

Segunda-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Aveludado de cenoura	151	36	0,7	0,1	6,0	1,6	0,7	0,3
Prato Padrão	Bolonhesa de atum (massa esparguete, atum, tomate, cenoura ralada, curgete, orégãos) ^{1,4,6,9,10,11,12}	570	136	8,0	0,6	9,2	1,7	9,8	0,5
Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas (massa esparguete, lentilhas, tomate, cenoura ralada, curgete, orégãos) ^{1,6,9,10,11,12}	437	104	2,6	0,4	14,5	2,1	4,3	0,3
Hortícolas	Alface, cenoura e beterraba	87	21	0,0	0,0	3,1	3,0	0,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época	239	57	0,5	0,1	12,2	11,4	0,2	0,0

Terça-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de galinha com hortelã ^{1,6,10}	466	111	2,8	0,6	6,9	0,3	14,1	0,4
Sopa dieta	Espinafres ^{7,12}	143	34	0,7	0,1	5,0	1,5	1,1	0,3
Prato Padrão	Frango corado no forno com arroz branco e feijão preto cozido	1011	240	9,3	1,9	24,7	0,3	14,1	0,2
Vegetariano	feijão preto e cogumelos de cebolada com arroz branco	1099	258	3,1	0,3	42,3	0,2	14,7	0,1
Hortícolas	Alface, cenoura e couve roxa	102	24	0,0	0,0	3,3	2,9	1,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	239	57	0,5	0,1	12,2	11,4	0,2	0,0

Quarta-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Grão-de-bico e espinafres	154	37	0,8	0,1	5,3	1,4	1,3	0,3
Prato Padrão	Massa penne com molho de tomate com salmão lascado e legumes salteados ^{1,4,6,10}	531	128	9,8	1,8	2,5	1,4	6,8	0,3
Vegetariano	Massa penne em molho de tomate com tofu e legumes salteados ^{1,6,10}	263	63	3,6	2,8	2,4	1,4	4,5	0,2
Hortícolas	Cenoura, feijão verde e brócolos salteados	261	63	4,4	0,6	3,0	2,3	1,6	0,4
Sobremesa	Pudim de caramelo ⁷	271	64	1,5	0,9	9,6	8,3	3,2	0,2

Quinta-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Abóbora e nabiças	112	27	0,4	0,1	3,8	1,0	1,1	0,2
Prato Padrão	Chili de carne de vitela com feijão encarnado, tomate, milho e arroz ^{6,12}	889	212	6,7	3,0	23,7	1,4	12,3	0,2
Vegetariano	Chili vegetariano (feijão encarnado, tomate e milho) com arroz ¹²	1052	250	4,2	0,6	38,0	1,7	11,6	0,2
Hortícolas	Alface, tomate e cenoura	83	20	0,1	0,0	3,0	2,8	0,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	239	57	0,5	0,1	12,2	11,4	0,2	0,0

Sexta-feira

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de feijão branco e agrião	156	37	0,7	0,1	5,7	1,5	1,1	0,3
Prato Padrão	Massinha de peixe (pescada, tintureira e pata roxa, tomate, pimentos, ervilhas e cenoura) ^{1,4,6,10}	268	82	2,5	0,4	1,7	0,7	12,7	0,3
Vegetariano	Massinha de feijão manteiga com macedónia ^{1,6,10}	759	181	3,8	0,6	22,0	1,8	10,3	0,5
Hortícolas	Alface e cenoura	77	18	0,0	0,0	2,7	2,5	0,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	239	57	0,5	0,1	12,2	11,4	0,2	0,0

Informação de alergénios:



1. Cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais; 2. Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 3. Ovos e produtos à base de ovos; 4. Peixes e produtos à base de peixe; 5. Amendoins e produtos à base de amendoins; 6. Soja e produtos à base de soja; 7. Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose); 8. Frutos de casca rija, nomeadamente, amêndoas, avelãs, nozes, castanhas de caju, pistácios, entre outros; 9. Aipo e produtos à base de aipo; 10. Mostarda e produtos à base de mostarda; 11. Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; 12. Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/kg ou 10ml/L; 13. Tremço ou produtos à base de tremço; 14. Moluscos e produtos à base de moluscos.

Declaração nutricional:

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal.

Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Em todas as refeições serão disponibilizados pão e água. A ementa apresentada poderá estar sujeita a alterações.