

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

		PÁSCOA								
2ª feira	Sopa									
	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}	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
4ª feira	Sopa	creme de couve lombarda com feijão branco	608	145	1,8	0,2	23,4	9,5	6,8	0,3
	Prato	lombinhos de salmão no forno ^{4,2V,14V}	318	76	1,5	0,2	0,8	0,0	14,9	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
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)	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
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 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	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.

		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	573	137	6,2	1,9	2,2	1,4	18,1	0,7
	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, 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	712	170	3,1	0,6	7,6	3,2	25,8	0,1
	Guarnição	arroz branco	518	124	1,8	0,3	0,8	0,7	2,5	0,1
	Prato vegetariano	feijão catarino estufado com couve lombarda e feijão verde com arroz branco	1181	275	6,0	0,8	26,3	5,3	12,9	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}	373	89	2,8	0,4	0,9	0,0	15,2	0,1
	Guarnição	batata cozida aos cubos com feijão verde, cenoura e pimento vermelho	817,0	195,0	1,8	0,3	16,2	1,3	4,5	0,2
	Prato vegetariano	salada de leguminosas (feijão branco, feijão catarino e batata) com legumes (cenoura, feijão verde e pimento)	1359,3	325,2	2,7	0,5	50,0	7,2	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) 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	546	131	5,6	1,6	1,0	0,0	19,2	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	favas estufadas com cenoura, alho francês e curgete	1964	470	3,7	0,6	52,9	14,3	37,0	0,1
	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 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}	962	230	4,1	0,6	26,9	8,0	20,0	0,3
	Guarnição									
	Prato vegetariano	tofu no forno com massa espiral, brócolos, milho e cenoura cozidos ^{1,6,10V}	1393	333	14,1	2,5	23,2	5,5	24,9	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-Tremçoço; 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	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, 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	693	166	4,6	0,9	4,4	2,5	26,5	0,4
	Guarnição	massa espiral ^{1,6V,10V}	297	71	0,4	0,1	14,2	1,0	2,4	0,1
	Prato vegetariano	seitan de cebolada ^{1,6}	303	73	2,3	0,4	2,9	0,2	10,1	0,1
	Hortícolas	alface, pimento e couve branca	135	32	0,5	0,1	3,3	3,2	2,2	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 (ervilhas, cenoura e feijão verde) ^{3,4,2V,14V}	1087	260	11,5	2,1	18,5	4,9	17,4	1,1
	Guarnição									
	Prato vegetariano	jardineira de soja (batata, soja, ervilhas, cenoura e feijão verde) ^{6,1V,8V,11V}	1198	287	4,0	0,6	31,2	10,4	25,6	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	massa à Lavrador (carne de porco, frango, feijão catarino, couve lombarda, cenoura e massa macarronete) ^{1,6V,10V}	739	177	4,0	0,6	17,7	6,2	15,7	0,2
	Guarnição									
	Prato vegetariano	massa à Lavrador vegetariana (feijão catarino, curgete, cogumelos, couve lombarda, cenoura e massa macarronete) ^{1,6,8V,10V}	960	230	4,5	0,7	30,3	4,7	12,8	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.