

Semana de 7 a 11 de abril de 2025

Almoço

Segunda		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
Sopa	Sopa repolho com nabo	374	89	2,1	0,3	14,5	1,4	2,1	0,2
Prato	Perú no forno e batata-doce, massa fusilli, cenoura e ervilhas ¹	2523	597	10,8	1,9	62,8	11,3	59,5	1,3
Dieta	Bife de peru grelhado, legumes salteados (beringela, alho-francês, curgete, brócolos, cenoura) e massa fusilli ¹	1153	273	6,0	1,1	29,6	1,7	23,8	0,9
Vegetariana	Tortilha de tofu com legumes no forno (alho-francês, curgete, brócolos) ^{3,6}	2138	516	37,9	6,2	23,6	1,7	17,2	1,1
Salada	Alface, rabanete e pepino	8	2	0,0	0,0	0,2	0,1	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	610	145	1,0	0,1	29,8	29,8	1,0	0,0
Terça		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
Sopa	Creme de lentilhas c/ cenoura ^{1,6,8,11}	442	105	2,2	0,3	16,4	1,1	4,1	0,2
Prato	Corvina no forno com arroz primavera (cenoura, milho e ervilhas) e legumes cozidos (brócolos, couve-flor e feijão-verde) ⁴	1058	251	6,9	1,0	26,6	0,9	19,5	0,6
Dieta	Corvina grelhada com arroz primavera (cenoura, milho e ervilhas) e legumes cozidos (brócolos, couve-flor e feijão-verde) ⁴	941	223	3,8	0,6	26,3	0,7	19,5	0,6
Vegetariana	Chili de feijão branco com legumes, arroz e legumes cozidos (brócolos, couve-Bruxelas e feijão)	1195	283	4,0	0,6	46,9	1,0	10,5	0,5
Salada	Alface, tomate e pepino	12	3	0,0	0,0	0,4	0,3	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	488	115	0,7	0,1	23,0	23,0	1,4	0,0
Sobremesa	Maçã assada (sem açúcar)	304	72	0,6	0,1	15,0	15,0	0,3	0,0
Quarta		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
Sopa	Sopa à lavrador com feijão vermelho ¹	446	106	2,1	0,3	17,5	1,4	3,3	0,2
Prato	Vitela estufada com cogumelos com massa de cotovelinhos, cenoura e milho ¹	1656	395	17,9	5,6	32,7	1,5	24,3	0,7
Dieta	Bife de vaca grelhado com massa de cotovelinhos, cenoura e milho ¹	1075	254	5,3	1,6	29,3	1,2	21,3	0,5
Vegetariana	Jardineira de soja com repolho, couve-portuguesa e grelos salteados ⁶	1589	377	6,5	0,9	46,0	3,6	27,9	0,5
Salada	Rúcula, alface e pimento	10	2	0,0	0,0	0,2	0,1	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	581	137	1,0	0,1	28,0	28,0	1,0	0,0
Quinta		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
Sopa	Sopa de tomate com feijão verde	387	92	2,1	0,3	14,9	1,5	2,3	0,3
Prato	Empadão de atum com purê de batata e couve portuguesa cozida ^{4,7}	985	236	13,4	2,1	16,1	1,0	11,4	1,3
Dieta	Pescada grelhada com batata, cenoura e couve portuguesa cozida ⁴	914	216	1,2	0,2	30,7	2,2	18,9	0,8
Vegetariana	Favas estufadas com cenourinhas e arroz de salsa e couve portuguesa cozida	1069	255	8,5	1,3	36,4	1,4	6,0	0,5
Salada	Alface, rabanete e milho	27	6	0,2	0,0	0,5	0,1	0,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	387	92	2,1	0,3	14,9	1,5	2,3	0,3
Sexta		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
Sopa	Sopa de tomate e cenoura	109	26	0,7	0,1	3,6	2,1	1,2	0,1
Prato	Lasanha de carne de vaca ^{1,7}	972	233	13,3	5,1	13,2	0,6	14,9	0,3
Dieta	Bife de vaca grelhado com esparguete, ervilhas e cenoura 1	519	123	2,1	0,8	13,8	1,0	11,5	0,1
Vegetariana	Lasanha de soja e espinafres 1,6	838	199	4,5	1,0	23,4	0,7	15,4	0,3
Salada	Alface, couve roxa e milho	203	48	1,2	0,0	4,4	1,6	4,1	0,0
Sobremesa	Bolo e amêndoas	782	181	2,1	0,1	42,1	40	2,2	0,07



Ementa verificada por nutricionista.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Semana de 14 a 18 de abril de 2025

Almoço

Interrupção Letiva

Semana de 21 a 25 de abril de 2025

Almoço

Segunda		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
Interrupção Letiva									
Terça		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
Sopa	Creme de alho-francês e couve-flor	375	89	2,1	0,3	14,4	1,5	2,3	0,2
Prato	Douradinhos de peixe no forno c/ arroz de cenoura e legumes cozidos (brócolos, couve-de-bruxelas e couve coração)	722	171	2,4	0,4	32,8	0,7	3,6	0,4
Dieta	Pescada grelhada c/ arroz de cenoura e legumes cozidos (brócolos, couve-de-bruxelas e couve coração) ⁴	1019	241	3,6	0,5	32,8	0,8	18,4	0,7
Vegetariana	Empadão de arroz com legumes (alho-francês, ervilhas, couve	894	212	4,6	1,2	35,7	0,6	5,8	0,3
Salada	Salada de alface, tomate e rabanete	9	2	0,0	0,0	0,3	0,2	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	653	155	0,8	0,1	32,4	31,1	1,7	0,0
Sobremesa	Maçã assada (s/ açúcar)	304	72	0,6	0,1	15,0	15,0	0,3	0,0
Quarta		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
Sopa	Sopa de feijão branco com couve coração	437	104	2,1	0,3	16,6	1,3	3,1	0,2
Prato	Bife de peru grelhado c/ rodela de limão, esparguete e legumes	1116	264	5,9	1,0	28,9	1,5	23,0	0,5
Dieta	Bife de peru grelhado c/ rodela de limão, esparguete e legumes	1116	264	5,9	1,0	28,9	1,5	23,0	0,5
Vegetariana	Estufado de lentilhas c/ cenoura e massa c/ couve galega, grelos e	1683	402	14,6	2,2	52,8	3,1	14,4	1,1
Salada	Salada de alface, rúcula e pimentos	24	6	0,1	0,0	0,5	0,4	0,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	534	126	1,0	0,1	26,4	26,4	0,9	0,0
Quinta		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
Sopa	Sopa de abóbora, couve coração e feijão-verde	380	90	2,1	0,3	15,0	1,1	2,2	0,2
Prato	Corvina grelhada c/ batata a murro e migas (couve, feijão-frade e broa) ^{1,4}	1667	395	7,8	1,3	51,3	1,8	26,8	0,8
Dieta	Corvina grelhada c/ batata a murro e migas (couve, feijão-frade e	1667	395	7,8	1,3	51,3	1,8	26,8	0,8
Vegetariana	Abóbora c/ grão, massa couscous e legumes cozidos (feijão-verde e couve portuguesa)	479	115	4,1	0,6	12,8	0,8	4,7	0,6
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	12	3	0,0	0,0	0,4	0,3	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	611	145	0,6	0,1	30,6	30,6	1,4	0,0
Sobremesa	Gelado de leite ⁷	490	119	4,2	4,2	16,8	16,1	2,1	0,1
Sexta		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal



Ementa verificada por nutricionista.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Semana de 28 de abril a 2 de maio de 2025

Almoço

Segunda		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
Sopa	Sopa de couve portuguesa com legumes (cenoura, abóbora e batata)	378	90	2,1	0,3	14,5	1,3	2,2	0,2
Prato	Coxa de frango no forno com esparguete ¹	1143	271	7,0	1,2	28,4	1,3	22,9	0,6
Dieta	Coxa de frango grelhada com esparguete ¹	1085	256	4,4	0,9	28,1	1,1	25,5	0,6
Vegetariana	Tofu de tomatada com massa esparguete ^{1,6}	1237	295	12,6	2,3	31,7	2,2	12,1	0,8
Salada	Alface, tomate e couve-roxa	12	3	0,0	0,0	0,3	0,1	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	467	111	0,8	0,2	22,1	22,1	1,4	0,0
Terça		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
Sopa	Sopa de nabijas	375	89	2,1	0,3	14,4	1,5	2,2	0,2
Prato	Filete de pescada no forno c/ coentros, puré de batata e cenoura ^{4,6,7}	704	167	5,6	1,4	12,4	1,1	15,8	0,6
Dieta	Pescada cozida, batata, cenoura e couve portuguesa cozidas ⁴	912	215	1,2	0,2	30,7	2,2	18,9	0,8
Vegetariana	Feijão estufado com couve-lombarda e salada de batata, cenoura e milho	1353	322	7,3	0,9	50,0	2,4	12,5	0,7
Salada	Alface, pepino, tomate	12	3	0,0	0,0	0,4	0,3	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	480	114	0,8	0,1	22,8	22,8	1,2	0,0
Sobremesa	Maçã assada (sem açúcar)	375	89	2,1	0,3	14,4	1,5	2,2	0,2
Quarta		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
Sopa	Sopa alho francês com abóbora	378	90	2,0	0,3	15,0	1,6	2,1	0,2
Prato	Escalopes de vaca estufados com arroz de ervilhas	1267	301	8,5	2,1	35,7	0,6	19,6	0,5
Dieta	Escalopes de vaca grelhados com arroz de ervilhas	1079	256	5,4	1,7	32,3	0,3	18,7	0,5
Vegetariana	Jardineira de lentilhas com cenoura e feijão verde ^{1,6,10,11}	1323	315	3,7	0,6	57,5	10,4	12,4	0,3
Salada	Rúcula, cenoura ralada e pepino	13	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	552	130	0,8	0,1	26,8	25,5	1,5	0,0
Quinta		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal



Sexta		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
Sopa	Sopa feijão vermelho com couve-lombarda	439	104	2,1	0,3	17,1	1,3	3,3	0,2
Prato	Omelete de fiambre com arroz branco e legumes estufados (curgete, cenoura, beringela, cogumelos) ^{1,3,6}	1388	331	14,6	3,1	34,5	1,5	13,4	1,3
Dieta	Bife de peru grelhado com arroz branco e legumes estufados (curgete, cenoura, beringela, cogumelos)	1187	281	6,3	1,0	32,8	0,9	22,2	0,9
Vegetariana	Pizza vegetariana (com cogumelos, ervilhas, pimento, milho) e legumes estufados (feijão-verde, couve Bruxelas e couve portuguesa) ¹	1087	259	10,1	3,5	30,2	3,9	9,4	1,4
Salada	Alface, rabanete e milho	30	7	0,2	0,0	0,6	0,2	0,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	641	151	0,8	0,1	31,1	29,8	1,9	0,0

Ementa verificada por nutricionista.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Semana de 5 a 9 de maio de 2025

Almoço

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
Segunda									
Sopa	Sopa feijão verde	368	87	2,0	0,3	14,3	1,3	2,0	0,2
Prato	Coxas de frango no forno com laranja e massa fusilli e legumes salteados (couve-flor, nabiças e espargos) ¹	1777	323	10,4	1,8	31,2	3,4	24,8	1,1
Dieta	Peitos de frango grelhados com massa fusilli e legumes salteados (couve-flor, nabiças e espargos) ¹	1606	282	6,1	1,1	30,1	2,3	25,2	1,0
Vegetariana	Canellonis de legumes (lombardo, ervilhas, cenoura e feijão-verde) com legumes salteados (couve-flor, nabicas e espargos) ^{1,6}	1745	316	11,6	3,5	33,3	3,7	10,2	1,0
Salada	Alface, beterraba e pepino	10	2	0,0	0,0	0,2	0,2	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	588	140	0,9	0,2	28,8	27,6	1,5	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de grão com couve-lombarda	444	105	2,3	0,3	16,8	1,4	3,2	0,2
Prato	Empadão de atum (com arroz) e ovo ^{3,4}	1252	298	12,5	2,9	31,9	0,4	14,2	1,2
Dieta	Pescada grelhada c/ batata, cenoura, ovo e couve portuguesa cozida ^{3,4}	1234	292	6,5	1,5	31,2	2,2	25,5	0,9
Vegetariana	Empadão de soja de arroz com brócolos ⁶	1453	344	5,0	1,2	48,4	1,1	24,9	0,3
Salada	Alface, pimento e rabanete	12	3	0,1	0,0	0,3	0,2	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	544	129	0,8	0,1	25,2	25,2	1,7	0,0
Sobremesa	Maçã assada (sem açúcar)	444	105	2,3	0,3	16,8	1,4	3,2	0,2
Quarta									
Sopa	Sopa alho francês com couve portuguesa	378	90	2,1	0,3	14,5	1,3	2,2	0,2
Prato	Carne porco (pá) assada fatiada com massa esparguete e legumes cozidos (nabo, grelos e couve-galega) ¹	1563	373	18,4	4,7	29,8	1,9	20,7	1,2
Dieta	Costeleta de porco grelhada com massa esparguete e legumes cozidos (nabo, grelos e couve-galega) ¹	869	207	7,0	1,0	29,6	1,8	5,0	1,0
Vegetariana	Rancho vegetariano com lombardo e cenoura (grão e massa) e legumes estufados (couve-coração, courgette e feijão-verde) ¹	1451	344	8,0	1,4	53,9	3,4	11,9	0,5
Salada	Alface, tomate, pepino	12	3	0,0	0,0	0,4	0,3	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	455	108	0,7	0,1	21,9	21,9	1,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa couve coração com courgette	378	90	2,1	0,3	14,6	1,3	2,2	0,2
Prato	Bacalhau grelhado (lascado) com batata, grão, cenoura, ovo e couve portuguesa cozida ^{3,4}	1957	465	10,7	2,0	51,6	3,8	36,1	4,0
Dieta	Bacalhau grelhado (lascado) com batata, grão, cenoura, ovo e couve portuguesa cozida ^{3,4}	1957	465	10,7	2,0	51,6	3,8	36,1	4,0
Vegetariana	Salada de feijão frade com batata cozida, cenoura e couve portuguesa cozida	1077	254	2,3	0,4	45,2	2,2	10,3	0,3
Salada	Alface, pepino e couve roxa	11	3	0,0	0,0	0,2	0,1	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	454	108	0,8	0,1	21,7	21,7	1,3	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa brócolos	368	87	2,1	0,3	14,1	1,5	2,2	0,2
Prato	Peru no forno fatiado com arroz de feijão e legumes estufados (couve-coração, courgette e feijão verde)	1690	403	17,2	4,0	36,1	0,6	25,1	0,8
Dieta	Bife de peru grelhado com arroz branco e legumes estufados (couve-coração, courgette e feijão verde)	1184	281	6,4	1,0	32,8	0,2	22,1	0,7
Vegetariana	Salteado de lentilhas com courgette e cenoura e arroz branco ^{1,6,10,11}	1362	323	8,7	1,2	49,5	0,6	10,6	0,6
Salada	Alface, tomate, milho	29	7	0,2	0,0	0,6	0,1	0,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	609	144	0,7	0,1	29,8	28,5	1,6	0,0

Ementa verificada por nutricionista.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Semana de 12 a 16 de maio de 2025

Almoço

Segunda		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
Sopa	Sopa nabiças com cenoura	375	89	2,1	0,3	14,4	1,5	2,2	0,2
Prato	Escalopes de vaca (alcatra) de cebolada com arroz colorido (arroz, cenoura, ervilhas e milho)	1618	387	22,6	4,2	26,1	0,8	19,2	0,8
Dieta	Escalopes de vaca grelhados com arroz branco	1051	249	5,3	1,7	31,6	0,1	18,2	0,5
Vegetariana	Salteado de grão com espinafres e nabo com salada de couscous e coentros ¹	966	231	8,9	1,2	26,6	1,6	8,2	0,9
Salada	Alface, cenoura ralada e milho	29	7	0,2	0,0	0,6	0,2	0,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	531	126	0,7	0,1	25,7	25,7	1,5	0,0
Terça		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
Sopa	Sopa courgette	379	90	2,1	0,3	14,6	1,3	2,3	0,2
Prato	Dourada grelhada c/ batata ao murro e migas (couve portuguesa, feijão frade e broa) ^{1,4}	1864	443	13,6	2,6	51,3	1,8	25,6	0,8
Dieta	Dourada grelhada c/ batata ao murro e migas (couve portuguesa, feijão frade e broa) ^{1,4}	1864	443	13,6	2,6	51,3	1,8	25,6	0,8
Vegetariana	Arroz de feijão encarnado, milho, alho francês e sultanas ^{8,12}	983	233	2,8	0,4	46,2	10,2	5,6	0,4
Salada	Alface, tomate, pepino	12	3	0,0	0,0	0,4	0,3	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	616	145	0,8	0,1	29,3	28,0	2,0	0,0
Sobremesa	Maçã assada (sem açúcar)	379	90	2,1	0,3	14,6	1,3	2,3	0,2
Quarta		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
Sopa	Sopa caldo verde	364	86	2,1	0,3	14,0	0,9	2,1	0,2
Prato	Coxa de frango no forno com massa esparguete ¹	1143	271	7,0	1,2	28,4	1,3	22,9	0,6
Dieta	Coxa de frango grelhada com massa esparguete ¹	1085	256	4,4	0,9	28,1	1,1	25,5	0,6
Vegetariana	Hambúrguer de lentilhas com esparguete ^{1,6,10,11}	1493	354	7,3	1,1	53,4	2,0	15,3	0,5
Salada	Rúcula, beterraba e pimentos	17	4	0,1	0,0	0,5	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	580	138	0,8	0,2	29,1	29,1	0,8	0,0
Quinta		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
Sopa	Sopa feijão branco c/ agrião	500	119	2,2	0,3	18,5	1,3	4,2	0,2
Prato	Medalhões de pescada no forno c/ batatinhas douradas no forno e couve portuguesa cozida ⁴	1248	297	10,5	1,5	27,6	1,8	21,6	0,8
Dieta	Pescada grelhada, batata e couve portuguesa cozida ⁴	1031	244	4,3	0,6	30,8	1,9	19,1	0,8
Vegetariana	Tofu no forno com couve de Bruxelas e migas verdes (com broa e couve portuguesa) com batata assada e legumes salteados (espinafres, beringela e brócolos) ^{1,6}	946	227	15,6	3,0	7,6	1,8	11,3	1,3
Salada	Alface, tomate, pepino	12	3	0,0	0,0	0,4	0,3	0,2	0,0
Sobremesa	logurte de aromas ⁷	599	141	0,7	0,1	28,8	27,5	1,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	368	88	1,8	1,2	12,0	12,0	4,4	0,2
Sexta		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
Sopa	Sopa juliana	390	93	2,1	0,3	15,0	1,4	2,4	0,2
Prato	Feijoada à portuguesa (c/ carne de vaca, carne de porco e chouriço) com arroz branco ^{6,12}	1796	429	18,8	6,0	36,0	0,6	28,6	0,6
Dieta	Costeleta de porco grelhada com arroz branco	1298	310	13,5	3,8	31,8	0,2	14,6	0,6
Vegetariana	Lasanha espinafres c/ ervilhas e cogumelos com favas, couve-Bruxelas e couve portuguesa cozidas ^{1,6}	1752	428	14,7	4,9	54,4	1,6	16,6	1,4
Salada	Alface, milho e cenoura ralada	29	7	0,2	0,0	0,6	0,2	0,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	623	148	0,6	0,1	32,0	32,0	1,2	0,0

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Semana de 19 a 23 de maio de 2025

Almoço

Segunda		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
Sopa	Sopa feijão verde	368	87	2,0	0,3	14,3	1,3	2,0	0,2
Prato	Carne de vaca à bolonhesa ^{1,7}	1341	319	13,4	4,3	31,5	1,4	17,7	0,3
Dieta	Bife de vaca grelhado com legumes salteados (espinafre, berinjela, brócolos e couve-flor)	723	173	9,6	2,2	2,3	1,8	18,2	0,8
Vegetariana	Espaguete à bolonhesa (com molho de tomate) com lentilhas e juliana de legumes (nabo, couve portuguesa e couve-flor) ^{1,6,10,11}	1186	282	4,3	0,7	48,5	2,8	12,5	0,2
Salada	Alface, tomate e pepino	12	3	0,0	0,0	0,4	0,3	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	598	141	1,0	0,1	28,5	28,5	1,3	0,0
Terça		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
Sopa	Sopa espargos	871	98	2,3	0,3	15,2	1,9	3,0	0,5
Prato	Salmão grelhado c/ limão e orégãos c/ batatinha no forno e migas (couve repolho/ lombardo, feijão e broa) ^{1,4}	2411	575	26,2	4,9	53,2	1,8	27,9	0,7
Dieta	Solha grelhada com limão e orégãos com batatinha no forno e migas (couve-repolho/lombardo, feijão e broa) ^{1,4}	1655	392	7,6	1,3	53,2	1,8	24,1	0,8
Vegetariana	Batata-doce recheada com feijão, cenoura, abóbora e tomate e com couve-lombarda, courgette e nabos estufados	1470	351	10,0	1,3	53,6	10,9	9,4	0,9
Salada	Alface, beterraba e tomate	13	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	653	155	0,8	0,1	32,4	31,1	1,7	0,0
Sobremesa	Maçã assada sem açúcar	871	98	2,3	0,3	15,2	1,9	3,0	0,5
Quarta		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
Sopa	Sopa grão com couve	455	108	2,3	0,3	17,1	1,4	3,3	0,2
Prato	Coxa de frango no forno com arroz de cenoura e legumes estufados (couve-lombarda, courgette e nabo)	1482	353	13,6	2,2	33,9	1,4	22,7	1,3
Dieta	Coxa de frango grelhada com arroz de cenoura e legumes estufados (couve-lombarda, courgette e nabo)	1425	339	10,9	1,8	33,7	1,3	25,3	1,3
Vegetariana	Strogonoff de tofu, cogumelos e grelos com arroz branco ⁶	1187	283	10,0	1,9	34,6	1,0	11,6	0,9
Salada	Alface, tomate e pepino	12	3	0,0	0,0	0,4	0,3	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	623	148	1,0	0,2	30,3	30,3	1,1	0,0
Quinta		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal



Sexta		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
Sopa	Sopa de grelos	373	88	2,1	0,3	14,3	1,5	2,3	0,2
Prato	Lombo de porco assado e fatiado recheado c/ ameixas, macarrão e Costeletas de porco grelhadas c/ macarrão e legumes salteados	2066	394	16,9	3,2	34,0	5,5	23,2	1,2
Dieta	(couve coração, nabiça e espargos) ^{1,3}	2057	393	21,5	5,1	30,1	1,8	17,1	1,2
Vegetariana	Legumes assados (cenoura, couve-flor, curgete e tomate) c/ salada de	1208	286	6,6	0,9	44,3	3,6	10,2	1,1
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	12	3	0,0	0,0	0,4	0,3	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	577	137	0,8	0,1	28,6	27,3	1,4	0,0

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Semana de 26 a 30 de maio de 2025

Almoço

Segunda		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
Sopa	Sopa repolho com nabo	374	89	2,1	0,3	14,5	1,4	2,1	0,2
Prato	Perú no forno e batata-doce, massa fusilli, cenoura e ervilhas ¹	2523	597	10,8	1,9	62,8	11,3	59,5	1,3
Dieta	Bife de peru grelhado, legumes salteados (beringela, alho-francês, curgete, brócolos, cenoura) e massa fusilli ¹	1153	273	6,0	1,1	29,6	1,7	23,8	0,9
Vegetariana	Tortilha de tofu com legumes no forno (alho-francês, curgete, brócolos) ^{3,6}	2138	516	37,9	6,2	23,6	1,7	17,2	1,1
Salada	Alface, rabanete e pepino	8	2	0,0	0,0	0,2	0,1	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	610	145	1,0	0,1	29,8	29,8	1,0	0,0
Terça		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
Sopa	Creme de lentilhas c/ cenoura ^{1,6,8,11}	442	105	2,2	0,3	16,4	1,1	4,1	0,2
Prato	Corvina no forno com arroz primavera (cenoura, milho e ervilhas) e legumes cozidos (brócolos, couve-flor e feijão-verde) ⁴	1058	251	6,9	1,0	26,6	0,9	19,5	0,6
Dieta	Corvina grelhada com arroz primavera (cenoura, milho e ervilhas) e legumes cozidos (brócolos, couve-flor e feijão-verde) ⁴	941	223	3,8	0,6	26,3	0,7	19,5	0,6
Vegetariana	Chili de feijão branco com legumes, arroz e legumes cozidos (brócolos, couve-Bruxelas e feijão)	1195	283	4,0	0,6	46,9	1,0	10,5	0,5
Salada	Alface, tomate e pepino	12	3	0,0	0,0	0,4	0,3	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	488	115	0,7	0,1	23,0	23,0	1,4	0,0
Sobremesa	Maçã assada (sem açúcar)	304	72	0,6	0,1	15,0	15,0	0,3	0,0
Quarta		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
Sopa	Sopa à lavrador com feijão vermelho ¹	446	106	2,1	0,3	17,5	1,4	3,3	0,2
Prato	Vitela estufada com cogumelos com massa de cotovelinhos, cenoura e milho ¹	1656	395	17,9	5,6	32,7	1,5	24,3	0,7
Dieta	Bife de vaca grelhado com massa de cotovelinhos, cenoura e milho ¹	1075	254	5,3	1,6	29,3	1,2	21,3	0,5
Vegetariana	Jardineira de soja com repolho, couve-portuguesa e grelos salteados ⁶	1589	377	6,5	0,9	46,0	3,6	27,9	0,5
Salada	Rúcula, alface e pimento	10	2	0,0	0,0	0,2	0,1	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	581	137	1,0	0,1	28,0	28,0	1,0	0,0
Quinta		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
Sopa	Sopa de tomate com feijão verde	387	92	2,1	0,3	14,9	1,5	2,3	0,3
Prato	Empadão de atum com purê de batata e couve portuguesa cozida ^{4,7}	985	236	13,4	2,1	16,1	1,0	11,4	1,3
Dieta	Pescada grelhada com batata, cenoura e couve portuguesa cozida ⁴	914	216	1,2	0,2	30,7	2,2	18,9	0,8
Vegetariana	Favas estufadas com cenourinhas e arroz de salsa e couve portuguesa cozida	1069	255	8,5	1,3	36,4	1,4	6,0	0,5
Salada	Alface, rabanete e milho	27	6	0,2	0,0	0,5	0,1	0,6	0,0
Sobremesa	Pudim ⁷	529	125	0,7	0,1	26,0	26,0	1,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	387	92	2,1	0,3	14,9	1,5	2,3	0,3
Sexta		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
Sopa	Sopa de brócolos e couve-flor	387	92	2,1	0,3	14,4	1,5	2,8	0,2
Prato	Frango no forno com arroz de feijão	1282	305	7,1	1,2	34,8	0,4	24,6	0,6
Dieta	Coxas de frango grelhadas c/ arroz e legumes salteados (beringela, Vegetariana	1305	309	7,9	1,4	33,2	0,8	25,3	1,0
	Massa talharim c/ lentilhas, cenoura e alho-francês ^{1,3,6,7,8,10,11,14}	1313	312	5,3	0,9	52,0	3,3	14,2	0,6
Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	12	3	0,0	0,0	0,3	0,1	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	623	148	1,0	0,2	30,3	30,3	1,1	0,0

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Semana de 2 a 6 de junho de 2025

Almoço

Segunda		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
Sopa	Sopa de espinafres e nabos	368	87	2,1	0,3	14,1	1,5	2,1	0,3
Prato	Peru no forno fatiado c/ puré de batata e legumes estufados (couve lombarda, cenoura e milho) ^{7,12}	1199	286	15,4	3,9	13,4	1,1	22,8	0,7
Dieta	Bife de peru grelhado c/ puré de batata e legumes estufados (couve lombarda, cenoura e milho) ^{7,12}	765	181	4,7	0,9	12,9	0,7	21,1	0,6
Vegetariana	Favas salteadas c/ batata, beringela e couve-flor	1156	274	7,2	0,9	38,4	5,0	10,5	0,7
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	12	3	0,0	0,0	0,4	0,3	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	479	114	0,8	0,2	23,5	23,5	1,1	0,0
Terça		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
Sopa	Creme de alho-francês, cenoura e curgete	371	88	2,1	0,3	14,4	1,3	2,2	0,2
Prato	Rissóis de peixe/ arroz de tomate e couve portuguesa	1665	397	16,8	3,2	53,1	4,7	7,2	1,2
Dieta	Pescada grelhada c/ arroz, cenoura e couve portuguesa cozidos ⁴	986	233	3,4	0,5	32,2	0,5	17,8	0,7
Vegetariana	Gratinado de tofu c/ massa macarronete com macarronete ^{1,3,6,7}	1236	295	10,8	2,7	31,9	2,0	14,9	0,6
Salada	Salada de alface, beterraba e pepino	10	2	0,0	0,0	0,2	0,2	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	611	145	0,6	0,1	30,6	30,6	1,4	0,0
Sopa	Creme de alho-francês, cenoura e curgete	371	88	2,1	0,3	14,4	1,3	2,2	0,2
Quarta		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
Sopa	Sopa de grão-de-bico e agrião	510	121	2,6	0,4	19,0	1,6	4,0	0,2
Prato	Costeletas de porco grelhadas c/ esparguete e legumes salteados (couve-flor, espargos e brócolos) ^{1,3}	1281	305	13,2	3,8	29,1	1,5	16,6	0,8
Dieta	Costeletas de porco grelhadas c/ esparguete e legumes salteados (couve-flor, espargos e brócolos) ^{1,3}	1281	305	13,2	3,8	29,1	1,5	16,6	0,8
Vegetariana	Empadão de lentilhas e cogumelos e legumes salteados (couve-flor, espargos e brócolos) ^{1,3,6,7,10,11,12}	1054	250	5,8	1,5	34,8	1,7	12,3	0,7
Salada	Salada de alface, cenoura ralada e pepino	10	2	0,0	0,0	0,3	0,2	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	614	145	0,8	0,1	29,6	28,3	1,6	0,0
Quinta		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
Sopa	Juliana de legumes	390	93	2,1	0,3	15,0	1,4	2,4	0,2
Prato	Bacalhau grelhado c/ batata, grão, cenoura, ovo e couve lombarda cozida ^{3,4}	1618	385	9,8	2,1	41,1	2,9	21,8	3,1
Dieta	Bacalhau grelhado c/ batata, grão, cenoura, ovo e couve lombarda cozida ^{3,4}	1618	385	9,8	2,1	41,1	2,9	21,8	3,1
Vegetariana	Abóbora recheada c/ grão e massa cotovelos e c/ couve lombarda cozida ^{1,3}	979	232	2,8	0,4	39,6	1,6	9,5	0,8
Salada	Salada de alface, milho e rabanete	27	6	0,2	0,0	0,5	0,1	0,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	507	120	0,7	0,0	23,9	23,9	1,6	0,0
Sexta		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
Sopa	Caldo verde	364	86	2,1	0,3	14,0	0,9	2,1	0,2
Prato	Arroz de pato e beringela, cenoura e curgete no forno ^{1,6,7,12}	2086	498	24,9	6,9	33,8	1,7	33,8	1,8
Dieta	Arroz de pato e beringela, cenoura e curgete no forno ^{1,6,7,12}	2086	498	24,9	6,9	33,8	1,7	33,8	1,8
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos e ervilhas c/ arroz de milho e beringela,	1593	380	15,3	2,8	38,9	3,3	16,7	1,7
Salada	Salada de rúcula, pepino e tomate	27	7	0,1	0,0	0,8	0,6	0,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	111	0,8	0,2	22,1	22,1	1,4	0,0	

Ementa verificada por nutricionista.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Semana de 9 a 13 de junho de 2025

Almoço

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
Segunda									
Sopa	Sopa de couve portuguesa	378	90	2,1	0,3	14,5	1,3	2,2	0,2
Prato	Coxas de frango estufada c/ massa espiral e cenoura ^{1,3}	1257	298	7,3	1,4	32,2	2,1	25,1	0,8
Dieta	Coxas de frango grelhadas c/ massa espiral e cenoura ^{1,3}	1103	261	4,4	1,0	28,9	1,8	25,6	0,8
Vegetariana	Ervilhas escalfadas c/ ovo ^{3,12}	502	121	8,4	1,8	3,2	0,3	7,6	0,6
Salada	Salada de alface, cenoura ralada e pepino	10	2	0,0	0,0	0,3	0,2	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	610	145	1,0	0,1	29,8	29,8	1,0	0,0
Terça									



		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão branco com couve coração	437	104	2,1	0,3	16,6	1,3	3,1	0,2
Prato	Bife de peru grelhado c/ rodelas de limão, esparguete e legumes	1116	264	5,9	1,0	28,9	1,5	23,0	0,5
Dieta	Bife de peru grelhado c/ rodelas de limão, esparguete e legumes	1116	264	5,9	1,0	28,9	1,5	23,0	0,5
Vegetariana	Estufado de lentilhas c/ cenoura e massa c/ couve galega, grelos e	1683	402	14,6	2,2	52,8	3,1	14,4	1,1
Salada	Salada de alface, rúcula e pimentos	24	6	0,1	0,0	0,5	0,4	0,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	534	126	1,0	0,1	26,4	26,4	0,9	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de abóbora, couve coração e feijão-verde	380	90	2,1	0,3	15,0	1,1	2,2	0,2
Prato	Corvina grelhada c/ batata a murro e migas (couve, feijão-frade e broa) ^{1,4}	1667	395	7,8	1,3	51,3	1,8	26,8	0,8
Dieta	Corvina grelhada c/ batata a murro e migas (couve, feijão-frade e	1667	395	7,8	1,3	51,3	1,8	26,8	0,8
Vegetariana	Abóbora c/ grão, massa couscous e legumes cozidos (feijão-verde e couve portuguesa)	479	115	4,1	0,6	12,8	0,8	4,7	0,6
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	12	3	0,0	0,0	0,4	0,3	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	611	145	0,6	0,1	30,6	30,6	1,4	0,0
Sobremesa	Gelado de leite ⁷	490	119	4,2	4,2	16,8	16,1	2,1	0,1
Sexta									
Sopa	Sopa de agrião	148	35	0,5	0,1	5,5	2,6	1,3	0,1
Prato	Perna de frango assada com arroz de cenoura e batata frita	657	156	5,5	0,8	17,9	1,1	8,1	0,2
Dieta	Perna de frango grelhada com arroz de cenoura	628	148	1,3	0,3	21,7	1,1	11,7	0,2
Vegetariana	Stroganoff de seitan com cogumelos ^{1,6,7}	453	109	7,4	3,0	2,1	1,0	7,6	0,6
Salada	Alface, tomate e pepino	79	19	0,4	0,1	2,1	2,0	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	782	181	2,1	0,1	42,1	40	2,2	0,07
Sobremesa	Leite creme ^{1,3,7,8,12}	436	103	1,4	0,9	18,2	11,4	4,5	0,4



Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas