



Município de Viseu

Semana de 20 a 24 de fevereiro de 2023 ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de cenoura	218	52	1,1	0,2	8,8	0,9	1,2	0,1
Prato	Hambúrguer de aves no forno com molho de tomate e esparguete (cenoura, ervilhas e feijão-verde) ^{1,6,12}	883	210	7,0	0,7	24,2	2,1	11,7	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		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Carnaval	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
Salada		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 legumes	227	54	1,2	0,2	9,1	0,6	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}	912	217	4,8	0,6	34,7	1,8	7,5	0,5
Vegetariana	Salteado de beringela, curgete, pimento e lentilhas com arroz ^{1,6}	925	219	3,6	0,5	34,7	0,7	9,6	0,4
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	217	51	1,1	0,2	8,6	0,6	1,3	0,1
Prato	Coxas de frango assadas com massa espiral ¹	859	203	4,7	0,8	23,0	1,7	16,8	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, cenoura e pepino	82	19	0,2	0,1	2,3	2,1	1,3	0,1
Sobremesa	Gelatina ou fruta da época	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Sexta									
Sopa	Sopa de espinafres com feijão branco	237	56	1,1	0,2	8,7	0,8	2,1	0,1
Prato	Salada de feijão-frade com batata, atum e ovo ^{3,4}	549	130	3,9	0,7	15,7	1,0	7,4	0,5
Vegetariana	Salada de feijão-frade com batata e beterraba ¹²	607	143	1,6	0,3	24,4	1,7	6,3	0,1
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	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, ¹³Tremçoço, 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 27 de fevereiro a 3 de março de 2023
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de feijão verde	221	53	1,2	0,2	8,8	0,8	1,3	0,1
Prato	Almôndegas de aves estufadas com esparguete ^{1,6,12}	923	220	7,9	3,2	25,5	2,2	11,1	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
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	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Feijão catarino e couve lombarda	257	61	1,1	0,2	10,2	0,8	2,1	0,1
Prato	Lombinhos de pescada com arroz de cenoura, brócolos e milho ^{2,4}	703	167	4,2	0,6	22,2	0,6	9,5	0,5
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
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Kiwi	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de cenoura e repolho	218	52	1,1	0,2	8,8	0,9	1,2	0,1
Prato	Massa à lavrador (carnes, legumes, feijão e macarrão) ¹	883	210	6,4	1,7	26,2	2,4	11,1	0,2
Vegetariana	Feijão guisado com legumes e macarronete ^{1,6}	1012	240	4,2	0,8	39,3	2,2	10,7	0,3
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Nabiças com feijão-frade	254	60	1,1	0,2	10,0	0,9	2,1	0,1
Prato	Empadão de arroz com cavala (conserva) ^{4,6}	1049	250	8,6	1,0	32,1	0,4	10,5	0,5
Vegetariana	Arroz de favas, milho e cenoura	770	182	2,3	0,3	32,9	1,3	5,7	0,4
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	86	20	0,1	0,0	2,7	2,6	1,2	0,1
Sobremesa	Pudim ou fruta da época ⁷	451	107	1,4	1,0	21,3	19,6	2,1	0,2
Sexta									
Sopa	Juliana de legumes	227	54	1,2	0,2	9,1	0,6	1,2	0,1
Prato	Rojões com batatinha aos cubos ^{5,6}	592	377	13,4	2,6	11,2	0,0	8,4	0,2
Vegetariana	Jardineira de legumes (cenoura, repolho, curgete, brócolos e milho)	331	78	1,4	0,2	12,9	1,6	2,6	0,1
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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, 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 6 a 10 de março de 2023
ALMOÇO

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura	218	52	1,1	0,2	8,8	0,9	1,2	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}	1051	250	8,9	1,4	32,1	2,3	9,4	1,2
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
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	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 ^{7,12}	315	75	1,7	0,3	11,3	1,2	3,1	0,2
Prato	Massa cotovelinhos de peixe desfiado com brócolos, couve-flor e feijão-verde ^{1,4}	915	218	10,8	2,0	19,3	1,8	10,3	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
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
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora e ervilhas	231	55	1,1	0,2	8,9	0,7	1,6	0,1
Prato	Carne de porco assada com cogumelos e arroz de ervilhas	921	220	9,8	2,7	20,3	0,3	12,0	0,4
Vegetariana	Empadão de arroz de soja e legumes ^{6,7}	1046	248	3,6	0,9	34,8	1,0	17,9	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	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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 ^{3,4,12}	449	106	1,8	0,3	15,2	1,0	6,6	0,8
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
Salada	Salada de alface e tomate	80	19	0,3	0,0	2,3	2,3	1,3	0,0
Sobremesa	Gelatina ou fruta da época	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
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 ^{7,12}	283	67	1,8	0,3	9,5	0,9	2,2	0,2
Prato	Frango assado com massa esparguete ¹	879	208	4,6	0,8	24,5	1,8	16,7	0,4
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
Salada	Cenoura, couve-flor e feijão-verde	127	30	0,2	0,0	3,8	3,2	2,1	0,8
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, ¹³Tremçoço, 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 13 a 17 de março de 2023
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Couve flor e feijão branco	253	60	1,1	0,2	9,7	0,8	2,0	0,1
Prato	Chili de carne de vaca picada com arroz de cenoura ¹²	955	227	4,2	0,9	36,8	0,7	10,2	0,7
Vegetariana	Hambúrguer de soja estufado com arroz de cenoura ^{1,3,6,7,8,9,10}	1031	245	8,5	2,5	31,5	2,3	9,4	1,4
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	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Canja com cenoura ripada ^{1,3}	196	46	0,5	0,1	6,5	0,4	3,7	0,2
Prato	Saladinha de salmão c/ batata e ovo raspado e macedónia de legumes ^{3,4}	491	116	3,9	0,8	14,5	0,9	5,1	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
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
Quarta									
Sopa	Sopa espinafres com feijão frade	241	57	1,1	0,2	9,1	0,9	2,1	0,1
Prato	Tirinhas de frango estufadas com cogumelos e legumes acompanha com massa espiral ¹	752	178	3,3	0,6	21,6	1,6	14,6	0,4
Vegetariana	Lentilhas estufadas com cogumelos, brócolos e massa espiral ^{1,6,10,11}	842	199	3,0	0,4	31,9	1,9	9,7	0,4
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de legumes	201	48	1,0	0,2	8,0	1,0	1,2	0,1
Prato	Filetes de pescada com molho de cenoura e arroz de legumes ⁴	769	183	6,6	1,0	21,5	0,8	8,9	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
Salada	Salada de alface e tomate	80	19	0,3	0,0	2,3	2,3	1,3	0,0
Sobremesa	Pudim ou fruta da época ⁷	451	107	1,4	1,0	21,3	19,6	2,1	0,2
Sexta									
Sopa	Abóbora e couve lombarda	227	54	1,2	0,2	9,1	0,6	1,2	0,1
Prato	Rancho (macarronete, grão, porco, frango, cenoura, repolho) ¹	990	235	6,3	1,5	29,4	2,3	13,9	0,2
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão, macarrão, batata, cenoura, repolho e brócolos) ^{1,6}	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	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 20 a 24 de março de 2023
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de macedónia	223	53	1,2	0,2	8,9	0,6	1,3	0,1
Prato	Filete de cavala sobre macarrão, com molho de tomate e oregãos ^{1,4,6}	940	224	9,8	1,3	23,3	2,2	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
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	86	20	0,1	0,0	2,7	2,6	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve branca e cenoura	218	52	0,8	0,1	9,4	1,2	1,3	0,1
Prato	Fêveras de porco estufadas com arroz de cenoura e milho	896	213	8,4	2,2	23,0	0,4	11,1	0,3
Vegetariana	Arroz de feijão com legumes (couve e cenoura)	758	180	2,4	0,4	35,3	1,1	3,3	0,5
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Caldo verde ¹	212	50	1,2	0,2	8,1	0,6	1,3	0,2
Prato	Migas de paloco à gomes de sá (lascas de paloco, batata e cebolada) ^{3,4}	463	110	3,5	0,5	13,5	1,0	5,6	0,8
Vegetariana	Gratinado de legumes (tomate, repolho, ervilhas, curgete e bebida de soja) com lentilhas ^{1,6,10,11}	537	129	3,0	0,4	17,2	1,5	6,7	0,2
Salada	Brócolos, cenoura, e feijão-verde	124	30	0,4	0,1	3,1	2,6	2,0	0,8
Sobremesa	Gelatina ou fruta da época	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Quinta									
Sopa	Sopa de grão-de-bico e alho francês	318	75	1,1	0,1	12,4	1,1	2,7	0,1
Prato	Coxas de frango assadas com arroz branco	798	189	4,9	0,9	20,9	0,2	15,0	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
Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa	100	24	0,1	0,0	3,1	2,8	1,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de brócolos	221	53	1,2	0,2	8,7	0,7	1,3	0,1
Prato	Massa cotovelinhos com cubinhos de porco, cenoura, grão e repolho ¹	927	221	9,0	2,6	20,2	1,6	13,7	0,5
Vegetariana	Soja estufada com arroz de curgete ⁶	1358	321	2,3	0,3	42,9	0,1	27,9	0,2
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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, 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 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 27 a 31 de março de 2023
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de legumes	227	54	1,2	0,2	9,1	0,6	1,2	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,12}	1068	254	8,8	2,7	29,8	2,1	13,1	0,2
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
Salada	Salada de alface, beterraba e pepino	77	18	0,4	0,1	1,7	1,7	1,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de espinafres e feijão catarino	301	71	1,0	0,1	12,3	0,9	2,7	0,1
Prato	Pescada lascada com salada de batata e macedónia de legumes ^{3,4}	421	100	2,0	0,3	14,8	0,9	5,1	0,2
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
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
Quarta									
Sopa	Couve lombarda	227	54	1,2	0,2	9,1	0,6	1,2	0,1
Prato	Perna de frango assada com arroz de feijão, cenoura e couve	649	154	4,0	0,7	17,1	0,5	12,1	0,4
Vegetariana	Arroz de feijão catarino com cenoura e repolho	795	188	2,5	0,4	37,2	0,8	3,4	0,5
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de couve flor	222	53	1,1	0,2	8,8	0,8	1,4	0,1
Prato	Massa de atum com brócolos, espinafres e milho ^{1,4}	965	229	7,5	1,1	27,1	1,9	12,7	1,0
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
Salada	Legume incorporado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Pudim ou fruta da época ⁷	451	107	1,4	1,0	21,3	19,6	2,1	0,2
Sexta									
Sopa	Repolho e grão-de-bico	259	61	1,2	0,2	10,0	0,9	1,9	0,1
Prato	Arroz de peru no forno	787	186	3,2	0,5	27,3	0,6	11,5	0,3
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
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	352	83	0,5	0,1	18,6	18,6	0,3	0,0

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