

		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 ^{4,1,6V,10V,12V}	930	222	6,7	1,5	23,6	2,4	15,6	0,8
	Guarnição									
	Prato vegetariano	macarronada soja ^{1,6,8V,10V,11V}	1260	302	3,8	0,6	32,6	8,4	29,1	0,2
	Hortícolas	alface, milho e pepino	210	50	0,9	0,2	7,4	2,7	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
3ª feira	Sopa	de espinafres e grão-de-bico	630	151	2,6	0,2	23,4	9,0	6,8	0,5
	Prato	perna 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	arroz branco	701	168	2,9	0,4	0,8	0,4	3,3	0,1
	Prato vegetariano	lentilhas estufadas com tomate	857	205	4,4	0,5	27,3	2,9	11,0	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
4ª feira	Sopa	de couve branca	517	124	2,1	0,3	18,0	8,3	5,1	0,1
	Prato	salada de salmão com batata, pimento, cenoura e repolho ⁴	1000	239	5,6	0,8	24,2	4,0	21,3	0,1
	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 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 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	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	1267	303	6,1	0,8	16,2	5,3	11,2	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 cenoura com couve-flôr	465	111	1,6	0,2	17,5	8,0	5,1	0,2
	Prato	massa de peru com cogumelos ^{1,6V,10V,12V}	1341	321	9,5	2,1	27,4	4,3	31,6	0,1
	Guarnição									
	Prato vegetariano	massa de lentilhas com cogumelos ^{1,6V,10V,12V}	1428	342	5,3	0,7	51,0	5,7	18,3	0,2
	Hortícolas	alface, beterraba e milho	302	72	0,7	0,1	11,0	6,4	3,1	0,4
	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	445	106	1,7	0,2	17,2	7,6	4,0	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 ^{1,6V,10V}	445	107	0,5	0,1	21,3	1,5	3,6	0,1
	Prato vegetariano	bolonhesa de soja ^{8V,1V,11V,6}	815	195	3,3	0,5	11,3	6,9	25,5	0,1
	Hortícolas	alface, couve roxa e milho	274	66	0,7	0,1	9,6	4,5	3,3	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
3ª feira	Sopa	creme de abóbora e couve coração	549	131	2,0	0,3	16,1	7,8	4,5	0,1
	Prato	filete de pescada no forno ⁴	463	111	4,0	0,6	1,0	0,0	17,9	0,1
	Guarnição	arroz de tomate	588	141	2,9	0,4	2,0	1,5	2,8	0,1
	Prato vegetariano	barrinhas de tofu no forno com arroz de tomate ^{6,1V}	1805	432	20,1	3,1	5,1	1,7	24,6	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 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 nabo e feijão catarino	571	137	2,0	0,3	21,9	11,1	5,5	0,3
	Prato	carne de porco estufada à fatia com ervilha , cenoura e cogumelos ^{12V}	908	217	7,4	1,9	9,6	3,2	26,0	0,1
	Guarnição	massa cotovelinho ^{1,6V,10V}	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 ^{6,1V,8V,11V,12V}	1029	246	3,9	0,6	16,4	7,6	30,3	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
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 ^{3;4}	1413	338	21,1	3,3	16,0	0,7	26,6	1,5
	Guarnição	arroz branco	554	133	2,8	0,4	0,8	0,3	2,6	0,1
	Prato vegetariano	salada de feijão frade com brócolos, cenoura e pimento e arroz branco	2010	481	16,7	1,8	121,3	5,3	21,1	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) 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
6ª feira	Sopa	de curgete e cenoura	450	108	1,7	0,2	17,3	7,7	4,0	0,2
	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, tomate e couve branca	154	37	0,5	0,1	4,3	4,2	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)	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	hamburguer de aves no forno com molho de tomate e salsa ^{1,6,3V,7V,12V}	383	92	2,0	1,4	1,7	1,5	16,3	1,1
	Guarnição	arroz branco	701	168	2,9	0,4	0,8	0,4	3,3	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, beterraba e milho	302	72	0,7	0,1	11,0	6,4	3,1	0,4
	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	538	129	1,7	0,2	18,1	9,5	4,1	0,3
	Prato	massada de salmão com legumes (cenoura, milho e feijão verde) salpicada de salsa ^{1,4,6V,10V}	1243	297	6,3	1,0	34,4	8,8	23,9	0,3
	Guarnição									
	Prato vegetariano	massada de tofu com legumes (cenoura, milho e feijão verde) salpicada de salsa ^{1,6,10V}	1730	414	18,3	2,9	32,5	4,8	26,7	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 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)	1128	270	7,9	2,3	20,0	5,7	27,4	0,3
	Guarnição	arroz branco	554	133	2,8	0,4	0,8	0,3	2,6	0,1
	Prato vegetariano	lentilhas estufadas com molho de cogumelos e arroz branco ^{12V}	1685	403	7,7	1,0	30,5	4,5	18,0	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
5ª feira	Sopa	feijão branco com couve lombarda	608	145	1,8	0,2	23,4	9,5	6,8	0,3
	Prato	salada de peixe (pescada) com batata, ovo raspado, ervilha, feijão verde e cenoura ^{3,4}	1174	281	9,1	1,8	22,6	5,1	23,5	0,3
	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	alface, pepino e pimento	89	21	0,5	0,1	1,7	1,6	1,8	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
6ª feira	Sopa	creme de cenoura com brócolos	451	108	1,7	0,3	16,5	6,6	5,8	0,2
	Prato	rancho de carnes (frango, carne de porco, chouriço de carne, cenoura, couve, grão-de-bico, macarronete) ^{1,6V,7V,10V,12V}	1640	392	12,5	2,6	34,8	7,6	31,0	0,3
	Guarnição									
	Prato vegetariano	rancho vegetariano (soja, 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) 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 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 branca	517	124	2,1	0,3	18,0	8,3	5,1	0,1
	Prato	tirinhas de pota panadas no forno ^{1,14,2V,3V,4V,6V,7V,10V,12V}	546	130	4,9	0,6	13,6	1,0	7,8	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 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) / 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	609	146	1,9	0,2	16,6	10,0	4,6	0,5
	Prato	massa de frango com couve lombarda, cenoura e feijão catarino ^{1,6V,10V}	1341	321	8,9	1,6	23,6	7,1	34,7	0,5
	Guarnição									
	Prato vegetariano	massa à lavrador vegetariana (feijão catarino, curgete, cogumelos, couve lombarda, cenoura, macarronete) ^{1,6V,10V,12V}	1224	293	6,8	1,0	38,1	5,8	15,0	0,1
	Hortícolas	(legumes incorporados)	-	-	-	-	-	-	-	-
	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 cenoura	467	112	1,8	0,2	17,8	8,0	4,3	0,2
	Prato	meia desfeita de paloco (batata, gão-de-bico, paloco, ovo e salsa) ^{3,4}	1259	301	10,4	1,7	31,2	1,7	18,9	2,1
	Guarnição									
	Prato vegetariano	estufado de grão-de-bico com batata, cenoura aos cubos e feijão verde	1522	364	8,2	0,8	53,6	6,3	15,1	0,1
	Hortícolas	alface, pepino e milho	210	50	0,9	0,2	7,4	2,7	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	FERIADO Dia de Todos os Santos								
	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 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).