



Município de Viseu
Semana de 10 a 14 de janeiro de 2022
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	185	44	1,4	0,2	6,2	0,8	1,1	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa com salada de alface, couve roxa e tomate ¹	964	229	8,9	2,8	23,8	1,9	12,8	0,2
Vegetariana	Bolonhesa de soja ^{1,3,6}	1247	295	3,2	0,4	40,8	1,7	24,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão catarino e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	315	75	1,6	0,2	11,4	0,9	3,2	0,2
Prato	Pescada lascada com salada de batata, ervilhas, curgete e feijão verde ⁴	366	86	0,5	0,1	12,2	0,8	7,8	0,3
Vegetariana	Salada de batata vegetariana (nabo, abóbora, milho, pimento verde e batata) ^{1,5,6,7}	444	105	3,8	0,1	8,8	0,1	8,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	192	46	1,5	0,2	6,5	1,0	1,1	0,2
Prato	Perna de frango assada com arroz de feijão, cenoura e couve	808	192	4,2	0,7	24,7	0,5	13,4	0,4
Vegetariana	Feijão catarino guisado com brócolos, nabo, abóbora e couve lombarda com arroz	785	187	4,1	0,5	30,2	1,2	6,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	197	47	1,5	0,3	6,7	1,2	1,2	0,2
Prato	Massa de atum com cenoura e milho ^{1,3,4}	929	221	7,2	1,1	25,8	1,3	11,6	0,8
Vegetariana	Macarronete com legumes estufados (curgete, cogumelos, abóbora, tomate e cebola) e lentilhas ^{1,3,6,10,11}	992	234	2,0	0,4	41,6	1,5	10,2	0,4
Sobremesa	Pudim ou fruta da época ⁷	451	107	1,4	1,0	21,3	19,6	2,1	0,2
Sexta									
Sopa	Sopa de grão-de-bico e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	272	64	1,2	0,2	11,2	0,8	1,7	0,1
Prato	Arroz de peru no forno com brócolos, salada de alface e tomate	577	136	2,0	0,4	15,2	0,5	14,0	0,3
Vegetariana	Empadão de arroz com legumes (cenoura, brócolos e couve flor)	758	180	2,7	0,4	33,2	1,1	4,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Ovos, ³Peixes, ⁴Amendoins, ⁵Soja, ⁶Leite, ⁷Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Município de Viseu
Semana de 17 a 21 de janeiro de 2022
ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	250	59	1,1	0,2	10,5	0,8	1,4	0,1
Prato	Massa cotovelinhos de peixe desfiado com cenoura e feijão-verde cozido ^{1,3,4}	610	145	2,3	0,4	18,4	1,2	11,9	0,3
Vegetariana	Massada c/ tofu, cenoura e feijão-verde ^{1,5,6,8,9,10,11}	725	172	5,2	1,5	22,6	2,0	8,5	0,6
Sobremesa	Fruta da época	188	44	0,1	0,0	8,7	8,7	0,7	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve branca e feijão catarino ^{1,3,5,6,7,8,12}	318	76	1,7	0,2	11,7	1,1	3,0	0,2
Prato	Carne de porco assada com cogumelos com arroz de ervilhas, salada de alface e beterraba	838	200	8,8	2,4	18,4	0,4	11,0	0,4
Vegetariana	Empadão de arroz de soja e legumes (repolho, brócolos e cenoura) ^{6,7}	1046	248	3,6	0,9	34,8	1,0	17,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora e ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	206	49	1,4	0,2	7,3	0,9	1,4	0,2
Prato	Meia desfeita de paloco com ovo raspado, salada alface e tomate ^{3,4,12}	426	101	1,6	0,3	14,1	1,1	6,8	0,5
Vegetariana	Legumes estufados com grão-de-bico e salada de batata	483	115	2,4	0,3	18,1	1,5	3,8	0,2
Sobremesa	Gelatina / fruta da época	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	198	47	1,5	0,3	6,8	1,1	1,0	0,2
Prato	Frango assado com massa de legumes (cenoura, ervilhas e feijão verde) ^{1,3}	762	181	4,2	0,8	21,0	1,1	14,0	0,5
Vegetariana	Couscous de legumes (cenoura, tomate, macedónia, couve flôr e ervilhas) ¹	920	218	2,7	0,5	39,6	3,0	6,9	0,8
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho francês, cenoura e grão ^{1,3,5,6,7,8,12}	286	68	1,8	0,3	9,9	0,8	2,2	0,2
Prato	Rolinhos de pescada no forno com arroz de cenoura e salada de alface e couve roxa ⁴	666	158	3,4	0,5	21,5	0,7	9,8	0,3
Vegetariana	Arroz de soja e legumes ^{6,7}	1046	248	3,6	0,9	34,8	1,0	17,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Município de Viseu
Semana de 24 a 28 de janeiro de 2022
ALMOÇO

		VE (KJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	200	48	1,6	0,3	6,7	0,9	1,1	0,3
Prato	Nuggets de frango no forno com arroz de cenoura e salada de alface e couve roxa ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	994	237	7,8	1,2	32,0	2,2	8,6	1,1
Vegetariana	Hambúrguer de soja estufado com arroz de cenoura ^{1,3,6,7,8,9,10}	1060	252	7,9	2,3	34,6	2,2	9,2	1,3
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Creme de brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	200	48	1,6	0,3	6,7	0,9	1,1	0,3
Prato	Saladinha de salmão c/ batata, ovo, cenoura e feijão-verde ^{3,4}	557	133	6,5	1,3	11,0	1,0	6,8	0,1
Vegetariana	Salada de batata, cenoura, cebola, ervilhas, milho, brócolos e seitan ^{1,6}	379	89	0,5	0,2	13,7	1,4	6,7	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de cenoura e curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	186	44	1,4	0,3	6,3	0,6	1,0	0,2
Prato	Rancho (macarronete, grão, porco, frango, cenoura, repolho) ¹	773	183	5,0	1,3	18,4	1,7	15,5	0,2
Vegetariana	Massa guisada com grão, macarrão, batata, cenoura e repolho ¹	701	166	2,6	0,5	28,3	2,4	6,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Canja com cenoura ripada ^{1,3}	206	49	0,5	0,1	6,8	0,0	4,0	0,2
Prato	Filetes de pescada com molho de cenoura e arroz de legumes ⁴	687	163	5,0	0,7	19,2	0,8	10,0	0,4
Vegetariana	Arroz de cogumelos, ervilhas, rebentos de feijão mungo ⁶	720	171	2,3	0,4	32,2	0,5	4,2	0,3
Sobremesa	Pudim /fruta da época ⁷	451	107	1,4	1,0	21,3	19,6	2,1	0,2
Sexta									
Sopa	Sopa de espinafres e feijão-frade ^{1,3,5,6,7,8,12}	322	76	1,6	0,3	11,3	1,0	3,2	0,3
Prato	Massa fusilli tricolor com frango, cogumelos, cenoura, ervilhas e milho ¹	716	170	4,9	0,8	17,0	1,0	13,9	0,5
Vegetariana	Massa tricolor com salsichas vegetarianas, cogumelos e legumes ^{1,5,6}	850	258	12,9	1,7	28,3	2,1	6,8	0,9
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	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. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Município de Viseu
Semana de 31 de janeiro a 4 de fevereiro de 2022
ALMOÇO

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}	180	43	1,7	0,3	5,8	0,6	0,8	0,2
Prato	Filete de cavala sobre macarrão, com molho de tomate, orégãos, milho e cenoura ^{1,4,6}	925	220	9,6	1,2	22,9	2,1	10,0	0,3
Vegetariana	Soja estufada com cenoura, milho e macarrão ^{1,6}	1199	284	3,2	0,6	35,1	1,7	25,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve portuguesa e grão-de-bico ^{1,3,5,6,7,8,12}	325	77	1,9	0,3	11,2	1,3	2,8	0,2
Prato	Fêveras de porco estufadas com arroz de feijão, cenoura e couve branca	724	172	4,6	1,2	17,3	0,4	15,0	0,3
Vegetariana	Arroz de feijão com legumes (couve e cenoura)	964	229	2,5	0,3	44,5	1,2	6,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	263	63	3,0	0,8	6,7	0,4	1,8	0,5
Prato	Migas de paloco à gomes de sá (lascas de paloco, batata e cebolada), salada de alface e tomate ^{3,4}	461	109	3,3	0,5	13,0	1,1	6,4	0,6
Vegetariana	Gratinado de legumes (tomate, espinafres, curgete e bebida de soja) com lentilhas ^{1,6,10,11}	461	111	2,1	0,3	15,3	1,7	6,0	0,1
Sobremesa	Gelatina / fruta da época	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês com curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	175	42	1,3	0,2	5,9	0,6	1,1	0,2
Prato	Coxas de frango assadas com esparguete e salada de alface, cenoura e couve roxa ^{1,3}	758	180	4,2	0,7	20,9	1,3	14,0	0,4
Vegetariana	Salada de couscous com legumes (curgete, cenoura, ervilhas e pimento verde) ^{1,6,8,12}	728	173	3,1	0,5	29,1	4,1	5,6	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão branco e juliana de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	256	61	1,2	0,2	8,4	0,8	2,7	0,1
Prato	Lombinhos de pescada no forno com arroz de açafraão com ervilhas ^{2,4}	668	158	3,8	0,6	19,3	0,3	11,2	0,4
Vegetariana	Legumes salteados com soja e arroz ⁶	1334	316	4,8	0,7	46,9	0,6	20,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	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, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Município de Viseu
Semana de 7 a 11 de fevereiro de 2022
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	253	60	1,1	0,2	10,6	0,7	1,4	0,1
Prato	Almôndegas de aves estufadas com esparguete, salada de alface e couve roxa ^{1,3,6,12}	831	198	7,5	3,0	22,1	1,5	9,9	0,8
Vegetariana	Massa esparguete com legumes (cenoura, feijão verde, curgete e grão de bico) ^{1,3}	974	231	3,5	0,5	39,4	2,9	8,2	0,4
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão catarino e couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	315	75	1,6	0,2	11,4	0,9	3,2	0,2
Prato	Medalhões de peixe com arroz de cenoura e milho ^{2,4,14}	669	158	2,5	0,3	21,4	0,2	12,0	0,4
Vegetariana	Pataniscas de legumes (sem ovo), grão com arroz de cenoura e milho ¹	976	231	4,1	0,5	39,4	1,2	7,3	0,3
Sobremesa	Pudim ou fruta da época ⁷	451	107	1,4	1,0	21,3	19,6	2,1	0,2
Quarta									
Sopa	Creme de cenoura e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	187	45	1,5	0,3	6,4	0,9	1,0	0,2
Prato	Massa à lavrador (porco, feijão e macarrão) ^{1,3,6,7}	917	218	8,0	2,4	22,8	1,4	12,5	0,3
Vegetariana	Feijão guisado com legumes e macarronete ^{1,3}	1011	240	4,3	0,6	38,6	1,8	9,6	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de nabijas com feijão frade ^{1,3,5,6,7,8,12}	257	61	1,1	0,2	10,8	0,8	1,5	0,1
Prato	Empadão de arroz com cavala (conserva), salada de alface e cenoura ^{4,6,7}	993	237	9,0	2,2	27,0	0,6	11,3	0,5
Vegetariana	Arroz de favas, milho e cenoura	1026	243	3,4	0,5	46,7	1,0	5,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Juliana de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	181	43	1,4	0,2	6,2	1,1	1,0	0,2
Prato	Jardineira de aves com macedónia de legumes	420	99	1,5	0,2	12,1	0,9	8,7	0,1
Vegetariana	Jardineira de soja com macedónia de legumes ⁶	568	134	1,2	0,2	17,5	1,4	11,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	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, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Município de Viseu
Semana de 14 a 18 de fevereiro de 2022
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	191	46	1,5	0,3	6,3	1,0	1,1	0,3
Prato	Barrinhas de peixe no forno com arroz de tomate, salada de alface, milho e tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1060	253	11,1	1,3	30,7	1,5	6,5	0,4
Vegetariana	Salteado de beringela, curgete, pimento e lentilhas com arroz ^{1,6}	957	227	3,4	0,5	37,3	0,7	9,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de grão-de-bico e couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	320	76	1,9	0,3	10,9	1,1	2,8	0,2
Prato	Massa cotovelinhos guisados com frango, peru, cenoura raspada, juliana de repolho e feijão verde ¹	763	180	3,1	0,5	21,6	1,9	15,9	0,3
Vegetariana	Soja estufada com legumes e macarronete ^{1,3,6}	1030	244	3,3	0,6	31,4	1,4	18,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	185	44	1,4	0,2	6,2	0,8	1,1	0,2
Prato	Salada de feijão-frade com batata, atum, ovo, salada de alface, beterraba e couve roxa ^{3,4}	863	205	7,7	1,4	16,5	1,5	15,9	0,9
Vegetariana	Salada de feijão-frade com batata, cenoura e feijão-verde ^{1,2}	517	122	1,4	0,3	21,2	1,7	4,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão branco e alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	275	65	1,4	0,2	9,3	0,5	2,6	0,2
Prato	Hambúrguer no forno com olho de tomate e esparguete de legumes (cenoura, ervilhas e feijão-verde) ^{1,3,6,12}	877	209	7,7	1,8	22,9	1,6	11,5	0,4
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos com esparguete de legumes (cenoura, ervilhas e feijão-verde) ^{1,3,6,7,9,10}	829	197	3,9	1,2	24,8	3,0	12,7	1,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	194	46	1,6	0,3	6,7	0,6	0,9	0,3
Prato	Filetes de salmão no forno com arroz branco e salada de alface, cenoura e tomate ⁴	1111	266	15,0	2,7	21,5	0,4	10,6	0,2
Vegetariana	Soja estufada com legumes (brócolos, couve-flor, abóbora) e arroz ⁶	1005	238	3,3	0,5	32,7	0,6	16,8	0,3
Sobremesa	Gelatina ou fruta da época	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2

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.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal