

		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>	494	118	1,3	0,4	11,1	1,9	15,6	0,0
	Guarnição	arroz branco	518	124	1,8	0,3	0,8	0,7	2,5	0,1
	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, 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 mousse 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>	1344	322	7,9	2,0	28,6	7,6	30,5	0,2
	Guarnição									
	Prato vegetariano	massa à Lavrador vegetariana (feijão catarino, massa macarronete, couve lombarda e cenoura) <sup>1,6V,10V</sup>	874,6	209,2	4,0	0,6	29,1	5,5	9,8	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>	1472	352	15,2	3,6	8,9	4,7	21,9	0,4
	Guarnição									
	Prato vegetariano	tofu no forno com arroz de brócolos, milho e cenoura <sup>6,1V</sup>	1664	398	17,7	2,8	11,0	4,0	22,9	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	573	137	6,2	1,9	2,2	1,4	18,1	0,7
	Guarnição	massa esparguete <sup>1,6V,10V</sup>	297	71	0,4	0,1	14,2	1,0	2,4	0,1
	Prato vegetariano	bolonhesa de soja <sup>6,1V,8V,11V</sup>	642	154	2,2	0,3	9,4	5,7	20,5	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 <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 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 rijã; 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	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 <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	693	166	4,6	0,9	4,4	2,5	26,5	0,4
	Guarnição	massa espiral <sup>1,6V,10V</sup>	297	71	0,4	0,1	14,2	1,0	2,4	0,1
	Prato vegetariano	seitan de cebolada <sup>1,6</sup>	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 <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>	1274	305	13,8	2,2	20,8	6,0	23,1	1,9
	Guarnição									
	Prato vegetariano	jardineira de soja (batata, soja, ervilhas, cenoura e feijão verde) <sup>6,1V,8V,11V</sup>	1198	287	4,0	0,6	31,2	10,4	25,6	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
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	1187	284	8,8	2,0	0,7	0,3	27,1	0,1
	Guarnição									
	Prato vegetariano	favas estufadas com cenoura, alho francês, curgete e arroz branco	2482	594	5,5	0,9	53,7	15,0	39,6	0,2
	Hortícolas	alface, pepino e beterraba	151	36	0,3	0,1	4,4	4,4	2,3	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 legumes	445	106	1,7	0,2	17,2	7,6	4,0	0,2
	Prato	hamburger 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>	297	71	0,4	0,1	14,2	1,0	2,4	0,1
	Prato vegetariano	bolonhesa de soja <sup>6;1V;8V;11V</sup>	642	154	2,2	0,3	9,4	5,7	20,5	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	6,8	0,3
	Prato	filete de pescada no forno <sup>4,2V,14V</sup>	373	89	2,8	0,4	0,9	0,0	15,2	0,1
	Guarnição	arroz de ervilhas	454	109	1,9	0,3	2,9	0,6	3,4	0,1
	Prato vegetariano	barrinhas de tofu no forno com arroz de ervilhas <sup>6;1V</sup>	1576	377	17,3	2,7	6,4	1,0	22,7	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>	832	199	6,1	1,7	9,6	3,2	24,5	0,1
	Guarnição	massa cotovelinho <sup>1;6V;10V</sup>	297	71	0,4	0,1	14,2	1,0	2,4	0,1
	Prato vegetariano	cubinhos de soja estufados com ervilhas, cogumelos e cenoura <sup>6;1V;8V</sup>	845	202	2,7	0,3	14,5	6,4	24,9	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	547	131	1,5	0,2	15,6	6,4	4,8	0,2
	Prato	salada de feijão frade com atum e ovo <sup>3;4,2V,14V</sup>	1132	271	16,8	2,8	10,8	0,5	22,8	1,4
	Guarnição	batata cozida aos cubos	301	72	0,0	0,0	15,4	1,0	2,0	0,1
	Prato vegetariano	salada de feijão frade com brócolos, cenoura, milho e batata cozida aos cubos	1599	383	12,1	1,1	45,1	5,6	19,7	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	109	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	518	124	1,8	0,3	0,8	0,7	2,5	0,1
	Prato vegetariano	arroz de lentilhas com curgete, cenoura e brócolos	1289	308	5,2	0,7	24,6	4,7	13,5	0,2
	Hortícolas	alface, tomate e couve branca	130	31	0,4	0,1	3,6	3,5	2,0	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 rijã; 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>	686	164	5,0	1,2	16,4	1,9	12,5	0,7
	Guarnição									
	Prato vegetariano	macarronada soja <sup>1,6,8V,10V,11V</sup>	939	225	2,6	0,4	23,6	6,7	22,9	0,2
	Hortícolas	alface, pepino e beterraba	151	36	0,3	0,1	4,4	4,4	2,3	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	1180	282	6,7	1,7	16,0	3,9	21,5	0,3
	Guarnição									
	Prato vegetariano	feijoada vegetariana (feijão catarino, curgete, cenoura e couve lombarda) com arroz branco	1022	244	4,0	0,6	15,7	4,8	9,9	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>	1036	248	8,1	1,8	22,5	7,1	21,2	3,3
	Guarnição									
	Prato vegetariano	salada de batata com grão-de-bico, pimento, cenoura e repolho	11440	274	57,0	0,6	40,8	4,3	11,6	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	611	146	3,0	0,6	1,7	0,0	28,0	0,1
	Guarnição	arroz branco	518	124	1,8	0,3	0,8	0,7	2,5	0,1
	Prato vegetariano	tofu estufado com tomate <sup>6,1V</sup>	887	212	13,2	2,1	3,6	1,0	18,4	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	523	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>	1084	259	7,2	1,7	20,0	3,8	29,0	0,1
	Guarnição									
	Prato vegetariano	massa de lentilhas com cogumelos <sup>1,6V,10V,12V</sup>	1075	257	3,7	0,5	38,8	4,8	14,0	0,2
	Hortícolas	alface, tomate e couve branca	130	31	0,4	0,1	3,6	3,5	2,0	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 couve-flor com feijão verde			497	119	1,6	0,2	19,3	9,7	5,3	0,3
	Prato	empadão (de massa macarronete) de atum <sup>1,4,2V,6V,10V,14V</sup>			1199	287	13,7	2,2	18,7	3,5	21,5	1,8
	Guarnição											
	Prato vegetariano	soja estufada com cenoura, pimento e cogumelos com massa macarronete <sup>1,6,8V,10V,11V,12V</sup>			1063	254	3,1	0,5	26,7	7,5	25,7	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 <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	creme de alho francês			563	135	1,6	0,2	17,5	9,5	4,0	0,3
	Prato	chilli de carne (carne de vaca picada, feijão catarino, cenoura, pimento)			952	228	6,6	2,0	16,1	5,9	24,3	0,3
	Guarnição	arroz branco			369	88	1,7	0,3	0,8	0,2	1,8	0,1
	Prato vegetariano	feijão catarino estufado com legumes (cenoura e pimento) e arroz branco			1058	253	4,0	0,6	18,0	6,2	9,9	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 <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	canja de galinha com cenoura ralada <sup>1,3V</sup>			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 <sup>12V</sup>			964	231	4,1	0,7	30,1	6,9	12,4	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 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 <sup>4,2V,14V</sup>			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 <sup>6,1V</sup>			1546	370	14,0	2,3	11,9	5,7	22,5	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) 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	creme de curgete com macedónia			530	127	1,4	0,2	15,1	6,1	4,5	0,2
	Prato	almôndegas de aves no forno com molho de tomate e salsa <sup>1,3,6,12,7V</sup>			741	177	11,8	5,1	5,3	1,0	12,3	0,1
	Guarnição	massa esparguete cozida <sup>1,6V,10V</sup>			297	71	0,4	0,1	14,2	1,0	2,4	0,1
	Prato vegetariano	massa vegetariana (lentilhas, cenoura e couve) <sup>1,6V,10V</sup>			1124	269	5,0	0,7	39,5	5,6	12,3	0,2
	Hortícolas	alface, pepino e beterraba			151	36	0,3	0,1	4,4	4,4	2,3	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	2,7	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-Tremçoço; 14-Moluscos

**A refeição poderá conter substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias. Esta informação deverá ser validada junto de um colaborador.**