

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷ e leite DI ⁷	961	230	11,0	3,9	23,3	10,3	9,1	0,7
	Sopa	Creme de abóbora	288	69	1,2	0,2	12,6	4,7	1,9	0,1
	Prato Geral	Rolo de carne ^{1,6,12} com esparguete ¹	1293	309	13,9	4,1	28,7	2,4	16,4	0,2
	Prato Vegetariano	Hambúrguer de leguminosas ¹ (feijão/grão) e esparguete ¹	1337	320	13,9	2,5	38,0	0,9	9,4	1,2
	Vegetais	Salada de alface, beterraba e pepino	137	33	0,3	0,1	5,1	5,1	2,5	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de mistura ¹ com fiambre de peru ^{6,7} , iogurte líquido ⁷ e fruta	1019	243	3,0	1,4	44,2	29,6	10,0	1,5

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷ e iogurte natural ⁷	941	225	9,8	3,2	26,1	13,2	7,7	0,7
	Sopa	Feijão branco com espinafres	434	104	1,8	0,2	16,4	4,5	5,4	0,4
	Prato Geral	Peixe escamudo ⁴ cozido com batata e ovo ³	1338	320	12,7	2,6	20,9	2,6	30,1	0,6
	Prato Vegetariano	Lentilhas de tomatada, batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde	1671	399	6,8	1,0	57,0	7,6	26,5	0,2
	Vegetais	Cenoura, feijão-verde e milho cozidos	82	44	0,4	0,0	8,5	3,2	1,8	0,2
	Sobremesa	Fruta da época / Fruta cozida/assada	159/190	38/46	0,2/0,4	0,0/0,1	8,4/10,7	8,3/10,3	0,7/0,2	0,0/0,0
	Lanche	Pão de mistura ¹ com queijo ⁷ , Sumo 100% DI e palitos de cenoura	911	218	3,4	1,6	38,2	25,0	8,9	1,0

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com doce e leite DI ⁷	865	207	3,6	1,9	35,4	22,4	8,9	0,6
	Sopa	Alho-francês	362	87	1,4	0,3	14,7	6,3	3,8	0,1
	Prato Geral	Perna de peru assada com arroz de ervilhas	1689	404	20,2	4,6	28,0	2,3	27,0	0,4
	Prato Vegetariano	Arroz com ervilha, cenoura e cogumelos ^{9,12}	1210	289	6,4	1,0	44,2	3,7	12,6	0,2
	Vegetais	Salada de alface, tomate e beterraba	139	33	0,2	0,0	5,7	5,7	2,3	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de sementes ^{1,8,11} com manteiga ⁷ , iogurte líquido ⁷ e ovo cozido ³	1214	355	18,2	5,2	30,4	20,2	16,7	0,6

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com fiambre de frango ^{6,7} e iogurte de aromas ⁷	731	175	2,7	1,2	27,0	13,1	10,4	1,1
	Sopa	Creme de vegetais ⁹	428	102	1,5	0,2	17,2	3,6	4,1	0,0
	Prato Geral	Massinha de cotovelinhos com peixe (lulas, pescada) ^{1,4,14}	1071	256	7,1	1,1	23,7	2,9	23,8	0,6
	Prato Vegetariano	Massinha de cotovelinhos ¹ estufadas com seitan ^{1,6} e tomate	927	222	6,0	0,8	28,3	4,1	13,3	0,2
	Vegetais	Salada de alface, tomate e milho	49	46	0,6	0,0	8,1	1,5	2,1	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Bolachas integrais DI ^{1,3,6,7} , dose individual de triângulo de queijo ⁷ e puré de fruta 100%	898	215	7,7	4,3	29,5	11,8	5,8	0,7

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷ e leite DI ⁷	961	230	11,0	3,9	23,3	10,3	9,1	0,7
	Sopa	Grelas	382	92	1,6	0,3	14,8	6,6	4,6	0,2
	Prato Geral	Arroz de carnes à Nortenha (carne de porco, feijão, cenoura, arroz e couve lombarda)	2111	504	24,3	7,1	41,5	5,6	29,1	0,4
	Prato Vegetariano	Arroz de feijão, cenoura, curgete e couve lombarda	1763	421	6,6	1,0	67,6	7,8	21,4	0,3
	Vegetais	Incorporados								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de mistura ¹ com doce, leite DI ⁷ e frutos secos ⁸	1482	355	12,6	3,5	46,8	22,4	12,8	1,0

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.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: 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,

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷ e leite DI ⁷	961	230	11,0	3,9	23,3	10,3	9,1	0,7
	Sopa	Creme de brócolos	332	79	1,6	0,2	12,5	4,5	3,8	0,1
	Prato Geral	Empadão de cavala ⁴ com tomate	1558	372	14,0	2,1	35,7	3,9	25,2	1,5
	Prato Vegetariano	Empadão de soja ⁶ com tomate e cenoura ralada	1605	381	5,7	0,8	52,2	3,9	29,6	0,1
	Vegetais	Salada de alface, couve-roxa e pepino	113	27	0,3	0,1	3,6	3,2	2,7	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Bolacha Maria ^{1,3,6,7} , dose individual de triângulo de queijo ⁷ e leite DI ⁷	1039	249	9,8	5,7	27,9	15,2	12,1	0,7

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de sementes ^{1,8,11} com queijo ⁷ e iogurte natural ⁷	1069	319	9,3	4,4	38,5	28,2	19,8	0,9
	Sopa	Cenoura com couve-flor picada	394	94	1,3	0,2	16,3	8,0	4,4	0,2
	Prato Geral	Febras de porco estufadas com massa espiral ¹ e coentros	1170	280	9,9	2,3	23,0	2,4	24,1	0,3
	Prato Vegetariano	Massa espiral ¹ , cogumelos ¹² , ervilhas, cenoura e feijão-verde	1166	279	6,9	1,1	38,6	8,2	14,9	0,3
	Vegetais	Salada de cenoura, milho e beterraba	294	70	0,5	0,1	13,3	5,8	2,6	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de mistura ¹ com fiambre de frango ^{6,7} , sumo 100% DI e frutos secos ⁸	1342	322	9,9	1,7	47,4	22,1	9,4	1,3

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷ e leite DI ⁷	961	230	11,0	3,9	23,3	10,3	9,1	0,7
	Sopa	Puré de ervilhas com cubinhos de cenoura e nabo	388	93	1,5	0,2	16,1	6,6	3,6	0,2
	Prato Geral	Maruca ⁴ com molho de ervas aromáticas, batata cozida	950	227	5,2	0,7	20,9	2,6	23,6	0,5
	Prato Vegetariano	Seitan ^{1,6} de tomataada com batata cozida	819	196	5,4	0,7	24,4	2,6	11,8	0,2
	Vegetais	Cenoura, couve-flor e curgete cozidos	163	39	0,3	0,1	5,6	5,1	3,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de sementes ^{1,8,11} com queijo ⁷ , leite DI ⁷ e puré de fruta 100%	599	296	8,6	3,3	20,1	9,8	33,9	0,7

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷ e iogurte de aromas ⁷	941	225	9,8	3,2	26,1	13,2	7,7	0,7
	Sopa	Caldo-verde	365	87	1,7	0,2	13,6	5,9	4,5	0,1
	Prato Geral	Rancho à Regional ¹ (frango, carne de porco, massa ¹ , grão, cenoura e couve lombarda)	1892	451	22,9	5,5	31,4	5,7	29,4	0,4
	Prato Vegetariano	Rancho vegetariano ¹ (grão, cenoura, nabo, couve lombarda e massa ¹)	1689	403	9,7	1,2	58,3	8,3	19,6	0,3
	Vegetais	Salada de alface, cenoura e tomate	81	19	0,2	0,0	3,2	3,1	1,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de mistura ¹ com fiambre de peru ^{6,7} , leite DI ⁷ e fruta	945	226	4,2	2,1	35,6	21,0	11,8	1,6

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com doce e leite DI ⁷	865	207	3,6	1,9	35,4	22,4	8,9	0,6
	Sopa	Nabiças	307	89	1,7	0,2	12,8	5,0	4,1	0,1
	Prato Geral	Arroz de abrótea ⁴ e red-fish ⁴ com pimentos e coentros	1272	304	7,0	1,1	36,6	4,5	22,8	0,3
	Prato Vegetariano	Hambúrguer de leguminosas ¹ (feijão/grão) e arroz de pimentos e coentros	1552	372	18,6	3,2	41,2	1,0	8,3	1,2
	Vegetais	Cenoura, feijão-verde e ervilha	173	41	0,3	0,1	6,5	3,7	3,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / gelatina	159/252	38/60	0,2/0,1	0,0/0,0	8,4/13,1	8,3/13,1	0,7/2,0	0,0/0,0
	Lanche	Pão de leite ^{1,3,7} com manteiga ⁷ , leite DI ⁷ e fruta	1386	331	12,0	4,2	46,3	22,1	10,9	0,9

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.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: 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,

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com fiambre de peru ^{6,7} e leite DI ⁷	755	180	3,8	2,0	24,9	10,3	11,7	1,5
	Sopa	Creme de abóbora	288	69	1,2	0,2	12,6	4,7	1,9	0,1
	Prato Geral	Hambúrguer de vaca ^{1,6,12} no forno com esparguete integral ¹	763	184	3,9	1,8	21,8	0,0	16,8	0,2
	Prato Vegetariano	Soja ⁶ estufada com cenoura e esparguete integral ¹	1413	335	6,1	0,8	39,6	2,4	30,1	0,2
	Vegetais	Salada de alface, beterraba e pepino	137	33	0,3	0,1	5,1	5,1	2,5	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de mistura ¹ com queijo ⁷ , sumo 100% DI e frutos secos ⁸	1472	352	12,4	3,2	46,5	22,1	12,4	1,3

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷ e iogurte natural ⁷	941	225	9,8	3,2	26,1	13,2	7,7	0,7
	Sopa	Camponesa com feijão	399	95	1,4	0,2	16,5	5,9	4,3	0,1
	Prato Geral	Filetes de pescada ⁴ com molho de cenoura e alho francês e arroz de ervilhas	1714	410	18,5	2,4	32,8	5,2	27,5	2,3
	Prato Vegetariano	Hambúrguer de quinoa ^{1,6} com arroz de ervilhas	1337	320	12,9	1,5	41,9	0,9	7,0	0,9
	Vegetais	Salada de couve roxa, alface e tomate	116	28	0,2	0,0	4,2	3,8	2,5	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / gelatina	159/252	38/60	0,2/0,1	0,0/0,0	8,4/13,1	8,3/13,1	0,7/2,0	0,0/0,0
	Lanche	Bolachas de água e sal DI ^{1,6,7,12} com 1 dose individual de triângulo de queijo ⁷ e leite DI ⁷	1055	252	11,2	6,1	25,1	10,2	12,5	0,8

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com doce e leite DI ⁷	865	207	3,6	1,9	35,4	22,4	8,9	0,6
	Sopa	Juliana (cenoura e couve lombarda)	337	80	1,3	0,2	13,8	5,9	3,3	0,1
	Prato Geral	Borrego estufado com tomate e coentros com massa espiral ¹	1457	348	13,2	4,1	23,1	2,4	33,7	0,4
	Prato Vegetariano	Massa espiral ¹ estufada com ervilhas, cogumelos ¹² e cenoura	1109	265	6,8	1,1	36,4	6,6	14,0	0,3
	Vegetais	Salada de tomate, milho e beterraba	114	62	0,5	0,0	11,9	5,3	2,4	0,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de mistura ¹ com fiambre de frango ^{6,7} , iogurte líquido ⁷ e fruta desidratada	1132	270	2,8	1,2	49,4	18,9	10,3	1,1

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com queijo ⁷ e iogurte de aromas ⁷	1010	241	5,7	3,0	33,7	20,7	13,8	1,1
	Sopa	Nabiças	307	89	1,7	0,2	12,8	5,0	4,1	0,1
	Prato Geral	Meia desfeita de paloco ^{3,4} (paloco ⁴ , grão, batata e ovo ³)	1279	306	10,2	1,8	34,6	2,0	17,8	0,3
	Prato Vegetariano	Saladinha de grão, batata, cenoura e brócolos	1364	326	8,0	1,0	48,0	5,4	14,3	0,3
	Vegetais	Brócolos, cenoura e couve-flor cozidos	182	43	0,6	0,1	5,1	4,5	4,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de sementes ^{1,8,11} com manteiga ⁷ , sumo 100% DI e fruta	843	266	9,3	2,1	42,6	32,4	3,1	0,2

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷ e leite DI ⁷	961	230	11,0	3,9	23,3	10,3	9,1	0,7
	Sopa	Espinafres com cenoura	319	76	1,6	0,2	12,0	4,2	3,3	0,4
	Prato Geral	Arroz de aves (perú e frango) com cenoura e salada	1753	419	18,6	4,3	35,0	3,1	27,0	0,5
	Prato Vegetariano	Arroz de lentilhas com cenoura	1628	389	6,1	1,0	63,4	7,6	18,8	0,1
	Vegetais	Salada de pepino, tomate e cenoura ralada	78	19	0,3	0,1	3,3	3,2	0,9	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Croissant ^{1,3,7} com fiambre de peru ^{6,7} , leite DI ⁷ e fruta	2229	533	25,0	11,4	60,1	21,1	16,4	2,2

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.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: 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,

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷ e leite DI ⁷	961	230	11,0	3,9	23,3	10,3	9,1	0,7
	Sopa	Aveludado com couve-flor	394	94	1,3	0,2	16,3	8,0	4,4	0,2
	Prato Geral	Arroz de atum ⁴ com tomate e óregãos	1645	393	17,0	1,6	33,8	2,0	25,3	1,0
	Prato Vegetariano	Hambúrguer de quinoa ^{1,6} com arroz branco	1416	338	12,8	1,5	47,6	0,5	6,1	0,9
	Vegetais	Salada de alface, cenoura e milho	57	48	0,5	0,0	8,8	2,0	2,1	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de mistura ¹ com fiambre de peru ^{6,7} , iogurte líquido ⁷ e fruta	1019	243	3,0	1,4	44,2	29,6	10,0	1,5

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷ e iogurte natural ⁷	941	225	9,8	3,2	26,1	13,2	7,7	0,7
	Sopa	Crema de abóbora	288	69	1,2	0,2	12,6	4,7	1,9	0,1
	Prato Geral	Jardineira de vitela	1303	311	9,5	2,8	27,2	5,8	21,9	0,2
	Prato Vegetariano	Jardineira de soja ⁶	1771	421	6,8	0,9	49,7	7,0	39,9	0,2
	Vegetais	Salada de alface, beterraba e pepino	137	33	0,3	0,1	5,1	5,1	2,5	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de mistura ¹ com queijo ⁷ , Sumo 100% DI e palitos de cenoura	911	218	3,4	1,6	38,2	25,0	8,9	1,0

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com doce e leite DI ⁷	865	207	3,6	1,9	35,4	22,4	8,9	0,6
	Sopa	Legumes	383	81	1,5	0,3	15,6	7,3	4,0	0,1
	Prato Geral	Filetes de perca ⁴ com molho de tomate e orégãos e massa lacinhos ¹	1070	256	7,1	23,0	2,4	1,1	24,5	0,2
	Prato Vegetariano	Bolonhesa ¹ de lentilhas com tomate, cenoura e orégãos	1354	324	6,0	0,9	49,1	5,0	17,0	0,3
	Vegetais	Cenoura, feijão-verde e milho cozidos	82	44	0,4	0,0	8,5	3,2	1,8	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de sementes ^{1,8,11} com manteiga ⁷ , iogurte líquido ⁷ e ovo cozido ³	1214	355	18,2	5,2	30,4	20,2	16,7	0,6

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com fiambre de frango ^{6,7} e iogurte de aromas ⁷	731	175	2,7	1,2	27,0	13,1	10,4	1,0
	Sopa	Caldo-verde	365	87	1,7	0,2	13,6	5,9	4,5	0,1
	Prato Geral	Ervilhas guisadas com carne de porco e arroz branco	2046	489	29,2	7,8	31,1	2,9	24,8	0,3
	Prato Vegetariano	Ervilhas guisadas com cenoura e arroz branco	1427	341	11,1	1,6	47,1	6,2	12,1	0,3
	Vegetais	Couve Lombarda, nabo e cenoura cozidos	125	30	0,3	0,0	4,9	4,6	2,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Bolachas integrais DI ^{1,3,6,7} , dose individual de triângulo de queijo ⁷ e bolsa de puré de fruta 100%	898	215	7,7	4,3	29,5	11,8	5,8	0,7

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷ e leite DI ⁷	961	230	11,0	3,9	23,3	10,3	9,1	0,7
	Sopa	Camponesa com feijão ^{6,13}	399	95	1,4	0,2	16,5	5,9	4,3	0,1
	Prato Geral	Pescada ⁴ estufada com cotovelinhos ¹ , pimentos e coentros	1060	253	7,3	1,1	23,5	2,9	22,9	0,4
	Prato Vegetariano	Massinha de cotovelinhos ¹ estufadas com seitan ^{1,6} e tomate	927	222	6,0	0,8	28,3	4,1	13,3	0,2
	Vegetais	Salada de alface, beterraba e cenoura ralada	147	35	0,1	0,0	6,4	6,2	2,3	0,3
	Sobremesa	Fruta da época / Fruta cozida	159/190	38/46	0,2/0,4	0,0/0,1	8,4/10,7	8,3/10,3	0,7/0,2	0,0/0,0
	Lanche	Pão de mistura ¹ com doce, sumo 100% DI e frutos secos ⁸	1456	349	9,6	1,7	58,6	34,2	6,4	0,8

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.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: 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,