

| | | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------|-------------------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| 2ª Feira | Sopa | Creme de cenoura | 175 | 41 | 0,5 | 0,1 | 7,1 | 3,1 | 1 | 0,2 |
| | Prato | Lombo de porco assado (fatiado) com esparguete ^{1,3,7,14} | 818 | 194 | 7,1 | 1,6 | 15,5 | 0,9 | 16,6 | 0,2 |
| | Dieta Geral | Lombo de porco assado (fatiado) simples com esparguete ^{1,3,7,14} | 756 | 179 | 5,1 | 1,2 | 15,9 | 0,9 | 16,9 | 0,2 |
| | Vegetariana | Alheira vegetariana no forno com estufadinho de favas e esparguete ^{1,6} | 682 | 163 | 7,2 | 1,2 | 12,9 | 2,2 | 9,9 | 0,8 |
| | Legumes / Salada | Salada de beterraba com maçã, pepino e couve roxa | 122 | 29 | 0,1 | 0 | 4,3 | 4 | 1,4 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0 |
| 3ª Feira | Sopa | Sopa de grão-de-bico com grelos de couve | 178 | 42 | 0,5 | 0,1 | 6,4 | 2,8 | 1,8 | 0,1 |
| | Prato | Lombos de garoupa no forno à provençal (ervas aromáticas e ovo cozido ralado) com batata corada ^{3,4} | 440 | 105 | 4,5 | 0,9 | 6,2 | 0,7 | 9,6 | 0,2 |
| | Dieta Geral | Lombos de pescada no forno com batata corada ⁴ | 417 | 99 | 2,1 | 0,2 | 8,4 | 0,7 | 9,5 | 0,2 |
| | Vegetariana | Estufado de legumes (cenoura, tomate, brócolos, feijão-verde e lentilhas) com batata corada ^{1,6,8,11} | 279 | 66 | 2,1 | 0,3 | 13,3 | 1,9 | 5,1 | 0,1 |
| | Legumes / Salada | Macedónia, couve de bruxelas e couve lombarda cozidas | 166 | 39 | 0,6 | 0,1 | 4,5 | 1,4 | 2,5 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época / Gelatina ^{1,3,6,7,8,12} | 269/216 | 64/51 | 0,5/0 | 0,1/0 | 13,4/11,1 | 13,4/11,1 | 0,2/1,2 | 0/0,4 |
| 4ª Feira | Sopa | Creme de abóbora | 221 | 52 | 0,9 | 0,1 | 9,6 | 1,6 | 1,5 | 0,2 |
| | Prato | Peito de frango no forno com arroz branco | 779 | 185 | 4,3 | 0,7 | 19,9 | 0,3 | 16,2 | 0,2 |
| | Dieta Geral | Peito de frango no forno simples com arroz branco | 720 | 170 | 2,4 | 0,4 | 20,3 | 0,3 | 16,5 | 0,2 |
| | Vegetariana | Caril vegetariano (com grão) com arroz branco ^{10,12} | 827 | 197 | 6,8 | 3,1 | 25,9 | 1,6 | 6,1 | 0,2 |
| | Legumes / Salada | Salada de alface, tomate e milho | 108 | 25 | 0,3 | 0 | 3,1 | 3 | 1,7 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0 |
| 5ª Feira | Sopa | Sopa de feijão-verde | 166 | 39 | 0,5 | 0,1 | 6,4 | 3 | 1,2 | 0,1 |
| | Prato | Massada de peixe (cherne, pescada e maruca) ^{1,3,4} | 734 | 174 | 5,8 | 0,9 | 17 | 0,8 | 10,4 | 0,2 |
| | Dieta Geral | Cherne cozido com massa cotovelinhos ^{1,3,4} | 885 | 210 | 7,2 | 1,8 | 20,7 | 0,7 | 15,3 | 0,3 |
| | Vegetariana | Massada de legumes (feijão verde, brócolos, alho francês e feijão frade) ¹ | 754 | 178 | 2,1 | 0,5 | 26,9 | 2,1 | 10,4 | 0,1 |
| | Legumes / Salada | Couve flor, nabo e brócolos | 149 | 35 | 0,4 | 0,1 | 5,4 | 1,8 | 2 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0 |
| 6ª Feira | Sopa | Sopa de alho francês | 154 | 36 | 0,4 | 0,1 | 5,8 | 2,8 | 1,3 | 0,1 |
| | Prato | Jardineira de aves (ervilhas, peito de peru e pato) | 410 | 97 | 3,4 | 0,7 | 7,3 | 1,2 | 9 | 0,2 |
| | Dieta Geral | Bife de peru estufado simples com batata corada e cenoura cozida | 359 | 85 | 1,5 | 0,3 | 7,5 | 1,4 | 9,9 | 0,2 |
| | Vegetariana | Jardineira (com ervilhas) de legumes | 298 | 71 | 1,6 | 0,2 | 10,8 | 1,5 | 3,2 | 0,1 |
| | Legumes / Salada | Salada de alface, milho e pepino | 214 | 51 | 1,7 | 0 | 4 | 0,7 | 4,6 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0 |

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

ALERGÉNICOS

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 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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (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) | 139 | 33 | 0,4 | 0,1 | 4,7 | 2,5 | 1,6 | 0,1 |
| | Prato | Bife de atum inteiro estufado no molho de tomate com salada (batata, cenoura, nabo e ovo cozido) ^{4,3} | 410 | 97 | 4,4 | 1,1 | 4,8 | 1 | 9,3 | 0,2 |
| | Dieta Geral | Bife de atum inteiro estufado simples com salada de batata (batata, nabo e cenoura) ⁴ | 360 | 85 | 2,5 | 0,7 | 6,3 | 1,1 | 9 | 0,1 |
| | Vegetariana | Wrap de Cogumelos, Espinafres, Milho, Ervilhas com salada de batata (batata, nabo e cenoura) ¹ | 336 | 80 | 1,9 | 0,3 | 11,4 | 0,8 | 3,8 | 0,3 |
| | Legumes / Salada | Couve-de-bruxelas, couve lombarda e feijão verde cozido | 158 | 38 | 0,4 | 0 | 5,2 | 1,4 | 2,3 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0 |
| 3ª Feira | Sopa | Sopa canja com arroz (frango) / Creme de courgette | 388/15C | 92/35 | 0,9/0,5 | 0,2/0,1 | 3,1/5,8 | 0,6/2,8 | 18,3/1,2 | 0,2/0,1 |
| | Prato | Chili de carne de vaca com arroz branco | 924 | 221 | 9,1 | 2,8 | 21,3 | 0,7 | 13 | 0,1 |
| | Dieta Geral | Bife frango estufado simples com feijão verde e courgette com arroz de cenoura | 362 | 86 | 1,2 | 0,2 | 9,4 | 1,6 | 8,5 | 0,1 |
| | Vegetariana | Chili vegetariano com arroz branco | 1128 | 269 | 2,9 | 0,3 | 45,9 | 0,7 | 14,4 | 0,1 |
| | Legumes / Salada | Salada de alface, tomate e couve roxa | 86 | 21 | 0,2 | 0,1 | 2,2 | 1,9 | 1,5 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0 |
| 4ª Feira | Sopa | Sopa de couve portuguesa e cenoura | 163 | 38 | 0,5 | 0 | 6,1 | 3,2 | 1,4 | 0,1 |
| | Prato | Lombos de robalo lascado no forno com limão e massa espiral ^{1,3,4} | 1140 | 272 | 11,3 | 2 | 27,4 | 0,1 | 13,8 | 0,3 |
| | Dieta Geral | Lombos de salmão no forno com limão e massa espiral ^{1,3,4} | 1187 | 284 | 17,1 | 3,2 | 17,1 | 0,1 | 14,5 | 0,2 |
| | Vegetariana | Grão estufado com legumes e massa espiral ¹ | 674 | 160 | 3,8 | 0,5 | 22,4 | 2,4 | 6,5 | 0,1 |
| | Legumes / Salada | Espargos, couve penca e cenoura cozidos | 120 | 28 | 0,2 | 0 | 4,1 | 2,1 | 1,9 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época / Maçã assada | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0 |
| 5ª Feira | Sopa | Sopa de lentilhas ^{1,6,10,11} | 234 | 55 | 0,6 | 0,1 | 9,4 | 2,9 | 2,1 | 0,2 |
| | Prato | Peito de peru assado (fatiado) com arroz de grelos de couve | 563 | 133 | 3,5 | 0,6 | 13,6 | 0,9 | 11,3 | 0,2 |
| | Dieta Geral | Peito de peru assado (fatiado) simples com arroz de grelos de couve | 512 | 121 | 2 | 0,3 | 13,8 | 0,9 | 11,4 | 0,2 |
| | Vegetariana | Tofu salteado com cenoura, courgette e feijão verde e arroz de grelos de couve ^{1,5,6,8,9,10,11} | 371 | 89 | 3,8 | 1,1 | 7,4 | 1,7 | 5,6 | 0,1 |
| | Legumes / Salada | Salada de alface, beterraba e milho | 229 | 54 | 1,6 | 0 | 4,8 | 1,4 | 4,5 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0 |
| 6ª Feira | Sopa | Sopa feijão branco com abóbora | 263 | 62 | 0,9 | 0,1 | 10,9 | 1,6 | 2,2 | 0,2 |
| | Prato | Bacalhau no forno de cebolada com batata ⁴ | 355 | 84 | 2,3 | 0,3 | 6,9 | 1 | 8,5 | 1,5 |
| | Dieta Geral | Bacalhau no forno ao natural com batata ⁴ | 399 | 95 | 1,5 | 0,2 | 8,5 | 0,5 | 11,4 | 2,1 |
| | Vegetariana | Favas estufadas com couve lombarda e batata cozida | 340 | 81 | 1,9 | 0,3 | 9,4 | 1,7 | 4,6 | 0,1 |
| | Legumes / Salada | Feijão-verde, Couve-Flor e repolho | 122 | 29 | 0,2 | 0 | 4 | 3,4 | 1,6 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0 |

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

ALERGÉNIOS

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 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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

| | | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------|-------------------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| 2ª Feira | Sopa | Creme de alface | 155 | 37 | 0,5 | 0,1 | 6 | 2,7 | 1,2 | 0,2 |
| | Prato | Caril de frango (peito de frango) com arroz de milho ^{10, 12} | 693 | 165 | 6,7 | 3,2 | 13,2 | 0,6 | 12,8 | 0,2 |
| | Dieta Geral | Bife de frango simples com arroz branco | 720 | 170 | 2,4 | 0,4 | 20,3 | 0,3 | 16,5 | 0,2 |
| | Vegetariana | <i>Goulash</i> de favas (favas guisadas com arroz, cenoura e grelos de couve) | 389 | 92 | 1,8 | 0,3 | 12,8 | 2 | 4,4 | 0,1 |
| | Legumes / Salada | Salada de alface, couve roxa e cenoura | 99 | 24 | 0,3 | 0,1 | 2,7 | 2,5 | 1,5 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0 |
| 3ª Feira | Sopa | Sopa de grão e lombardo | 182 | 43 | 0,5 | 0,1 | 6,7 | 2,8 | 1,7 | 0,1 |
| | Prato | Medalhões de pargo ao limão no forno com salada de batata (batata e cenoura) ⁴ | 375 | 89 | 3 | 0,4 | 7,4 | 1,3 | 7,6 | 0,2 |
| | Dieta Geral | Medalhões de pescada no forno ao natural com salada de batata (batata, cenoura) ⁴ | 320 | 76 | 1,5 | 0,2 | 7,3 | 1,4 | 7,9 | 0,2 |
| | Vegetariana | Estufadinho de tomate com seitan, legumes e batatinha estufada ^{1,6} | 346 | 82 | 2,6 | 0,5 | 8 | 2 | 5,8 | 0,2 |
| | Legumes / Salada | Feijão-verde, couve bruxelas e brócolos cozidos | 124 | 30 | 0,4 | 0,1 | 3,2 | 2,7 | 2 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0 |
| 4ª Feira | Sopa | Creme de legumes (courgette, alho francês, cenoura) | 138 | 33 | 0,4 | 0,1 | 4,9 | 2,6 | 1,4 | 0,1 |
| | Prato | Peito de peru estufado (fatiado) em molho de cogumelos e massa fusilli ^{1,3} | 564 | 134 | 3,8 | 0,6 | 11,7 | 0,2 | 12,3 | 0,4 |
| | Dieta Geral | Peito de peru estufado (fatiado) simples com massa fusilli ^{1,3} | 710 | 168 | 3 | 0,5 | 17,3 | 0,3 | 17,1 | 0,2 |
| | Vegetariana | Gratinado de legumes (cenoura, alho-francês, couve-flor e ervilhas) com massa fusilli ¹ | 371 | 88 | 1,8 | 0,3 | 12,9 | 1,5 | 4,3 | 0,1 |
| | Legumes / Salada | Salada de nabo, pepino e beterraba | 73 | 17 | 0,3 | 0 | 1,5 | 1,5 | 1,4 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0 |
| 5ª Feira | Sopa | Sopa abóbora c/ couve flôr | 196 | 46 | 0,8 | 0,1 | 8,1 | 0,9 | 1,5 | 0,1 |
| | Prato | Arroz de tamboril, pescada e maruca, com milho ⁴ | 592 | 141 | 3,8 | 0,5 | 18,2 | 0,9 | 8 | 0,2 |
| | Dieta Geral | Arroz de tamboril, pescada e maruca simples ⁴ | 731 | 173 | 1,9 | 0,3 | 27,8 | 0,4 | 10,8 | 0,3 |
| | Vegetariana | Croquetes vegetarianos (espinafres e feijão) e arroz ¹ | 1129 | 269 | 2,9 | 0,3 | 46,1 | 0,3 | 14,1 | 0,2 |
| | Legumes / Salada | Salada de alface, couve roxa e cenoura | 79 | 19 | 0,2 | 0 | 1,3 | 1,2 | 2,2 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época / Gelatina | 269/216 | 64/51 | 0,5/0 | 0,1/0 | 13,4/11,1 | 13,4/11,1 | 0,2/1,2 | 0/0,4 |
| 6ª Feira | Sopa | Sopa de brócolos | 162 | 38 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 2,1 | 1,8 | 0,1 |
| | Prato | Carne vaca estufada fatiada com grão no molho de tomate com massa cotovelos ^{1,3} | 832 | 198 | 8 | 2,2 | 15,5 | 1,2 | 14,7 | 0,1 |
| | Dieta Geral | Carne vaca estufada simples com massa cotovelos ^{1,3} | 999 | 238 | 12,1 | 4,3 | 16,1 | 0,8 | 16 | 0,2 |
| | Vegetariana | Rancho vegetariano ¹ | 674 | 160 | 3,8 | 0,5 | 22,4 | 2,7 | 6,5 | 0,1 |
| | Legumes / Salada | Salteado de espinafres, cenoura e beringela | 115 | 27 | 0,8 | 0,1 | 2,3 | 2,1 | 1,6 | 0,2 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0 |

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

ALERGÉNIOS

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 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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

| | | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------|-------------------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| 2ª Feira | Sopa | Sopa de feijão encarnado e espinafres | 187 | 44 | 0,6 | 0,1 | 6,9 | 2,6 | 1,7 | 0,2 |
| | Prato | Bolonhesa de soja (soja fina) ^{1,3,6,7,14} | 1220 | 289 | 5,6 | 0,8 | 34,9 | 1,6 | 23,2 | 0,2 |
| | Dieta Geral | Bolonhesa de soja (estufado simples) ^{1,3,6,7,14} | 1153 | 272 | 3 | 0,4 | 35,9 | 1,7 | 23,8 | 0,2 |
| | Vegetariana | Bolonhesa de soja ^{1,6} | 1220 | 289 | 5,6 | 0,8 | 34,9 | 1,6 | 23,2 | 0,2 |
| | Legumes / Salada | Grelos de couve, couve galega e courgette cozidos | 101 | 24 | 0,3 | 0,1 | 2,2 | 2 | 2,1 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0 |
| 3ª Feira | Sopa | Creme de cenoura | 175 | 41 | 0,5 | 0,1 | 7,1 | 3,1 | 1 | 0,2 |
| | Prato | Bife de peru (peito) estufado e arroz de pimento | 641 | 152 | 4 | 0,6 | 14,6 | 0,6 | 14 | 0,2 |
| | Dieta Geral | Bife de peru (peito) estufado e arroz branco | 716 | 169 | 2 | 0,4 | 20,8 | 0,2 | 16,6 | 0,2 |
| | Vegetariana | Ratatouille de legumes (ervilhas, courgette, alho francês, cenoura, beringela) com arroz de pimento | 285 | 67 | 1,3 | 0,2 | 10,2 | 1,6 | 3 | 0 |
| | Legumes / Salada | Salada de tomate, alface e pepino | 79 | 19 | 0,3 | 0 | 2,1 | 2,1 | 1,3 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0 |
| 4ª Feira | Sopa | Caldo verde ¹ | 189 | 45 | 0,9 | 0,2 | 6 | 1,3 | 2,3 | 0,3 |
| | Prato | Bacalhau à brás ^{3,4,5,6} | 524 | 125 | 6,2 | 0,5 | 6,1 | 0,5 | 10,4 | 1,4 |
| | Dieta Geral | Corvina cozida com batata e cenoura cozida ⁴ | 322 | 76 | 0,5 | 0,1 | 8,4 | 1,4 | 8,8 | 0,2 |
| | Vegetariana | Hamburguer de grão no forno com batata ¹ | 931 | 221 | 4,7 | 0,7 | 34,3 | 1,5 | 8 | 0,3 |
| | Legumes / Salada | Misto de legumes cozidos (cenoura, beringela e couve lombardo) | 101 | 24 | 0,3 | 0 | 2,3 | 2,1 | 1,7 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época / Pêra assada | 269/195 | 64/47 | 0,5/0,4 | 0,1/0,0 | 13,4/9,4 | 13,4/9,4 | 0,2/0,3 | 0/0 |
| 5ª Feira | Sopa | Creme de tomate | 190 | 45 | 0,7 | 0,1 | 8,1 | 2,1 | 1,3 | 0,1 |
| | Prato | Almôndegas de vaca estufadas com lentilhas e massa cotovelos ^{1,3,6,10,11} | 709 | 169 | 6,9 | 2,2 | 16,1 | 1,8 | 10,1 | 0,8 |
| | Dieta Geral | Almôndegas de vaca estufadas simples com massa cotovelos ^{1,3} | 627 | 149 | 5,8 | 1,9 | 12,9 | 1,3 | 10,7 | 0,9 |
| | Vegetariana | Almôndegas vegetarianas estufadas com lentilhas e massa cotovelos ^{1,6,10,11} | 1112 | 263 | 4,6 | 0,7 | 42,8 | 1,5 | 11,3 | 0,3 |
| | Legumes / Salada | Salada de alface, cenoura, tomate e maçã | 128 | 30 | 0,3 | 0 | 4,5 | 4,4 | 1,4 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0 |
| 6ª Feira | | | | | | | | | | |

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

ALERGÉNIOS

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 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, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas