



MUNICÍPIO DE ALVAIÁZERE

Semana 1
Semana de 31 de agosto a 04 de setembro 2026



			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Lanche da manhã	Fruta (2 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0
	Sopa	Aveludado com couve-flor	394	94	1.3	0.2	16.3	8.0	4.4	0.2
	Prato Geral	Empadão de atum ⁴ com tomate e óregãos (arroz)	1645	393	17.0	1.6	33.8	2.0	25.3	0.9
	Prato Vegetariano	Empadão de soja ⁶ com tomate e óregãos (arroz)	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 (min. 3 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Lanche da manhã	Fruta (2 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0
	Sopa	Macedónia de legumes	426	102	1.5	0.3	17.4	8.0	4.7	0.2
	Prato Geral	Gratinado de carne de vitela picada ^{1,6,12} com massa espiral ¹ e 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 espiral ¹ 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 (min. 3 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Lanche da manhã	Fruta (2 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0
	Sopa	Juliana com feijão vermelho	399	95	1.4	0.2	16.5	5.9	4.3	0.1
	Prato Geral	Red-fish ⁴ lascado com batata cozida	894	214	5.5	0.8	19.2	1.2	21.2	2.2
	Prato Vegetariano	Jardineira de soja ⁶	1771	421	6.8	0.9	49.7	7.0	39.9	0.2
	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 (min. 3 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Lanche da manhã	Fruta (2 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0
	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 lascada com arroz de cenoura	1743	417	15.0	3.9	44.9	20.7	25.4	0.5
	Prato Vegetariano	Chili de feijão 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 (min. 3 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Lanche da manhã	Fruta (2 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0
	Sopa	Espinafres com cenoura	319	76	1.6	0.2	12.0	4.2	3.3	0.4
	Prato Geral	Bacalhau gratinado com cenoura, espinafres e batata palha ^{1,4,6,7}	537	308	21.4	1.0	14.7	4.1	14.4	0.9
	Prato Vegetariano	Soja com com batata palha cenoura e espinafres ^{1,6,7}	1074	434	21.4	0.8	30.4	3.3	30.4	0.6
	Vegetais	Salada de alface, cenoura e couve roxa	124	30	0.1	0.0	4.9	4.4	2.5	0.1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina	159/252	38/60	0,2/0,1	0,0/0,0	8,4/13,1	8,3/13,1	0,7/2,0	0,0/0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos , 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.



MUNICÍPIO DE ALVAIÁZERE

Semana 2

Semana de 07 a 11 de setembro de 2026



			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Lanche da manhã	Fruta (2 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0
	Sopa	Creme de abóbora	288	69	1.2	0.2	12.6	4.7	1.9	0.1
	Prato Geral	Almôndegas de mistas ^{1,6,12} estufadas com esparguete ¹	1334	294	16.2	4.4	24.5	2.4	17.4	0.9
	Prato Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes ^{1,6} com esparguete ¹	1337	320	13.9	2.5	38.0	0.9	9.4	0.9
	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 (min. 3 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Pequeno-Almoço	Fruta (2 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0
	Sopa	Legumes	383	81	1.5	0.3	15.6	7.3	4.0	0.9
	Prato Geral	Filetes de pescada ⁴ com molho de cenoura e alho francês e arroz de ervilhas	1714	410	18.5	2.4	32.8	5.2	27.5	0.9
	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 pepino, tomate e cenoura ralada	78	19	0.3	0.1	3.3	3.2	0.9	0.1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Pequeno-Almoço	Fruta (2 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0
	Sopa	Caldo-verde	365	87	1.7	0.2	13.6	5.9	4.5	0.1
	Prato Geral	Strogonoff de porco ¹² com massa espiral ¹	1526	365	19.5	6.5	23.4	2.6	23.3	0.3
	Prato Vegetariano	Strogonoff de seitan com cogumelos ^{1,6,12} e massa espiral ¹	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 (min. 3 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Pequeno-Almoço	Fruta (2 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0
	Sopa	Camponesa com feijão	399	95	1.4	0.2	16.5	5.9	4.3	0.1
	Prato Geral	Salada de peixe ^{3,4} (Abrótea ⁴ , batata, cenoura, ervilha, feijão-verde e ovo ³ 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	Cenoura, feijão-verde e ervilha cozidas	173	41	0.3	0.1	6.5	3.7	3.2	0.1
	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

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Pequeno-Almoço	Fruta (2 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0
	Sopa	Feijão-verde	330	79	1.3	0.2	14.1	5.8	2.7	0.1
	Prato Geral	Peito de frango aos cubos estufado com arroz de ervilhas	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 (min. 3 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0
	Lanche									

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais 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.

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



MUNICÍPIO DE ALVAIÁZERE

Semana 3

Semana de 14 a 18 de setembro 2026



			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Pequeno-Almoço	Fruta (2 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0
	Sopa	Creme de cenoura e massinhas ¹	445	106	1.3	0.2	20.3	5.7	3.2	0.2
	Prato Geral	Douradinhos ^{1,4} no forno e arroz de tomate	1558	367	16.7	1.6	41.5	2.6	11.6	0.3
	Prato Vegetariano	Empadão de soja ⁶ 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 (min. 3 variedades)	313	75	0.5	0.1	16.5	16.2	1.3	0.0

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Pequeno-Almoço	Fruta (2 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0
	Sopa	Grelos	382	92	1.6	0.3	14.8	6.6	4.6	0.2
	Prato Geral	Massa ¹ de carnes à lavrador (carne de porco, feijão, cenoura, macarronete ¹ e couve lombarda)	1894	452	24.5	7.2	28.8	5.6	28.9	0.4
	Prato Vegetariano	Massa ¹ à lavrador vegetariana (feijão, cenoura, couve lombarda e macarronete ¹)	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 (min. 3 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Pequeno-Almoço	Fruta (2 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0
	Sopa	Feijão branco com espinafres	434	104	1.8	0.2	16.4	4.5	5.4	0.4
	Prato Geral	Abrotea 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 (min. 3 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Pequeno-Almoço	Fruta (2 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0
	Sopa	Alho-francês	362	87	1.4	0.3	14.7	6.3	3.8	0.1
	Prato Geral	Perna de peru lascada assada no forno com cenoura às rodelas e arroz branco	2046	489	20.0	4.6	50.9	19.1	25.8	0.4
	Prato Vegetariano	Arroz de grão 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 (min. 3 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Pequeno-Almoço	Fruta (2 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0
	Sopa	Curgete e cenoura ralada	339	81	1.3	0.2	14.5	6.6	2.9	0.2
	Prato Geral	Filete de salmão ⁴ no forno, massa tricolor ¹ e macedónia de legumes cozida	1959	468	27.9	5.1	30.0	6.4	23.7	0.3
	Prato Vegetariano	Massa tricolor fusili ¹ com ervilhas, cenoura e cogumelos 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 (min. 3 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0
	Lanche									

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos , 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.



MUNICÍPIO DE ALVAIÁZERE

Semana 4

Semana de 21 a 25 de setembro de 2026



			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Pequeno-Almoço	Fruta (2 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0
	Sopa	Creme de brócolos	332	79	1.6	0.2	12.5	4.5	3.8	0.1
	Prato Geral	Hambúrguer de vaca ^{1,6,12} com esparguete ¹	1117	267	11.0	3.0	21.5	0.9	19.9	0.3
	Prato Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes ^{1,6} com esparguete ¹	1069	255	8.2	0.8	36.9	0.9	6.8	0.9
	Vegetais	Salada de alface, couve-roxa e pepino	113	27	0.3	0.1	3.6	3.2	2.7	0.0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Pequeno-Almoço	Fruta (2 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0
	Sopa	Creme de 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 ⁴ com molho de cenoura e arroz branco	1148	274	5.4	0.8	35.0	3.1	20.6	0.4
	Prato Vegetariano	Feijoada de legumes	1936	463	11.3	1.5	71.2	4.1	18.2	0.3
	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 (min. 3 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Pequeno-Almoço	Fruta (2 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0
	Sopa	Juliana (cenoura e couve lombarda)	337	80	1.3	0.2	13.8	5.9	3.3	0.1
	Prato Geral	Frango guisado com massa macarronete ¹	1701	406	21.9	4.7	23.1	2.4	28.0	0.4
	Prato Vegetariano	Ervilhas estufadas com cenoura, tomate e massa macarronete ¹	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 (min. 3 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Pequeno-Almoço	Fruta (2 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0
	Sopa	Nabiças	307	89	1.7	0.2	12.8	5.0	4.1	0.1
	Prato Geral	Salada de escamudo ⁴ , batata e cenoura	1366	326	12.3	2.5	23.3	4.7	30.3	0.6
	Prato Vegetariano	Saladinha de grão, batata, brócolos, couve flor e cenoura	1416	338	8.1	1.1	49.9	6.8	15.3	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) / 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

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Pequeno-Almoço	Fruta (2 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0
	Sopa	Puré de feijão com cubinhos de cenoura e nabo	444	106	1.5	0.1	19.2	6.1	3.9	0.2
	Prato Geral	Pá de porco estufada com arroz de açafrão	1688	403	23.8	7.1	25.9	1.9	20.8	0.3
	Prato Vegetariano	Ervilhas e cenoura estufadas com arroz de açafrão	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									

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos , 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Lanche da manhã	Fruta (2 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0
	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}	1527	365	17.4	1.7	25.3	4.4	26.3	0.9
	Prato Vegetariano	Bolonhesa¹ de lentilhas com tomate, cenoura e oregãos	1354	324	6.0	0.9	49.1	5.0	17.0	0.3
	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 (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

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Lanche da manhã	Fruta (2 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0
	Sopa	Grão com couve lombarda	476	114	1.8	0.3	19.0	6.1	5.2	0.1
	Prato Geral	Porco 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 soja⁶ 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

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Lanche da manhã	Fruta (2 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0
	Sopa	Legumes	383	81	1.5	0.3	15.6	7.3	4.0	0.1
	Prato Geral	Pescada⁴ à Gomes de Sá (pescada⁴ , cebolada, batata e rodela de ovo³)	1095	261	9.6	1.8	20.8	2.3	22.6	0.9
	Prato Vegetariano	Saladinha de feijão-frade, 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

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Lanche da manhã	Fruta (2 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0
	Sopa	Cenoura com espinafres	374	89	1.7	0.3	14.8	6.7	3.7	0.4
	Prato Geral	Frango assado com arroz de cenoura e ervilhas	1377	329	8.1	1.5	27.5	2.1	36.0	0.5
	Prato Vegetariano	Feijão estufado com grelos, cenoura e arroz	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

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Lanche da manhã	Fruta (2 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0
	Sopa	Grellos	382	92	1.6	0.3	14.8	6.6	4.6	0.2
	Prato Geral	Filetes de solha⁴ no forno com ervas aromáticas e batata cozida	1019	244	8.0	1.2	20.9	2.6	21.5	0.4
	Prato Vegetariano	Salada russa com ervilhas	1032	247	6.3	0.9	33.5	6.2	13.3	0.3
	Vegetais	Salada de 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

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 rijá, 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.



MUNICÍPIO DE ALVAIÁZERE

Semana 6

Semana de 05 a 09 de outubro de 2026



			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Lanche da manhã									
	Sopa									
	Prato Geral									
	Prato Vegetariano	FERIADO								
	Vegetais									
	Sobremesa									
Terça-Feira	Lanche da manhã	Fruta (2 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0
	Sopa	Alho-francês com curgete	362	87	1.4	0.3	14.7	6.3	3.8	0.1
	Prato Geral	Massinha de cavala ^{1,4} com coentros	1440	344	17.8	4.1	23.1	2.4	22.4	0.3
	Prato Vegetariano	Bolonhesa ¹ de lentilhas	1354	324	6.0	0.9	49.1	5.0	17.0	0.3
	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) / 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
Quarta-Feira	Lanche da manhã	Fruta (2 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0
	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 açafrão	1688	403	23.8	7.1	25.9	1.9	20.8	0.3
	Prato Vegetariano	Ervilhas e cenoura estufadas com arroz de açafrão	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
Quinta-Feira	Lanche da manhã	Fruta (2 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0
	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	1209	289	6.8	0.9	36.8	4.1	19.2	0.3
	Prato Vegetariano	Grão 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
Sexta-Feira	Lanche da manhã	Fruta (2 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0
	Sopa	Creme de brócolos com feijão-branco	390	93	1.6	0.2	14.7	4.7	4.8	0.1
	Prato Geral	Tirinhas de peito de frango estufadas com cogumelos ¹² e massa espiral ¹	1120	268	7.1	1.2	23.4	2.6	26.9	0.3
	Prato Vegetariano	Tirinhas de seitan ^{1,6} estufadas com cogumelos ¹² e massa espiral ¹	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 (min. 3 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0

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 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	Lanche da manhã	Fruta (2 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0
	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 (min. 3 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Lanche da manhã	Fruta (2 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0
	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 ¹	1863	445	15.6	4.0	48.3	27.3	27.7	0.4
	Prato Vegetariano	Esparguete ¹ com ervilhas, cogumelos 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 (min. 3 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Lanche da manhã	Fruta (2 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0
	Sopa	Espinafres	361	86	1.8	0.3	13.2	5.4	4.2	0.4
	Prato Geral	Abrótea ⁴ com batata, cenoura, grão e ovo ³ cozido	1352	323	7.0	1.0	36.8	4.1	27.2	0.4
	Prato Vegetariano	Jardineira de soja ⁶ 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 (min. 3 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Lanche da manhã	Fruta (2 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0
	Sopa	Grão-de-bico com couve lombarda	476	114	1.8	0.3	19.0	6.1	5.2	0.1
	Prato Geral	Empadão de carne (vaca, porco) ^{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, alface e cenoura	114	27	0.2	0.0	3.6	3.4	2.8	0.1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159/252	38/60	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3

		Dia da Alimentação	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Lanche da manhã	Fruta (2 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0
	Sopa	Feijão-verde	330	79	1.3	0.2	14.1	5.8	2.7	0.1
	Prato Geral	Salada colorida de salmão ⁴ com massa tricolor ¹ , cenoura, milho e ervilhas	1640	392	19.6	3.5	35.5	5.0	17.4	0.3
	Prato Vegetariano	Saladinha de feijão-frade, batata, cenoura e brócolos	1632	390	6.4	1.2	61.0	6.1	20.7	0.3
	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 (min. 3 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0
	Lanche da tarde									

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.

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



MUNICÍPIO DE ALVAIÁZERE

Semana 8

Semana de 19 a 23 de outubro de 2026



			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Lanche da manhã	Fruta (2 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0
	Sopa	Creme de cenoura com couve-flor	394	94	1.3	0.2	16.3	8.0	4.4	0.2
	Prato Geral	Almôndegas de mistas ^{1,6,12} estufadas com esparguete ¹	1334	294	16.2	4.4	24.5	2.4	17.4	0.9
	Prato Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes ^{1,6} com esparguete ¹	1337	320	13.9	2.5	38.0	0.9	9.4	0.9
	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 (min. 3 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Lanche da manhã	Fruta (2 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0
	Sopa	Macedónia de legumes	426	102	1.5	0.3	17.4	8.0	4.7	0.2
	Prato Geral	Maruca ⁴ cozida, batata, cenoura, ervilha e feijão-verde	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

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Lanche da manhã	Fruta (2 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0
	Sopa	Caldo-verde	365	87	1.7	0.2	13.6	5.9	4.5	0.1
	Prato Geral	Rancho à Regional ¹ (frango, carne de porco, massa ¹ , grão, cenoura e couve lombarda)	1892	451	22.9	5.5	31.4	5.7	29.4	0.4
	Prato Vegetariano	Rancho vegetariano ¹ (grão, cenoura, nabo, couve lombarda e massa ¹)	1689	403	9.7	1.2	58.3	8.3	19.6	0.3
	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

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Lanche da manhã	Fruta (2 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0
	Sopa	Alho-francês com curgete	362	87	1.4	0.3	14.7	6.3	3.8	0.1
	Prato Geral	Filetes de pescada ⁴ com oregãos, batata e cenoura cozidas aos cubinhos	987	236	6.5	0.9	23.1	4.7	20.8	0.5
	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	0.9
	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

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Lanche da manhã	Fruta (2 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0
	Sopa	Espinafres com cenoura	319	76	1.6	0.2	12.0	4.2	3.3	0.4
	Prato Geral	Arroz de aves com cenoura	2140	511	19.5	3.9	51.7	22.1	31.8	0.6
	Prato Vegetariano	Empadão de soja ⁶ com tomate e óregãos (arroz)	1564	371	5.7	0.8	50.0	1.9	29.3	0.0
	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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos , 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Lanche da manhã	Fruta (2 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0
	Sopa	Creme de abóbora	288	69	1.2	0.2	12.6	4.7	1.9	0.1
	Prato Geral	Atum⁴ com saladinha de feijão-frade e ovo ³	2227	532	24.1	3.5	38.0	4.2	39.9	0.9
	Prato Vegetariano	Saladinha de feijão frade, batata, cenoura e milho	1565	398	6.2	1.1	64.9	5.4	19.3	0.4
	Vegetais	Salada de milho, cenoura e alface	57	48	0.5	0.0	8.8	2.0	2.1	0.2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Lanche da manhã	Fruta (2 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0
	Sopa	Legumes	383	81	1.5	0.3	15.6	7.3	4.0	0.1
	Prato Geral	Bife de frango com massa espiral¹ e oregãos	860	205	1.7	0.4	21.5	0.9	25.4	0.4
	Prato Vegetariano	Crepes de legumes^{1,2,6,11} no forno com massa espiral¹ e oregãos	843	201	2.2	0.3	38.7	0.9	5.3	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 (min. 3 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Lanche da manhã	Fruta (2 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0
	Sopa	Caldo-verde	365	87	1.7	0.2	13.6	5.9	4.5	0.1
	Prato Geral	Bacalhau gratinado com cenoura, espinafres e batata palha^{1,4,6,7}	537	308	21.4	1.0	14.7	4.1	14.4	0.9
	Prato Vegetariano	Soja com com batata palha cenoura e espinafres^{1,6,7}	1074	434	21.4	0.8	30.4	3.3	30.4	0.6
	Vegetais	Couve Lombarda, nabo e cenoura cozidas	125	30	0.3	0.0	4.9	4.6	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
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Lanche da manhã	Fruta (2 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0
	Sopa	Camponesa com feijão	399	95	1.4	0.2	16.5	5.9	4.3	0.1
	Prato Geral	Hambúrguer de vaca^{1,6,12} com esparguete¹	1085	259	10.2	2.7	24.3	0.9	16.8	0.6
	Prato Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes^{1,6} com esparguete¹	1069	255	8.2	0.8	36.9	0.9	6.8	0.9
	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 (min. 3 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Lanche da manhã	Fruta (2 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0
	Sopa	Creme de cenoura e massinhas¹	445	106	1.3	0.2	20.3	5.7	3.2	0.2
	Prato Geral	Abrótea⁴ estufada cenoura ralada e tomate e batata cozida	990	237	5.2	0.7	23.1	4.7	23.9	0.4
	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	Salada de alface, beterraba e pepino	137	33	0.3	0.1	5.1	5.1	2.5	0.2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0

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 rijã, 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	Lanche da manhã	Fruta (2 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0
	Sopa	Creme de abóbora	288	69	1.2	0.2	12.6	4.7	1.9	0.1
	Prato Geral	Rolo de carne ^{1,6,12} com esparguete ¹	1293	309	13.9	4.1	28.7	2.4	16.4	0.2
	Prato Vegetariano	Hambúrguer de leguminosas ¹ (feijão/grão) e esparguete ¹	1337	320	13.9	2.5	38.0	0.9	9.4	0.9
	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 (min. 3 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Lanche da manhã	Fruta (2 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0
	Sopa	Feijão branco com espinafres	434	104	1.8	0.2	16.4	4.5	5.4	0.4
	Prato Geral	Pescada ⁴ com molho de ervas aromáticas e batata cozida	936	224	6.5	0.9	19.4	1.4	21.0	0.4
	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, couve-flor e curgete cozidos	163	39	0.3	0.1	5.6	5.1	3.6	0.1
	Sobremesa	Fruta da época / Fruta cozida/assada	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

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Lanche da manhã	Fruta (2 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0
	Sopa	Alho-francês	362	87	1.4	0.3	14.7	6.3	3.8	0.1
	Prato Geral	Perna de peru assada com arroz de ervilhas	1689	404	20.2	4.6	28.0	2.3	27.0	0.4
	Prato Vegetariano	Arroz com ervilha, cenoura e cogumelos ^{9,12}	1210	289	6.4	1.0	44.2	3.7	12.6	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 (min. 3 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Lanche da manhã	Fruta (2 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0
	Sopa	Creme de vegetais ⁹	428	102	1.5	0.2	17.2	3.6	4.1	0.0
	Prato Geral	Massinha de cotovelinhos com peixe (lulas, pescada) ^{1,4,14}	1071	256	7.1	1.1	23.7	2.9	23.8	0.6
	Prato Vegetariano	Massinha de cotovelinhos ¹ estufadas com seitan ^{1,6} e tomate	927	222	6.0	0.8	28.3	4.1	13.3	0.2
	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 (min. 3 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Lanche da manhã	Fruta (2 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0
	Sopa	Grelos	382	92	1.6	0.3	14.8	6.6	4.6	0.2
	Prato Geral	Arroz de carnes à Nortenha (carne de porco, feijão, cenoura, arroz e couve lombarda)	2111	504	24.3	7.1	41.5	5.6	29.1	0.4
	Prato Vegetariano	Arroz de feijão, cenoura, curgete e couve lombarda	1763	421	6.6	1.0	67.6	7.8	21.4	0.3
	Vegetais	Incorporados								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0

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 rijá, 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	Lanche da manhã	Fruta (2 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0
	Sopa	Creme de brócolos	332	79	1.6	0.2	12.5	4.5	3.8	0.1
	Prato Geral	Empadão de atum ⁴ com tomate e óregãos (arroz)	1645	393	17.0	1.6	33.8	2.0	25.3	0.9
	Prato Vegetariano	Empadão de soja ⁶ com tomate e óregãos (arroz)	1564	371	5.7	0.8	50.0	1.9	29.3	0.0
	Vegetais	Salada de alface, couve-roxa e pepino	113	27	0.3	0.1	3.6	3.2	2.7	0.0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Lanche da manhã	Fruta (2 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0
	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 estufadas com massa espiral ¹ e coentros	1170	280	9.9	2.3	23.0	2.4	24.1	0.3
	Prato Vegetariano	Massa espiral ¹ , cogumelos 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 (min. 3 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Lanche da manhã	Fruta (2 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0
	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 cozido com batata e ovo ³	1011	242	8.2	1.6	192.0	1.2	22.2	0.9
	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 (min. 3 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Lanche da manhã	Fruta (2 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0
	Sopa	Caldo-verde	365	87	1.7	0.2	13.6	5.9	4.5	0.1
	Prato Geral	Rancho à Regional ¹ (frango, carne de porco, massa ¹ , grão, cenoura e couve lombarda)	1892	451	22.9	5.5	31.4	5.7	29.4	0.4
	Prato Vegetariano	Rancho vegetariano ¹ (grão, cenoura, nabo, couve lombarda e massa ¹)	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 (min. 3 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Lanche da manhã	Fruta (2 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0
	Sopa	Nabiças	307	89	1.7	0.2	12.8	5.0	4.1	0.1
	Prato Geral	Arroz de abrótea ⁴ e red-fish ⁴ com pimentos e coentros	1272	304	7.0	1.1	36.6	4.5	22.8	0.3
	Prato Vegetariano	Hambúrguer de leguminosas ¹ (feijão/grão) e arroz de pimentos e coentros	1552	372	18.6	3.2	41.2	1.0	8.3	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 (min. 3 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0

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, 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	Lanche da manhã	Fruta (2 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0
	Sopa	Creme de abóbora	288	69	1.2	0.2	12.6	4.7	1.9	0.1
	Prato Geral	Hambúrguer de vaca ^{1,6,12} no forno com esparguete ¹	763	184	3.9	1.8	21.8	0.0	16.8	0.2
	Prato Vegetariano	Soja ⁶ estufada com cenoura e esparguete ¹	1413	335	6.1	0.8	39.6	2.4	30.1	0.2
	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 (min. 3 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Lanche da manhã	Fruta (2 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0
	Sopa	Camponesa com feijão	399	95	1.4	0.2	16.5	5.9	4.3	0.1
	Prato Geral	Filetes de pescada ⁴ com molho de cenoura e alho francês e arroz de ervilhas	1714	410	18.5	2.4	32.8	5.2	27.5	0.9
	Prato Vegetariano	Hambúrguer de quinoa ^{1,6} com arroz de ervilhas	1337	320	12.9	1.5	41.9	0.9	7.0	0.9
	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 (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
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Lanche da manhã	Fruta (2 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0
	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 tomate e coentros com massa espiral ¹	1457	348	13.2	4.1	23.1	2.4	33.7	0.4
	Prato Vegetariano	Massa espiral ¹ estufada com ervilhas, cogumelos ¹² e cenoura	1109	265	6.8	1.1	36.4	6.6	14.0	0.3
	Vegetais	Salada de pepino, tomate e cenoura ralada	78	19	0.3	0.1	3.3	3.2	0.9	0.1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Lanche da manhã	Fruta (2 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0
	Sopa	Nabiças	307	89	1.7	0.2	12.8	5.0	4.1	0.1
	Prato Geral	Meia desfeita de paloco ^{3,4} (paloco ⁴ , grão, batata e ovo ³)	1279	306	10.2	1.8	34.6	2.0	17.8	0.3
	Prato Vegetariano	Saladinha de grão, batata, cenoura e brócolos	1364	326	8.0	1.0	48.0	5.4	14.3	0.3
	Vegetais	Brócolos, cenoura e couve-flor cozidos	182	43	0.6	0.1	5.1	4.5	4.6	0.1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Lanche da manhã	Fruta (2 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0
	Sopa	Espinafres com cenoura	319	76	1.6	0.2	12.0	4.2	3.3	0.4
	Prato Geral	Arroz de aves (perú e frango) com cenoura e salada	1753	419	18.6	4.3	35.0	3.1	27.0	0.5
	Prato Vegetariano	Arroz de lentilhas com cenoura	1628	389	6.1	1.0	63.4	7.6	18.8	0.1
	Vegetais	Salada de tomate, milho e beterraba	114	62	0.5	0.0	11.9	5.3	2.4	0.4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0

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, 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	Lanche da manhã	Fruta (2 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0
	Sopa	Aveludado com couve-flor	394	94	1.3	0.2	16.3	8.0	4.4	0.2
	Prato Geral	Bolonhesa de atum^{1,4}	1527	365	17.4	1.7	25.3	4.4	26.3	0.9
	Prato Vegetariano	Bolonhesa¹ 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, 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

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Lanche da manhã	Fruta (2 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0
	Sopa	Crema de abóbora	288	69	1.2	0.2	12.6	4.7	1.9	0.1
	Prato Geral	Jardineira de porco	1303	311	9.5	2.8	27.2	5.8	21.9	0.2
	Prato Vegetariano	Jardineira de soja⁶	1771	421	6.8	0.9	49.7	7.0	39.9	0.2
	Vegetais	Salada de alface, tomate e beterraba	139	33	0.2	0.0	5.7	5.7	2.3	0.2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Lanche da manhã	Fruta (2 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0
	Sopa	Legumes	383	81	1.5	0.3	15.6	7.3	4.0	0.1
	Prato Geral	Filetes de pescada⁴ com molho de tomate e orégãos e massa lacinhos¹	1070	256	7.1	23.0	2.4	1.1	24.5	0.2
	Prato Vegetariano	Bolonhesa¹ 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 (min. 3 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Lanche da manhã	Fruta (2 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0
	Sopa	Caldo-verde	365	87	1.7	0.2	13.6	5.9	4.5	0.1
	Prato Geral	Ervilhas guisadas com frango e arroz branco	1563	373	8.1	1.5	38.7	4.5	35.5	0.5
	Prato Vegetariano	Ervilhas guisadas com cenoura e arroz branco	1427	341	11.1	1.6	47.1	6.2	12.1	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

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Lanche da manhã	Fruta (2 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0
	Sopa	Camponesa com feijão^{6,13}	399	95	1.4	0.2	16.5	5.9	4.3	0.1
	Prato Geral	Corvina⁴ estufada com cotovelinhos¹ , pimentos e coentros	1060	253	7.3	1.1	23.5	2.9	22.9	0.4
	Prato Vegetariano	Massinha de cotovelinhos¹ estufadas com seitan^{1,6} e tomate	927	222	6.0	0.8	28.3	4.1	13.3	0.2
	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 / 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

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	Lanche da manhã	Fruta (2 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0
	Sopa	Macedónia de legumes	426	102	1.5	0.3	17.4	8.0	4.7	0.2
	Prato Geral	Almôndegas ^{1,6,12} estufadas com esparguete ¹	1334	294	16.2	4.4	24.5	2.4	17.4	0.9
	Prato Vegetariano	Bolonhesa ¹ de lentilhas com tomate, cenoura e oregãos	1354	324	6.0	0.9	49.1	5.0	17.0	0.3
	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 (min. 3 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0

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

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Lanche da manhã	Fruta (2 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0
	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	0.9
	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 couve, alface e cenoura	114	27	0.2	0.0	3.6	3.4	2.8	0.1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Lanche da manhã	Fruta (2 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0
	Sopa	Repolho e cenoura ripada	353	84	1.4	0.2	14.3	6.3	3.8	0.1
	Prato Geral	Peito de frango estufado com cenoura e massa espiral ¹	1063	256	6.7	1.0	23.7	2.2	25.7	0.3
	Prato Vegetariano	Massa espiral ¹ de seitan ^{1,6} e cenoura	936	224	6.0	0.8	28.7	4.4	13.2	0.2
	Vegetais	Salada de alface, couve-roxa e couve em juliana	148	35	0.2	0.0	4.6	4.1	4.0	0.0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Lanche da manhã	Fruta (2 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0
	Sopa	Sopa da horta com feijão catarino	443	106	1.6	0.3	18.1	7.3	5.0	0.1
	Prato Geral	Filete de escamudo ⁴ estufado cenoura ralada e tomate aos cubos com batata (aos cubos)	957	229	5.6	0.8	23.1	4.7	21.0	0.4
	Prato Vegetariano	Salada russa com lentilhas	1378	329	5.7	0.9	49.9	5.8	18.5	0.3
	Vegetais	Cenoura, ervilhas e feijão-verde cozidos	173	41	0.3	0.1	6.5	3.7	3.2	0.1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0

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 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.



MUNICÍPIO DE ALVAIÁZERE

Semana 15
Semana de 07 a 11 de dezembro de 2026



			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Lanche da manhã	Fruta (2 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0
	Sopa	Creme de abóbora	288	69	1.2	0.2	12.6	4.7	1.9	0.1
	Prato Geral	Hambúrguer de vaca ^{1,6,12} no forno com esparguete ¹	763	184	3.9	1.8	21.8	0.0	16.8	0.2
	Prato Vegetariano	Soja ⁶ estufada com cenoura e esparguete ¹	1413	335	6.1	0.8	39.6	2.4	30.1	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 (min. 3 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0

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

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Lanche da manhã	Fruta (2 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0
	Sopa	Creme de legumes com lentilhas	446	107	1.6	0.3	17.9	7.4	5.3	0.1
	Prato Geral	Salada de peixe ^{3,4} (abrotea ⁴ , batata, cenoura, ervilha, feijão-verde e ovo ralado)	1457	348	12.5	2.6	26.1	5.2	32.4	0.7
	Prato Vegetariano	Salada de grão com batata, cenoura, ervilha e feijão-verde	1440	344	7.8	1.1	51.8	6.6	15.4	0.3
	Vegetais	Incorporados								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Lanche da manhã	Fruta (2 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0
	Sopa	Alho-francês com curgete	362	87	1.4	0.3	14.7	6.3	3.8	0.1
	Prato Geral	Arroz de pato ⁶	1917	458	19.9	5.0	35.0	3.1	33.9	0.9
	Prato Vegetariano	Empadão de soja ⁶ com tomate e cenoura ralada	1605	381	5.7	0.8	52.2	3.9	29.6	0.1
	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

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Lanche da manhã	Fruta (2 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0
	Sopa	Espinafres com cenoura	319	76	1.6	0.2	12.0	4.2	3.3	0.4
	Prato Geral	Bacalhau fresco ⁴ estufado com tomate, pimentos e macarronete ¹	1015	243	6.3	1.0	23.7	2.9	22.2	0.3
	Prato Vegetariano	Seitan ^{1,6} salteado com limão e ervas aromáticas e massinhas de cotovelinhos ¹	868	207	5.9	0.9	25.1	1.1	12.5	0.2
	Vegetais	Salada de alface, cenoura e couve roxa	124	30	0.1	0.0	4.9	4.4	2.5	0.1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0

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, 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	Lanche da manhã	Fruta (2 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0
	Sopa	Creme de cenoura e massinhas ¹	445	106	1.3	0.2	20.3	5.7	3.2	0.2
	Prato Geral	Bolonhesa de vitela ^{1,6,12}	1302	308	14.2	5.6	26.2	4.4	19.7	0.2
	Prato Vegetariano	Bolonhesa de soja ^{1,6} com cenoura ralada	1454	345	6.1	0.8	41.8	4.4	30.4	0.2
	Vegetais	Salada de milho, cenoura e alface	57	48	0.5	0.0	8.8	2.0	2.1	0.2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Lanche da manhã	Fruta (2 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0
	Sopa	Macedónia de legumes	426	102	1.5	0.3	17.4	8.0	4.7	0.2
	Prato Geral	Bacalhau gratinado com cenoura, espinafres e batata palha ^{1,4,6,7}	537	308	21.4	1.0	14.7	4.1	14.4	0.9
	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 alface, cenoura e baterraba	147	35	0.1	0	6.36	6.24	2.3	0.3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Mousse de chocolate ⁷	159/873	38/209	0,2/9,8	0,0/4,3	8,4/23,3	8,3/22,5	0,7/7,1	0,0/0,2

Final período letivo

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Lanche da manhã	Fruta (2 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0
	Sopa	Macedónia de legumes	426	102	1.5	0.3	17.4	8.0	4.7	0.2
	Prato Geral	Bifinhos de frango estufados com massa tricolor ¹	860	205	1.7	0.4	21.5	0.9	25.4	0.4
	Prato Vegetariano	Hambúrguer de leguminosas ¹ (feijão/grão) com arroz e legumes salteados	2084	499	24.1	4.0	57.5	3.8	11	0.9
	Vegetais	Salada de alface, cenoura e baterraba	147	35	0.1	0	6.36	6.24	2.3	0.3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Lanche da manhã	Fruta (2 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0
	Sopa	Espinafres	319	76	1.6	0.2	12.0	4.2	3.3	0.4
	Prato Geral	Pescada ⁴ cozida com batata e ovo ³ cozido	1383	331	13.7	2.7	19.2	1.2	32.1	0.7
	Prato Vegetariano	Lentilhas de tomatada, batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde	1671	399	6.8	1.0	57.0	7.6	26.5	0.2
	Vegetais	Cenoura, feijão-verde couve-flor cozidos	156	37	0.2	0.0	5.7	4.9	3.3	0.1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Lanche da manhã	Fruta (2 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0
	Sopa	Grelos	382	92	1.6	0.3	14.8	6.6	4.6	0.2
	Prato Geral	Massa ¹ de carnes à lavrador (carne de porco, feijão, cenoura, macarronete ¹ e couve lombarda)	1894	452	24.5	7.2	28.8	5.6	28.9	0.4
	Prato Vegetariano	Massa ¹ à lavrador vegetariana (feijão, cenoura, couve lombarda e massa ¹)	1354	323	6.5	1.0	45.8	6.6	19.5	0.6
	Vegetais	Incorporados								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.



MUNICÍPIO DE ALVAIÁZERE

Semana 17

Semana de 21 a 25 de dezembro de 2026



			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Lanche da manhã	Fruta (2 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0
	Sopa	Creme de legumes com lentilhas	446	107	1.6	0.3	17.9	7.4	5.3	0.1
	Prato Geral	Salada de peixe ^{3,4} (abrótea ⁴ , batata, cenoura, ervilha, feijão-verde e ovo ³ ralado)	1457	348	12.5	2.6	26.1	5.2	32.4	0.7
	Prato Vegetariano	Salada de grão com batata, cenoura, ervilha e feijão-verde	1440	344	7.8	1.1	51.8	6.6	15.4	0.3
	Vegetais	Incorporados								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Lanche da manhã	Fruta (2 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0
	Sopa	Alho-francês com curgete	362	87	1.4	0.3	14.7	6.3	3.8	0.1
	Prato Geral	Perna de porco assada com arroz de açafraão	1898	454	28.8	7.8	26.8	2.5	21.1	0.3
	Prato Vegetariano	Chili de soja ⁶ e arroz de açafraão	2009	477	11.0	1.5	59.6	3.9	34.7	0.2
	Vegetais	Salada de tomate, couve lombarda e pepino	103	25	0.4	0.1	3.0	2.9	2.3	0.0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Lanche da manhã	Fruta (2 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0
	Sopa	Espinafres com cenoura	319	76	1.6	0.2	12.0	4.2	3.3	0.4
	Prato Geral	Filete de escamudo ⁴ estufado cenoura ralada e tomate aos cubos com batata (aos cubos)	957	229	5.6	0.8	23.1	4.7	21.0	0.4
	Prato Vegetariano	Salada russa com lentilhas	1378	329	5.7	0.9	49.9	5.8	18.5	0.3
	Vegetais	Salada de alface, cenoura e couve roxa	124	30	0.1	0.0	4.9	4.4	2.5	0.1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina	159/252	38/60	0,2/0,1	0,0/0,0	8,4/13,1	8,3/13,1	0,7/2,0	0,0/0,0

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Lanche da manhã	Fruta (2 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0
	Sopa	Alho-francês	362	87	1.4	0.3	14.7	6.3	3.8	0.1
	Prato Geral	Perna de peru lascado com massa tricolor ¹ e laranja	1863	445	15.6	4.0	48.3	27.3	27.7	0.4
	Prato Vegetariano	Massa tricolor ¹ com ervilha, cenoura e cogumelos ¹²	1166	279	6.9	1.1	38.6	8.2	14.9	0.3
	Vegetais	Salada de alface, tomate e beterraba	139	33	0.2	0.0	5.7	5.7	2.3	0.2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0

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

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 rijá, 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.



MUNICÍPIO DE ALVAIÁZERE

Semana 18

Semana de 28 de dezembro de 2026 a 01 de janeiro de 2027



			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Lanche da manhã	Fruta (2 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0
	Sopa	Nabiças	307	89	1.7	0.2	12.8	5.0	4.1	0.1
	Prato Geral	Massinha de cotovelinhos ¹ com red-fish ⁴ / corvina ⁴ e coentros	1126	269	8.1	1.3	23.7	2.9	24.9	0.3
	Prato Vegetariano	Massinha de cotovelinhos ¹ , cogumelos ¹² , ervilhas, cenoura e curgete	1163	278	7.0	1.1	38.1	8.2	15.0	0.3
	Vegetais	Brócolos, cenoura e couve-flor cozidos	182	43	0.6	0.1	5.1	4.5	4.6	0.1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Lanche da manhã	Fruta (2 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0
	Sopa	Juliana (cenoura e couve lombarda)	337	80	1.3	0.2	13.8	5.9	3.3	0.1
	Prato Geral	Frango assado com arroz de ervilhas	1847	441	23.5	5.1	25.7	0.4	30.4	0.4
	Prato Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes ^{1,6} com arroz de cenoura	1301	311	12.8	1.5	41.6	2.1	5.7	0.9
	Vegetais	Salada de tomate, milho e beterraba	114	62	0.5	0.0	11.9	5.3	2.4	0.4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/Salada de frutas	159/192	38/46	0,2/0,3	0,0/0,0	8,4/10,4	8,3/10,0	0,7/0,6	0,0/0,0

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Lanche da manhã	Fruta (2 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0
	Sopa	Sopa de grão com cubinhos de cenoura e nabo	459	110	1.9	0.2	19.1	6.4	3.9	0.2
	Prato Geral	Lombo de salmão ⁴ com ervas aromáticas e batata doce cozida	1796	429	26.9	4.9	28.7	8.1	17.3	0.3
	Prato Vegetariano	Seitan ^{1,6} de tomatada com batata doce cozida	943	225	5.4	0.7	33.5	9.3	10.3	0.2
	Vegetais	Cenoura, couve-flor e curgete cozidas	163	39	0.3	0.1	5.6	5.1	3.6	0.1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Lanche da manhã	Fruta (2 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0
	Sopa	Creme de brócolos	332	79	1.6	0.2	12.5	4.5	3.8	0.1
	Prato Geral	Bifana estufada e esparguete ¹	1532	366	19.2	6.4	25.3	4.4	22.5	0.4
	Prato Vegetariano	Bolonhesa de soja ^{1,6} com cenoura ralada	1454	345	6.1	0.8	41.8	4.4	30.4	0.2
	Vegetais	Salada de alface, couve-roxa e pepino	113	27	0.3	0.1	3.6	3.2	2.7	0.0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0.2	0.0	8.4	8.3	0.7	0.0

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

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 rijá, 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.