

		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 feijão verde	498	119	1,8	0,3	19,6	9,8	4,5	0,3
	Prato	empadão de arroz com atum, brócolos, milho e cenoura ⁴	1550	371	14,2	2,3	12,6	4,8	23,9	2,0
	Guarnição									
	Prato vegetariano	empadão de arroz com soja, brocolos, milho e cenoura ^{6,1V,8V,11V}	1332	319	4,6	0,7	16,9	7,9	25,1	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
3ª feira	Sopa	de feijão branco com couve portuguesa	646	155	2,0	0,2	24,9	11,0	7,2	0,3
	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	massa espiral ^{1,6V,10V}	297	71	0,4	0,1	14,2	1,0	2,4	0,1
	Prato vegetariano	massa de cogumelos e lentilhas ^{1,6V,10V,12V}	920	220	2,1	0,3	35,7	2,5	12,7	0,1
	Hortícolas	couve roxa, alface 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
4ª feira	Sopa	creme de cenoura com couve-flôr	465	111	1,6	0,2	17,5	8,0	5,1	0,2
	Prato	filetes de pescada no forno ⁴	373	89	2,8	0,4	0,9	0,0	15,2	0,1
	Guarnição	salada de batata (batata aos cubos, ervilha e cenoura)	431	103	1,7	0,3	16,5	3,3	3,9	0,2
	Prato vegetariano	seitan de cebolada com couve lombarda e cenoura ^{1,6}	495	118	2,5	0,4	9,7	5,7	12,6	0,2
	Hortícolas	alface e pepino	55	13	0,3	0,1	0,9	0,9	1,3	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 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 alho francês com cenoura e nabo	445	106	1,7	0,2	17,2	7,6	4,0	0,2
	Prato	rancho de carnes (carne de porco, carne de vaca, massa, cenoura, repolho, grão-de-bico) ^{1,6V,10V}	1164	279	10,2	2,7	26,2	6,9	18,5	0,2
	Guarnição									
	Prato vegetariano	massa com grão-de-bico, curgete, cogumelos, couve lombarda e cenoura ^{1,6V,10V,12V}	1326	317	6,3	0,6	45,8	8,8	16,0	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	de grão-de-bico com couve lombarda	623	149	2,2	0,2	23,7	9,3	6,6	0,3
	Prato	perna de peru assada	631	151	5,9	1,5	0,8	0,0	23,8	0,1
	Guarnição	arroz branco	516	123	1,8	0,3	0,8	0,3	2,5	0,1
	Prato vegetariano	legumes estufados (curgete, cogumelos, ervilhas, milho) ^{12V}	627	150	1,7	0,3	18,4	5,3	10,8	0,3
	Hortícolas	couve roxa, alface e milho	262	63	0,7	0,1	9,2	4,2	3,1	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

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 *							

		FERIADO								
		DIA DE PORTUGAL, DE CAMÕES E DAS COMUNIDADES PORTUGUESAS								
2ª feira	Sopa									
	Prato									
	Guarnição									
	Prato vegetariano									
	Hortícolas									
	Pão									
	Sobremesa									
3ª feira	Sopa	creme de abóbora e ervilhas	438	105	1,2	0,2	14,8	5,7	3,4	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	ervilhas à bolonhesa	477	114	2,3	0,4	11,3	3,3	7,3	0,6
	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
4ª feira	Sopa	de curgete e brócolos	633	152	2,8	0,4	10,5	3,7	19,5	0,2
	Prato	bacalhau à Gomes de Sá ^{3,4}	788	188	6,3	1,2	16,2	1,0	16,3	3,2
	Guarnição									
	Prato vegetariano	seitan à Gomes de Sá com favas ^{1,6}	2279	545	5,5	0,9	60,1	9,2	45,5	0,1
	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
5ª feira	Sopa	de couve branca	517	124	2,1	0,3	18,0	8,3	5,1	0,1
	Prato	massa à lavrador (porco e frango, feijão catarino, couve lombarda, cenoura, macarronete) ^{1,6V,10V}	739	177	4,0	0,6	17,7	6,2	15,7	0,2
	Guarnição									
	Prato vegetariano	massa à lavrador vegetariano (feijão catarino, courgete, cogumelos, couve lombarda, cenoura, macarronete) ^{1,6V,10V,12V}	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	de feijão verde	498	119	1,8	0,3	19,6	9,8	4,5	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	arroz de cenoura	397	95	1,7	0,3	2,5	1,8	2,0	0,2
	Prato vegetariano	lentilhas estufadas com tomate	715	171	4,1	0,5	22,3	2,6	8,9	0,6
	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	de alho francês	563	135	1,6	0,2	17,5	9,5	4,0	0,3
	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	massa esparguete ^{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, 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
3ª feira	Sopa	de couve branca	517	124	2,1	0,3	18,0	8,3	5,1	0,1
	Prato	chilli de carne (carne de vaca picada, feijão catarino, cenoura)	929	222	6,5	2,0	15,5	5,4	24,0	0,3
	Guarnição	arroz branco	369	88	1,7	0,3	0,8	0,2	1,8	0,1
	Prato vegetariano	chilli de soja (soja, feijão catarino, cenoura) ^{6,1V,8V,11V} com arroz branco	1387	331	4,2	0,8	24,0	7,0	21,8	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
4ª feira	Sopa	de espinafres e grão-de-bico	630	151	2,6	0,2	23,4	9,0	6,8	0,5
	Prato	salada de salmão com batata, pimento, cenoura e repolho ⁴	795	190	3,5	0,5	20,0	3,4	18,1	0,1
	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 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 feijão verde	498	119	1,8	0,3	19,6	9,8	4,5	0,3
	Prato	tirinhas de frango estufadas com feijão catarino, couve lombarda e cenoura	633	152	2,8	0,4	10,5	3,7	19,5	0,2
	Guarnição	massa espiral tricolor ^{1,6V,10V}	297	71	0,4	0,1	14,2	1,0	2,4	0,1
	Prato vegetariano	feijão catarino com couve lombarda, e pimento	527	126	2,3	0,3	15,4	5,0	7,8	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
6ª feira	Sopa	de feijão vermelho e couve lombarda	606	145	1,8	0,2	22,9	9,5	7,0	0,3
	Prato	pá de porco estufada laminada	653	156	5,9	1,7	4,4	2,5	21,1	0,2
	Guarnição	arroz de cenoura	397	95	1,7	0,3	2,5	1,8	2,0	0,2
	Prato vegetariano	soja estufada com arroz de feijão catarino, repolho e cenoura ^{6,1V,8V,11V}	1365	327	4,3	0,7	18,6	9,7	25,3	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

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	444,7	106,4	1,7	0,2	17,2	7,6	4,0	0,2
	Prato	hamburguer de aves no forno com molho de tomate e salsa ^{1,6,12,3V,7V}	383	92	2,0	1,4	1,7	1,5	16,3	1,1
	Guarnição	massa esparguete ^{1,6V,10V}	297	71	0,4	0,1	14,2	1,0	2,4	0,1
	Prato vegetariano	seitan no forno ^{1,6}	285	68	2,3	0,4	2,1	0,2	9,9	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 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	creme de abóbora e couve coração	549	131	2,0	0,3	16,1	7,8	4,5	0,1
	Prato	salada de feijão frade com atum e ovo ^{3,4}	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	feijão frade de cebolada	1093	261	11,3	0,9	37,3	1,7	15,3	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
4ª feira	Sopa	de curgete e cenoura	450	109	1,7	0,2	17,3	7,7	4,0	0,2
	Prato	cubinhos de peru estufados com cogumelos ^{12V}	639	153	4,5	0,7	4,6	2,6	23,0	0,2
	Guarnição	massa cotovelinhos ^{1,6V,10V}	297	71	0,4	0,1	14,2	1,0	2,4	0,1
	Prato vegetariano	lentilhas estufadas com legumes	809	194	4,2	0,5	25,4	3,6	10,4	0,6
	Hortícolas	alface, tomate, couve roxa	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
5ª feira	Sopa	de macedónia de legumes	547	131	1,5	0,2	15,6	6,4	4,8	0,2
	Prato	filetes de pescada no forno ⁴	373	89	2,8	0,4	0,9	0,0	15,2	0,1
	Guarnição	arroz de milho, ervilha e cenoura	663	159	3,8	0,6	9,2	3,6	4,3	0,3
	Prato vegetariano	tofu no forno com molho de tomate ^{6;1V}	860	206	12,0	1,9	4,6	1,0	18,5	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) 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
6ª feira	Sopa	de nabo e feijão catarino	571	137	2,0	0,3	22,0	11,1	5,5	0,3
	Prato	frango no forno	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	favas estufadas com legumes (curgete, pimento e alho francês)	1919	459	5,0	0,8	47,9	11,9	36,4	0,1
	Hortícolas	alface, couve roxa e pimento	140	34	0,3	0,0	3,6	3,1	2,6	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

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.

Fruta da época

Os valores indicados não são apresentados por 100g/100ml, mas sim por capitação *

	Kj	Kcal	Líp.	AGSat	HC	Açúc.	Prot.	Sal	
Laranja	Jl/EB1	111	26	0,1	0,0	4,9	4,9	0,6	0,0
	EB23/Sec	222	52	0,2	0,0	9,8	9,8	1,2	0,0
Banana	Jl/EB1	195	46	0,2	0,0	9,6	8,7	0,7	0,0
	EB23/Sec	391	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	0,0
Pera	Jl/EB1	124	29	0,2	0,0	5,9	5,9	0,2	0,0
	EB23/Sec	248	59	0,5	0,0	11,7	11,7	0,4	0,0
Maça	Jl/EB1	194	46	0,4	0,1	9,6	9,6	0,1	0,0
	EB23/Sec	387	92	0,7	0,1	19,3	19,3	0,3	0,0
Kiwi	Jl/EB1	164	39	0,3	0,1	7,1	7,1	0,7	0,0
	EB23/Sec	328	78	0,6	0,1	14,1	14,1	1,4	0,0
Clementina	Jl/EB1	134	32	0,1	0,0	6,7	6,7	0,5	0,0
	EB23/Sec	268	64	0,2	0,0	13,3	13,3	1,0	0,0
Pêssego	Jl/EB1	112	27	0,2	0,0	4,9	4,9	0,4	0,0
	EB23/Sec	224	54	0,4	0,0	9,8	9,8	0,7	0,0
Nectarina	Jl/EB1	147	35	0,1	0,0	6,2	6,2	1,0	0,0
	EB23/Sec	293	70	0,1	0,0	12,4	12,4	2,0	0,0
Melão	Jl/EB1	60	14	0,1	0,0	2,7	2,7	0,3	0,0
	EB23/Sec	119	29	0,3	0,1	5,4	5,4	0,6	0,0
Melancia	Jl/EB1	72	17	0,1	0,0	3,6	3,6	0,3	0,0
	EB23/Sec	143	34	0,3	0,0	7,2	7,2	0,5	0,0

* 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).