

			VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Creme de cenoura	240	57	1,0	0,1	9,6	2,9	1,3	0,3
	Prato	Lombo de porco assado (fatiado) com esparguete ^{1,3}	802	191	7,1	1,6	15,3	0,8	16,1	0,2
	Dieta Geral	Lombo de porco assado (fatiado) simples com esparguete ^{1,3}	743	176	5,1	1,4	15,7	0,9	16,5	0,2
	Vegetariana	Alheira vegetariana no forno com estufadinho de favas e esparguete ^{1,3,6,7,12}	524	125	4,7	0,2	13,9	0,5	5,5	0,6
	Legumes / Salada	Salada de alface, pepino e cenoura	79	19	0,3	0,0	2,1	2,1	1,3	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
3ª Feira	Sopa	Sopa de grão-de-bico com grelos	239	57	1,0	0,2	8,0	1,3	2,5	0,2
	Prato	Garoupa no forno à provençal (ervas aromáticas e ovo cozido ralado) com batata corada ^{3,4}	301	72	3,2	0,6	7,9	0,5	2,5	0,1
	Dieta Geral	Lombos de pescada no forno com batata corada ⁴	381	90	1,9	0,3	8,7	0,7	9,2	0,2
	Vegetariana	Estufado de legumes (cenoura, tomate, brócolos, feijão-verde e lentilhas) com batata corada ^{1,6}	420	100	2,0	0,3	14,1	1,9	5,1	0,1
	Legumes / Salada	Macedónia cozida	162	37	0,3	0,0	6,0	0,0	1,8	0,0
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	269 / 231	64 / 55	0,5 / 0,1	0,1 / 0	13,4 / 12	13,4 / 12	0,2 / 1,3	0,0 / 0,4
4ª Feira	Sopa	Creme de abóbora	290	69	0,8	0,1	6,2	1,4	8,6	0,3
	Prato	Perna de frango no forno com arroz branco	854	203	5,7	0,9	24,1	0,3	13,4	0,2
	Dieta Geral	Perna de frango no forno simples com arroz branco	808	191	3,5	0,6	25,4	0,3	14,2	0,3
	Vegetariana	Caril vegetariano (com grão) com arroz branco	805	192	4,4	0,6	28,1	2,2	7,4	0,1
	Legumes / Salada	Salada de alface, tomate e milho	209	49	1,5	0,0	4,3	1,3	4,1	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
5ª Feira	Sopa	Sopa de feijão-verde	241	57	1,1	0,2	8,7	2,3	1,9	0,2
	Prato	Massada de peixe (cherne, pescada e maruca) ^{1,3,4}	799	190	6,4	1,3	22,3	1,3	10,8	0,2
	Dieta Geral	Cherne cozido com massa cotovelinhos ^{1,3,4}	889	211	7,3	1,9	20,7	1,1	15,8	0,3
	Vegetariana	Massada de legumes (feijão verde, brócolos, alho francês e feijão frade) ^{1,3}	386	92	2,3	0,5	13,1	1,5	3,8	0,1
	Legumes / Salada	Couve flor, nabo e brócolos	128	31	0,5	0,0	2,5	2,2	2,9	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
6ª Feira	Sopa	Sopa de alho francês	206	49	0,9	0,2	7,5	1,4	1,6	0,2
	Prato	Jardineira de aves (peito de peru e frango)	386	92	2,3	0,4	7,8	1,3	8,8	0,1
	Dieta Geral	Bife de peru estufado simples com batata corada e cenoura cozida	365	86	1,4	0,2	8,4	1,3	9,6	0,1
	Vegetariana	Jardineira (com ervilhas) de legumes	278	67	1,7	0,3	7,7	2,1	3,1	0,1
	Legumes / Salada	Ervilhas, cenoura e feijão-verde	168	40	0,3	0,1	4,9	2,8	2,5	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

NOTA: a presente ementa pode estar sujeita a alterações por motivos imprevistos

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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijas, 9Aipo, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

			VE (KJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Sopa de legumes (curgete, alho francês, cenoura e couve lombarda)	195	46	0,9	0,1	6,9	1,3	1,7	0,2
	Prato	Bife de atum inteiro estufado no molho de tomate com salada (batata, cenoura, feijão-verde e ervilhas e ovo cozido) ^{3,4}	380	90	3,4	0,8	5,6	1,6	8,4	0,1
	Dieta Geral	Bife de atum inteiro estufado simples com salada de batata (batata, ervilhas, feijão verde e cenoura) ⁴	342	81	1,6	0,5	6,8	1,6	8,8	0,1
	Vegetariana	Wrap de Cogumelos, Espinafres, Milho, Ervilhas com salada de batata (batata, nabo e cenoura) ¹	826	197	3,0	0,3	31,0	0,2	11,2	0,1
	Legumes / Salada	Feijão verde, cenoura e ervilhas	192	46	0,2	0,0	7,1	2,4	2,8	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
3ª Feira	Sopa	Sopa canja com massinhas (frango) / Creme de courgette	1089/248	257/59	2,1 / 1,1	0,5/0,2	41,8/9,8	0/1,6	16,1/1,7	0,7/0,2
	Prato	Chili de carne de vaca com arroz branco	1017	243	10,7	3,3	21,7	0,4	14,9	0,2
	Dieta Geral	Bife frango estufado simples com feijão verde e courgette com arroz de cenoura	448	106	1,3	0,2	13,9	1,1	9,2	0,1
	Vegetariana	Chili vegetariano com arroz branco	826	197	3,0	0,3	31,0	0,2	11,2	0,1
	Legumes / Salada	Salada de alface, tomate e couve roxa	99	23	0,1	0,0	2,9	2,7	1,6	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
4ª Feira	Sopa	Sopa de espinafres	188,002	45	0,9	0,1	6,2	2,0	1,8	0,3
	Prato	Robalo no forno com limão e massa espiral ^{1,3,4}	1140	272	11,7	2,1	27,6	1,1	13,3	0,3
	Dieta Geral	Robalo no forno com limão e massa espiral ^{1,3,4}	858	204	6,6	1,3	24,0	1,4	11,4	0,3
	Vegetariana	Grão estufado com legumes e massa espiral ^{1,3}	459	109	2,6	0,4	15,3	1,5	4,5	0,1
	Legumes / Salada	Salada de alface, pepino e milho	184	44	1,4	0,1	3,4	0,8	4,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época / Maçã assada	269 / 283	64 / 67	0,5/0,5	0,1 / 0,1	13,4 / 14,0	13,4 / 14,0	0,2 / 0,3	0 / 0
5ª Feira	Sopa	Juliana	192	46	0,7	0,1	7,0	2,7	1,6	0,2
	Prato	Perna de peru assado (fatiado) com arroz de grelos	547	129	3,2	0,5	11,0	0,1	13,8	0,2
	Dieta Geral	Perna de peru assado (fatiado) simples com arroz de grelos	500	118	1,9	0,3	11,1	0,2	13,8	0,2
	Vegetariana	Tofu salteado com cenoura, courgette e feijão verde e arroz de grelos ⁶	622	149	7,3	1,6	10,3	0,2	9,1	0,1
	Legumes / Salada	Cenoura e Brócolos cozidos	143	34	0,2	0,0	4,7	3,3	2,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
6ª Feira	Sopa	Sopa feijão branco com abóbora	358	85	0,9	0,1	8,0	1,0	10,2	0,3
	Prato	Bacalhau no forno de cebolada com batata ⁴	355	84	2,3	0,3	6,9	1,0	8,5	1,5
	Dieta Geral	Bacalhau no forno ao natural com batata ⁴	385	91	1,7	0,3	10,9	0,9	7,5	1,3
	Vegetariana	Favas estufadas com couve lombarda e batata cozida	358	85	1,9	0,3	10,3	1,5	4,8	0,1
	Legumes / Salada	Salada de alface, cenoura e milho	246	58	1,6	0,0	6,1	2,4	4,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

NOTA: a presente ementa pode estar sujeita a alterações por motivos imprevistos
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijas, 9Alho, 10 Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremçoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

			VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Creme de ervilhas	287	68	0,7	0,1	10,8	2,1	2,8	0,2
	Prato	Caril de frango (peito de frango) com arroz de milho ¹	702	166	4,0	1,1	17,5	0,3	14,7	0,2
	Dieta Geral	Bife de frango simples com arroz branco	714	169	2,4	0,4	20,0	0,3	16,4	0,2
	Vegetariana	<i>Goulash</i> de favas (favas guisadas com arroz, cenoura e grelos de couve)	412	98	2,0	0,3	13,3	1,4	4,8	0,1
	Legumes / Salada	Salada de alface e couve roxa	101	24	0,1	0,0	2,7	2,3	1,9	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
3ª Feira	Sopa	Sopa de grão e grelos	396	94	1,5	0,2	15,8	1,4	3,1	0,3
	Prato	Pargo no forno com salada de batata (batata e macedónia) ⁴	302	71	2,1	0,3	7,6	0,4	4,8	0,1
	Dieta Geral	Pargo no forno ao natural com salada de batata (batata, macedónia) ⁴	268	63	1,1	0,1	7,7	0,4	4,9	0,1
	Vegetariana	Estufadinho de tomate com seitan, legumes e batatinha estufada ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	537	128	5,9	0,7	11,1	1,6	6,8	0,5
	Legumes / Salada	Macedónia cozida	162	37	0,3	0,0	6,0	0,0	1,8	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
4ª Feira	Sopa	Creme de legumes (courgette, alho francês, cenoura)	205	49	0,9	0,2	7,5	1,2	1,7	0,2
	Prato	Peito de peru estufado (fatiado) em molho de cogumelos e massa <i>fusilli</i> ^{1,3}	537	127	3,4	0,6	11,6	0,5	12,1	0,4
	Dieta Geral	Peito de peru estufado (fatiado) simples com massa <i>fusilli</i> ^{1,3}	645	152	2,6	0,5	16,0	0,7	15,9	0,2
	Vegetariana	Gratinado de legumes (cenoura, alho-francês, couve-flor e ervilhas) com massa <i>fusilli</i> ^{1,3,7}	356	85	2,5	0,8	9,7	1,3	4,1	0,1
	Legumes / Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa	103	24	0,1	0,0	3,2	2,8	1,5	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
5ª Feira	Sopa	Sopa abóbora c/ couve flôr	292	69	1,2	0,1	9,1	1,2	4,9	0,3
	Prato	Arroz de peixe (tamboril, pescada e maruca) ⁴	591	141	5,1	0,7	16,3	0,3	7,1	0,2
	Dieta Geral	Arroz de peixe simples ⁴	713	169	2,5	0,4	27,8	0,3	8,3	0,2
	Vegetariana	Croquetes vegetarianos (espinafres e feijão) e arroz ¹	966	229	2,7	0,4	33,0	0,3	12,0	0,2
	Legumes / Salada	Salada de alface, pepino e cebola	71	17	0,3	0,1	1,4	1,2	1,6	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Ultimo dia de aulas _ Pausa Letiva da Páscoa										
6ª Feira	Sopa	Sopa de brócolos								
	Prato	Perna de Frango assada com Arroz branco e Batata Frita Pala-Pala								
	Dieta Geral	Perna de Frango assada simples com arroz branco								
	Vegetariana	Rancho vegetariano ^{1,3}								
	Legumes / Salada	Salada de alface, cenoura e milho								
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	269 / 231	64 / 55	0,5 / 0,1	0,1 / 0	13,4 / 12	13,4 / 12	0,2 / 1,3	0,0 / 0,4



NOTA: a presente ementa pode estar sujeita a alterações por motivos imprevistos

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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremçoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Plano de Ementa - EB 2,3 / Sec.
Semana 4 - CAF'S (ementa sujeita a alterações por motivo de pausa letivo)
 (de 11 a 15 de abril de 2022)

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
2ª Feira	Sopa	Sopa de feijão encarnado e espinafres	366	87	2,1	0,3	12,5	1,8	3,6	0,3
	Prato	Bolonhesa de soja ^{1,3,6}	857	203	3,8	0,5	25,1	2,3	15,7	0,1
	Dieta Geral	Lombo de salmão simples com massa espiral ^{1,3,4}	1219	292	18,6	3,5	16,2	0,6	14,5	1,9
	Vegetariana	Bolonhesa de soja ^{1,3,6}	857	203	3,8	0,5	25,1	2,3	15,7	0,1
	Legumes / Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa	103	24	0,1	0,0	3,2	2,8	1,5	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
3ª Feira	Sopa	Creme de cenoura	240	57	1,0	0,1	9,6	2,9	1,3	0,3
	Prato	Bife de peru (peito) estufado e arroz de ervilhas, milho e cenoura	529	125	3,1	0,4	13,7	1,0	10,2	0,1
	Dieta Geral	Bife de peru (peito) estufado e arroz branco	621	147	2,1	0,4	17,7	0,7	13,9	0,2
	Vegetariana	Ratatouille de legumes (ervilhas, courgette, alho francês, cenoura, beringela) com arroz de pimento	255	61	1,3	0,2	8,0	1,4	2,7	0,1
	Legumes / Salada	Ervilhas, milho e cenoura	277	65	1,0	0,0	9,0	1,7	4,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
4ª Feira	Sopa	Juliana de legumes	192	46	0,7	0,1	7,0	2,7	1,6	0,2
	Prato	Bacalhau à brás ^{3,4,5,6}	1387	333	21,8	2,4	23,2	0,5	9,6	1,4
	Dieta Geral	Bacalhau cozido com batata e cenoura cozida ⁴	336	80	1,3	0,2	9,2	1,6	7,0	1,2
	Vegetariana	Hamburguer de grão no forno com batata	1327	315	5,0	0,5	45,4	2,6	16,2	0,0
	Legumes / Salada	Salada de alface, milho e cebola	91	22	0,1	0,0	2,3	2,0	1,8	0,0
	Sobremesa	Fruta da época / Pêra assada	269 / 217	64 / 51	0,5 / 0,4	0,1 / 0	13,4 / 10,1	13,4 / 10,1	0,2 / 0,4	0,0
5ª Feira	Sopa	Creme de alface	210	50	0,9	0,1	8,2	2,8	1,3	0,2
	Prato	Almôndegas de vaca estufadas com massa cotovelos ^{1,3}	635	123	5,7	1,3	19,8	1,4	4,4	0,3
	Dieta Geral	Almôndegas de vaca estufadas simples com massa cotovelos ^{1,3}	1081	259	15,6	5,5	10,2	0,3	19,2	0,2
	Vegetariana	Almôndegas vegetarianas estufadas com lentilhas e massa cotovelos ^{1,2,3,4,6,7,14}	1092	259	6,2	0,8	31,1	1,5	16,9	0,8
	Legumes / Salada	Salada de alface, cenoura e beterraba	90	21	0,1	0,0	3,0	2,9	1,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Feriado										
6ª Feira Santa	Sopa	Caldo verde ¹	229	54	1,3	0,3	7,1	1,1	2,5	0,4
	Prato	Dourada assada com arroz de legumes (lombarda e cenoura ripada) ⁴	508	121	4,7	0,8	12,6	1,6	6,2	0,2
	Dieta Geral	Dourada assada com arroz de legumes (lombarda e cenoura ripada) ⁴	485	115	3,7	0,7	13,2	1,3	6,8	0,2
	Vegetariana	Legumes assados (grão, abóbora, courgette, beringela, cenoura e couve bruxelas) no forno com batata	344	82	1,7	0,2	9,5	1,6	5,7	0,1
	Legumes / Salada	Salada de alface e cebola	66	16	0,2	0,0	1,2	1,0	1,7	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

NOTA: a presente ementa pode estar sujeita a alterações por motivos imprevistos
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijas, 9Aipo, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

2ª feira (ementa sujeita a alterações por motivo de pausa letivo)

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa								
	Creme de courgette e batata doce	251	60	1,2	0,2	9,8	1,9	1,6	0,2
	Prato								
	Bife de frango (peito) com <i>crosta de pão ralado e ervas aromáticas</i> no forno e arroz de grelos de couve ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	587	139	3,3	0,5	14,5	0,2	12,3	0,2
	Dieta Geral								
	Bife de frango (peito) cozido em caldo aromático e arroz de grelos de couve	520	123	1,9	0,3	12,9	0,2	12,9	0,2
	Vegetariana								
	Crepe vegetariano com arroz de grelos de couve e estufado de feijão manteiga ¹	763	182	2,8	0,3	28,9	0,6	9,7	0,1
	Legumes / Salada								
	Salada de alface e milho	259	61	2,1	0,0	4,7	0,4	5,6	0,0
	Sobremesa								
	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

3ª Feira

	Sopa								
	Creme de couve-flor	224	53	0,9	0,1	8,3	2,8	1,9	0,2
	Prato								
	Caldeirada de peixe (cação, cherne e pescada) ⁴	316	75	2,6	0,5	6,0	0,6	6,5	0,2
	Dieta Geral								
	Lomdo de pescada estufado simples com batata corada ⁴	386	92	1,8	0,2	9,7	0,7	8,8	0,2
	Vegetariana								
	Estufado com alho francês, cenoura, lentilha e batata assada ^{1,6}	462	110	2,1	0,3	16,3	1,1	5,3	0,1
	Legumes / Salada								
	Macedónia cozida	162	37	0,3	0,0	6,0	0,0	1,8	0,0
	Sobremesa								
	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

4ª Feira

	Sopa								
	Sopa de favas	296	70	1,2	0,2	10,7	2,3	2,8	0,3
	Prato								
	<i>Stroganoff</i> de peru (peito de peru) com massa penne ^{1,3,7}	791	188	7,0	2,4	15,9	1,1	15,3	0,2
	Dieta Geral								
	Tirinhas de peru com massa penne ^{1,3}	676	160	2,7	0,6	18,1	1,1	15,8	0,2
	Vegetariana								
	<i>Stroganoff</i> de seitan com cogumelos e massa penne ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	792	189	9,0	1,2	16,1	0,8	10,2	0,8
	Legumes / Salada								
	Salada de alface, tomate e milho	202	48	1,5	0,0	4,3	1,5	4,0	0,0
	Sobremesa								
	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

5ª Feira

	Sopa								
	Sopa abóbora com lombardo	252	60	0,7	0,1	4,7	1,2	8,0	0,2
	Prato								
	Garoupa no forno com molho de salsa e salada russa (batata, cenoura, ervilhas, feijão verde e ovo) ^{3,4}	337	80	2,7	0,5	7,6	1,5	5,8	0,1
	Dieta Geral								
	Garoupa no forno ao natural com salada de batata (batata, cenoura) ⁴	315	74	1,3	0,2	9,0	1,7	6,0	0,2
	Vegetariana								
	Salada mexicana (batata, ervilhas, cenoura e milho)	338	80	2,1	0,3	9,3	1,7	3,9	0,1
	Legumes / Salada								
	Cenoura, ervilhas e feijão verde cozidos	168	40	0,3	0,1	4,9	2,8	2,5	0,1
	Sobremesa								
	Fruta da época / Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	269 / 231	64 / 55	0,5 / 0,1	0,1 / 0	13,4 / 12	13,4 / 12	0,2 / 1,3	0,0 / 0,4

6ª Feira

	Sopa								
	Sopa penca	214	51	0,9	0,1	7,7	2,9	1,9	0,2
	Prato								
	Bife de vaca de cebolada com tomate, feijão vermelho estufado e massa espiral ^{1,3}	675	161	4,2	1,0	18,0	1,0	12,2	0,1
	Dieta Geral								
	Bife de vaca estufado simples com massa espiral ^{1,3}	723	171	4,9	1,5	15,9	0,9	15,6	0,2
	Vegetariana								
	Massa espiral gratinada com legumes (cenoura, couve-flor e feijão-verde) e grão ^{1,3,7}	607	145	3,4	0,7	20,0	2,7	6,3	0,1
	Legumes / Salada								
	Salada de alface, cenoura e beterraba	90	21	0,1	0,0	3,0	2,9	1,1	0,1
	Sobremesa								
	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

NOTA: a presente ementa pode estar sujeita a alterações por motivos imprevistos

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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

		FERIADO							VE	VE	Lip.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
									(KJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
2ª Feira	Sopa	Sopa de cenoura e espinafres	246	58	1,1	0,2	8,0	1,9	2,6	0,3						
	Prato	Dourada no forno com arroz de forno ⁴	993	236	9,1	1,6	27,1	0,4	10,9	0,2						
	Dieta Geral	Dourada no forno ao natural com arroz de forno ⁴	941	224	6,8	1,3	28,6	0,4	11,5	0,2						
	Vegetariana	Hamburguer de lentilhas com arroz de forno ^{1,6}	1328	314	5,3	0,7	52,7	0,5	12,5	0,1						
	Legumes / Salada	Brócolos, feijão verde e cenoura cozida	125	30	0,4	0,1	3,2	2,6	2,1	0,1						
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0						
3ª Feira	Sopa	Creme de ervilhas	287	68	0,7	0,1	10,8	2,1	2,8	0,2						
	Prato	Carne de vaca à bolonhesa ^{1,3}	977	234	12,5	3,9	15,7	0,7	14,4	0,2						
	Dieta Geral	Bife de vaca grelhado com esparguete ^{1,3}	756	179	3,7	1,4	18,0	0,7	18,1	0,2						
	Vegetariana	Esparguete com lentilhas no molho de tomate ^{1,3,6}	1137	269	5,7	0,8	40,7	1,4	12,6	0,2						
	Legumes / Salada	Salteado de espinafres, cenoura e courgette	112	27	0,8	0,1	2,1	1,2	1,8	0,2						
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0						
4ª Feira	Sopa	Sopa de feijão com abóbora	406	96	0,8	0,1	16,4	0,3	4,6	0,2						
	Prato	Bacalhau estufado em cama de cebola, cenoura e nabo com batata cozida ⁴	291	69	1,8	0,3	8,0	1,9	4,5	0,6						
	Dieta Geral	Bacalhau estufado simples em cama de cebola, cenoura e nabo com batata cozida ⁴	293	69	1,0	0,1	8,7	1,8	5,7	0,8						
	Vegetariana	Cubinhos de tofu com cogumelos, courgette, cenoura e batata cozida ⁵	362	87	4,4	1,0	4,7	0,8	5,8	0,2						
	Legumes / Salada	Espargos, couve portuguesa e grelos de couve cozidos	461	28	0,5	0,0	2,7	1,2	2,3	0,3						
	Sobremesa	Fruta da época / Pêra cozida	269 / 217	64 / 51	0,5 / 0,4	0,1 / 0	13,4 / 10,1	13,4 / 10,1	0,2 / 0,4	0,0						
5ª Feira	Sopa	Creme de alho francês	199	47	0,9	0,1	7,2	2,4	1,7	0,2						
	Prato	Arroz à valenciana (peito frango, lombo de porco e salsichas de aves)	535	105	2,7	0,5	11,6	1,6	9,5	0,1						
	Dieta Geral	Bife de frango grelhado com arroz de lombardo	519	123	1,8	0,3	12,9	0,8	12,9	0,2						
	Vegetariana	Salteado de legumes com favas e arroz de lombardo	377	89	1,7	0,3	12,5	2,1	4,2	0,1						
	Legumes / Salada	Salada de alface, couve roxa e milho	203	48	1,2	0,0	4,4	1,6	4,1	0,0						
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0						
6ª Feira	Sopa	Sopa de grelos	198	47	0,9	0,1	6,6	1,2	2,0	0,2						
	Prato	Saladina da horta (batata, cenoura, feijão verde e feijão branco, ovo cozido) com pescada (desfiada) ^{3,4}	459	109	4,4	0,6	9,9	1,0	7,5	0,2						
	Dieta Geral	Saladina da horta (batata, cenoura, feijão verde) com pescada (desfiada) ⁴	284	67	2,9	0,2	6,5	1,2	5,3	0,2						
	Vegetariana	Saladina da horta (batata, cenoura, feijão verde e feijão branco)	785	186	3,3	0,4	24,4	0,8	10,5	0,1						
	Legumes / Salada	Nabo, Couve-Flor e Cenoura Cozida	143	34	0,2	0,0	4,2	3,1	2,7	0,1						
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0						

NOTA: a presente ementa pode estar sujeita a alterações por motivos imprevistos
 A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijas, 9Alho, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

			VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Sopa de macedónia (ervilhas, cenoura e feijão verde)	260	62	1,0	0,2	8,9	2,2	2,6	0,2
	Prato	Peito de peru estufado (fatiado) no molho de tomate com esparguete ^{1,3}	725	172	4,7	0,7	17,3	0,8	14,8	0,2
	Dieta Geral	Bife de peru estufado ao natural com esparguete ^{1,3}	645	152	2,6	0,5	16,0	0,7	15,9	0,2
	Vegetariana	Esparguete de legumes (com grão) ^{1,3}	835	199	4,9	0,7	28,6	3,0	7,4	0,2
	Legumes / Salada	Salada de alface, beterraba e milho	161	38	0,8	0,0	4,0	0,2	2,8	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
3ª Feira	Sopa	Sopa de espinafres com abóbora	278	66	0,8	0,1	9,7	1,9	4,1	0,3
	Prato	Pescada à Gomes de Sá ^{3,4}	388	92	3,8	0,7	7,6	1,1	6,4	0,2
	Dieta Geral	Pescada cozida com batata cozida ⁴	365	86	0,7	0,1	9,0	0,6	10,5	0,2
	Vegetariana	Caldeirada vegetariana com favas estufadas	233	55	1,2	0,2	6,6	1,4	3,3	0,1
	Legumes / Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	87	20	0,1	0,0	2,7	2,7	1,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
4ª Feira	Sopa	Sopa grelos de couve	198	47	0,9	0,1	6,6	1,2	2,0	0,2
	Prato	Feijoada (pá de porco - sem enchidos) com arroz branco	602	143	3,6	0,8	16,4	1,2	10,7	0,1
	Dieta Geral	Bife de frango simples com arroz branco	740	175	2,5	0,4	20,7	0,2	17,0	0,2
	Vegetariana	Empadão de legumes (de arroz com lentilhas, alho francês, couve flor e courgette) ^{1,6}	483	114	2,2	0,3	17,6	0,7	5,3	0,1
	Legumes / Salada	Salada de alface, tomate e milho	202	48	1,5	0,0	4,3	1,5	4,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
5ª Feira	Sopa	Sopa de feijão branco e couve portuguesa	292	69	1,0	0,1	11,3	2,7	2,4	0,2
	Prato	Lulas estufadas com alho francês com puré de batata ^{1,2,3,4,6,7,8,14}	357	81	3,0	0,8	7,6	1,4	6,4	0,2
	Dieta Geral	Salmão estufado simples com alho francês e batata corada ⁴	590	141	9,3	1,7	6,4	1,1	7,5	0,1
	Vegetariana	Salteado de legumes, soja e batata ⁶	511	121	2,4	0,3	11,4	0,6	11,3	0,4
	Legumes / Salada	Feijão-verde, cenoura e brócolos cozidos	125	30	0,4	0,1	3,2	2,6	2,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	269 / 231	64 / 55	0,5 / 0,1	0,1 / 0	13,4 / 12	13,4 / 12	0,2 / 1,3	0,0 / 0,4
6ª Feira	Sopa	Creme de abóbora	290	69	0,8	0,1	6,2	1,4	8,6	0,3
	Prato	Peito de frango estufado (fatiado) com arroz é primavera (ervilhas e milho)	584	139	3,1	0,5	14,7	0,2	12,5	0,2
	Dieta Geral	Peito de frango simples com arroz e cenoura	532	126	1,8	0,3	13,9	1,3	12,8	0,2
	Vegetariana	Wrap vegetariano (grão e espinafres) com arroz ¹	925	220	5,1	0,7	33,5	1,3	7,6	0,4
	Legumes / Salada	Salada de alface e cebola	66	16	0,2	0,0	1,2	1,0	1,7	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

NOTA: a presente ementa pode estar sujeita a alterações por motivos imprevistos

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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

			VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Juliana de legumes	192	46	0,7	0,1	7,0	2,7	1,6	0,2
	Prato	Pargo assado no forno com batata assada ⁴	444	106	3,7	0,5	10,2	0,9	7,5	0,2
	Dieta Geral	Pargo assado no forno ao natural com batata assada ⁴	384	91	1,8	0,3	10,5	0,9	7,7	0,2
	Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas ^{1,3,6}	847	201	4,1	0,5	30,6	2,3	9,1	0,1
	Legumes / Salada	Feijão verde, couve flor e cenoura cozidos	128	31	0,2	0,0	3,8	3,2	2,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
3ª Feira	Sopa	Sopa de feijão verde	231	55	1,0	0,2	8,6	2,6	1,6	0,2
	Prato	Feijoada de cogumelos (arroz)	826	197	2,6	0,2	30,2	0,4	12,7	0,2
	Dieta Geral	Hambúrguer de vaca com massa ^{1,3}	1166	278	14,9	5,1	18,1	1,3	18,6	0,3
	Vegetariana	Feijoada de cogumelos (arroz)	826	197	2,6	0,2	30,2	0,4	12,7	0,2
	Legumes / Salada	Salada de alface, cenoura e milho	207	49	1,4	0,0	4,6	1,6	3,9	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
4ª Feira	Sopa	Sopa de grão com couve galega	351	83	1,4	0,2	13,1	2,9	3,0	0,2
	Prato	Medalhões de cação estufados com batata doce assada ⁴	478	114	3,3	0,5	9,4	2,8	11,0	0,3
	Dieta Geral	Medalhões de cação estufados simples com batata doce assada ⁴	845	203	14,2	2,0	8,1	2,4	10,2	0,3
	Vegetariana	Batata doce recheada com legumes (espinafres e beringela) e soja fina ⁵	480	114	2,3	0,3	12,6	2,5	9,2	0,2
	Legumes / Salada	Misto de legumes cozidos (cenoura, courgette e couve lombardo)	95	23	0,2	0,0	2,7	1,7	1,6	0,0
	Sobremesa	Fruta da época / Maça assada	269 / 283	64 / 67	0,5 / 0,5	0,1 / 0,1	13,4 / 14,0	13,4 / 14,0	0,2 / 0,3	0 / 0
5ª Feira	Sopa	Caldo verde ¹	229	54	1,3	0,3	7,1	1,1	2,5	0,4
	Prato	Peito de peru guisado (fatiado) com esparguete e cenoura ^{1,3}	561	133	3,4	0,5	13,0	1,5	12,1	0,2
	Dieta Geral	Peito de peru grelhado (fatiado) com esparguete e cenoura ^{1,3}	526	124	1,0	0,2	13,7	1,7	14,4	0,2
	Vegetariana	Couscous com ervilhas, legumes e cogumelos ^{1,3}	373	88	1,9	0,3	12,9	1,4	4,2	0,2
	Legumes / Salada	Salada de tomate e pepino	89	21	0,4	0,1	2,8	2,8	1,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
6ª Feira	Sopa	Sopa de couve portuguesa e feijão manteiga	303	72	0,9	0,1	12,0	2,5	2,4	0,2
	Prato	Bacalhau com natas e cenoura ripada ^{1,4,7}	1195	286	17,4	1,8	24,0	1,4	7,2	0,6
	Dieta Geral	Lombos de pescada cozidos com cebola e hortelã com batata e feijão verde ⁴	339	80	3,2	0,2	6,8	0,4	7,9	0,2
	Vegetariana	Falafel (bolinhos de grão de bico no forno) chips de batata no forno com oregãos ¹	880	210	5,6	0,7	28,8	1,7	8,0	0,1
	Legumes / Salada	Salada de alface e couve roxa	101	24	0,1	0,0	2,7	2,3	1,9	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

NOTA: a presente ementa pode estar sujeita a alterações por motivos imprevistos

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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijas, 9Aipo, 10 Mostarda, 11Sementes de Sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

			VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Creme de courgette	248	59	1,1	0,2	9,8	1,6	1,7	0,2
	Prato	Peito de frango estufado com hortelã com batata e cenoura à padeiro	407	97	2,5	0,4	8,3	1,3	9,7	0,1
	Dieta Geral	Peito de frango estufado simples com hortelã com batata e cenoura à padeiro	369	87	1,3	0,2	8,4	1,3	9,8	0,1
	Vegetariana	Macarronete de legumes (tomate, cenoura, brócolos e courgette) e grão ^{1,3}	503	120	2,9	0,4	16,2	1,7	5,1	0,1
	Legumes / Salada	Brócolos, couve flor e cenoura cozida	129	31	0,4	0,0	3,0	2,6	2,7	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
3ª Feira	Sopa	Sopa de ervilhas	254	60	0,8	0,1	9,0	2,4	2,5	0,2
	Prato	Bife de atum de cebolada com arroz de grelos de couve ⁴	569	135	4,6	1,1	11,2	0,4	11,8	0,2
	Dieta Geral	Bife de atum ao natural com arroz de grelos de couve ⁴	571	135	3,3	1,0	12,5	0,1	13,4	0,1
	Vegetariana	Paella vegetariana (arroz, pimento, courgette, ervilhas e cenoura)	320	76	1,7	0,3	10,1	1,1	3,2	0,1
	Legumes / Salada	Salada de alface e milho	259	61	2,1	0,0	4,7	0,4	5,6	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
4ª Feira	Sopa	Sopa de alho francês	206	49	0,9	0,2	7,5	1,4	1,6	0,2
	Prato	Massa à lavrador (macarrão, grão, lombo de porco, cenoura e couve lombarda) ^{1,3}	471	112	3,0	0,4	14,2	2,2	4,3	0,1
	Dieta Geral	Febras de porco grelhadas com macarrão ^{1,3}	842	200	5,8	1,6	17,2	0,7	18,8	0,2
	Vegetariana	Bife de seitan com citrinos (laranja) no forno com salada de couscous (couscous, tomate e azeite) ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	1160	277	12,9	1,6	23,9	1,5	14,9	0,9
	Legumes / Salada	Couve flor cozida	163	38	0,8	0,0	6,2	0,0	1,6	0,0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
5ª Feira	Sopa	Creme de abóbora	290	69	0,8	0,1	6,2	1,4	8,6	0,3
	Prato	Douradinhos de pescada no forno com arroz alegre (cenoura e ervilhas) ^{1,3,4,7,14}	804	191	7,2	0,8	22,0	0,8	8,7	0,5
	Dieta Geral	Meia desfeita de salmão com arroz de cenoura ⁴	850	203	10,4	1,9	18,7	1,3	8,1	0,2
	Vegetariana	Feijão encarnado estufado com legumes e arroz (brócolos, cenoura, alho francês e courgette)	619	148	1,6	0,2	24,2	1,0	8,4	0,1
	Legumes / Salada	Salada alface e cebola	66	16	0,2	0,0	1,2	1,0	1,7	0,0
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	269 / 231	64 / 55	0,5 / 0,1	0,1 / 0	13,4 / 12	13,4 / 12	0,2 / 1,3	0,0 / 0,4
6ª Feira	Sopa	Creme de macedónia (ervilhas, cenoura e feijão verde)	223	53	0,7	0,1	8,5	2,8	1,7	0,2
	Prato	Peito de peru crocante com crosta de farinha de milho e ervas aromáticas (fatiado) com massa espiral ^{1,3}	724	171	1,5	0,4	20,0	0,8	18,9	0,2
	Dieta Geral	Peito peru estufado simples (fatiado) com massa espiral ^{1,3}	645	152	2,6	0,5	16,0	0,7	15,9	0,2
	Vegetariana	Guisado de favas com massa espiral ^{1,3}	558	132	3,0	0,5	17,2	1,6	6,9	0,1
	Legumes / Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa	103	24	0,1	0,0	3,3	2,9	1,5	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

NOTA: a presente ementa pode estar sujeita a alterações por motivos imprevistos

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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas