



Escolas EB 2,3 e secundarias - 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	209	49	1,0	0,1	8,4	1,0	1,3	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3}	1030	245	10,3	3,4	23,6	1,0	14,1	0,2
Vegetariana	Bolonhesa de soja ^{1,6}	1265	298	3,1	0,6	41,5	2,1	25,3	0,2
Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	96	23	0,2	0,0	2,8	2,6	1,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	300	71	0,4	0,1	14,6	13,9	0,9	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão catarino e repolho	276	65	1,1	0,1	11,1	1,0	2,3	0,1
Prato	Pescada estufada com batata corada ⁴	434	103	2,8	0,4	10,8	0,7	8,2	0,2
Vegetariana	Lentilhas estufadas com cogumelos, brócolos com batata ^{1,6,10,11}	485	114	1,3	0,2	18,9	1,0	5,6	0,3
Salada	Salada de alface, cebola e tomate	84	20	0,3	0,0	2,6	2,5	1,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	296	70	0,4	0,1	14,5	13,9	0,6	0,0
Quarta									
Sopa	Juliana de legumes	203	48	0,9	0,1	8,1	1,1	1,3	0,1
Prato	Massa à lavrador (carne de porco, legumes, feijão e macarrão) ^{1,3,6,7}	917	218	8,0	2,4	22,8	1,4	12,5	0,3
Vegetariana	Massa à lavrador vegetariana (cenoura, repolho, feijão e massa) ¹	1153	274	3,8	0,7	47,1	2,2	12,6	0,2
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	300	71	0,4	0,1	14,6	13,9	0,9	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de couve-flor	215	51	1,0	0,1	8,6	1,1	1,4	0,1
Prato	Lombinhos de salmão assados com arroz de legumes ⁴	1040	249	14,0	2,5	20,3	0,7	9,9	0,2
Vegetariana	Arroz de legumes e grão com açafrão	710	168	2,4	0,4	29,3	1,0	5,6	0,2
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Pudim ou fruta da época ⁷	299	71	0,7	0,3	13,9	12,6	1,3	0,1
Sexta									
Sopa	Sopa de grão-de-bico e repolho	273	65	1,2	0,2	10,6	1,2	2,1	0,1
Prato	Perninha de frango assada com batata frita e arroz ^{5,6}	933	223	12,9	1,7	15,7	0,4	10,7	0,3
Vegetariana	Empadão de arroz com cogumelos e legumes (cenoura, brócolos e couve flor)	637	151	2,3	0,4	27,6	0,7	3,9	0,3
Salada	Salada de alface, beterraba e couve roxa	102	24	0,1	0,0	2,9	2,6	1,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	248	59	0,5	0,1	12,2	12,2	0,2	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, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo. 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



Escolas EB 2,3 e secundarias – Viseu

Semana de 17 a 21 de janeiro de 2022

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Crema de cenoura	214	51	1,0	0,1	8,7	0,8	1,3	0,1
Prato	Empadão de arroz com cavala, cenoura, ervilhas e feijão-verde ^{4,6,7}	936	223	8,4	2,1	25,5	0,7	10,7	0,6
Vegetariana	Empadão de arroz de legumes e lentilhas ⁷	767	182	3,2	0,8	30,1	0,8	6,9	0,3
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	310	73	0,4	0,1	15,4	14,7	0,8	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve lombarda e feijão catarino	269	64	1,1	0,1	10,7	1,0	2,3	0,1
Prato	Peru assado com esparguete ^{1,3}	789	188	8,0	2,3	12,4	0,5	16,4	0,3
Vegetariana	Esparguete à bolonesa de soja ^{1,6}	1265	298	3,1	0,6	41,5	2,1	25,3	0,2
Salada	Salada de alface e beterraba	76	18	0,1	0,0	1,9	1,9	1,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
Quarta									
Sopa	Crema de abóbora e ervilhas	225	53	1,0	0,1	9,0	1,0	1,5	0,1
Prato	Migas de paloco à brás ^{1,3,4,5,6,7,9,10}	1024	246	16,2	5,1	11,5	0,6	13,0	1,2
Vegetariana	Legumes estufados com grão e batata	537	127	2,9	0,4	19,8	1,5	4,1	0,3
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	84	20	0,4	0,1	2,5	2,5	1,2	0,0
Sobremesa	Gelatina / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	366	86	0,4	0,1	18,5	17,7	1,2	0,2
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão-verde	214	51	1,0	0,1	8,7	1,1	1,3	0,1
Prato	Chili de carne de vaca picada com arroz ¹²	1065	254	8,9	2,8	27,3	0,4	16,0	0,2
Vegetariana	Feijão catarino guisado com legumes e arroz branco	1156	275	4,6	0,6	47,6	0,8	10,2	0,5
Salada	Salada de alface e couve roxa	97	23	0,1	0,0	2,4	2,1	1,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época	228	54	0,3	0,0	10,7	10,7	0,7	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de grão e alho-francês	275	65	1,2	0,2	10,7	0,9	2,1	0,1
Prato	Medalhões de pescada com salada de batata e macedonia ^{2,4,14}	414	98	2,7	0,4	9,4	0,6	8,6	0,1
Vegetariana	Jardineira de legumes (cenoura, repolho, curgete, brócolos e milho)	315	75	1,4	0,2	12,0	1,6	2,7	0,1
Salada	Salada de alface e cenoura raspada	86	20	0,1	0,0	2,7	2,6	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	296	70	0,4	0,1	14,5	13,9	0,6	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, 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



Escolas EB 2,3 e secundarias – 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	Crema de brócolos	217	51	1,0	0,1	8,7	1,0	1,3	0,1
Prato	Nuggets de frango no forno com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1076	256	8,5	1,3	34,7	2,2	9,3	1,2
Vegetariana	Hambúrguer de soja estufado com esparguete ^{1,3,6,7,8,9,10}	1140	271	10,8	2,9	31,6	3,2	11,1	1,2
Salada	Salada de alface, beterraba e couve roxa	102	24	0,1	0,0	2,9	2,6	1,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão catarino e repolho	276	65	1,1	0,1	11,1	1,0	2,3	0,1
Prato	Red fish no forno com batata assada e arroz ⁴	579	137	3,9	0,6	16,2	0,7	8,8	0,2
Vegetariana	Caçarola de legumes (batata, cenoura, curgete, ervilhas, brócolos e feijão frade)	500	118	1,3	0,2	19,8	1,6	5,4	0,1
Salada	Salada de alface e tomate	80	19	0,3	0,0	2,3	2,3	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	310	73	0,5	0,1	14,7	14,2	0,9	0,0
Quarta									
Sopa	Crema de cenoura e curgete	207	49	1,0	0,1	8,3	0,8	1,3	0,1
Prato	Macarronada de frango com legumes ^{1,3}	617	146	2,8	0,6	17,7	1,8	11,1	0,3
Vegetariana	Lentilhas estufadas com legumes e macarronete ^{1,6,10,11}	1094	259	3,7	0,7	43,1	2,1	12,4	0,4
Salada	Salada de alface, couve roxa e pepino	92	22	0,2	0,1	2,2	2,0	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
Quinta									
Sopa	Canja com cenoura ripada ^{1,3}	196	46	0,5	0,1	6,5	0,4	3,7	0,2
Prato	Filetes de pescada no forno com molho de tomate e arroz de legumes ⁴	681	162	5,5	0,8	18,1	0,8	9,4	0,3
Vegetariana	Arroz de cogumelos, lentilhas com legumes	735	174	2,3	0,4	31,4	0,9	5,4	0,3
Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa	100	24	0,1	0,0	3,1	2,8	1,4	0,1
Sobremesa	Pudim ou fruta da época ⁷	298	71	0,8	0,3	13,5	12,6	1,5	0,1
Sexta									
Sopa	Crema de feijão-frade e espinafres	269	64	1,1	0,2	10,4	1,1	2,3	0,1
Prato	Carne de porco assada com massa espiral ^{1,3}	997	237	11,2	3,4	18,1	0,8	15,6	0,3
Vegetariana	Soja estufada com legumes (brócolos, couve-flor, abóbora) e massa espiral ^{1,6}	1105	262	3,2	0,7	33,5	1,8	21,8	0,3
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	86	20	0,2	0,0	2,7	2,7	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	317	75	0,5	0,1	15,7	15,1	0,6	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, ¹²Tremoço, 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



Escolas EB 2,3 e secundarias - Viseu

Semana de 31 de janeiro a 4 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 macedónia	214	51	1,0	0,1	8,7	1,0	1,3	0,1
Prato	Fêveras de porco de cebolada com arroz de couve branca e tomate	735	175	6,3	1,4	15,3	0,4	14,1	0,3
Vegetariana	Soja estufada com cenoura, milho e arroz de couve branca e tomate ⁶	1042	247	3,3	0,5	32,9	0,9	18,4	0,3
Salada	Salada de alface, beterraba e milho	245	58	1,8	0,0	4,9	1,0	5,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	277	65	0,3	0,0	13,2	12,5	1,0	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de macedónia	214	51	1,0	0,1	8,7	1,0	1,3	0,1
Prato	Migas de paloco à gomes de sá (lascas de paloco com batata e cebolada) ^{3,4}	484	115	3,6	0,6	13,2	1,0	6,9	0,6
Vegetariana	Legumes (favas, abóbora, alho francês e couve flor) à gomes de sá	339	80	1,0	0,2	13,8	1,3	3,0	0,1
Salada	Salada de alface, cebola e tomate	84	20	0,3	0,0	2,6	2,5	1,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
Quarta									
Sopa	Caldo verde ^{1,3,6,7}	222	53	1,1	0,2	8,8	0,7	1,4	0,2
Prato	Strogonoff de frango com arroz de cenoura ^{1,7}	736	175	5,1	2,0	22,0	0,8	9,5	0,4
Vegetariana	Paella vegetariana (arroz de açafraão com ervilhas, cenoura, abobora e pimento) ^{1,5,6,8,9,10,11}	649	154	4,0	1,1	21,9	1,0	6,7	0,2
Salada	Salada de cenoura raspada e couve roxa	114	27	0,0	0,0	4,2	3,8	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de couve portuguesa e grão-de-bico	274	65	1,2	0,2	10,6	1,2	2,1	0,1
Prato	Gratinado de massa espiral tricolor com atum e queijo ralado ^{1,3,4,7}	1093	260	9,6	2,5	29,4	1,0	13,1	0,7
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
Salada	Salada de alface e tomate	80	19	0,3	0,0	2,3	2,3	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	296	70	0,4	0,1	14,5	13,9	0,6	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de alho-francês com curgete	199	47	0,9	0,1	7,9	0,8	1,3	0,1
Prato	Feijoada à portuguesa (frango, porco, legumes e feijão branco) ^{1,3,6,7}	867	206	6,0	1,7	21,4	0,7	13,8	0,3
Vegetariana	Arroz de feijão branco e legumes	1064	252	2,6	0,4	48,6	1,1	6,3	0,5
Salada	Brócolos e couve-flor	137	33	0,5	0,1	2,3	1,9	3,5	0,5
Sobremesa	Gelatina/ fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	257	61	0,2	0,0	12,6	12,5	1,1	0,2

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



Escolas EB 2,3 e secundarias – 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	216	51	1,0	0,1	8,8	1,1	1,2	0,1
Prato	Almôndegas de aves estufadas com esparguete ^{1,3,6,12}	891	212	8,1	3,3	23,7	1,5	10,6	0,8
Vegetariana	Massa esparguete com legumes (cenoura, feijão verde, curgete e lentilhas) ^{1,6,10,11}	925	218	2,4	0,5	38,2	2,4	10,3	0,2
Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	96	23	0,2	0,0	2,8	2,6	1,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão catarino e couve lombarda	270	64	1,1	0,1	10,9	1,1	2,2	0,1
Prato	Abrótea estufada com arroz de cenoura e milho ⁴	654	155	3,7	0,5	19,8	0,3	10,1	0,2
Vegetariana	Pataniscas de legumes (sem ovo) com arroz de cenoura e milho ¹	901	213	4,0	0,5	37,7	1,0	5,5	0,3
Salada	Brócolos, couve-flor e feijão-verde	136	33	0,5	0,1	2,5	2,0	3,2	0,5
Sobremesa	Pudim ou fruta da época ⁷	295	71	0,7	0,3	13,9	13,5	1,4	0,1
Quarta									
Sopa	Creme de cenoura e repolho	209	49	1,0	0,1	8,4	1,0	1,3	0,1
Prato	Frango assado com batata corada	475	113	3,2	0,5	11,8	0,8	8,7	0,2
Vegetariana	Jardineira de soja com legumes ⁶	534	126	1,1	0,2	16,5	1,4	10,5	0,2
Salada	Salada de alface e tomate	80	19	0,3	0,0	2,3	2,3	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	296	70	0,4	0,1	14,5	13,9	0,6	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de nabijas com feijão frade	266	63	1,0	0,2	10,5	1,2	2,3	0,1
Prato	Filete de alabote no forno com pão ralado e arroz de ervilhas e cenoura ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	642	152	3,6	0,6	15,6	0,2	13,8	0,3
Vegetariana	Empadão de arroz com legumes gratinado com queijo ⁷	796	189	3,8	0,9	32,3	1,1	5,5	0,2
Salada	Salada de couve roxa e pepino	112	26	0,2	0,1	3,2	2,7	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	296	70	0,4	0,1	14,5	13,9	0,6	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de macedónia	214	51	1,0	0,1	8,7	1,0	1,3	0,1
Prato	Rancho (porco aos cubos, massa, grão, cenoura e repolho) ^{1,3,6,7}	913	217	9,4	3,0	18,2	1,3	13,6	0,4
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão, macarrão, batata, cenoura, repolho e brócolos) ¹	701	166	2,6	0,5	28,3	2,4	6,1	0,1
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	273	65	0,4	0,1	13,6	13,6	0,5	0,0

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



Escolas EB 2,3 e secundarias - 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 cenoura	207	49	1,0	0,1	8,3	1,0	1,2	0,1
Prato	Douradinhos de peixe no forno com arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1180	282	12,5	1,5	34,5	1,5	6,8	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
Salada	Salada de alface, milho e tomate	222	52	1,6	0,0	4,7	1,4	4,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	277	65	0,3	0,0	13,2	12,5	1,0	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve lombarda e grão-de-bico	271	64	1,2	0,2	10,5	1,1	2,1	0,1
Prato	Coxas de frango assada com massa espiral ^{1,3}	861	204	4,8	0,9	23,7	1,0	15,9	0,4
Vegetariana	Couscous com legumes (curgete, cenoura, ervilhas e pimento vermelho) ^{1,6}	1274	301	1,8	0,3	36,1	1,5	30,2	0,2
Salada	Cenoura, curgete e ervilhas	163	39	0,2	0,0	5,2	3,2	2,1	0,8
Sobremesa	Fruta da época	300	71	0,4	0,1	14,6	13,9	0,9	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de legumes	209	49	1,0	0,1	8,4	1,0	1,3	0,1
Prato	Salada de feijão-frade com batata, atum e ovo ^{3,4}	735	174	4,3	0,8	21,2	1,3	11,2	0,6
Vegetariana	Salada de feijão-frade com batata e beterraba ¹²	660	156	2,0	0,4	25,6	1,8	7,2	0,1
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	86	20	0,2	0,0	2,7	2,7	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	296	70	0,4	0,1	14,5	13,9	0,6	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de alho-francês	211	50	1,0	0,1	8,5	1,0	1,3	0,1
Prato	Hambúrguer de aves no forno com molho de tomate e esparguete ^{1,3,6,7,12}	490	116	3,6	0,5	18,0	0,9	2,7	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos estufado com esparguete de legumes ^{1,3,6,7,9,10}	917	219	8,1	1,7	23,5	3,1	10,6	0,9
Salada	Salada de alface, milho e pepino	230	54	1,8	0,1	4,3	0,7	4,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	277	65	0,3	0,0	13,2	12,5	1,0	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de espinafres e feijão branco	268	64	1,1	0,2	10,2	0,9	2,2	0,1
Prato	Bacalhau fresco estufado de cebolada com arroz ⁴	677	161	4,9	0,7	18,0	0,4	10,9	0,3
Vegetariana	Soja estufada com arroz de curgete ⁶	1367	323	2,2	0,3	45,7	0,1	26,1	0,2
Salada	Salada de beterraba e tomate	96	22	0,2	0,0	3,5	3,5	0,9	0,1
Sobremesa	Gelatina ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	287	68	0,4	0,0	14,3	14,3	0,8	0,2

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

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