

		Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal	
		Os valores indicados não são apresentados por 100g/100ml, mas sim por capitação *								
2ª feira	Sopa	creme de brócolos	632	151	2,1	0,2	25,2	13,1	7,2	0,4
	Prato	bolonhesa de carne de bovino picada	840	201	10,1	2,9	2,2	1,4	25,3	0,7
	Guarnição	massa esparguete <sup>1,6V,10V</sup>	594	142	0,7	0,2	28,4	2,0	4,8	0,1
	Prato vegetariano	bolonhesa de soja <sup>6,1V,8V,11V</sup>	989	237	4,5	0,7	13,3	8,1	30,5	0,2
	Hortícolas	alface, pimento e tomate	177	42	0,7	0,1	4,3	4,2	3,1	0,0
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (min. 3 variedades)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
3ª feira	Sopa	de nabo com espinafres	610	146	2,1	0,2	24,7	11,6	6,6	0,8
	Prato	tirinhas de frango estufadas com feijão, milho e couve lombarda	1021	244	5,4	0,9	15,4	4,7	30,4	0,3
	Guarnição	arroz branco	890	213	4,0	0,6	0,9	0,9	4,1	0,1
	Prato vegetariano	feijão catarino estufado com couve lombarda e feijão verde com arroz branco	1626	389	8,5	1,2	20,4	8,5	14,1	0,3
	Hortícolas	(legumes incorporados)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (min. 3 variedades)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
4ª feira	Sopa	de feijão branco com couve portuguesa	817	196	2,3	0,2	32,1	15,7	8,9	0,3
	Prato	filete de pescada no forno <sup>4,2V,14V</sup>	606	145	5,4	0,8	1,0	0,0	23,2	0,1
	Guarnição	batata cozida aos cubos com feijão verde, cenoura e pimento vermelho	644	154	0,4	0,1	30,1	7,3	5,6	0,3
	Prato vegetariano	salada de leguminosas (feijão branco, feijão catarino e batata) com legumes (cenoura, feijão verde e pimento)	1908	456	6,1	1,0	68,9	10,6	24,3	0,2
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (min. 3 variedades) ou gelatina <sup>12;1V;3V;6V;7V;8V</sup>	424 119	101 29	5,6 0,0	0,7 0,0	10,3 6,9	9,8 6,8	1,2 0,0	0,0 0,1
5ª feira	Sopa	de curgete e macedónia	696	166	1,6	0,3	23,0	11,0	6,2	0,3
	Prato	lombo de porco assado	815	195	9,2	2,4	1,1	0,0	27,0	0,1
	Guarnição	arroz de cenoura, brócolos e milho	1045	250	4,8	0,8	11,9	5,8	7,1	0,4
	Prato vegetariano	favas estufadas com cenoura, alho francês e curgete	3058	732	6,9	1,1	80,5	21,6	57,1	0,1
	Hortícolas	alface, beterraba e pepino	284	68	1,1	0,2	10,0	3,4	3,2	0,3
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (min. 3 variedades)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
6ª feira	Sopa	de cenoura com couve-flôr	632	151	1,9	0,2	23,6	11,5	7,5	0,3
	Prato	massa espiral com salmão, brócolos, milho e cenoura <sup>1,4,2V,6V,10V,14V</sup>	1659	397	8,9	1,3	44,4	10,8	32,3	0,5
	Guarnição									
	Prato vegetariano	tofu no forno com massa espiral, brócolos, milho e cenoura cozidos <sup>1,6,10V</sup>	2329	557	23,8	4,2	41,6	9,1	38,8	0,5
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (min. 3 variedades)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0

NOTA: A refeição será também composta por 1 pão de mistura. Água será a única bebida permitida.

\* Valores calculados com base nas capitações em peso bruto (em cru) constantes da Circular n.º 3097/DGE/2018 da Direção-Geral da Educação e na informação nutricional disponibilizada pelo Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela de Composição dos alimentos (2019) e pelos fornecedores dos produtos alimentares.

Kj = Valor Energético; Kcal=Valor Energético; Líp.=Lípidos (g); AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g); HC= Hidrato de Carbono (g); Açúc.=Açúcares (g); Prot.=Proteína(g); Sal (g)

1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos

**A refeição poderá conter substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias. Esta informação deverá ser validada junto de um colaborador.**

		Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal	
		Os valores indicados não são apresentados por 100g/100ml, mas sim por capitação *								
2ª feira	Sopa	creme de abóbora	697	167	2,0	0,3	24,9	13,8	5,6	0,3
	Prato	potas à sevilhana no forno <sup>1;14;2V;3V;4V;6V;7V;9V;10V</sup>	1384	330	13,5	1,7	42,0	3,9	9,5	1,5
	Guarnição	arroz de cenoura	783	187	3,9	0,6	3,5	2,9	3,7	0,2
	Prato vegetariano	ervilhas com molho de tomate e arroz de cenoura	804	192	4,6	0,7	18,4	5,3	11,8	0,4
	Hortícolas	alface, pepino e tomate	160	38	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (min. 3 variedades)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
3ª feira	Sopa	de feijão catarino, nabo e couve branca	743	178	2,4	0,4	29,1	16,3	7,0	0,3
	Prato	pá de porco no forno com molho de castanhas	1058	253	9,7	2,6	10,7	0,7	30,4	0,1
	Guarnição	massa espiral <sup>1;6V;10V</sup>	594	142	0,7	0,2	28,4	2,0	4,8	0,1
	Prato vegetariano	seitan de cebolada <sup>1,6</sup> com molho de castanhas	554	133	1,1	0,2	13,6	0,8	16,5	0,4
	Hortícolas	alface, pimento e couve branca	236	57	0,9	0,2	5,7	5,5	4,0	0,0
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (min. 3 variedades) ou pudim <sup>7</sup>	424 438	101 105	5,6 4,0	0,7 1,8	10,3 11,7	9,8 11,4	1,2 5,7	0,0 0,2
4ª feira	Sopa	de couve lombarda	681	163	2,5	0,4	23,8	11,5	6,9	0,1
	Prato	salada de pescada com ovo raspado, batata aos cubos e macedónia de legumes (ervilhas, cenoura e feijão verde)	1910	457	16,8	3,4	30,0	7,6	41,1	0,3
	Guarnição	<sup>3;4;2V;14V</sup>								
	Prato vegetariano	jardineira de soja com legumes (soja, batata, ervilhas, cenoura e feijão verde) <sup>6;1V;8V;11V</sup>	1901	455	8,5	1,3	46,9	15,9	38,6	0,3
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (min. 3 variedades)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
5ª feira	Sopa	de alho francês	722	173	1,9	0,3	24,3	13,8	5,5	0,3
	Prato	massa à Lavrador (carne de porco, frango, feijão catarino, couve lombarda, cenoura e massa macarronete) <sup>1;6V;10V</sup>	1274	305	8,6	1,3	29,8	8,9	23,9	0,2
	Guarnição									
	Prato vegetariano	massa à Lavrador vegetariana (feijão catarino, curgete, cogumelos, couve lombarda, cenoura e massa macarronete) <sup>1;6;8V;10V</sup>	1586	380	9,3	1,4	49,0	7,6	18,9	0,1
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (min. 3 variedades)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
6ª feira	Sopa	de curgete e macedónia	646	155	1,6	0,3	19,9	8,2	5,8	0,2
	Prato	arroz de peru (desfiado) no forno	1737	415	12,1	2,7	0,7	0,5	36,8	0,1
	Guarnição									
	Prato vegetariano	favas estufadas com cenoura, alho francês e curgete	3058	732	6,9	1,1	80,5	21,6	57,1	0,1
	Hortícolas	alface, pepino e beterraba	284	68	1,1	0,2	10,0	3,4	3,2	0,3
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (min. 3 variedades)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0

NOTA: A refeição será também composta por 1 pão de mistura. Água será a única bebida permitida.

\* Valores calculados com base nas capitações em peso bruto (em cru) constantes da Circular n.º 3097/DGE/2018 da Direção-Geral da Educação e na informação nutricional disponibilizada pelo Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela de Composição dos alimentos (2019) e pelos fornecedores dos produtos alimentares.

Kj = Valor Energético; Kcal=Valor Energético; Líp.=Lípidos (g); AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g); HC= Hidrato de Carbono (g); Açúc.=Açúcares (g); Prot.=Proteína(g); Sal (g)

1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos

**A refeição poderá conter substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias. Esta informação deverá ser validada junto de um colaborador.**

		Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal	
		Os valores indicados não são apresentados por 100g/100ml, mas sim por capitação *								
2ª feira	Sopa	creme de legumes	613	147	2,5	0,3	21,6	9,6	7,0	0,2
	Prato	hamburguer de aves no forno com molho de tomate <sup>1;6;3V;7V;12V</sup>	562	134	3,0	2,1	2,1	1,8	24,4	1,6
	Guarnição	massa esparguete <sup>1;6V;10V</sup>	594	142	0,7	0,2	28,4	2,0	4,8	0,1
	Prato vegetariano	bolonhesa de soja <sup>6;1V;8V;11V</sup>	989	237	4,5	0,7	13,3	8,1	30,5	0,2
	Hortícolas	alface, couve roxa e tomate	233	56	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1	0,0
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (min. 3 variedades)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
3ª feira	Sopa	de feijão branco com couve coração	772	185	2,1	0,2	30,1	13,8	8,6	0,4
	Prato	filete de pescada no forno <sup>4,2V,14V</sup>	606	145	5,4	0,8	1,0	0,0	23,2	0,1
	Guarnição	arroz de ervilhas	854	204	4,1	0,6	3,7	1,0	5,5	0,1
	Prato vegetariano	barrinhas de tofu no forno com arroz de ervilhas <sup>6;1V</sup>	1989	555	23,3	3,7	8,9	1,5	34,3	0,2
	Hortícolas	alface e pepino	102	25	0,5	0,1	1,7	1,6	2,5	0,0
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (min. 3 variedades)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
4ª feira	Sopa	creme de brócolos	632	151	2,1	0,2	25,2	13,1	7,2	0,4
	Prato	carne de porco estufada à fatia com ervilha, cenoura e cogumelos <sup>12V</sup>	1207	289	10,0	2,6	12,4	3,5	34,5	0,1
	Guarnição	massa cotovelinho <sup>1;6V;10V</sup>	594	142	0,7	0,2	28,4	2,0	4,8	0,1
	Prato vegetariano	cubinhos de soja estufados com ervilhas, cogumelos e cenoura <sup>6;1V;8V</sup>	1299	311	5,2	0,8	21,1	9,1	37,2	0,2
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (min. 3 variedades)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
5ª feira	Sopa	de macedónia de legumes	663	159	1,6	0,3	20,4	8,5	6,1	0,2
	Prato	salada de feijão frade com atum e ovo <sup>3;4,2V,14V</sup>	1769	423	26,5	4,2	21,3	1,0	32,1	1,7
	Guarnição	batata cozida aos cubos	451	108	0,0	0,0	23,0	1,4	3,0	0,1
	Prato vegetariano	salada de feijão frade com brócolos, cenoura, milho e batata cozida aos cubos	2004	479	17,2	1,7	48,1	6,2	23,5	0,3
	Hortícolas	alface, pimento e tomate	177	42	0,7	0,1	4,3	4,2	3,1	0,0
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (min. 3 variedades) ou gelatina <sup>12;1V;3V;6V;7V;8V</sup>	424 119	101 29	5,6 0,0	0,7 0,0	10,3 6,9	9,8 6,8	1,2 0,0	0,0 0,1
6ª feira	Sopa	de curgete e cenoura	604	145	2,1	0,3	23,3	11,0	5,7	0,2
	Prato	panadinhos de frango no forno (nuggets) <sup>1,6,2V,3V,4V,5V,7V,8V,9V,10V,11V,13V,14V</sup>	1310	314	15,0	2,6	27,0	1,7	16,5	1,5
	Guarnição	arroz branco	890	213	4,0	0,6	0,9	0,9	4,1	0,1
	Prato vegetariano	arroz de lentilhas com curgete, cenoura e brócolos	2128	509	10,5	1,4	37,2	7,5	21,3	0,2
	Hortícolas	alface, tomate e couve branca	237	57	0,8	0,1	6,4	6,3	3,7	0,0
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (min. 3 variedades)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0

NOTA: A refeição será também composta por 1 pão de mistura. Água será a única bebida permitida.

\* Valores calculados com base nas capitações em peso bruto (em cru) constantes da Circular n.º 3097/DGE/2018 da Direção-Geral da Educação e na informação nutricional disponibilizada pelo Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela de Composição dos alimentos (2019) e pelos fornecedores dos produtos alimentares.

Kj = Valor Energético; Kcal=Valor Energético; Líp.=Lípidos (g); AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g); HC= Hidrato de Carbono (g); Açúc.=Açúcares (g); Prot.=Proteína(g); Sal (g)

1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremçoço; 14-Moluscos

**A refeição poderá conter substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias. Esta informação deverá ser validada junto de um colaborador.**

		Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal	
		Os valores indicados não são apresentados por 100g/100ml, mas sim por capitação *								
2ª feira	Sopa	de alho francês	722	173	1,9	0,3	24,3	13,8	5,5	0,3
	Prato	filete de cavala sobre massa macarronete, com molho de tomate e ervas aromáticas <sup>4,1,2V,6V,10V,12V,14V</sup>	1232	295	9,1	2,1	30,9	2,9	20,7	1,0
	Guarnição									
	Prato vegetariano	macarronada soja <sup>1,6,8V,10V,11V</sup>	1583	379	5,2	0,9	41,7	10,1	35,3	0,3
	Hortícolas	alface, pepino e beterraba	284	68	1,1	0,2	10,0	3,4	3,2	0,3
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (min. 3 variedades)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
3ª feira	Sopa	de feijão verde	684	164	2,1	0,3	27,2	14,6	6,4	0,3
	Prato	feijoada de carnes (carne porco, vaca, feijão catarino, cenoura e couve lombarda) com arroz branco	2175	520	13,3	3,1	27,2	5,9	37,3	0,3
	Guarnição									
	Prato vegetariano	feijoada vegetariana (feijão catarino, curgete, cenoura e couve lombarda) com arroz branco	1581	378	8,3	1,2	19,5	7,1	13,5	0,3
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (min. 3 variedades)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
4ª feira	Sopa	de couve branca	681	163	2,5	0,4	23,8	11,5	6,9	0,1
	Prato	salada de salmão com ovo, batata, pimento, cenoura e repolho <sup>3;4;2V;14V</sup>	2820	675	37,1	9,3	35,3	8,7	46,4	0,3
	Guarnição									
	Prato vegetariano	salada de batata com grão-de-bico, pimento, cenoura e repolho	1846	442	11,0	1,2	62,0	10,1	17,6	0,3
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (min. 3 variedades) ou mousse de chocolate <sup>3;6;71V;8V;11V;12V</sup>	424 966	101 231	5,6 11,6	0,7 10,2	10,3 28,4	9,8 22,3	1,2 2,2	0,0 1,5
5ª feira	Sopa	de espinafres com grão-de-bico	787	188	3,0	0,3	29,8	13,0	8,5	0,6
	Prato	perna de frango assada	889	213	5,5	1,0	1,7	0,0	38,8	0,1
	Guarnição	arroz branco	890	213	4,0	0,6	0,9	0,9	4,1	0,1
	Prato vegetariano	tofu estufado com tomate <sup>6,1V</sup>	1396	334	22,0	3,4	4,6	1,1	27,4	0,1
	Hortícolas	alface, couve roxa e tomate	233	56	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1	0,0
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (min. 3 variedades)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
6ª feira	Sopa	creme de cenoura com ervilhas	678	162	2,2	0,3	25,2	11,6	7,0	0,2
	Prato	stroganoff de peru com cogumelos <sup>7,12V</sup>	895	214	7,1	1,4	2,2	0,2	35,1	0,3
	Guarnição	massa esparguete cozida <sup>1,6V,10V</sup>	594	142	0,7	0,2	28,4	2,0	4,8	0,1
	Prato vegetariano	massa de lentilhas com cogumelos <sup>1,6V,10V,12V</sup>	1772	424	7,0	0,9	63,1	6,5	22,2	0,2
	Hortícolas	alface, tomate e couve branca	237	57	0,8	0,1	6,4	6,3	3,7	0,0
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (min. 3 variedades)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0

NOTA: A refeição será também composta por 1 pão de mistura. Água será a única bebida permitida.

\* Valores calculados com base nas capitações em peso bruto (em cru) constantes da Circular n.º 3097/DGE/2018 da Direção-Geral da Educação e na informação nutricional disponibilizada pelo Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela de Composição dos alimentos (2019) e pelos fornecedores dos produtos alimentares.

Kj = Valor Energético; Kcal=Valor Energético; Líp.=Lípidos (g); AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g); HC= Hidrato de Carbono (g); Açúc.=Açúcares (g); Prot.=Proteína(g); Sal (g)

1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos

**A refeição poderá conter substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias. Esta informação deverá ser validada junto de um colaborador.**