

		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	Aveludado com couve-flor								
	Prato Geral	Arroz de atum ⁴ com tomate e óregãos								
	Prato Vegetariano	Hambúrguer de quinoa ^{1,6} com arroz branco								
	Vegetais	Salada de alface, cenoura e milho								
	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 fiambre de peru ^{6,7} e iogurte de aromas ⁷								
	Sopa	Creme de abóbora								
	Prato Geral	Empadão de carne de vitela ¹² (arroz)								
	Prato Vegetariano	Empadão de soja ⁶ e cenoura ralada (arroz)								
	Vegetais	Salada de alface, beterraba e pepino								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Lanche	Pão de mistura ¹ 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	Legumes								
	Prato Geral	Filetes de perca ⁴ com molho de cenoura e alho francês e massa lacinhos ^{1,6,10}								
	Prato Vegetariano	Bolonhesa ^{1,6,10} de lentilhas com tomate, cenoura e oregãos								
	Vegetais	Cenoura, feijão-verde e milho cozidos								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	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	Pão de mistura ¹ com fiambre de frango ^{6,7} e iogurte de aromas ⁷								
	Sopa	Caldo-verde								
	Prato Geral	Ervilhas guisadas com carne de porco e arroz branco								
	Prato Vegetariano	Ervilhas guisadas com cenoura e arroz branco								
	Vegetais	Couve Lombarda, nabo e cenoura cozidos								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Lanche	Bolachas integrais DI ^{1,3,6,7} , dose individual de triângulo de queijo ⁷ e bolsa de puré de fruta 100%								

		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	Camponesa com feijão ^{6,13}								
	Prato Geral	Lulas ¹⁴ estufadas com cotovelinhos ^{1,6,10} , pimentos e coentros								
	Prato Vegetariano	Jardineira de soja ⁶								
	Vegetais	Salada de alface, beterraba e cenoura ralada								
	Sobremesa	Fruta da época / Fruta cozida								
	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	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 ^{1,6,10}		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	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 de aromas ⁷		1069	319	9,3	4,4	38,5	28,2	19,8	0,9
	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 (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 ^{6,13} 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 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	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 ^{6,13} 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 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	Espinafres com cenoura		319	76	1,6	0,2	12,0	4,2	3,3	0,4
	Prato Geral	Bacalhau fresco ^{2,4,12,14} estufado com tomate, pimentos e macarronete ^{1,6,10}		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 ^{1,6,10}		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 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	Alho-francês		362	87	1,4	0,3	14,7	6,3	3,8	0,1
	Prato Geral	Perna de peru lascado com laranja e arroz de cenoura		1607	384	15,2	3,9	34,7	10,6	26,5	0,5
	Prato Vegetariano	Arroz de cenoura com ervilhas 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 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, 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.

Semana 16
Semana de 16 a 20 de dezembro 2024

		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								
	Sopa	Creme de cenoura e massinhas ^{1,6,10}								
	Prato Geral	Empadão de cavala ⁴								
	Prato Vegetariano	Crepes de legumes ^{1,2,6,11} e arroz de ervilhas								
	Vegetais	Salada de milho, cenoura e alface								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Lanche	Pão de mistura ¹ com queijo ⁷ , sumo 100% DI e frutos secos ⁸								
Terça-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷ e iogurte de aromas ⁷								
	Sopa	Macedónia de legumes								
	Prato Geral	Bifinhos de frango estufados com massa tricolor ^{1,6,10}								
	Prato Vegetariano	Hambúrguer de leguminosas ^{1,6,13} (feijão/grão) com arroz e legumes salteados								
	Vegetais	Salada de alface, cenoura e baterraba								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Mousse de chocolate ⁷								
	Lanche	Bolachas de água e sal DI ^{1,6,7,12} com 1 dose individual de triângulo de queijo ⁷ e leite DI ⁷								
Quarta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com doce e leite DI ⁷								
	Sopa	Espinafres								
	Prato Geral	Pescada ^{2,4} cozida com batata e ovo ³ cozido								
	Prato Vegetariano	Lentilhas de tomatada, batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde								
	Vegetais	Cenoura, feijão-verde couve-flor cozidos								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Lanche	Pão de mistura ¹ com fiambre de frango ^{6,7} , iogurte líquido ⁷ e fruta desidratada								
Quinta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com queijo ⁷ e iogurte de aromas ⁷								
	Sopa	Grelos								
	Prato Geral	Massa ^{1,6,10,13} de carnes à lavrador (carne de porco, feijão ^{6,13} , cenoura, macarronete ^{1,6,10} e couve lombarda)								
	Prato Vegetariano	Massa ^{1,6,10,13} à lavrador vegetariana (feijão ^{6,13} , cenoura, couve lombarda e massa ^{1,6,10})								
	Vegetais	Incorporados								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Lanche	Pão de sementes ^{1,8,11} com manteiga ⁷ , sumo 100% DI e fruta								
Sexta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷ e leite DI ⁷								
	Sopa	Camponesa com feijão ^{6,13}								
	Prato Geral	Hambúrguer ^{1,6,12} (no forno) no pão ¹ com batata chips ^{1,6,7,10}								
	Prato Vegetariano	Hambúrguer vegetariano ^{1,6} no pão ¹ com batata chips ^{1,6,7,10}								
	Vegetais	Salada de tomate, pepino e couve roxa								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Lanche	Croissant ^{1,3,7} com fiambre de peru ^{6,7} , leite DI ⁷ e fruta								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Ameiandois, 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	Creme de legumes com lentilhas		446	107	1,6	0,3	17,9	7,4	5,3	0,1
	Prato Geral	Salada de peixe (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 ^{6,13} 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 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 fiambre de peru ^{6,7} e iogurte de aromas ⁷		734	175	2,6	1,3	27,7	13,1	10,2	1,0
	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 ^{6,13} 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 sementes ^{1,8,11} com queijo ⁷ , Sumo 100% DI e palitos de cenoura		629	215	4,2	1,5	34,9	24,5	9,0	0,6

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

		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	Espinafres com cenoura		319	76	1,6	0,2	12,0	4,2	3,3	0,4
	Prato Geral	Bacalhau fresco ^{2,4,12,14} no forno com molho de limão e ervas aromáticas e massinha de cotovelinhos ^{1,6,10}		986	236	6,1	1,0	21,7	1,1	22,4	0,3
	Prato Vegetariano	Seitan ^{1,6} salteado com limão e ervas aromáticas e massinhas de cotovelinhos ^{1,6,10}		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	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	Alho-francês		362	87	1,4	0,3	14,7	6,3	3,8	0,1
	Prato Geral	Perna de peru lascado com massa tricolor ^{1,6,10} e laranja		1863	445	15,6	4,0	48,3	27,3	27,7	0,4
	Prato Vegetariano	Massa tricolor ^{1,6,10} com ervilha, cenoura e cogumelos ^{9,12}		1166	279	6,9	1,1	38,6	8,2	14,9	0,3
	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 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 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	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 ^{1,6,10} 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 ^{1,6,10} , cogumelos ^{9,12} , 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 de aromas 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	Perninha de frango com arroz de cenoura	1432	342	8,5	1,5	34,7	3,0	30,9	0,5
	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									
	Sopa									
	Prato Geral									
	Prato Vegetariano	Feriado								
	Vegetais									
	Sobremesa									
	Lanche									

			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	Sopa de grão ^{6,13} 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 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	Creme de brócolos	332	79	1,6	0,2	12,5	4,5	3,8	0,1
	Prato Geral	Esparguete à Bolonhesa ^{1,6,10,12}	1302	308	14,2	5,6	26,2	4,4	19,7	0,2
	Prato Vegetariano	Bolonhesa de soja ^{1,6,10} 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 gluten, 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.