



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Meio da manhã	Bolacha Maria e maçã ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	516	122	2,0	0,9	23,6	13,2	1,5	0,2
Sopa	Sopa de feijão-verde	229	54	0,9	0,1	9,6	0,6	1,4	0,1
Prato	Salada de feijão-frade com atum ⁴	1185	282	9,5	1,5	25,4	1,4	21,5	1,2
Pré-Escolar	Salada de feijão-frade com atum ⁴	1185	282	9,5	1,5	25,4	1,4	21,5	1,2
Dieta	Hambúrguer de vaca grelhado com esparguete ^{1,3,6,12}	957	228	7,7	2,3	22,7	0,9	16,3	0,3
Ovolactovegetariana	Soja salteada com legumes ^{1,6}	1077	255	3,3	0,5	34,7	0,2	18,5	0,5
Sobremesa	Fruta variada	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Lanche	Pão com marmelada ou creme vegetal e iogurte ^{1,3,5,6,7,8,12}	739	177	4,7	1,6	27,2	9,1	5,3	0,7
Terça									
Meio da manhã	Pão com creme vegetal e pera ^{1,3,5,6,7,8,12}	605	145	5,1	1,4	21,1	7,5	2,7	0,5
Sopa	Sopa de couve lombarda	200	47	1,0	0,1	7,8	0,7	1,3	0,1
Prato	Pá de porco estufada com cogumelos e arroz de forno ^{1,3,6,7}	880	211	11,9	3,5	14,4	0,1	11,2	14,5
Pré-Escolar	Pá de porco estufada ao natural com arroz branco	975	232	10,3	3,1	20,5	0,1	14,1	0,3
Dieta	Filete de tilápia gratinado com e puré e legumes salteados ^{1,3,4,5,6,7,8,12}	316	97	3,2	0,5	5,9	0,6	5,5	0,2
Ovolactovegetariana	Rancho vegetariano ¹	687	163	2,9	0,5	26,6	2,1	6,1	0,1
Sobremesa	Fruta variada	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Lanche	Pão com fiambre ou creme vegetal e leite simples ^{1,3,5,6,7,8,12}	562	134	4,7	1,7	17,6	4,6	5,1	0,6
Quarta									
Meio da manhã	Pão com creme vegetal e banana ^{1,3,5,6,7,8,12}	775	185	5,2	1,5	29,4	14,0	3,6	0,5
Sopa	Canja de galinha ^{1,3}	271	64	0,6	0,1	9,5	0,0	4,8	0,2
Prato	Red fish de cebolada com batata cozida ^{1,3,4,5,6}	603	144	6,7	0,9	12,4	0,2	8,0	0,3
Pré-Escolar	Filete de tilápia estufado ao natural com batata cozida ⁴	352	100	1,3	0,1	12,0	0,1	5,3	0,1
Dieta	Perna de peru assada com arroz de legumes ¹²	762	181	7,2	1,8	16,1	0,7	11,9	0,2
Ovolactovegetariana	Risotto de cogumelos ^{7,8,9,10,11}	1495	355	8,2	3,4	57,9	4,2	10,1	0,4
Sobremesa	Fruta variada	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche	Pão com doce ou creme vegetal e iogurte ^{1,3,5,6,7,8,12}	738	177	4,6	1,6	27,5	9,7	5,2	0,6
Quinta									
Meio da manhã	Pão com creme vegetal e maçã ^{1,3,5,6,7,8,12}	565	135	4,1	1,2	21,4	10,9	2,1	0,4
Sopa	Sopa de repolho	204	48	1,0	0,1	8,1	0,8	1,2	0,1
Prato	Jardineira de carnes com arroz branco	583	139	4,5	1,2	15,8	0,4	7,9	0,2
Pré-Escolar	Jardineira de carnes com arroz branco	583	139	4,5	1,2	15,8	0,4	7,9	0,2
Dieta	Solha assada com batata e couve salteada ⁴	431	102	3,4	0,5	10,2	0,4	7,0	0,3
Ovolactovegetariana	Quiche de legumes ^{1,3,6,7}	385	107	13,0	5,7	11,2	1,3	6,7	0,7
Sobremesa	Fruta variada ou bolo de chocolate ^{1,3,5,6,7}	1607	385	22,9	3,8	36,8	13,2	6,8	0,4
Lanche	Pão com queijo ou creme vegetal e leite simples ^{1,3,5,6,7,8,12}	563	135	4,6	1,9	17,6	4,6	5,4	0,6
Sexta									
Meio da manhã	Pão com creme vegetal e pera ^{1,3,5,6,7,8,12}	605	145	5,1	1,4	21,1	7,5	2,7	0,5
Sopa	Sopa de espinafres	204	48	1,0	0,1	8,0	0,7	1,2	0,1
Prato	Pescada à Rosa do Adro com batatas salteadas ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	494	117	3,4	0,5	12,2	0,1	9,0	0,3
Pré-Escolar	Filetes de pescada assados ao natural com arroz branco ⁴	740	175	3,4	0,5	23,3	0,2	12,4	0,3
Dieta	Bifinhos de frango grelhados com arroz de ervilhas	743	176	2,2	0,4	21,8	0,2	16,4	0,3
Ovolactovegetariana	Jardineira de tofu ⁶	395	94	2,8	0,6	11,6	0,7	4,5	0,1
Sobremesa	Fruta variada	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Pão com creme de chocolate ou creme vegetal e iogurte ^{1,3,5,6,7,8,12}	800	191	6,6	1,6	26,6	7,3	5,3	0,6

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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