

		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	722	173	1,9	0,3	24,3	13,8	5,5	0,3
	Prato	filete de cavala sobre massa macarronete, com molho de tomate e ervas aromáticas ^{4,1,6V,10V,12V}	1232	295	9,1	2,1	30,9	2,9	20,7	1,0
	Guarnição									
	Prato vegetariano	macarronada soja ^{1,6,8V,10V,11V}	1583	379	5,2	0,9	41,7	10,1	35,3	0,3
	Hortícolas	alface, milho e pepino	324	78	1,4	0,3	10,9	4,2	3,9	0,3
	Pão	pão de mistura ¹	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
3ª feira	Sopa	de espinafres e grão-de-bico	787	188	3,0	0,3	29,8	13,0	8,5	0,6
	Prato	perna de frango assada com molho de limão e ervas aromáticas ^{1V,10V,12V}	889	213	5,5	1,0	1,7	0,0	38,8	0,1
	Guarnição	arroz branco	888	212	4,0	0,6	0,9	0,5	4,1	0,1
	Prato vegetariano	lentilhas estufadas com tomate	1037	248	5,8	0,7	32,3	3,2	13,1	0,6
	Hortícolas	alface, couve roxa e tomate	233	56	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1	0,0
	Pão	pão de mistura ¹	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
4ª feira	Sopa	de couve branca	681	163	2,5	0,4	23,8	11,5	6,9	0,1
	Prato	salada de salmão com batata, pimento, cenoura e repolho ⁴	1329	318	7,7	1,1	30,7	8,7	27,8	0,3
	Guarnição									
	Prato vegetariano	salada de batata com grão-de-bico, pimento, cenoura e repolho	1846	442	11,0	1,2	62,0	10,1	17,6	0,3
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura ¹	515,3	121,5	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (valor médio) ou gelatina ^{12,1V;3V;6V;7V;8V}	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
5ª feira	Sopa	de feijão verde	684	164	2,1	0,3	27,2	14,6	6,4	0,3
	Prato	feijoada de carnes (carne porco, vaca, feijão catarino, cenoura e couve lombarda) com arroz	2175	520	13,3	3,1	27,2	5,9	37,3	0,3
	Guarnição									
	Prato vegetariano	feijoada vegetariana (feijão catarino, curgete, cenoura e couve lombarda) com arroz	1581	378	8,3	1,2	19,5	7,1	13,5	0,3
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura ¹	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
6ª feira	Sopa	creme de cenoura com couve-flôr	632	151	1,9	0,2	23,6	11,5	7,5	0,3
	Prato	massa de peru com cogumelos ^{1,6V,10V,12V}	1761,6	421,4	13,0	2,8	34,9	4,9	41,6	0,1
	Guarnição									
	Prato vegetariano	massa de lentilhas com cogumelos ^{1,6V,10V,12V}	1772	424	7,0	0,9	63,1	6,5	22,2	0,2
	Hortícolas	alface, beterraba e milho	429	103	1,1	0,2	15,3	8,7	4,7	0,6
	Pão	pão de mistura ¹	515,3	121,5	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	423,9	101,4	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	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	613	147	2,5	0,3	21,6	9,6	7,0	0,2
	Prato	bolonhesa de carne de bovino picada	840	201	10,1	2,9	2,2	1,4	25,3	0,7
	Guarnição	massa esparguete ^{1,6V,10V}	594	142	0,7	0,2	28,4	2,0	4,8	0,1
	Prato vegetariano	bolonhesa de soja ^{6,1V,8V,11V}	989	237	4,5	0,7	13,3	8,1	30,5	0,2
	Hortícolas	alface, couve roxa e milho	397	95	1,1	0,2	13,5	6,4	5,0	0,3
	Pão	pão de mistura ¹	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
3ª feira	Sopa	creme de abóbora e couve coração	684	164	2,3	0,4	21,1	10,3	5,9	0,1
	Prato	filete de pescada no forno ⁴	606	145	5,4	0,8	1,0	0,0	23,2	0,1
	Guarnição	arroz de tomate	784	188	4,0	0,6	2,4	2,0	3,7	0,1
	Prato vegetariano	barrinhas de tofu no forno com arroz de tomate ^{6,1V}	2192	525	23,1	3,6	6,2	2,3	31,5	0,2
	Hortícolas	alface, pepino e beterraba	284	68	1,1	0,2	10,0	3,4	3,2	0,3
	Pão	pão de mistura ¹	515,3	121,5	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	424/ 429	101/ 103	5,6/ 0,8	0,7/ 0,2	10,3/ 21,5	9,8/ 21,5	1,2/ 0,3	0,0/ 0,0
4ª feira	Sopa	de nabo e feijão catarino	742	178	2,3	0,4	29,1	15,7	7,1	0,4
	Prato	carne de porco estufada à fatia com ervilha , cenoura e cogumelos ^{12V}	1207	289	10,0	2,6	12,4	3,5	34,5	0,1
	Guarnição	massa cotovelinho ^{1,6V,10V}	594	142	0,7	0,2	28,4	2,0	4,8	0,1
	Prato vegetariano	cubinhos de soja estufados com ervilhas, cogumelos e cenoura ^{6,1V,8V,11V,12V}	1299	311	5,2	0,8	21,1	9,1	37,2	0,2
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	237	57	0,8	0,1	6,4	6,3	3,7	0,0
	Pão	pão de mistura ¹	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
5ª feira	Sopa	de macedónia de legumes	663	159	1,6	0,3	20,4	8,5	6,1	0,2
	Prato	salada de feijão frade com atum e ovo ^{3,4}	1769	423	26,5	4,2	21,3	1,0	32,1	1,7
	Guarnição	arroz branco	740	177	3,9	0,6	0,9	0,4	3,3	0,1
	Prato vegetariano	salada de feijão frade com brócolos, cenoura e pimento e arroz branco	2490	596	21,3	2,4	48,6	7,6	25,2	0,4
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura ¹	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (valor médio) ou pudim ⁷	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
6ª feira	Sopa	de curgete e cenoura	604	145	2,1	0,3	23,3	11,0	5,7	0,2
	Prato	frango assado	977	234	7,8	1,5	4,4	2,5	26,4	0,5
	Guarnição	massa espiral ^{1,6V,10V}	594	142	0,7	0,2	28,4	2,0	4,8	0,1
	Prato vegetariano	seitan de cebolada ^{1,6}	520	124	4,8	0,8	5,2	0,3	15,4	0,1
	Hortícolas	alface, tomate e couve branca	237	57	0,8	0,1	6,4	6,3	3,7	0,0
	Pão	pão de mistura ¹	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	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	696	166	2,0	0,2	27,0	14,7	7,9	0,3
	Prato	hamburguer de aves no forno com molho de tomate e salsa ^{1,6,3V,7V,12V}	562	134	3,0	2,1	2,1	1,8	24,4	1,6
	Guarnição	arroz branco	888	212	4,0	0,6	0,9	0,5	4,1	0,1
	Prato vegetariano	soja estufada com cenoura, pimento e cogumelos ^{6,1V,8V,11V,12V}	1185	283	5,2	0,8	18,2	9,5	34,8	0,2
	Hortícolas	alface, beterraba e milho	429	103	1,1	0,2	15,3	8,7	4,7	0,6
	Pão	pão de mistura ¹	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
3ª feira	Sopa	creme de abóbora	697	167	2,0	0,3	24,9	13,8	5,6	0,3
	Prato	massada de salmão com legumes (cenoura, milho e feijão verde) salpicada de salsa ^{1,4,6V,10V}	1660	397	8,8	1,4	45,8	11,9	31,3	0,4
	Guarnição									
	Prato vegetariano	massada de tofu com legumes (cenoura, milho e feijão verde) salpicada de salsa ^{1,6,10V}	2297	550	24,2	3,9	44,0	6,7	34,8	0,3
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura ¹	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	424/ 119	101/ 29	5,6/ 0,0	0,7/ 0,0	10,3/ 6,9	9,8/ 6,8	1,2/ 0,0	0,0/ 0,1
4ª feira	Sopa	de alho francês	722	173	1,9	0,3	24,3	13,8	5,5	0,3
	Prato	chilli de carne (carne de vaca picada, feijão catarino, cenoura)	1485	355	10,7	3,1	25,7	7,4	36,3	0,4
	Guarnição	arroz branco	741	177	3,9	0,6	0,9	0,4	3,3	0,1
	Prato vegetariano	lentilhas estufadas com molho de cogumelos e arroz branco ^{12V}	2066	494	10,2	1,4	35,6	5,0	21,5	0,2
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	324	78	1,4	0,3	10,9	4,2	3,9	0,3
	Pão	pão de mistura ¹	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
5ª feira	Sopa	feijão branco com couve lombarda	772	185	2,1	0,2	30,1	13,8	8,6	0,4
	Prato	salada de peixe (pescada) com batata, ovo raspado, ervilha, feijão verde e cenoura ^{3,4}	1360	325	11,5	2,5	30,5	7,9	21,0	0,4
	Guarnição									
	Prato vegetariano	jardineira de cogumelos com ervilha, feijão verde e cenoura ^{12V}	1564	374	8,7	1,4	45,6	10,8	19,0	0,3
	Hortícolas	alface, pepino e pimento	176	42	0,2	0,0	4,3	3,8	3,6	0,0
	Pão	pão de mistura ¹	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
6ª feira	Sopa	creme de cenoura com brócolos	607	145	2,0	0,3	22,0	9,4	8,5	0,3
	Prato	rancho de carnes (frango, carne de porco, chouriço de carne, cenoura, couve, grão-de-bico, macarronete) ^{1,6V,7V,10V,12V}	2106	504	15,8	3,1	45,4	9,7	40,1	0,3
	Guarnição									
	Prato vegetariano	rancho vegetariano (soja, grão-de-bico, cenoura, couve, macarronete) ^{1,6V,10V}	2559	612	12,0	1,4	77,3	15,8	40,9	0,3
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura ¹	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (valor médio) ou gelatina ^{12;1V;3V;6V;7V;8V}	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	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 branca	681	163	2,5	0,4	23,8	11,5	6,9	0,1
	Prato	tirinhas de pota panadas no forno ^{1,14,2V,3V,4V,6V,7V,10V,12V}	751	179	6,7	0,8	18,7	1,3	10,8	1,1
	Guarnição	arroz de cenoura	783	188	3,9	0,6	3,5	2,9	3,7	0,2
	Prato vegetariano	ervilhas com molho de tomate e arroz de cenoura	1734	415	8,6	1,3	21,9	8,2	16,3	0,4
	Hortícolas	alface e couve roxa	176	42	0,2	0,0	4,3	3,8	3,6	0,0
	Pão	pão de mistura ¹	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (valor médio) / iogurte ⁷	424/ 402	101/ 96	5,6/ 2,4	0,7/ 1,4	10,3/ 14,9	9,8/ 14,9	1,2/ 3,8	0,0/ 0,1
3ª feira	Sopa	de espinafres	767	183	2,3	0,2	22,6	13,9	5,9	0,6
	Prato	massa de frango com couve lombarda, cenoura e feijão catarino ^{1,6V,10V}	1764	422	12,1	2,1	31,3	9,1	44,8	0,6
	Guarnição									
	Prato vegetariano	massa à lavrador vegetariana(feijão catarino, curgete, cogumelos, couve lombarda, cenoura, macarronete) ^{1,6V,10V,12V}	1586	380	9,3	1,4	49,0	7,6	18,9	0,1
	Hortícolas	(legumes incorporados)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura ¹	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
4ª feira	Sopa	de cenoura com couve-flôr	632	151	1,9	0,2	23,6	11,5	7,5	0,3
	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	890	213	4,0	0,6	0,9	0,9	4,1	0,1
	Prato vegetariano	arroz de cogumelos com cenoura, curgete e favas cozidas ^{12V}	2749	597	10,7	1,6	72,3	17,4	60,7	0,2
	Hortícolas	alface, pimento e tomate	177	42	0,7	0,1	4,3	4,2	3,1	0,0
	Pão	pão de mistura ¹	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
5ª feira	Sopa	creme de cenoura	621	149	2,1	0,3	23,8	11,4	5,9	0,2
	Prato	meia desfeita de paloco (batata, gão-de-bico, paloco, ovo e salsa) ^{3,4}	1645	394	14,1	2,2	40,3	2,2	24,1	2,5
	Guarnição									
	Prato vegetariano	estufado de grão-de-bico com batata, cenoura aos cubos e feijão verde	1886	451	10,9	1,2	65,0	7,6	18,3	0,1
	Hortícolas	alface, pepino e milho	324	78	1,4	0,3	10,9	4,2	3,9	0,3
	Pão	pão de mistura ¹	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	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).