



MUNICÍPIO DE LOURES

Semana 14

Semana de 01 a 05 de dezembro de 2025



		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Pequeno-Almoço								
	Sopa								
	Prato Geral	FERIADO							
	Prato Vegetariano								
	Vegetais								
	Sobremesa								
	Lanche								

			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	Espinafres	361	86	1,8	0,3	13,2	5,4	4,2	0,4
	Prato Geral	Tesourinhos ^{1,4} no forno com arroz de ervilhas e cenoura	1572	370	16,6	1,6	41,8	2,0	12,2	10,4
	Prato Vegetariano	Crepes de legumes ^{1,2,6,11} no forno com arroz de ervilhas e cenoura	1107	264	6,9	1,0	44,2	2,0	5,0	0,3
	Vegetais	Salada de tomate, beterraba e pepino	136	32	0,3	0,1	5,8	5,7	1,9	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 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	Repolho e cenoura ripada	353	84	1,4	0,2	14,3	6,3	3,8	0,1
	Prato Geral	Peito de frango estufado com cenoura e massa espiral integral ¹	1063	256	6,7	1,0	23,7	2,2	25,7	0,3
	Prato Vegetariano	Massa espiral integral ¹ de seitan ^{1,6} e cenoura	936	224	6,0	0,8	28,7	4,4	13,2	0,2
	Vegetais	Salada de alface, couve-roxa e couve em juliana	148	35	0,2	0,0	4,6	4,1	4,0	0,0
	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	Sopa da horta com feijão catarino	443	106	1,6	0,3	18,1	7,3	5,0	0,1
	Prato Geral	Filete de escamudo ⁴ estufado cenoura ralada e tomate aos cubos com batata (aos cubos)	957	229	5,6	0,8	23,1	4,7	21,0	0,4
	Prato Vegetariano	Salada russa com lentilhas	1378	329	5,7	0,9	49,9	5,8	18,5	0,3
	Vegetais	Cenoura, ervilhas e feijão-verde cozidos	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 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	Feijão-verde	330	79	1,3	0,2	14,1	5,8	2,7	0,1
	Prato Geral	Feijoada à Transmontana com arroz branco	2511	600	32,7	9,0	45,2	5,3	30,7	0,8
	Prato Vegetariano	Feijoada de legumes com arroz branco	1936	463	11,3	1,5	71,2	4,1	18,2	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	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 contém 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, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Pequeno-Almoço								
	Sopa								
	Prato Geral	FERIADO							
	Prato Vegetariano								
	Vegetais								
	Sobremesa								
	Lanche								

			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	Macedónia de legumes	426	102	1,5	0,3	17,4	8,0	4,7	0,2
	Prato Geral	Almôndegas ^{1,6,12} estufadas com esparguete ¹	1334	294	16,2	4,4	24,5	2,4	17,4	1,8
	Prato Vegetariano	Massa espiral tricolor ¹ salteada com azeite , alho, oregãos, salsicha de soja ^{1,3,6} , cogumelos ¹² , ervilha e cenoura	891	271	10,9	1,0	30,1	5,4	12,5	0,3
	Vegetais	Salada de beterraba, tomate e pepino	136	32	0,3	0,1	5,8	5,7	1,9	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 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	Creme de legumes com lentilhas	446	107	1,6	0,3	17,9	7,4	5,3	0,1
	Prato Geral	Salada de peixe ^{3,4} (abrotea ⁴ , batata, cenoura, ervilha, feijão-verde e ovo ralado)	1457	348	12,5	2,6	26,1	5,2	32,4	0,7
	Prato Vegetariano	Salada de grão com batata, cenoura, ervilha e feijão-verde	1440	344	7,8	1,1	51,8	6,6	15,4	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 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	Alho-francês com curgete		362	87	1,4	0,3	14,7	6,3	3,8	0,1
	Prato Geral	Perna de porco assada com arroz de açafrão		1898	454	28,8	7,8	26,8	2,5	21,1	0,3
	Prato Vegetariano	Chili de soja ⁶ e arroz de açafrão		2009	477	11,0	1,5	59,6	3,9	34,7	0,2
	Vegetais	Salada de tomate, couve lombarda e pepino		103	25	0,4	0,1	3,0	2,9	2,3	0,0
	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	1,0

			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	Espinafres com cenoura	319	76	1,6	0,2	12,0	4,2	3,3	0,4
	Prato Geral	Bacalhau fresco ⁴ estufado com tomate, pimentos e macarronete ¹	1015	243	6,3	1,0	23,7	2,9	22,2	0,3
	Prato Vegetariano	Seitan ^{1,6} salteado com limão e ervas aromáticas e massinhas de cotovelinhos ¹	868	207	5,9	0,9	25,1	1,1	12,5	0,2
	Vegetais	Salada de alface, cenoura e couve roxa	124	30	0,1	0,0	4,9	4,4	2,5	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 , sumo 100% DI e fruta	1360	325	9,0	2,4	58,1	33,9	4,5	0,7

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Ameiwoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Alho, 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, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Semana 16
Semana de 15 a 19 de dezembro 2025

			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 cenoura e massinhas ¹	445	106	1,3	0,2	20,3	5,7	3,2	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	Crepes de legumes ^{1,2,6,11} e arroz de ervilhas	1125	268	7,0	1,0	44,3	1,4	5,6	0,3
	Vegetais	Salada de milho, cenoura e alface	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 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	Macedónia de legumes	426	102	1,5	0,3	17,4	8,0	4,7	0,2
	Prato Geral	Bifinhos de frango estufados com massa tricolor ¹	860	205	1,7	0,4	21,5	0,9	25,4	0,4
	Prato Vegetariano	Hambúrguer de leguminosas ¹ (feijão/grão) com arroz e legumes salteados	2084	499	24,1	4,0	57,5	3,8	11	1,3
	Vegetais	Salada de alface, cenoura e baterraba	147	35	0,1	0	6,36	6,24	2,3	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Mousse de chocolate ⁷	159/873	38/209	0,2/9,8	0,0/4,3	8,4/23,3	8,3/22,5	0,7/7,1	0,0/0,2
	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	Espinafres	319	76	1,6	0,2	12,0	4,2	3,3	0,4
	Prato Geral	Pescada ⁴ cozida com batata e ovo ³ cozido	1383	331	13,7	2,7	19,2	1,2	32,1	0,7
	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 couve-flor cozidos	156	37	0,2	0,0	5,7	4,9	3,3	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 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	Grelos	382	92	1,6	0,3	14,8	6,6	4,6	0,2
	Prato Geral	Massa ¹ de carnes à lavrador (carne de porco, feijão, cenoura, macarronete ¹ e couve lombarda)	1894	452	24,5	7,2	28,8	5,6	28,9	0,4
	Prato Vegetariano	Massa ¹ à lavrador vegetariana (feijão, cenoura, couve lombarda e massa ¹)	1354	323	6,5	1,0	45,8	6,6	19,5	0,6
	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 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	Camponesa com feijão	399	95	1,4	0,2	16,5	5,9	4,3	0,1
	Prato Geral	Hambúrguer ^{1,6,12} no pão ¹ com batata chips	725	353	20,0	1,9	26,3	0,5	16,6	0,9
	Prato Vegetariano	Hambúrguer vegetariano ^{1,6} no pão ¹ com batata chips	1169	460	28,6	2,5	40,1	0,5	9,3	1,0
	Vegetais	Salada de tomate, pepino e couve roxa	112	27	0,3	0,1	4,3	3,8	2,1	0,0
	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 contém 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, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

		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							
	Sopa	Creme de legumes com lentilhas							
	Prato Geral	Salada de peixe ^{3,4} (abrótea ⁴ , batata, cenoura, ervilha, feijão-verde e ovo ³ ralado)							
	Prato Vegetariano	Salada de grão com batata, cenoura, ervilha e feijão-verde							
	Vegetais	Incorporados							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	Lanche	Pão de mistura ¹ com fiambre de peru ^{6,7} , iogurte líquido ⁷ e fruta							

		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							
	Sopa	Alho-francês com curgete							
	Prato Geral	Perna de porco assada com arroz de açafrão							
	Prato Vegetariano	Chili de soja ⁶ e arroz de açafrão							
	Vegetais	Salada de tomate, couve lombarda e pepino							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	Lanche	Pão de sementes ^{1,8,11} com queijo ⁷ , Sumo 100% DI e palitos de cenoura							

		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							
	Sopa	Espinafres com cenoura							
	Prato Geral	Bacalhau fresco ⁴ no forno com molho de limão e ervas aromáticas e massinha de cotovelinhos ¹							
	Prato Vegetariano	Seitan ^{1,6} salteado com limão e ervas aromáticas e massinhas de cotovelinhos ¹							
	Vegetais	Salada de alface, cenoura e couve roxa							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina							
	Lanche	Pão de sementes ^{1,8,11} com manteiga ⁷ , iogurte líquido ⁷ e ovo cozido ³							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Pequeno-Almoço								
	Sopa								
	Prato Geral	FERIADO							
	Prato Vegetariano								
	Vegetais								
	Sobremesa								
	Lanche								

		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							
	Sopa	Alho-francês							
	Prato Geral	Perna de peru lascado com massa tricolor ¹ e laranja							
	Prato Vegetariano	Massa tricolor ¹ com ervilha, cenoura e cogumelos ¹²							
	Vegetais	Salada de alface, tomate e beterraba							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	Lanche	Pão de mistura ¹ com doce, sumo 100% DI e frutos secos 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, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

			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	Nabiças	307	89	1,7	0,2	12,8	5,0	4,1	0,1
	Prato Geral	Massinha de cotovelinhos ¹ com red-fish ⁴ / corvina ⁴ e coentros	1126	269	8,1	1,3	23,7	2,9	24,9	0,3
	Prato Vegetariano	Massinha de cotovelinhos ¹ , cogumelos ¹² , ervilhas, cenoura e curgete	1163	278	7,0	1,1	38,1	8,2	15,0	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	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	Juliana (cenoura e couve lombarda)	337	80	1,3	0,2	13,8	5,9	3,3	0,1
	Prato Geral	Frango assado com arroz de ervilhas	1847	441	23,5	5,1	25,7	0,4	30,4	0,4
	Prato Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes ^{1,6} com arroz de cenoura	1301	311	12,8	1,5	41,6	2,1	5,7	1,0
	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)/Salada de frutas	159/192	38/46	0,2/0,3	0,0/0,0	8,4/10,4	8,3/10,0	0,7/0,6	0,0/0,0
	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 fiambre de frango ^{6,7} e leite DI ⁷	751	180	3,9	1,9	24,2	10,3	11,9	1,0
	Sopa	Sopa de grão com cubinhos de cenoura e nabo	459	110	1,9	0,2	19,1	6,4	3,9	0,2
	Prato Geral	Lombo de salmão ⁴ com ervas aromáticas e batata doce cozida	1796	429	26,9	4,9	28,7	8,1	17,3	0,3
	Prato Vegetariano	Seitan ^{1,6} de tomatada com batata doce cozida	943	225	5,4	0,7	33,5	9,3	10,3	0,2
	Vegetais	Cenoura, couve-flor e curgete cozidas	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									
	Sopa									
	Prato Geral	FERIADO								
	Prato Vegetariano									
	Vegetais									
	Sobremesa									
	Lanche									

			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	Crema de brócolos	332	79	1,6	0,2	12,5	4,5	3,8	0,1
	Prato Geral	Esparguete à Bolonhesa ^{1,6,12}	1302	308	14,2	5,6	26,2	4,4	19,7	0,2
	Prato Vegetariano	Bolonhesa de soja ^{1,6} com cenoura ralada	1454	345	6,1	0,8	41,8	4,4	30,4	0,2
	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	Pão de leite ^{1,3,7} com manteiga ⁷ , sumo 100% DI e fruta	1360	325	9,0	2,4	58,1	33,9	4,5	0,7

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Lactose, 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.