



Município de Viseu
Semana de 16 a 20 de maio 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 ^{7,12}	183	44	1,4	0,3	5,9	0,9	1,1	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa com brócolos e couve-flor ¹	847	202	8,1	2,7	19,2	1,8	12,3	0,3
Vegetariana	Bolonhesa de soja com brócolos e couve-flor ^{1,6}	997	236	2,5	0,5	32,2	2,0	20,1	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 ^{7,12}	312	75	1,6	0,2	11,1	1,0	3,2	0,2
Prato	Pescada lascada com salada de batata cenoura e ervilhas salada de alface e beterra ⁴	366	86	0,5	0,1	12,2	0,8	7,8	0,3
Vegetariana	Lentilhas estufadas com cogumelos, brócolos e batata ^{1,6,10,11}	479	113	1,3	0,2	18,9	1,0	5,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve lombarda ^{7,12}	189	45	1,5	0,3	6,1	1,1	1,1	0,2
Prato	Perna de frango assada com arroz de feijão, cenoura e couve	895	213	4,0	0,6	29,1	0,4	14,8	0,4
Vegetariana	Arroz de feijão catarino com cenoura e repolho	1197	284	2,8	0,3	53,0	0,6	11,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de couve-flor ^{7,12}	194	46	1,5	0,3	6,3	1,3	1,2	0,2
Prato	Massa de atum com cenoura, milho e feijão verde ^{1,3,4}	775	184	5,9	0,9	21,6	1,6	9,7	0,8
Vegetariana	Macarronete com legumes estufados (curgete, cogumelos, espinafres, tomate e cebola) e grão ^{1,6}	958	226	2,7	0,6	39,0	2,5	9,8	0,6
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 ^{7,12}	271	64	1,2	0,2	11,1	0,8	1,7	0,1
Prato	Arroz de peru no forno com salada de alface e tomate	634	150	2,2	0,4	16,9	0,4	15,4	0,2
Vegetariana	Empadão de arroz com legumes (cenoura, brócolos, ervilhas e pimento)	758	180	2,7	0,4	33,2	0,8	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, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, 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 23 a 27 de maio de 2022
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}	249	59	1,1	0,2	10,4	0,8	1,4	0,1
Prato	Nuggets de frango no forno com arroz de cenoura, 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	Empadão de arroz de soja e legumes (repolho, cenoura e brócolos) ^{6,7}	1046	248	3,6	0,9	34,8	1,0	17,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época	188	44	0,1	0,0	8,7	8,7	0,7	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve branca e feijão catarino ^{7,12}	315	75	1,7	0,3	11,3	1,2	3,1	0,2
Prato	Massa cotovelinhos de peixe desfiado com cenoura e feijão-verde ^{1,3,4}	610	145	2,3	0,4	18,4	1,2	11,9	0,3
Vegetariana	Massa c/ tofu, cenoura e feijão-verde ^{1,5,6,8,9,10,11}	725	172	5,2	1,5	22,3	2,0	8,8	0,6
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de abóbora e ervilhas ^{7,12}	203	48	1,4	0,3	7,0	1,0	1,4	0,1
Prato	Carne de porco assada com cogumelos, 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	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	195	46	1,5	0,3	6,5	1,2	1,0	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 (cenoura, repolho e curgete) com grão-de-bico e salada de batata	502	119	2,5	0,3	18,7	1,5	4,0	0,2
Sobremesa	Gelatina	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Sexta									
Sopa	Sopa de alho francês, cenoura e grão ^{7,12}	283	67	1,8	0,3	9,5	0,9	2,2	0,2
Prato	Frango assado com massa de legumes (cenoura, ervilhas e feijão verde) ^{1,3}	765	181	4,2	0,8	21,1	1,3	14,0	0,5
Vegetariana	Couscous com estufado de feijão com legumes (curgete, cogumelos e cenoura) ¹	756	180	4,1	0,6	26,9	1,6	8,0	0,4
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, 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 30 de maio a 3 de junho 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 ^{7,12}	197	47	1,6	0,3	6,3	1,0	1,1	0,2
Prato	Chili de carne de vaca picada com arroz de cenoura e salada de alface e couve roxa	1011	241	6,5	1,8	33,8	0,7	11,3	0,2
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	Sopa de espinafres e feijão-frade ^{7,12}	319	76	1,6	0,3	11,0	1,1	3,2	0,2
Prato	Saladinha de salmão c/ batata, ovo raspado, 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 ^{7,12}	183	44	1,5	0,3	6,0	0,7	1,0	0,2
Prato	Panados de frango no forno com batata pala pala, arroz e salada colorida ^{1,3,6}	506	317	7,1	1,1	17,9	1,6	7,5	0,6
Vegetariana	Lentilhas estufadas com cogumelos, brócolos e arroz ^{1,6,10,11}	827	196	3,1	0,4	32,7	0,7	8,1	0,4
Sobremesa	Mousse de chocolate ⁷	711	169	6,6	4,4	21,5	20,6	5,0	0,1
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	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de abóbora e couve lombarda	217	51	0,8	0,1	9,2	1,1	1,4	0,1
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 tricolor com salsichas vegetarianas, repolho e cenoura ^{1,6}	597	453	15,3	2,2	29,1	2,0	7,4	1,1
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 contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, 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 6 a 10 de junho 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 ^{7,12}	177	42	1,7	0,3	5,4	0,6	0,8	0,2
Prato	Filete de cavala sobre macarrão, com molho de tomate, orégãos, cenoura, salada de alface e beterraba ^{1,4,6}	880	210	9,1	1,2	21,8	2,1	9,4	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 ^{7,12}	322	77	1,9	0,3	10,8	1,4	2,8	0,2
Prato	Fêveras de porco estufadas com arroz de feijão, cenoura e couve branca	792	189	4,4	1,1	21,1	0,4	15,7	0,3
Vegetariana	Arroz de feijão com legumes (couve e cenoura)	1070	254	2,5	0,3	47,3	0,9	9,8	0,3
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 ^{6,7,12}	265	63	3,1	0,9	6,4	0,3	1,9	0,3
Prato	Migas de paloco à gomes de sá (lascas de paloco, batata e cebolada), brócolos, cenoura, e feijão-verde cozidos ^{3,4}	450	107	3,2	0,5	12,6	1,2	6,3	0,6
Vegetariana	Gratinado de legumes (tomate, repolho, ervilhas, 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 ^{7,12}	172	41	1,3	0,2	5,6	0,7	1,1	0,1
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		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

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. 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 13 a 17 de junho 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 ^{7,12}	252	60	1,1	0,2	10,5	0,8	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	Esparguete salteado com cogumelos, grão, curgete e ervilhas ^{1,6}	818	194	3,6	0,7	29,8	1,7	8,5	0,5
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão catarino e couve lombarda ^{7,12}	312	75	1,6	0,2	11,1	1,0	3,2	0,2
Prato	Lombinhos de pescada com arroz de cenoura e milho ^{2,4}	654	155	3,8	0,5	18,5	0,3	11,1	0,4
Vegetariana	Pataniscas de legumes (milho, cenoura no forno) com batatas salteadas ¹	534	127	2,7	0,4	21,3	1,2	3,4	0,2
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 ^{7,12}	184	44	1,5	0,3	6,0	1,0	1,0	0,2
Prato	Massa à lavrador (porco, feijão e macarrão) ^{1,6,12}	920	219	8,0	2,4	23,0	2,0	13,0	0,3
Vegetariana	Feijão guisado com legumes e macarronete ^{1,6}	1012	240	4,2	0,8	39,3	2,2	10,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
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
Sexta									
Sopa	Sopa de nabijas com feijão frade ^{7,12}	257	61	1,1	0,2	10,7	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	770	182	2,3	0,3	32,9	1,3	5,7	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, ⁶Soja, ⁷Leite, 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 junho 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	Hambúrguer de aves no forno com molho de tomate e esparguete (cenoura, ervilhas e feijão-verde) ^{1,3,6,7,12}	877	209	7,7	1,8	22,9	1,6	11,5	0,4
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos estufado com esparguete de legumes ^{1,3,6,7,9,10}	1039	248	9,3	1,9	26,5	3,0	12,0	0,9
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	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	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 couve roxa	102	24	0,1	0,0	2,9	2,6	1,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de legumes	209	49	1,0	0,1	8,4	1,0	1,3	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	Salada de alface, milho e tomate	222	52	1,6	0,0	4,7	1,4	4,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de alho-francês	211	50	1,0	0,1	8,5	1,0	1,3	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}	870	493	11,9	1,7	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, cenoura e pepino	230	54	1,8	0,1	4,3	0,7	4,8	0,0
Sobremesa	Gelatina ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	473	112	0,3	0,0	24,6	24,5	2,7	0,9
Sexta									
Sopa	Sopa de espinafres e feijão branco	268	64	1,1	0,2	10,2	0,9	2,2	0,1
Prato	Massa cotovelinhos com cubinhos de porco, cenoura, grão e repolho ^{1,3}	994	237	9,5	2,8	21,8	1,0	14,9	0,4
Vegetariana	Soja estufada com arroz de curgete ⁶	1367	323	2,2	0,3	45,7	0,1	26,1	0,2
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
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, 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