

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura¹ com fiambre de peru^{6,7} e leite DI⁷		755	180	3,8	2,0	24,9	10,3	11,7	1,5
	Sopa	Aveludado com couve-flor		394	94	1,3	0,2	16,3	8,0	4,4	0,2
	Prato Geral	Arroz de atum⁴ com tomate e óregãos		1645	393	17,0	1,6	33,8	2,0	25,3	1,0
	Prato Vegetariano	Empadão de soja⁶ com tomate e óregãos		1564	371	5,7	0,8	50,0	1,9	29,3	0,0
	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		159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de mistura¹ com queijo⁷, sumo 100% DI e frutos secos⁸		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 mistura¹ com manteiga⁷ e iogurte de aromas⁷		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	Hambúrguer de aves^{1,6,12} com massa esparguete integral^{1,6,10} salteada com ervas aromáticas		1085	259	10,2	2,7	24,3	0,9	16,8	0,6
	Prato Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes^{1,6} com massa esparguete integral^{1,6,10} salteada com ervas aromáticas		1261	301	13,2	1,6	37,1	0,9	6,9	0,9
	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		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 queijo⁷ e leite DI⁷		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 mistura¹ com doce e leite DI⁷		865	207	3,6	1,9	35,4	22,4	8,9	0,6
	Sopa	Juliana com feijão vermelho^{6,13}		399	95	1,4	0,2	16,5	5,9	4,3	0,1
	Prato Geral	Salada de peixe (maruca⁴, batata, cenoura, ervilha, feijão-verde e ovo³ 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		159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de mistura¹ com fiambre de frango^{6,7}, iogurte líquido⁷ 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 mistura¹ com queijo⁷ e iogurte de aromas⁷		110	241	5,7	3,0	33,7	20,7	13,8	1,1
	Sopa	Alho-francês com curgete		362	87	1,4	0,3	14,7	6,3	3,8	0,1
	Prato Geral	Perna de peru assada com arroz de cenoura		1743	417	15,0	3,9	44,9	20,7	25,4	0,5
	Prato Vegetariano	Chili de feijão^{6,13} e arroz de cenoura		1746	417	11,0	1,5	62,6	3,5	16,4	0,2
	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		159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de sementes^{1,8,11} com manteiga⁷, 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 mistura¹ com manteiga⁷ e leite DI⁷		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	Corvina⁴ no forno com molho de limão e ervas aromáticas e massinha de cotovelinhos^{1,6,10}		1125	269	7,3	1,2	21,7	1,1	28,2	0,3
	Prato Vegetariano	Seitan^{1,6} salteado com limão e ervas aromáticas e massinhas de cotovelinhos^{1,6,10}		649	155	5,6	0,9	21,5	1,1	3,7	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 / 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	Croissant^{1,3,7} com fiambre de peru^{6,7}, leite DI⁷ 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 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,

		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	Almôndegas de aves ^{1,6,12} estufadas com esparguete integral ^{1,6,10}		1334	294	16,2	4,4	24,5	2,4	17,4	1,8
	Prato Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes ^{1,6} com esparguete integral ^{1,6,10}		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		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	1,5
	Sopa	Legumes		383	81	1,5	0,3	15,6	7,3	4,0	0,1
	Prato Geral	Filetes de pescada ^{2,4} 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	Crepes de legumes ^{1,2,6,11} com arroz de ervilhas		1125	268	7,0	1,0	44,3	1,4	5,6	0,3
	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		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	Macedónia		426	102	1,5	0,3	17,4	8,0	4,7	0,2
	Prato Geral	Strogonoff de porco ^{9,12} com massa espiral ^{1,6,10}		1526	365	19,5	6,5	23,4	2,6	23,3	0,3
	Prato Vegetariano	Strogonoff de seitan com cogumelos ^{1,6,9,12} e massa espiral ^{1,6,10}		742	177	1,3	0,2	26,8	2,6	14,0	0,2
	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		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 natural ⁷		642	153	2,9	1,3	20,6	6,8	10,5	1,0
	Sopa	Camponesa com feijão ^{6,13}		399	95	1,4	0,2	16,5	5,9	4,3	0,1
	Prato Geral	Bacalhau fresco ^{2,4,12,14} lascado com batata cozida		894	214	5,5	0,8	19,2	1,2	21,2	2,2
	Prato Vegetariano	Ervilhas estufadas com cenoura, feijão-verde e batata		1059	253	6,1	0,9	36,3	8,3	12,7	0,3
	Vegetais	Cenoura, feijão-verde e ervilha cozidas		173	41	0,3	0,1	6,5	3,7	3,2	0,1
	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	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	Feijão-verde		330	79	1,3	0,2	14,1	5,8	2,7	0,1
	Prato Geral	Bife de frango com arroz de lentilhas		1535	367	11,5	1,8	35,4	2,1	29,4	0,3
	Prato Vegetariano	Empadão de lentilhas com legumes no forno (arroz)		1628	389	6,1	1,0	63,4	7,6	18,8	0,1
	Vegetais	Salada de pepino, beterraba e cenoura ralada		144	34	0,2	0,1	6,5	6,3	1,9	0,3
	Sobremesa	Fruta da época		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: 1Lereais que contem gluten, 2Crustaceos, 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	Creme de cenoura e massinhas ^{1,6,10}	445	106	1,3	0,2	20,3	5,7	3,2	0,2
	Prato Geral	Empadão de cavala ^{4,6,7,12} com cenoura e tomate (arroz)	1558	32	14,0	2,1	35,7	3,9	25,2	1,0
	Prato Vegetariano	Empadão de soja ^{6,12} com cenoura e tomate (arroz)	1605	381	5,7	0,8	52,2	3,9	29,6	0,1
	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	313	75	0,5	0,1	16,5	16,2	1,3	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	Grelos	382	92	1,6	0,3	14,8	6,6	4,6	0,2
	Prato Geral	Massa ^{1,6,10} de carnes à lavrador (carne de porco, feijão ^{6,13} , cenoura, macarronete integral ^{1,6,10} e couve lombarda)	1894	452	24,5	7,2	28,8	5,6	28,9	0,4
	Prato Vegetariano	Massa ^{1,6,10} à lavrador vegetariana (feijão ^{6,13} , cenoura, couve lombarda e macarronete integral ^{1,6,10})	1354	323	6,5	1,0	45,8	6,6	19,5	0,6
	Vegetais	Salada de alface, couve roxa e beterraba	182	43	0,1	0,0	7,3	6,9	6,5	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	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	Feijão branco ^{6,13} com espinafres	434	104	1,8	0,2	16,4	4,5	5,4	0,4
	Prato Geral	Abrótea ⁴ estufada com batata e ovo ³ cozido	1338	320	12,7	2,6	20,9	2,6	30,1	0,6
	Prato Vegetariano	Salada de quinoa com legumes (cenoura, ervilhas, feijão-verde e couve-flor)	898	214	7,8	1,1	24,7	6,2	9,5	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	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	362	87	1,4	0,3	14,7	6,3	3,8	0,1
	Prato Geral	Perna de peru assada no forno e arroz branco	2046	489	20,0	4,6	50,9	19,1	25,8	0,4
	Prato Vegetariano	Arroz de grão ^{6,13} com cenoura e espinafres	1638	392	8,7	1,1	61,4	5,5	15,5	0,7
	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	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	Curgete e cenoura ralada	339	81	1,3	0,2	14,5	6,6	2,9	0,2
	Prato Geral	Massa tricolor fusili ^{1,6,10} com salmão ⁴ e macedónia de legumes	15221	363	19,2	3,5	30,0	6,4	17,2	0,3
	Prato Vegetariano	Massa tricolor fusili ^{1,6,10} com ervilhas, cenoura e cogumelos ^{9,12}	1116	265	6,8	1,1	36,7	5,9	13,9	0,3
	Vegetais	Salada de pepino, couve roxa e cenoura ralada	121	29	0,2	0,1	5,0	4,4	2,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época / Pudim ⁷	159/352	38/84	0,2/2,3	0,0/1,7	8,4/13,7	8,3/10,4	0,7/2,3	0,0/0,3
	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 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,

		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 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 ^{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	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 de aromas ⁷	941	225	9,8	3,2	26,1	13,2	7,7	0,7
	Sopa	Cenoura com couve-flor picada	394	94	1,3	0,2	16,3	8,0	4,4	0,2
	Prato Geral	Filetes de red-fish ^{2,4,14} com ervas aromáticas e batata cozida	1019	244	8,0	1,2	20,9	2,6	21,5	0,4
	Prato Vegetariano	Feijoada de legumes ^{6,13}	1936	463	11,3	1,5	71,2	4,1	18,2	0,3
	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	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} 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	Frango estufado com alecrim e massa macarronete integral ^{1,6,10}	1701	406	21,9	4,7	23,1	2,4	28,0	0,4
	Prato Vegetariano	Ervilhas estufadas com cenoura, tomate e massa macarronete integral ^{1,6,10}	1047	250	6,5	1,0	34,6	4,8	12,6	0,2
	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	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 natural ⁷	771	184	5,4	2,8	19,7	6,8	13,5	1,0
	Sopa	Nabiças	307	89	1,7	0,2	12,8	5,0	4,1	0,1
	Prato Geral	Saladinha de pescada ^{2,4} com batata, brócolos, feijão-verde e cenoura	1085	259	7,1	1,0	24,2	5,4	24,3	0,5
	Prato Vegetariano	Saladinha de grão ^{6,13} , batata, brócolos, feijão-verde e cenoura	1416	338	8,1	1,1	49,9	6,8	15,3	0,3
	Vegetais	Incorporados								
	Sobremesa	Fruta da época / 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	Puré de feijão ^{6,13} com cubinhos de cenoura e nabo	444	106	1,5	0,1	19,2	6,1	3,9	0,2
	Prato Geral	Febras de porco com arroz de cenoura	1402	335	14,5	2,9	27,6	3,5	22,9	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 cenoura, tomate e milho	56	48	0,5	0,0	9,5	2,7	1,5	0,3
	Sobremesa	Fruta da época	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, 5Amendoados, 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 abóbora com alho francês	340	81	1,4	0,3	14,3	6,0	3,0	0,1
	Prato Geral	Bolonhesa de atum ^{1,4,6,10} (esparguete integral)	1527	365	17,4	1,7	25,3	4,4	26,3	1,0
	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 / 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	Tirinhas de seitan ^{1,6} estufadas com cogumelos ^{9,12} e arroz de cenoura e ervilhas	1267	303	11,0	1,6	35,6	6,2	14,7	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	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 pescada ^{2,4} , batata e ovo ³ ralado	926	221	6,5	0,9	19,2	1,2	21,0	0,4
	Prato Vegetariano	Saladina 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	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	Grelos, couve lombarda e cenoura cozidos	191	46	0,5	0,1	6,17	5,55	4,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	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	Grelos	382	92	1,6	0,3	14,8	6,6	4,6	0,2
	Prato Geral	Abrotea ⁴ estufada com ervas e batata cozida	950	227	5,2	0,7	20,9	2,6	23,6	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	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 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 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	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 couve-roxa, alface e pepino	113	27	0,3	0,1	3,6	3,2	2,7	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	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 / 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	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 natural ⁷	852	204	10,1	3,4	19,7	6,8	7,8	0,7
	Sopa	Creme 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	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	Creme 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 massa espiral ^{1,6,10}	1120	268	7,1	1,2	23,4	2,6	26,9	0,3
	Prato Vegetariano	Tirinhas de seitan ^{1,6} estufadas com cogumelos ^{9,12} e massa espiral ^{1,6,10}	1154	276	11,3	1,6	28,9	4,6	14,2	0,2
	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	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 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 vegetais ⁹	428	102	1,5	0,2	17,2	3,6	4,1	0,0
	Prato Geral	Tesourinhos ^{1,4} no forno com arroz de cenoura e lombardo	1611	380	16,7	1,6	43,1	4,0	13,2	0,4
	Prato Vegetariano	Crepes de legumes ^{1,2,6,11} com arroz de cenoura e lombardo	1146	273	7,0	1,0	45,5	4,0	6,0	0,4
	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	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 de aromas ⁷	941	225	9,8	3,2	26,1	13,2	7,7	0,7
	Sopa	Creme de cenoura com grelos	396	95	1,5	0,3	16,3	8,0	4,1	0,2
	Prato Geral	Perna de peru com laranja e esparguete integral ^{1,6,10}	1863	445	15,6	4,0	48,3	27,3	27,7	0,4
	Prato Vegetariano	Esparguete integral ^{1,6,10} com ervilhas, cogumelos ^{9,12} e cenoura	1061	254	6,7	1,1	34,0	4,1	13,5	0,2
	Vegetais	Salada de cenoura, milho e pepino	54	47	0,6	0,1	8,9	2,1	1,6	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	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	Grão-de-bico ^{6,13} com couve lombarda	476	114	1,8	0,3	19,0	6,1	5,2	0,1
	Prato Geral	Lulas ¹⁴ estufadas e arroz de coentros	1231	294	6,5	1,0	34,0	2,0	24,0	0,8
	Prato Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes ^{1,6} com arroz de feijão ^{6,13}	1327	317	12,8	1,5	42,0	0,6	6,6	0,9
	Vegetais	Salada de couve, alface e cenoura	114	27	0,2	0,0	3,6	3,4	2,8	0,1
	Sobremesa	Fruta da época / 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 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	Feijão-verde	330	79	1,3	0,2	14,1	5,8	2,7	0,1
	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	3102	742	53,3	7,6	49,6	4,4	14,6	0,2
	Vegetais	Salada de couve roxa, tomate e beterraba	181	43	0,1	0,0	8,0	7,6	2,8	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	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	361	86	1,8	0,3	13,2	5,4	4,2	0,4
	Prato Geral	Bacalhau fresco ^{2,4,12,14} com batata, cenoura e grão ^{6,13} cozidos	1352	323	7,0	1,0	36,8	4,1	27,2	0,4
	Prato Vegetariano	Jardineira de soja ⁵ com batata e cenoura	1303	309	5,5	0,7	35,9	4,5	28,8	0,3
	Vegetais	Cenoura, couve lombarda e grelos cozidos	191	46	0,5	0,1	6,2	5,6	4,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	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 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.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, 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 feijão ^{6,13} e milho e arroz branco		2832	701	12,2	1,5	112,8	3,9	34,4	0,4
	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		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 / 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	Grelos		382	92	1,6	0,3	14,8	6,6	4,6	0,2
	Prato Geral	Rancho à Regional ^{1,6,10,13} (frango, carne de porco, massa macarronete integral ^{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 macarronete integral ^{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		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 natural ⁷		642	153	2,9	1,3	20,6	6,8	10,5	1,0
	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		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		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 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,

		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 abóbora								
	Prato Geral	Atum ⁴ com saladinha de feijão-frade ^{6,13} e ovo ³								
	Prato Vegetariano	Saladinha de feijão frade ^{6,13} , batata, cenoura e milho								
	Vegetais	Salada de alface, beterraba e pepino								
	Sobremesa	Fruta da época								
Lanche	Bolacha Maria ^{1,3,6,7} , dose individual de triângulo de queijo ⁷ e leite DI ⁷									

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

		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								
	Sopa	Caldo-verde								
	Prato Geral	Hambúrguer de aves ^{1,6,12} com esparguete ^{1,6,10}								
	Prato Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes ^{1,6} com esparguete ^{1,6,10}								
	Vegetais	Salada de alface, beterraba e pepino								
	Sobremesa	Fruta da época								
Lanche	Pão de sementes ^{1,8,11} com queijo ⁷ , leite DI ⁷ e puré de fruta 100%									

		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								
	Sopa	Camponesa com feijão ^{6,13}								
	Prato Geral	Arroz de abrótea ⁴ e red-fish ⁴ com pimentos e coentros								
	Prato Vegetariano	Arroz de soja ⁶ com ervilhas e cenoura								
	Vegetais	Couve Lombarda, nabo e cenoura cozidas								
	Sobremesa	Fruta da época								
Lanche	Pão de mistura ¹ com fiambre de peru ^{6,7} , leite DI ⁷ 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 doce e leite DI ⁷								
	Sopa	Legumes								
	Prato Geral	Bife de frango com massa integral ^{1,6,10} e oregãos								
	Prato Vegetariano	Crepes de legumes ^{1,2,6,11} no forno com massa integral ^{1,6,10} e oregãos								
	Vegetais	Salada de pepino, tomate e cenoura ralada								
	Sobremesa	Fruta da época								
Lanche	Pão de mistura ¹ com fiambre de peru ^{6,7} , 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, 5Amendins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijas, 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 fiambre de peru ^{6,7} e leite DI ⁷	755	180	3,8	2,0	24,9	10,3	11,7	1,5
	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	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
Terça-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	Repolho e cenoura ripada	353	84	1,4	0,2	14,3	6,3	3,8	0,1
	Prato Geral	Perna de frango no forno e massa macarronete integral ^{1,6,10}	1663	397	21,8	4,7	21,5	0,9	27,6	0,4
	Prato Vegetariano	Massa macarronete integral de seitan e cenoura ^{1,6,10}	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	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
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	Sopa da horta com feijão catarino ^{6,13}	443	106	1,6	0,3	18,1	7,3	5,0	0,1
	Prato Geral	Filete de escamudo ^{2,4,12,14} estufado com batata (aos cubos)	916	219	5,6	0,8	20,9	2,6	20,7	0,3
	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 / 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 frango ^{6,7} , iogurte líquido ⁷ e fruta desidratada	1132	270	2,8	1,2	49,4	18,9	10,3	1,1
Quinta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com queijo ⁷ e iogurte natural ⁷	771	184	5,4	2,8	19,7	6,8	13,5	1,0
	Sopa	Feijão-verde	330	79	1,3	0,2	14,1	5,8	2,7	0,1
	Prato Geral	Feijoada à Transmontana ^{6,12,13} com arroz branco	2511	600	32,7	9,0	45,2	5,3	30,7	0,8
	Prato Vegetariano	Feijoada de legumes ^{6,12,13} com arroz branco	1936	463	11,3	1,5	71,2	4,1	18,2	0,3
	Vegetais	Incorporados								
	Sobremesa	Fruta da época	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
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	Creme de cenoura com brócolos	388	93	1,7	0,3	15,2	7,0	4,2	0,2
	Prato Geral	Pescada ^{2,4} estufada com pimentos e tomate e massinha de cotovelinhos ^{1,6,10}	1063	254	7,3	1,1	23,7	2,9	22,9	0,4
	Prato Vegetariano	Favas de tomatada com massinha de cotovelinhos ^{1,6,10}	1130	270	6,0	0,9	38,7	4,0	15,1	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	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 rijas, 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 abóbora									
	Prato Geral	Rolo de carne ^{1,6,12} com esparguete integral ^{1,6,10}									
	Prato Vegetariano	Hambúrguer de leguminosas ^{1,6,13} (feijão/grão) e esparguete ^{1,6,10}									
	Vegetais	Salada de alface, beterraba e pepino									
	Sobremesa	Fruta da época									
	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	Feijão branco ^{6,13} com espinafres									
	Prato Geral	Peixe escamudo ^{2,4,12,14} com ervas aromáticas, batata e ovo ³									
	Prato Vegetariano	Lentilhas de tomatada, batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde									
	Vegetais	Cenoura, feijão-verde e milho cozidos									
	Sobremesa	Fruta da época / Fruta cozida/assada									
	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	Alho-francês									
	Prato Geral	Perna de peru assada com arroz de ervilhas									
	Prato Vegetariano	Arroz com ervilha, cenoura e cogumelos ^{9,12}									
	Vegetais	Salada de alface, tomate e beterraba									
	Sobremesa	Fruta da época									
	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	Creme de vegetais ⁹									
	Prato Geral	Filetes de red-fish ^{2,4,14} com ervas aromáticas no forno e massinha de cotovelinhos ^{1,6,10}									
	Prato Vegetariano	Massinha de cotovelinhos ^{1,6,10} estufadas com seitan ^{1,6} e tomate									
	Vegetais	Salada de alface, tomate e milho									
	Sobremesa	Fruta da época									
	Lanche	Bolachas integrais DI ^{1,3,6,7} , dose individual de triângulo de queijo ⁷ e 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	Grelas									
	Prato Geral	Arroz de carnes à Nortenha ^{6,13} (carne de porco, feijão ^{6,13} , cenoura, arroz e couve lombarda)									
	Prato Vegetariano	Arroz de feijão ^{6,13} , cenoura, curgete e couve lombarda									
	Vegetais	Incorporados									
	Sobremesa	Fruta da época									
	Lanche	Pão de mistura ¹ com doce, leite DI ⁷ e frutos secos ⁸									

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	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 lentilhas com legumes no forno (arroz)		1628	389	6,1	1,0	63,4	7,6	18,8	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		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	Cenoura com couve-flor picada		394	94	1,3	0,2	16,3	8,0	4,4	0,2
	Prato Geral	Febras de porco com massa espiral ^{1,6,10} e coentros		1170	280	9,9	2,3	23,0	2,4	24,1	0,3
	Prato Vegetariano	Massa espiral ^{1,6,10} , cogumelos ^{9,12} , 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		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	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 ervas aromáticas, batata cozida		950	227	5,2	0,7	20,9	2,6	23,6	0,5
	Prato Vegetariano	Seitan ^{1,6} de tomatada 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		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 natural ⁷		852	204	10,1	3,4	19,7	6,8	7,8	0,7
	Sopa	Caldo-verde		365	87	1,7	0,2	13,6	5,9	4,5	0,1
	Prato Geral	Rancho à Regional ^{1,6,10,13} (frango, carne de porco, massa macarronete integral ^{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 macarronete integral ^{1,6,10})		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		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	Bacalhau gratinado com cenoura, espinafres e batata ^{1,2,4,6,7,10,12,14}		537	308	21,4	1,0	14,7	4,1	14,4	2,4
	Prato Vegetariano	Soja gratinada com batata, cenoura e espinafres ^{1,6,7,10}		1074	434	21,4	0,8	30,4	3,3	30,4	0,6
	Vegetais	Cenoura, feijão-verde e ervilha		173	41	0,3	0,1	6,5	3,7	3,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época / 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 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 fiambre de peru ^{6,7} e leite DI ⁷								
	Sopa	Creme de abóbora								
	Prato Geral	Hambúrguer de aves ^{1,6,12} no forno com esparguete integral ^{1,6,10}								
	Prato Vegetariano	Favas de tomatada com esparguete integral ^{1,6,10}								
	Vegetais	Salada de alface, beterraba e pepino								
	Sobremesa	Fruta da época								
	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	Camponesa com feijão ^{6,13}								
	Prato Geral	Filetes de pescada ^{2,4} com molho de cenoura e alho francês e arroz de ervilhas								
	Prato Vegetariano	Hambúrguer de quinoa ^{1,6} com arroz de ervilhas								
	Vegetais	Salada de couve roxa, alface e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época / gelatina								
	Lanche	Bolachas de água e sal DI ^{1,6,7,12} com 1 dose individual de triângulo de queijo ⁷ e leite DI ⁷								

		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	Juliana (cenoura e couve lombarda)								
	Prato Geral	Macarronada ^{1,6,10} de carne de porco com cenoura e ervilhas								
	Prato Vegetariano	Massa espiral ^{1,6,10} estufada com ervilhas, cogumelos ^{9,12} e cenoura								
	Vegetais	Cenoura, ervilha e feijão-verde (Incorporados)								
	Sobremesa	Fruta da época								
	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	Macedónia								
	Prato Geral	Meia desfeita de bacalhau fresco (bacalhau fresco, grão, batata e ovo) ^{2,4,6,12,13,14}								
	Prato Vegetariano	Saladina de grão ^{6,13} , batata, cenoura e brócolos								
	Vegetais	Brócolos, cenoura e couve-flor cozidos								
	Sobremesa	Fruta da época								
	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 com cenoura								
	Prato Geral	Arroz de aves (perú e frango) com cenoura e salada								
	Prato Vegetariano	Arroz de lentilhas com cenoura								
	Vegetais	Salada de pepino, tomate e cenoura ralada								
	Sobremesa	Fruta da época								
	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 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	Aveludado com couve-flor		394	94	1,3	0,2	16,3	8,0	4,4	0,2
	Prato Geral	Massa esparguete integral ^{1,6,10} com bolonhesa de atum ⁴ com pimento e orégãos		1545	369	17,5	1,7	25,9	4,9	26,6	1,2
	Prato Vegetariano	Hambúrguer de quinoa ^{1,6} com esparguete integral ^{1,6,10}		1069	255	8,2	0,8	36,9	0,9	6,8	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		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	Creme de abóbora		288	69	1,2	0,2	12,6	4,7	1,9	0,1
	Prato Geral	Vitela estufada aos cubos com arroz		1739	416	20,3	6,6	33,7	1,9	23,6	0,3
	Prato Vegetariano	Arroz de açafraão com ervilhas, cenoura e cogumelos ^{9,12}		1210	289	6,4	1,0	44,2	3,7	12,6	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		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 cenoura e alho francês e massa lacinhos ^{1,6,10}		1137	272	7,2	1,2	25,5	4,5	25,9	0,4
	Prato Vegetariano	Bolonhesa ^{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	Cenoura, feijão-verde e milho cozidos		82	44	0,4	0,0	8,5	3,2	1,8	0,2
	Sobremesa	Fruta da época		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 natural ⁷		642	153	2,9	1,3	20,6	6,8	10,5	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		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	Camponesa com feijão ^{6,13}		399	95	1,4	0,2	16,5	5,9	4,3	0,1
	Prato Geral	Massa espiral tricolor ^{1,6,10} com salmão ^{4,14} e cenoura		1378	329	18,8	3,4	25,3	4,4	14,1	0,3
	Prato Vegetariano	Massa espiral tricolor ^{1,6,10} à lavrador		1354	323	6,5	1,0	45,8	6,6	19,5	0,3
	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 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 manteiga ⁷ e leite DI ⁷								
	Sopa	Macedónia de legumes								
	Prato Geral	Hambúguer ^{1,6,12} (no forno) no pão ¹ com batata chips ^{1,6,7,10}								
	Prato Vegetariano	Hambúguer 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								
	Lanche	Bolacha Maria ^{1,3,6,7} , dose individual de triângulo de queijo ⁷ e leite DI 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								
	Sopa	Creme de legumes com lentilhas								
	Prato Geral	Salada de peixe (Abrotea ⁴ , batata, cenoura, ervilha, feijão-verde e ovo ralado)								
	Prato Vegetariano	Salada de grão ^{6,13} com batata, cenoura, ervilha e feijão-verde								
	Vegetais	Incorporados								
	Sobremesa	Fruta da época								
	Lanche	Pão de mistura ¹ com fiambre de frango ^{6,7} , sumo 100% DI e frutos secos ⁸								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com fiambre de frango ^{6,7} e leite DI ⁷								
	Sopa	Alho-francês com curgete								
	Prato Geral	Arroz de pato com cenoura ralada ⁶								
	Prato Vegetariano	Chili de soja ^{6,13} e arroz de açafraão								
	Vegetais	Salada de tomate, couve lombarda e pepino								
	Sobremesa	Fruta da época								
	Lanche	Pão de sementes ^{1,8,11} com queijo ⁷ , leite DI ⁷ e puré de fruta 100%								

		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								
	Sopa	Espinafres com cenoura								
	Prato Geral	Bacalhau fresco ^{2,4,12,14} estufado com tomate, pimentos e macarronete integral ^{1,6,10}								
	Prato Vegetariano	Seitan ^{1,6} salteado com limão e ervas aromáticas e macarronete integral ^{1,6,10}								
	Vegetais	Salada de alface, cenoura e couve roxa								
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina								
	Lanche	Pão de mistura ¹ com fiambre de peru ^{6,7} , leite DI ⁷ e fruta								

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

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,

Semana 16
Semana de 21 a 25 de abril 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 ^{1,6,10}	445	106	1,3	0,2	20,3	5,7	3,2	0,2
	Prato Geral	Empadão de cavala ⁴	1558	372	14,0	2,1	35,7	3,9	25,2	1,5
	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	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
Terça-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	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 ^{1,6,10}	860	205	1,7	0,4	21,5	0,9	25,4	0,4
	Prato Vegetariano	Hambúrguer de leguminosas ^{1,6,13} (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 / 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
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	Creme de ervilhas	333	80	1,2	0,2	13,7	4,2	3,3	0,1
	Prato Geral	Pescada ^{2,4} 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	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
Quinta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com queijo ⁷ e iogurte natural ⁷	771	184	5,4	2,8	19,7	6,8	13,5	1,0
	Sopa	Grelos	382	92	1,6	0,3	14,8	6,6	4,6	0,2
	Prato Geral	Massa ^{1,6,10,13} de carnes à lavrador (carne de porco, feijão ^{6,13} , cenoura, macarronete integral ^{1,6,10} e couve lombarda)	1894	452	24,5	7,2	28,8	5,6	28,9	0,4
	Prato Vegetariano	Massa ^{1,6,10,13} à lavrador vegetariana (feijão ^{6,13} , cenoura, couve lombarda e macarronete integral ^{1,6,10})	1354	323	6,5	1,0	45,8	6,6	19,5	0,6
	Vegetais	Incorporados								
	Sobremesa	Fruta da época	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
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	361	86	1,8	0,3	13,2	5,4	4,2	0,4
	Prato Geral	Almôndegas ^{1,6,12} estufadas com arroz de ervilhas	1602	358	21,0	5,1	29,5	2,3	16,6	1,8
	Prato Vegetariano	Massa espiral tricolor ^{1,6,10} salteada com azeite, alho, oregãos, salsicha de soja ^{1,3,6} , cogumelos ^{9,12} , 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	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,