

		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	panados de frango no forno <sup>1,3,7,6V,11V,12V</sup>	523	125	1,4	0,4	11,7	2,0	16,5	0,0
	Guarnição	arroz branco	701	168	2,9	0,4	0,8	0,4	3,3	0,1
	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, 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) ou <i>mousse</i> de chocolate <sup>3,6;71V;8V;11V;12V</sup>	212 484	51 116	2,8 5,8	0,4 5,1	5,1 14,2	4,9 11,2	0,6 1,1	0,0 0,7
3ª feira	Sopa	de nabo com espinafres	461	110	1,8	0,2	18,2	7,9	4,9	0,6
	Prato	massa à Lavrador (carne de porco, feijão catarino, massa macarronete, couve lombarda e cenoura) <sup>1,6V,10V</sup>	1367	327	10,0	2,3	27,3	7,1	29,4	0,3
	Guarnição									
	Prato vegetariano	massa à Lavrador vegetariana (feijão catarino, massa macarronete, couve lombarda e cenoura) <sup>1,6V,10V</sup>	1121	268	6,2	0,9	39,6	6,4	11,5	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
4ª feira	Sopa	de feijão branco com couve portuguesa	646	155	2,0	0,2	24,9	11,0	7,2	0,3
	Prato	empadão (de arroz) de cavala com feijão verde, cenoura e milho) <sup>4,2V,14V</sup>	1748	418	17,9	4,1	9,4	4,8	23,9	0,4
	Guarnição									
	Prato vegetariano	tofu no forno com arroz de brócolos, milho e cenoura <sup>6,1V</sup>	1989	476	20,6	3,2	11,8	4,3	27,1	0,4
	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	Sopa	<b>FERIADO CORPO DE DEUS</b>								
	Prato									
	Guarnição									
	Prato vegetariano									
	Hortícolas									
	Pão									
	Sobremesa									
6ª feira	Sopa	creme de cenoura com couve-flôr	465	111	1,6	0,2	17,5	8,0	5,1	0,2
	Prato	bolonhesa de carne de bovino picada	6378	153	7,5	2,2	2,2	1,4	19,1	0,7
	Guarnição	massa esparguete <sup>1,6V,10V</sup>	445	107	0,5	0,1	21,3	1,5	3,6	0,1
	Prato vegetariano	bolonhesa de soja <sup>6,1V,8V,11V</sup>	815	195	3,3	0,5	11,3	6,9	25,5	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 <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	creme de abóbora	538	129	1,7	0,2	18,1	9,5	4,1	0,3
	Prato	potas à sevilhana no forno <sup>1;14</sup>	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 <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 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 <sup>1;6V;10V</sup>	445	107	0,5	0,1	21,3	1,5	3,6	0,1
	Prato vegetariano	seitan de cebolada <sup>1,6</sup>	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 <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
4ª feira	Sopa	<b>FERIADO DIA DE PORTUGAL</b>								
	Prato									
	Guarnição									
	Prato vegetariano									
	Hortícolas									
	Pão									
	Sobremesa									
5ª feira	Sopa	de alho francês	563	135	1,6	0,2	17,5	9,5	4,0	0,3
	Prato	salada de atum com batata e macedónia de legumes (ervilhas, cenoura e feijão verde) <sup>4,2V,14V</sup>	1475	353	16,4	2,6	25,0	6,2	24,8	2,0
	Guarnição									
	Prato vegetariano	jardineira de soja (batata, soja, ervilhas, cenoura e feijão verde) <sup>6;1V;8V;11V</sup>	1497	358	6,2	1,0	37,3	12,1	31,3	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
6ª feira	Sopa	de curgete e macedónia	530	127	1,4	0,2	15,1	6,1	4,5	0,2
	Prato	arroz de peru (desfiado) no forno	1356	325	9,0	2,0	0,7	0,4	28,9	0,1
	Guarnição									
	Prato vegetariano	favas estufadas com cenoura, alho francês, curgete e arroz branco	3110	744	8,0	1,2	64,4	17,2	48,6	0,2
	Hortícolas	alface, pepino e beterraba	171	41	0,3	0,1	5,1	5,1	2,5	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 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 legumes	445	106	1,7	0,2	17,2	7,6	4,0	0,2
	Prato	hamburguer de aves no forno com molho de tomate <sup>1,6;3V;7V;12V</sup>	383	92	2,0	1,4	1,7	1,5	16,3	1,1
	Guarnição	massa esparguete <sup>1;6V;10V</sup>	445	107	0,5	0,1	21,3	1,5	3,6	0,1
	Prato vegetariano	bolonhesa de soja <sup>6;1V;8V;11V</sup>	815	195	3,3	0,5	11,3	6,9	25,5	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 branco com couve coração	608	145	1,8	0,2	23,4	9,5	6,9	0,3
	Prato	filete de pescada no forno <sup>4,2V,14V</sup>	463	111	4,0	0,6	1,0	0,0	17,9	0,1
	Guarnição	arroz de ervilhas	639	153	2,9	0,5	2,9	0,7	4,1	0,1
	Prato vegetariano	barrinhas de tofu no forno com arroz de ervilhas <sup>6;1V</sup>	1885	451	20,1	3,2	6,8	1,1	26,5	0,2
	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)	212	51	2,8	0,4	5,1	4,9	0,6	0,0
4ª feira	Sopa	creme de brócolos	463	111	1,7	0,2	18,3	8,8	4,9	0,3
	Prato	carne de porco estufada à fatia com ervilha, cenoura e cogumelos <sup>12V</sup>	908	217	7,4	1,9	9,6	3,2	36,0	0,1
	Guarnição	massa cotovelinho <sup>1;6V;10V</sup>	445	107	0,5	0,1	21,3	1,5	3,6	0,1
	Prato vegetariano	cubinhos de soja estufados com ervilhas, cogumelos e cenoura <sup>6;1V;8V</sup>	1029	246	3,9	0,6	16,4	7,6	30,3	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)	212	51	2,8	0,4	5,1	4,9	0,6	0,0
5ª feira	Sopa	de macedónia de legumes	554	132	1,5	0,2	16,0	6,4	4,9	0,2
	Prato	salada de feijão frade com atum e ovo <sup>3;4,2V,14V</sup>	1413	338	21,1	3,3	16,0	0,7	26,6	1,5
	Guarnição	batata cozida aos cubos	376	90	0,0	0,0	19,2	1,2	2,5	0,1
	Prato vegetariano	salada de feijão frade com brócolos, cenoura, milho e batata cozida aos cubos	1769	423	14,3	1,4	45,6	5,8	20,7	0,4
	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) 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
6ª feira	Sopa	de curgete e cenoura	450	108	1,7	0,2	17,3	7,7	4,0	0,2
	Prato	panadinhos de frango no forno (nuggets) <sup>1,6,2V,3V,4V,5V,7V,8V,9V,10V,11V,13V,14V</sup>	655	157	7,5	1,3	13,5	0,8	8,3	0,8
	Guarnição	arroz branco	704	168	2,9	0,4	0,8	0,8	3,3	0,1
	Prato vegetariano	arroz de lentilhas com curgete, cenoura e brócolos	1682	402	7,8	1,0	30,1	5,4	17,0	0,2
	Hortícolas	alface, tomate e couve branca	154	37	0,5	0,1	4,3	4,2	2,3	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)	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 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.

		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	filete de cavala sobre massa macarronete, com molho de tomate e ervas aromáticas <sup>4,1,2V,6V,10V,12V,14V</sup>	930	222	6,7	1,5	23,6	2,4	15,6	0,8
	Guarnição									
	Prato vegetariano	macarronada soja <sup>1,6,8V,10V,11V</sup>	1260	302	3,8	0,6	32,6	8,4	29,1	0,2
	Hortícolas	alface, pepino e beterraba	171	41	0,3	0,1	5,1	5,1	2,5	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
3ª feira	Sopa	de feijão verde	498	119	1,8	0,3	19,6	9,8	4,5	0,3
	Prato	feijoada de carnes (carne porco, vaca, feijão catarino, cenoura e couve lombarda) com arroz branco	1661	398	10,0	2,3	20,8	4,7	29,2	0,3
	Guarnição									
	Prato vegetariano	feijoada vegetariana (feijão catarino, curgete, cenoura e couve lombarda) com arroz branco	1267	303	6,1	0,8	16,2	5,3	11,2	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 couve branca	517	124	2,1	0,3	18,0	8,3	5,1	0,1
	Prato	salada de bacalhau com ovo, batata, pimento, cenoura e repolho <sup>3,4;2V;14V</sup>	1265	303	10,2	2,2	27,0	8,0	25,7	4,1
	Guarnição									
	Prato vegetariano	salada de batata com grão-de-bico, pimento, cenoura e repolho	1456	348	8,3	0,9	50,2	5,1	14,3	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 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 espinafres com grão-de-bico	630	151	2,6	0,2	23,4	9,0	6,8	0,5
	Prato	perna de frango assada no forno	693	166	4,1	0,7	1,7	0,0	30,4	0,1
	Guarnição	arroz branco	704	168	2,9	0,4	0,8	0,8	3,3	0,1
	Prato vegetariano	tofu estufado com tomate <sup>6,1V</sup>	1079	258	16,7	2,6	3,9	1,0	21,4	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
6ª feira	Sopa	creme de cenoura com ervilhas	423	125	1,9	0,3	19,2	8,3	5,4	0,2
	Prato	massa de peru com cogumelos <sup>1,6V,10V,12V</sup>	1341	321	9,5	2,1	27,4	4,3	31,6	0,1
	Guarnição									
	Prato vegetariano	massa de lentilhas com cogumelos <sup>1,6V,10V,12V</sup>	1428	342	5,3	0,7	51,0	5,7	18,3	0,2
	Hortícolas	alface, tomate e couve branca	154	37	0,5	0,1	4,3	4,2	2,3	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)	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 couve-flor com feijão verde							
	Prato	empadão (de massa macarronete) de atum <sup>1,4,2V,6V,10V,14V</sup>							
	Guarnição	1463	350	16,5	2,6	25,8	4,0	23,7	1,9
	Prato vegetariano	soja estufada com cenoura, pimento e cogumelos e massa macarronete <sup>1,6,8V,10V,11V,12V</sup>							
	Hortícolas	1394	334	4,4	0,7	35,7	11,3	31,3	0,2
	Pão	94	23	0,4	0,0	2,3	2,2	1,6	0,0
	Sobremesa	286	768	0,4	0,0	14,0	0,5	2,1	0,2
3ª feira	Sopa	fruta da época (valor médio)							
	Prato	212	51	2,8	0,4	5,1	4,9	0,6	0,0
	Guarnição	creme de alho francês							
	Prato vegetariano	563	135	1,6	0,2	17,5	9,5	4,0	0,3
	Hortícolas	1150	275	8,1	2,3	20,5	6,2	27,8	0,3
	Pão	554	133	2,8	0,4	0,8	0,3	2,6	0,1
	Sobremesa	1281	307	6,1	0,9	18,0	6,2	10,7	0,3
4ª feira	Sopa	feijão catarino estufado com legumes (cenoura e pimento) e arroz branco							
	Prato	119	29	0,1	0,0	3,1	2,7	2,3	0,0
	Guarnição	286	768	0,4	0,0	14,0	0,5	2,1	0,2
	Prato vegetariano	212	51	2,8	0,4	5,1	4,9	0,6	0,0
	Hortícolas	alface e couve roxa							
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>							
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)							
5ª feira	Sopa	canja de galinha com cenoura ralada <sup>1,3V</sup>							
	Prato	574	137	1,8	0,3	16,8	3,5	12,4	0,1
	Guarnição	1505	360	17,1	6,1	28,3	6,6	24,3	0,7
	Prato vegetariano	jardineira de cogumelos com ervilha, feijão verde e cenoura <sup>12V</sup>							
	Hortícolas	1223	293	6,4	1,0	36,4	7,9	15,1	0,3
	Pão	-	-	-	-	-	-	-	-
	Sobremesa	286	768	0,4	0,0	14,0	0,5	2,1	0,2
6ª feira	Sopa	fruta da época (valor médio) ou gelatina <sup>7V</sup>							
	Prato	212	51	2,7	0,4	5,1	4,9	0,6	0,0
	Guarnição	305	72	0,0	0,0	17,8	17,7	0,0	0,1
	Prato vegetariano	creme de couve lombarda com feijão branco							
	Hortícolas	608	145	1,8	0,2	23,4	9,5	6,9	0,3
	Pão	396	95	2,4	0,3	0,8	0,0	17,4	0,1
	Sobremesa	772	185	3,5	0,5	8,6	4,1	5,3	0,3
7ª feira	Sopa	arroz de tofu de legumes (cenoura, milho e feijão verde) salpicado de salsa <sup>6,1V</sup>							
	Prato	1899	454	17,6	2,8	12,6	6,1	26,5	0,3
	Guarnição	arroz de cenoura, brócolos e milho							
	Prato vegetariano	-	-	-	-	-	-	-	-
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)							
	Pão	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>							
8ª feira	Sopa	almôndegas de aves no forno com molho de tomate e salsa <sup>1,3,6,12,7V</sup>							
	Prato	530	127	1,4	0,2	15,1	6,1	4,5	0,2
	Guarnição	815	195	13,8	5,4	5,3	1,0	13,0	0,1
	Prato vegetariano	massa esparguete cozida <sup>1,6V,10V</sup>							
	Hortícolas	445	107	0,5	0,1	21,3	1,5	3,6	0,1
	Pão	1515	362	7,6	1,0	51,7	7,3	16,5	0,2
	Sobremesa	massa vegetariana (lentilhas, cenoura e couve) <sup>1,6V,10V</sup>							
9ª feira	Sopa	alface, pepino e beterraba							
	Prato	171	41	0,3	0,1	5,1	5,1	2,5	0,2
	Guarnição	286	768	0,4	0,0	14,0	0,5	2,1	0,2
	Prato vegetariano	pão de mistura <sup>1</sup>							
	Hortícolas	fruta da época (valor médio)							
	Pão	212	51	2,7	0,4	5,1	4,9	0,6	0,0
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)							

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.