

		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>4,1,6V,10V,12V</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, milho e pepino	210	50	0,9	0,2	7,4	2,7	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 espinafres e 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	701	168	2,9	0,4	0,8	0,4	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
4ª feira	Sopa	de couve branca	517	124	2,1	0,3	18,0	8,3	5,1	0,1
	Prato	salada de pescada com ovo, batata, pimento, cenoura e repolho <sup>4</sup>	1472	352	13,8	2,8	24,3	6,0	30,2	0,2
	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 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
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 <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, beterraba e milho	302	72	0,7	0,1	11,0	6,4	3,1	0,4
	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	497	119	1,6	0,2	19,3	9,7	5,3	0,3
	Prato	almôndegas de aves no forno com molho de tomate e salsa <sup>1,3,6,12,7V</sup>	815	195	13,8	5,4	5,3	1,0	13,0	0,1
	Guarnição	massa esparguete cozida <sup>1,6V,10V</sup>	445	107	0,5	0,1	21,3	1,5	3,6	0,1
	Prato vegetariano	soja estufada com cenoura, pimento e cogumelos <sup>6,1V,8V,11V,12V</sup>	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 <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 couve lombarda com feijão branco	608	145	1,8	0,2	23,4	9,5	6,9	0,3
	Prato	lombinhos de salmão no forno <sup>4</sup>	396	95	2,4	0,3	0,8	0,0	17,4	0,1
	Guarnição	arroz de cenoura, brócolos e milho	772	185	3,5	0,5	8,6	4,1	5,3	0,3
	Prato vegetariano	arroz de tofu de legumes (cenoura, milho e feijão verde) salpicado de salsa <sup>6,1V</sup>	1899	454	17,6	2,8	12,6	6,1	26,5	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)	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)	1505	360	17,1	6,1	28,3	6,6	24,3	0,7
	Guarnição									
	Prato vegetariano	jardineira de cogumelos com ervilha, feijão verde e cenoura <sup>12V</sup>	1223	293	6,4	1,0	36,4	7,9	15,1	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
5ª 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, pimento)	1150	275	8,1	2,3	20,5	6,2	27,8	0,3
	Guarnição	arroz branco	554	133	2,8	0,4	0,8	0,3	2,6	0,1
	Prato vegetariano	feijão catarino estufado com legumes (cenoura e pimento) e arroz branco	1281	307	6,1	0,9	18,0	6,2	10,7	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 <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 curgete com macedónia	530	127	1,4	0,2	15,1	6,1	4,5	0,2
	Prato	empadão (de massa macarronete) de atum <sup>1,4,6V,10V</sup>	1463	350	16,5	2,6	25,8	4,0	23,7	1,9
	Guarnição									
	Prato vegetariano	massa vegetariana (lentilhas, cenoura e couve) <sup>1,6V,10V</sup>	1515	362	7,6	1,0	51,7	7,3	16,5	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) 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

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-Tremçoço; 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	barrinhas de pescada no forno <sup>1,4,2V,3V,5V,6V,7V,8V,9V,10V,11V,13V,14V</sup>	596	143	4,2	0,5	18,1	1,9	7,0	0,6
	Guarnição	arroz de feijão verde e milho	826	198	5,9	0,9	7,3	3,0	4,2	0,3
	Prato vegetariano	ervilhas com molho de tomate	652	156	3,4	0,9	2,6	6,7	9,6	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 <sup>1</sup>	286	768	0,4	0,0	14,0	0,5	2,1	0,2
	Sobremesa	fruta da época (valor médio) / iogurte <sup>7</sup>	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 com grão-de-bico	630	151	2,6	0,2	23,4	9,0	6,8
Prato		massa de frango com couve lombarda, couve-flôr e cenoura <sup>1,6V,10V</sup>	1429	342	9,1	1,6	29,4	7,5	34,2	0,5
Guarnição										
Prato vegetariano		massa vegetariana (soja aos cubos, curgete, cogumelos, couve lombarda, cenoura, macarronete) <sup>1,6,10V,12V</sup>	1651	395	10,0	1,5	37,0	12,5	31,2	0,2
Hortícolas		(legumes incorporados)	-	-	-	-	-	-	-	-
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 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 <sup>12V</sup>	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 curgete e favas cozidas <sup>12V</sup>	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 <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	creme de feijão catarino, nabo e couve branca	561	134	2,0	0,3	21,6	11,4	5,2	0,3
	Prato									
	Guarnição	bacalhau à Gomes de Sá (batata, ovo e bacalhau) <sup>3,4</sup>	1011	242	8,9	1,7	20,0	1,2	20,0	4,0
	Prato vegetariano	seitan à Gomes de Sá (batata e seitan) <sup>1,6</sup>	884	212	6,9	1,1	21,7	1,4	15,0	0,2
	Hortícolas	alface, pepino e milho	210	50	0,9	0,2	7,4	2,7	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
6ª feira	Sopa	creme de alho francês	563	135	1,6	0,2	17,5	9,5	4,0	0,3
	Prato									
	Guarnição	rancho de carnes (frango, carne de vaca, cenoura, couve, grão-de-bico, macarronete) <sup>1,6V,10V</sup>	1640	392	12,5	2,6	34,8	7,6	31,0	0,3
	Prato vegetariano	rancho vegetariano (grão-de-bico, cenoura, couve, macarronete) <sup>1,6V,10V</sup>	2006	480	9,1	1,0	61,3	12,2	31,9	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

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	creme de brócolos	463	111	1,7	0,2	18,3	8,8	4,9	0,3
	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>	445,2	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, 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 cenoura com couve-flôr	465	111	1,6	0,2	17,5	8,0	5,1	0,2
	Prato	perninha de frango assada com molho de limão e ervas aromáticas <sup>1V,10V,12V</sup>	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	arroz de grão-de-bico com legumes (curgete, cogumelos, couve lombarda e cenoura) <sup>12V</sup>	1882	450	9,1	1,0	37,5	9,1	19,8	0,2
	Hortícolas	alface, couve roxa e milho	274	66	0,7	0,1	9,6	4,5	3,3	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) 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	de feijão branco com couve portuguesa	646	155	2,0	0,2	24,9	11,0	7,2	0,3
	Prato	filete de pescada no forno <sup>4</sup>	463	111	4,0	0,6	1,0	0,0	17,9	0,1
	Guarnição	arroz de feijão catarino, cenoura e couve	698,6	167,1	3,1	0,5	6,1	4,7	4,3	0,2
	Prato vegetariano	arroz de leguminosas (feijão branco, feijão catarino com legumes (cenoura, feijão verde e pimento)	1874,0	449,0	6,7	1,1	37,0	6,6	22,8	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
5ª feira	Sopa	de curgete e macedónia	530	127	1,4	0,2	15,1	6,1	4,5	0,2
	Prato	rojões de porco com batata aos cubos no forno com azeite e alho	612	146	6,8	1,8	1,1	0,0	20,3	0,1
	Guarnição									
	Prato vegetariano	cubinhos de seitan estufados com batata aos cubos no forno com azeite e alho <sup>1,6</sup>	1995	477	10,0	1,7	58,0	5,7	32,8	0,3
	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	de nabo com espinafres	461	110	1,8	0,2	18,2	7,9	4,9	0,6
	Prato	massa espiral com salmão, brócolos, milho e cenoura <sup>1,4,6V,10V</sup>	1243,0	297,0	6,3	1,0	34,4	8,8	23,9	0,3
	Guarnição									
	Prato vegetariano	tofu no forno com massa espiral, brócolos, milho e cenoura cozidos <sup>1,6,10V</sup>	1757	420	18,0	3,2	30,7	6,3	29,9	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

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.**