

Semana 5
Semana 30 de setembro a 04 de outubro de 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 manteiga ⁷ e leite DI ⁷		961	230	11,0	3,9	23,3	10,3	9,1	0,7
	Sopa	Creme de abóbora com alho francês		340	81	1,4	0,3	14,3	6,0	3,0	0,1
	Prato Geral	Bolonesa de atum ^{1,4,6,10}		1527	365	17,4	1,7	25,3	4,4	26,3	1,0
	Prato Vegetariano	Bolonesa ^{1,6,10} de lentilhas com tomate, cenoura e oregãos		1354	324	6,0	0,9	49,1	5,0	17,0	0,3
	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) / 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 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	Grão ^{6,13} com couve lombarda		476	114	1,8	0,3	19,0	6,1	5,2	0,1
	Prato Geral	Vitela estufada com arroz de cenoura e ervilhas		1696	405	20,5	6,6	29,9	4,0	24,8	0,4
	Prato Vegetariano	Estufado de soja ⁶ com arroz de cenoura e ervilhas		1700	404	10,8	1,5	46,5	5,0	29,9	0,3
	Vegetais	Salada de couve roxa, pepino e cenoura ralada		121	29	0,2	0,1	5,0	4,4	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	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	Salada de palometa ⁴ , batata e ovo ³ ralado		1366	326	12,3	2,5	23,3	4,7	30,3	0,6
	Prato Vegetariano	Saladinha de feijão-frade ^{6,13} , batata, cenoura e brócolos		1632	390	6,4	1,2	61,0	6,1	20,7	0,3
	Vegetais	Cenoura, brócolos 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 , 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 leite DI ⁷		751	180	3,9	1,9	24,2	10,3	11,9	1,0
	Sopa	Cenoura com espinafres		374	89	1,7	0,3	14,8	6,7	3,7	0,4
	Prato Geral	Coelho guisado com arroz de feijão ^{6,13}		1607	384	15,5	3,1	30,0	4,0	30,4	0,4
	Prato Vegetariano	Feijão ^{6,13} estufado com grelos, cenoura e arroz branco		1934	463	11,6	1,8	68,3	7,0	19,8	0,5
	Vegetais	Grellos, couve lombarda e cenoura cozidos		191	46	0,5	0,1	6,17	5,55	4,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
Lanche	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	Grellos		382	92	1,6	0,3	14,8	6,6	4,6	0,2
	Prato Geral	Red-fish ⁴ estufado com ervas e batata cozida		1103	264	8,6	1,3	20,9	2,6	25,3	0,4
	Prato Vegetariano	Salada russa com ervilhas		1032	247	6,3	0,9	33,5	6,2	13,3	0,3
	Vegetais	Beterraba, tomate e cenoura ralada		146	35	0,1	0,0	7,0	6,9	1,7	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 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	Abóbora com massinhas ^{1,6,10}	388	93	1,4	0,2	16,9	2,4	2,8	0,0
	Prato Geral	Empadão de carne ^{1,6,12} (arroz)	1453	344	13,9	5,5	36,6	3,9	18,9	0,1
	Prato Vegetariano	Empadão de soja ⁶ (arroz)	1605	381	5,7	0,8	52,2	3,9	29,6	0,1
	Vegetais	Salada de couve-roxa, alface 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 de aromas ⁷	1069	319	9,3	4,4	38,5	28,2	19,8	0,9
	Sopa	Alho-francês com curgete	362	87	1,4	0,3	14,7	6,3	3,8	0,1
	Prato Geral	Peixe escamudo ^{2,4,12,14} no forno com limão e batata cozida	1122	268	7,1	1,1	23,7	4,9	26,7	2,2
	Prato Vegetariano	Lentilhas estufadas com cenoura e feijão-verde e batata cozida	1340	320	5,7	0,8	49,3	7,0	17,0	0,3
	Vegetais	Cenoura, couve-flor e feijão-verde cozidos	156	37	0,2	0,0	5,7	4,9	3,3	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida com canela	159/190	38/46	0,2/0,4	0,0/0,1	8,4/10,7	8,3/10,7	0,7/0,2	0/0,01
	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	Espinafres	361	86	1,8	0,3	13,2	5,4	4,2	0,4
	Prato Geral	Pá de porco estufada com arroz de açafraão	1688	403	23,8	7,1	25,9	1,9	20,8	0,3
	Prato Vegetariano	Ervilhas e cenoura estufadas com arroz de açafraão	1239	296	6,1	0,9	47,1	6,2	12,1	0,3
	Vegetais	Salada de beterraba, couve-roxa e tomate	181	43	0,1	0,0	8,0	7,6	2,8	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 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	Crema de ervilhas	333	80	1,2	0,2	13,7	4,2	3,3	0,1
	Prato Geral	Paloco ⁴ desfiado com batata, cenoura e grão ^{6,13}	1209	289	6,8	0,9	36,8	4,1	19,2	0,3
	Prato Vegetariano	Grão ^{6,13} estufado com legumes e batata	1416	338	8,1	1,1	49,9	6,8	15,3	0,3
	Vegetais	Feijão-verde, ervilhas e cenoura cozidas	173	41	0,3	0,1	6,5	3,7	3,2	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	1,0

		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	Crema de brócolos com feijão-branco ^{6,13}	390	93	1,6	0,2	14,7	4,7	4,8	0,1
	Prato Geral	Tirinhas de peito de frango estufadas com cogumelos ^{9,12} e arroz de cenoura	1164	278	6,7	1,1	28,1	3,7	25,7	0,4
	Prato Vegetariano	Tirinhas de seitan ^{1,6} estufadas com cogumelos ^{9,12} e arroz de cenoura	1199	286	10,9	1,5	33,5	5,8	13,1	0,3
	Vegetais	Salada de alface, milho e pepino	169	40	0,7	0,1	6,2	0,9	2,2	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 , 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 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,

		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 vegetais ⁹								
	Prato Geral	Arroz de peixe (abrótea) ⁴ à primavera (ervilhas, cenoura e milho)								
	Prato Vegetariano	Crepes de legumes ^{1,2,6,11} com arroz de cenoura e lombardo								
	Vegetais	Salada de alface, tomate e milho								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Lanche	Pão de mistura ¹ com queijo ⁷ , sumo 100% DI e frutos secos ⁸								

		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 de aromas ⁷								
	Sopa	Creme de cenoura com grelos								
	Prato Geral	Perna de peru com laranja e esparguete integral ^{1,6,10}								
	Prato Vegetariano	Esparguete integral ^{1,6,10} com ervilhas, cogumelos ^{9,12} e cenoura								
	Vegetais	Salada de cenoura, milho e pepino								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Lanche	Bolachas de água e sal DI ^{1,6,7,12} com 1 dose individual de triângulo de queijo ⁷ e leite DI ⁷								

Dia da Alimentação		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	Grão-de-bico ^{6,13} com couve lombarda								
	Prato Geral	Hambúrguer de espinafres ^{1,3,7,9} ou Couve flor com queijo ⁷ com arroz de feijão ^{6,13}								
	Prato Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes ^{1,6} com arroz de feijão ^{6,13}								
	Vegetais	Salada de couve, alface e cenoura								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina								
	Lanche	Pão de mistura ¹ com fiambre de frango ^{6,7} , iogurte líquido ⁷ e fruta desidratada								

		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								
	Sopa	Feijão-verde								
	Prato Geral	Perninha de frango assada/estufada com massa laços ^{1,6,10}								
	Prato Vegetariano	Grão ^{6,13} estufado com massa laços ^{1,6,10} e legumes								
	Vegetais	Salada de couve roxa, tomate e beterraba								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Lanche	Pão de sementes ^{1,8,11} com manteiga ⁷ , sumo 100% DI e fruta								

		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	Espinafres								
	Prato Geral	Bacalhau fresco ^{2,4,12,14} com batata, cenoura e grão ^{6,13} cozidos								
	Prato Vegetariano	Jardineira de soja ⁶ com batata e cenoura								
	Vegetais	Cenoura, couve lombarda e grelos cozidos								
	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: 1Lereais 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.

Legenda: VE - Valor energético. Lip. - Lípidos. AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados. HC - Hidratos de Carbono. Prot. - Proteínas.

		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 cenoura com couve-flor		394	94	1,3	0,2	16,3	8,0	4,4	0,2
	Prato Geral	Chili de carne de vaca ^{1,6,12,13} e arroz branco		1910	456	17,0	4,8	46,1	5,3	21,8	0,1
	Prato Vegetariano	Chili de soja ^{6,13} e arroz branco		2009	477	11,0	1,5	59,6	3,9	34,7	0,2
	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	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 mistura ¹ com fiambre de peru ^{6,7} e iogurte de aromas ⁷		734	175	2,6	1,3	37,7	13,1	10,2	1,0
	Sopa	Macedónia de legumes		426	102	1,5	0,3	17,4	8,0	4,7	0,2
	Prato Geral	Salada de peixe (maruca ⁴ , batata, cenoura, ervilha, feijão-verde e ovo ralado)		1457	348	12,5	2,6	26,1	5,2	32,4	0,8
	Prato Vegetariano	Salada de lentilhas com batata, cenoura, ervilha e feijão-verde		1378	329	5,7	0,9	49,9	5,8	18,5	0,3
	Vegetais	Incorporados									
	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 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	Caldo-verde		365	87	1,7	0,2	13,6	5,9	4,5	0,1
	Prato Geral	Rancho à Regional ^{1,6,10,13} (frango, carne de porco, massa ^{1,6,10} , grão ^{6,13} , cenoura e couve lombarda)		1892	451	22,9	5,5	31,4	5,7	29,4	0,4
	Prato Vegetariano	Rancho vegetariano ^{1,6,10,13} (grão ^{6,13} , cenoura, nabo, couve lombarda e massa ^{1,6,10})		1689	403	9,7	1,2	58,3	8,3	19,6	0,3
	Vegetais	Salada de alface, tomate e cenoura ralada		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 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	Alho-francês com curgete		362	87	1,4	0,3	14,7	6,3	3,8	0,1
	Prato Geral	Salmão ⁴ com oregãos, batata e cenoura cozidas aos cubinho		1768	422	28,0	5,1	21,8	3,5	19,9	0,3
	Prato Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes ^{1,6} com batata e cenoura cozidas aos cubinhos		1221	292	12,6	1,4	37,0	3,3	6,0	1,0
	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	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	Espinafres com cenoura		319	76	1,6	0,2	12,0	4,2	3,3	0,4
	Prato Geral	Arroz de pato com cenoura		2140	511	19,5	3,9	51,7	22,1	31,8	0,6
	Prato Vegetariano	Tirinhas de seitan ^{1,6} com arroz de cenoura e legumes salteados		1475	353	16,0	2,3	37,1	8,7	14,6	0,3
	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)		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} , sumo 100% DI e frutos secos ⁸		1345	322	9,8	1,8	48,1	22,1	9,2	1,8

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,