



Município de Viseu
Semana de 13 a 17 de setembro de 2021
ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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}	1242	293	3,6	0,5	39,8	1,6	24,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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	Salmão com salada de batata, ervilhas, curgete e feijão verde ⁴	624	149	7,7	1,5	12,2	0,8	7,3	0,2
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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	249	59	1,1	0,2	10,4	0,8	1,4	0,1
Prato	Perna de frango assada com arroz de feijão, cenoura e couve	779	185	4,4	0,8	22,4	0,5	13,4	0,5
Vegetariana	Feijão catarino guisado com brócolos, nabo, abóbora e couve lombarda com arroz	769	183	4,2	0,5	29,1	1,3	6,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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	Filete de cavala sobre macarronete com molho de tomate, oregãos, milho e cenoura ^{1,4,6}	899	214	7,3	0,9	25,1	1,9	11,2	0,3
Vegetariana	Macarronete com legumes estufados (curgete, cogumelos, abóbora, tomate e cebola) e lentilhas ^{1,6,10,11}	844	199	1,0	0,2	37,4	2,6	8,9	0,5
Sobremesa	Pudim ou fruta da época ⁷	451	107	1,4	1,0	21,3	19,6	2,1	0,2

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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	627	148	2,4	0,4	19,1	0,6	12,1	0,3
Vegetariana	Empadão de arroz com legumes (cenoura, brócolos e couve flôr)	979	233	3,6	0,5	41,9	0,8	7,3	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 20 a 24 de setembro de 2021
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
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 com peixe desfiado, cenoura, curgete e feijão-verde ^{1,3,4}	649	154	2,5	0,4	19,5	0,9	12,7	0,3
Vegetariana	Massada de tofu c/ cenoura e feijão-verde ^{1,5,6,8,9,10,11}	783	186	5,7	1,6	24,3	1,8	9,3	0,6
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quarta									
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	Carne de porco assada com cogumelos, arroz de ervilhas, salada de alface e beterraba	873	208	9,2	2,5	19,2	0,3	11,4	0,4
Vegetariana	Empadão de arroz de soja e legumes (repolho, brocoloa e cenoura) ^{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
Quinta									
Sopa	Sopa 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	Meia desfeita de paloco com ovo raspado e salada de alface e tomate ^{3,4,12}	432	102	1,2	0,2	15,5	1,2	6,7	0,5
Vegetariana	Legumes estufados com grão e salada de batata	470	112	1,8	0,3	18,6	1,5	3,7	0,3
Sobremesa	Gelatina / fruta da época	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Sexta									
Sopa	Sopa de grão e alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	270	64	1,4	0,2	9,7	1,2	2,3	0,2
Prato	Frango assado com massa de legumes (cenoura, ervilhas e feijão-verde) ¹	694	165	3,3	0,6	17,6	1,6	15,3	0,5
Vegetariana	Couscous de legumes (cenoura, tomate, macedónia, couve flor e ervilhas) ¹	527	125	2,1	0,3	20,0	2,0	5,1	1,0
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, 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 27 de setembro a 1 de outubro de 2021
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de feijão catarino e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	264	63	1,1	0,2	11,1	0,8	1,6	0,1
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}	1137	271	8,3	1,3	38,9	1,8	9,1	1,1
Vegetariana	Hambúrguer de soja estufado com arroz de cenoura ^{1,3,6,7,8,9,10,12}	1018	242	8,9	2,4	30,7	2,1	8,7	1,2
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Canja com cenoura ripada ¹	265	62	0,6	0,1	9,4	0,8	4,6	0,2
Prato	Saladinha de arinca com batata, ovo cenoura e feijão verde ^{3,4,12}	463	110	1,6	0,3	15,3	1,2	7,6	0,5
Vegetariana	Salada de batata, brócolos, cenoura, cebola, ervilhas, milho e seitan ^{1,6}	368	87	0,5	0,1	13,1	1,4	6,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão-frade e espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	322	76	1,6	0,3	11,3	1,0	3,2	0,3
Prato	Rancho de carnes (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-de-bico, macarrão, cenoura e repolho ^{1,3}	1049	249	5,1	0,9	40,2	2,9	7,3	0,3
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	265	62	0,6	0,1	9,4	0,8	4,6	0,2
Prato	Filetes de pescada com molho de cenoura e arroz de legumes ⁴	742	176	4,1	0,6	23,0	0,4	11,3	0,4
Vegetariana	Arroz com cogumelos, ervilhas, rebentos de feijão mungo ⁶	612	145	2,6	0,4	26,3	0,7	3,4	0,3
Sobremesa	Pudim ou fruta da época ⁷	451	107	1,4	1,0	21,3	19,6	2,1	0,2
Sexta									
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	Coxas de frango assada com esparguete e salada de alface, cenoura e couve roxa ¹	806	191	4,0	0,8	21,7	1,8	16,3	0,4
Vegetariana	Esparguete envolto em legumes e lentilhas ^{1,3,6,10,11}	987	233	3,4	0,5	40,7	2,3	8,8	0,5
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, 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



Município de Viseu
Semana de 4 a 8 de outubro de 2021
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de feijão branco e juliana de legumes	172	41	1,0	0,2	4,9	1,2	2,0	0,1
Prato	Macarrão com atum, cenoura e milho ^{1,3,4}	857	204	6,7	1,0	23,5	1,3	10,8	0,8
Vegetariana	Soja estufada com cenoura, milho e massa espiral ^{1,6}	1112	263	3,3	0,5	33,5	1,9	21,6	0,3
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Terça									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quarta									
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	Fêveras de porco estufadas com arroz de feijão, cenoura e couve branca	850	202	7,5	2,0	22,0	0,6	11,2	0,4
Vegetariana	Arroz de feijão com legumes (couve e cenoura)	1018	241	2,9	0,4	47,7	1,3	5,1	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
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) com salada de alface e tomate ^{3,4}	426	101	2,0	0,3	14,0	1,1	6,2	0,7
Vegetariana	Gratinado de legumes (tomate, espinafres, curgete e bebida de soja) com lentilhas ^{1,6,10,11}	374	90	2,5	0,3	12,0	1,7	4,1	0,2
Sobremesa	Gelatina ou fruta da época	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Sexta									
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	Massa espiral tricolor com frango, cogumelos, cenoura, ervilhas e milho ¹	825	196	4,6	0,7	22,1	1,5	15,5	0,3
Vegetariana	Massa fusilli tricolor com salsichas vegetarianas, cogumelos e legumes ^{1,6}	708	224	6,3	0,8	33,0	1,9	7,4	1,0
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, 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 11 a 15 de outubro de 2021
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 ^{1,6,12}	878	209	7,3	3,0	24,6	2,2	10,6	0,8
Vegetariana	Massa esparguete com legumes (cenoura, feijão verde, curgete e grão-de-bico) ¹	1087	258	3,9	0,6	43,3	3,6	9,8	0,5
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	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}	758	179	2,5	0,4	26,1	0,1	12,7	0,4
Vegetariana	Pataniscas de legumes (sem ovo) com arroz de cenoura e milho ¹	995	236	4,6	0,6	42,3	0,9	5,4	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}	1032	246	9,9	2,9	23,4	1,8	15,0	0,3
Vegetariana	Feijão guisado com legumes e macarronete ¹	952	226	3,7	0,5	36,8	2,4	10,3	0,4
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 peixe (cavala) com salada de alface e cenoura ^{4,6}	931	221	7,5	0,9	28,3	0,7	9,7	0,4
Vegetariana	Empadão de arroz com milho, cenoura e brócolos ⁷	1016	242	4,8	1,1	40,6	0,7	8,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}	252	60	1,1	0,2	10,6	0,7	1,4	0,1
Prato	Massa tagliatelle envolta com estufado de legumes (cenoura, repolho, curgete, ervilha e milho) ovo raspado ^{1,3,5,6,7}	694	165	5,6	2,0	19,6	1,7	8,1	0,3
Vegetariana	Massa tagliatelle envolta com estufado de legumes (cenoura, repolho, curgete, ervilha e milho) com ervilhas estufadas com legumes ¹	728	173	3,4	0,7	27,9	2,9	6,3	0,4
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 18 a 22 de outubro de 2021
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	249	59	1,1	0,2	10,4	0,7	1,4	0,1
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}	1203	288	13,8	1,6	33,8	1,4	6,1	0,4
Vegetariana	Salteado de beringela, curgete, pimento e lentilhas com arroz ^{1,6}	989	234	4,2	0,6	38,5	0,7	8,6	0,4
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 guisada 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 ^{1,6}	982	233	2,7	0,4	29,4	1,9	19,7	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}	248	59	1,1	0,2	10,4	0,7	1,4	0,1
Prato	Salada de feijão frade com batata, ovo, atum, salada de alface, beterraba e couve roxa ^{3,4}	528	125	3,6	0,5	16,4	1,5	5,8	0,4
Vegetariana	Salada de feijão frade com batata, cenoura e feijão verde	459	108	0,2	0,1	21,0	1,6	4,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	252	60	1,1	0,2	10,6	0,7	1,4	0,1
Prato	Hambúrguer no forno com molho de tomate e esparguete de legumes (ervilhas, cenoura e feijão verde) ^{1,6,12}	792	188	6,3	1,5	20,8	2,3	11,6	0,3
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos estufado com esparguete de legumes ^{1,3,6,7,9,10,12}	866	206	6,4	1,3	23,2	3,4	10,9	1,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de espinafres e feijão branco ^{1,3,5,6,7,8,12}	261	62	1,1	0,2	10,9	0,7	1,5	0,2
Prato	Filetes de alabote panados no forno com farinha de milho, arroz, salada de alface, cenoura e tomate ⁴	745	177	4,0	0,6	23,6	0,5	11,3	0,4
Vegetariana	Soja estufada com arroz de curgete ⁶	1502	355	2,7	0,4	51,3	0,1	27,3	0,2
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