino, curgete, cogumelos, couve lombarda, cenoura e massa macarronete) ^{1;6;8V;10V}	1224	293	6,8	1,0	38,1	5,8	15,0	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)	212	51	2,8	0,4	5,1	4,9	0,6	0,0
6ª feira	Sopa	Feriado Dia do Trabalhador								
	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 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.