



DIA	PRATO	EMENTA	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	AG saturados (a)	Total HC (g)	Açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
	Sopa	Puré de cenoura	344,0	123,0	2,2	0,1	16,7	7,6	4,9	0,4
2ª FEIRA	Carne	Febras de porco grelhadas com esparquete ¹	1312,0	313,4	6,9	2,2	28,4	1,2	33,7	0,6
	Peixe	Pescada dourada ^{1,4} com arroz de ervilhas	1885,0	451,0	14,9	2,0	50,8	1,4	26,9	0,8
	Vegetariano	Lasanha [*] de espinafres, courgete, cogumelos ^{***} e alho francês	1419,0	339,0	9,2	1,4	51,1	10,7	12,3	0,4
		Fruta da época	313,0	75,0	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Sobremesa	Iogurte de frutas ⁷	371,0	89,0	2,0	1,1	12,6	12,6	5,1	0,2
	Sopa	Macedonia	223,0	75,0	1,7	0,1	0,1	1,4	2,3	0,2
3ª FEIRA	Carne	Jardineira de vaca	1880,0	449,0	20,3	7,6	32,2	9,4	34,0	0,4
	Peixe	Pastéis de bacalhau ^{1,3,4,12} com arroz de tomate	2452,0	586,0	30,4	4,0	56,2	3,1	20,5	1,6
	Vegetariano	Favas estufadas com coentros	689,0	320,0	7,4	1,0	30,9	1,4	31,7	1,0
		Fruta da época	313,0	75,0	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Sobremesa	Iogurte de frutas ⁷	371,0	89,0	2,0	1,1	12,6	12,6	5,1	0,2
	Sopa	Canja ¹	678,0	162,0	5,9	1,4	16,2	2,2	10,8	0,3
4ª FEIRA	Carne	Frango assado no forno com arroz de cenoura	1152,0	275,0	5,5	1,0	26,9	2,9	29,0	0,7
	Peixe	Dourada ⁴ grelhada com batata e legumes	1461,0	349,0	17,9	3,4	18,0	3,2	28,6	0,6
	Vegetariano	Strogonoff de legumes com batata doce assada	1625,0	389,0	14,9	5,0	54,4	17,0	8,7	0,4
		Fruta da época	313,0	75,0	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Sobremesa	Iogurte de frutas ⁷	371,0	89,0	2,0	1,1	12,6	12,6	5,1	0,2
	Sopa	Abóbora com espinafres	246,0	81,0	1,8	0,2	11,1	2,3	2,5	0,2
5ª FEIRA	Carne	Rolo de carne ^{1,6,12} com esparquete ¹	2084,0	498,0	27,2	7,1	38,5	2,3	23,7	0,2
	Peixe	Carapaus ⁴ grelhados com batata e couve lombarda cozida	1805,0	431,0	19,4	3,3	24,6	2,6	38,4	0,8
	Vegetariano	Seitan de cebolada ^{1,6} com arroz branco	1791,0	427,0	17,5	2,8	57,9	4,2	6,9	0,2
		Fruta da época	313,0	75,0	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Sobremesa	Iogurte de frutas ⁷	371,0	89,0	2,0	1,1	12,6	12,6	5,1	0,2
	Sopa	Creme de ervilhas	291,0	91,1	1,8	0,2	12,2	1,8	3,9	0,2
6ª FEIRA	Carne	Arroz de pato	2076,0	496,0	19,0	4,1	39,8	0,6	40,3	0,7
	Peixe	Lombos de pescada ⁴ no forno com batata assada	889,2	213	4,5	0,7	23,6	1,9	18,4	0,4
	Vegetariano	Valenciana de legumes	1895,0	453,0	2,0	0,3	83,5	6,5	23,3	0,3
		Fruta da época	313,0	75,0	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Sobremesa	Iogurte de frutas ⁷	371,0	89,0	2,0	1,1	12,6	12,6	5,1	0,2

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.



DIA	PRATO	EMENTA	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	saturados (g)	Total HC (g)	Açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)	
	Sopa	Feijão-verde	287,0	85,0	1,5	0,1	13,6	4,7	2,4	0,3	
2ª FEIRA	Carne	Pá de porco assada com massa espiral ¹	1810,0	433,0	15,3	3,7	32,2	4,5	40,9	0,6	
	Peixe	Salada de grão com bacalhau ⁴ e brócolos	1730,0	414,0	9,6	1,4	44,1	2,8	36,5	5,0	
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com couve portuguesa, abóbora, rebentos de soja ⁶ e courgette	1167,2	279,0	7,9	1,1	32,7	4,5	18,7	0,4	
	Sobremesa	Fruta da época		313,0	75,0	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Iogurte de frutas ⁷		371,0	89,0	2,0	1,1	12,6	12,6	5,1	0,2
	Sopa	Macedónia	223,0	75,0	1,7	0,1	0,1	1,4	2,3	0,2	
3ª FEIRA	Carne	Arroz à salsicheiro ^{1,6,12}	2577,0	616,0	35,0	10,2	45,0	4,9	29,9	1,0	
	Peixe	Carapaus ⁴ grelhados com molho à espanhola ¹² com batata cozida	1918,5	459,0	10,7	1,8	44,3	3,7	44,7	0,7	
	Vegetariano	Salsichas de soja ^{1,6} com couve lombardo	1372,0	328,0	14,5	2,1	41,6	2,2	2,7	0,0	
	Sobremesa	Fruta da época		313,0	75,0	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Iogurte de frutas ⁷		371,0	89,0	2,0	1,1	12,6	12,6	5,1	0,2
	Sopa	Espinafres	287,2	90,2	2,4	0,2	10,4	1,8	4,3	0,6	
4ª FEIRA	Carne	Frango de tomatada com batata cozida	1505,0	360,0	10,4	1,8	25,6	3,7	40,3	0,8	
	Peixe	Massinha de pescada com delícias do mar ^{1,2,4}	1443,0	344,0	10,4	1,4	31,0	2,7	31,1	0,6	
	Vegetariano	Jardineira vegetariana (batata, ervilhas, cenoura, feijão-verde e cebola)	1887,3	451,1	11,2	1,5	65,4	13,2	21,2	0,3	
	Sobremesa	Fruta da época		313,0	75,0	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Iogurte de frutas ⁷		371,0	89,0	2,0	1,1	12,6	12,6	5,1	0,2
	Sopa	Creme de legumes	251,0	92,0	1,9	0,1	12,0	3,6	3,3	0,3	
5ª FEIRA	Carne	Arroz à salsicheiro ^{6,7,9,12}	2577,0	616,0	35,0	10,2	45,0	4,9	29,9	1,0	
	Peixe	Carapaus grelhados com molho à espanhola com batata cozida ^{4,12}	1918,5	458,5	10,7	1,8	44,3	3,7	44,7	0,7	
	Vegetariano	Hamburguer de espinafres ^{1,6,7} com arroz de feijão	1880,3	449,4	22,5	6,7	29,2	1,7	31,7	1,3	
	Sobremesa	Fruta da época		313,0	75,0	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Iogurte de frutas ⁷		371,0	89,0	2,0	1,1	12,6	12,6	5,1	0,2
	Sopa	Juliana	316,0	97,0	2,1	0,2	13,6	4,8	3,7	0,2	
6ª FEIRA	Carne	Febras de porco com batata frita e cenoura ralada	1269,0	303,0	11,2	2,4	26,6	4,7	23,5	0,5	
	Peixe	Bacalhau à Gomes de Sá ^{3,4}	991,0	237,0	8,4	1,2	24,6	2,5	14,9	2,7	
	Vegetariano	Paelha de legumes	1588,5	399,5	8,3	1,3	59,6	6,6	15,2	2,2	
	Sobremesa	Fruta da época		313,0	75,0	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Iogurte de frutas ⁷		371,0	89,0	2,0	1,1	12,6	12,6	5,1	0,2
		Mousse de chocolate ⁷	750,0	179,0	4,8	3,7	29,3	22,2	5	0,7	

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremeços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

Os pratos constantes das ementas são acompanhados de saladas (alface ou mista), beterraba cozida, couve-roxa, milho cozido, cenoura ralada e outros ingredientes, à escolha dos utentes dos refeitórios do CVG.

*Ementa sujeita a alteração



DIA	PRATO	EMENTA	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	Total HC (g)	Açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)	
	Sopa	Espinafres	287,0	90,2	2,4	0,2	10,4	1,8	4,3	0,6	
2ª FEIRA	Carne	Omelete de fiambre com arroz e cenoura ralada ^{3,6,7}	1459,5	367,4	22,4	4,0	24,5	2,0	16,3	0,5	
	Peixe	Solha ⁴ grelhada com batata e legumes cozidos ⁴	1327,9	317,4	19,8	3,4	3,0	2,4	31,5	0,7	
	Vegetariano	Empadão de legumes ⁶	1428,9	341,5	8,7	1,3	43,8	7,6	21,2	0,9	
	Sobremesa	Fruta da época		313,0	75,0	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Iogurte de frutas ⁷		371,0	89,0	2,0	1,1	12,6	12,6	5,1	0,2
	Sopa	Lavarador	405,0	134,0	1,7	0,1	25,1	8,4	4,5	0,4	
3ª FEIRA	Carne	Perna peru corada com batata corada	1513,0	351,0	16,2	2,5	11,5	11,3	39,6	0,9	
	Peixe	Filetes pescada dourados ^{1,3,4} com arroz de tomate	2226,0	532,0	36,1	6,5	24,2	2,4	26,8	0,6	
	Vegetariano	Almondegas de vegetais com fusilli ^{1,6}	1653,0	394,2	18,1	2,9	47,3	5,4	8,4	0,2	
	Sobremesa	Fruta da época		313,0	75,0	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Iogurte de frutas ⁷		371,0	89,0	2,0	1,1	12,6	12,6	5,1	0,2
	Sopa	Canja ¹	678,0	162,0	5,9	1,4	16,2	2,2	10,8	0,3	
4ª FEIRA	Carne	Febras porco com esparguete ¹	1814	434	16,5	3,7	33,8	6	36,9	0,5	
	Peixe	Salada de atum ⁴ com feijão frade (ovo ralado) ³	2223	531	20,5	2,1	48,7	6	36,9	1,4	
	Vegetariano	Rancho vegetariano ⁶	1754,4	419,3	11,4	1,6	57,8	13,5	20,8	0,4	
	Sobremesa	Fruta da época		313,0	75,0	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Iogurte de frutas ⁷		371,0	89,0	2,0	1,1	12,6	12,6	5,1	0,2
	Sopa	Puré de feijão com hortaliça	351,9	186,8	1,7	0,2	13,9	5,5	3,8	0,2	
5ª FEIRA	Carne	Lombo de porco assado com puré de batata ⁷	1590,2	380,0	13,0	3,1	37,2	4,1	27,7	0,7	
	Peixe	Arroz de polvo ¹⁴	1940,8	463,8	20,3	2,0	40,9	1,5	28,2	1,3	
	Vegetariano	Legumes à brás ³	749,7	359,2	28,5	2,6	14,5	3,2	11,5	0,4	
	Sobremesa	Fruta da época		313,0	75,0	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Iogurte de frutas ⁷		371,0	89,0	2,0	1,1	12,6	12,6	5,1	0,2
	Sopa	Crema de vegetais ⁹	251,0	92,0	1,9	0,1	12,0	3,6	3,3	0,3	
6ª FEIRA	Carne	Frango corado com batata frita	1445,0	345,0	10,2	1,8	23,0	1,4	39,6	0,5	
	Peixe	Arroz de bacalhau ⁴	1525,0	365,0	83,0	1,2	42,0	2,5	29,4	0,5	
	Vegetariano	Bolonhesa ¹ de soja ⁶ com cogumelos ¹² e arroz branco	2449,6	585,5	26,8	3,7	58,4	11,2	26,8	0,6	
	Sobremesa	Fruta da época		313,0	75,0	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Iogurte de frutas ⁷		371,0	89,0	2,0	1,1	12,6	12,6	5,1	0,2

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rijã, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

Os pratos constantes das ementas são acompanhados de saladas (alfaca ou mista), beterraba cozida, couve-roxa, milho cozido, cenoura ralada e outros ingredientes, à escolha dos utentes dos refeitórios do CVG.

*Ementa sujeita a alteração



DIA	PRATO	EMENTA	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	Total HC (g)	Açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)	
	Sopa	Espinafres	287,2	90,2	2,4	0,2	10,4	1,8	4,3	0,6	
2ª FEIRA	Carne	Empadão de carne (com puré)^{6,7,12}	2072,0	495,0	26,5	8,5	36,6	3,4	26,8	0,4	
	Peixe	Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão^{3,4,7}	1611,0	385,0	14,7	2,0	42,6	1,6	19,3	3,2	
	Vegetariano	Jardineira de grão com legumes	1887,3	451,1	11,2	1,5	65,4	13,2	21,2	0,3	
	Sobremesa	Fruta da época		313,0	75,0	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Iogurte de frutas ⁷		371,0	89,0	2,0	1,1	12,6	12,6	5,1	0,2
	Sopa	Creme de legumes	251,0	92,0	1,9	0,1	12,0	3,6	3,3	0,3	
3ª FEIRA	Carne	Omelete de fiambre com arroz e cenoura ralada^{3,6,7}	1459,5	367,4	22,4	4,0	24,5	2,0	16,3	0,5	
	Peixe	Carapaus⁴ grelhados com molho à espanhola¹² com batata cozida	1918,5	458,5	10,7	1,8	44,3	3,7	44,7	0,7	
	Vegetariano	Chili vegetariano⁶ (feijão, soja⁶, milho) com arroz branco	2910,7	695,8	27,2	3,8	76,6	12,3	35,0	0,5	
	Sobremesa	Fruta da época		313,0	75,0	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Leite creme ⁷		1014,0	242,0	10,2	3,5	29,3	27,8	8,9	0,2
		Iogurte de frutas ⁷	371,0	89,0	2,0	1,1	12,6	12,6	5,1	0,2	
	Sopa										
4ª FEIRA	Carne										
	Peixe	Feriado									
	Vegetariano										
	Sobremesa										
	Sopa	Creme de legumes	251,0	92,0	1,9	0,1	12,0	3,6	3,3	0,3	
5ª FEIRA	Carne	Perna de peru no forno com batata corada	1780,0	425,4	13,7	3,2	40,4	0,8	33,9	0,3	
	Peixe	Dourada⁴ grelhada com batata e couve-flor	1461,0	349,0	17,9	3,4	18,0	3,2	28,6	0,6	
	Vegetariano	Seitan^{1,6} estufado com legumes e arroz	2806,9	669,9	24,7	3,9	97,6	4,6	10,4	0,4	
	Sobremesa	Fruta da época		313,0	75,0	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Iogurte de frutas ⁷		371,0	89,0	2,0	1,1	12,6	12,6	5,1	0,2
		Arroz doce ⁷	714,0	171,0	2,1	1,2	31,7	12,2	5,8	0,1	
	Sopa	Lavrador	405,0	134,2	1,7	0,1	25,1	8,4	4,5	0,4	
6ª FEIRA	Carne	Carne de porco à alentejana¹⁴	2321,0	555,0	39,5	11,0	4,9	0,0	44,7	1,5	
	Peixe	Lombos de salmão⁴ com batatas e legumes cozido	2226,0	532,0	36,1	6,5	24,2	2,4	26,8	0,6	
	Vegetariano	Estufado de lentilhas com legumes (cenoura,tomate,pimento,abóbora e cebola) e arroz branco	1829,6	437,3	8,4	1,3	68,8	8,9	20,3	0,4	
	Sobremesa	Fruta da época		313,0	75,0	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Iogurte de frutas ⁷		371,0	89,0	2,0	1,1	12,6	12,6	5,1	0,2

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rijã, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

Os pratos constantes das ementas são acompanhados de saladas (alfaca ou mista), beterraba cozida, couve-roxa, milho cozido, cenoura ralada e outros ingredientes, à escolha dos utentes dos refeitórios do CVG.

*Ementa sujeita a alteração



DIA	PRATO	EMENTA	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	saturados (g)	Total FIC (g)	Açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
	Sopa	Canja ¹	678,0	162,0	5,9	1,4	16,2	2,2	10,8	0,3
2ª FEIRA	Carne	Febras de porco fritas com esparguete ¹	1865,0	444,0	20,9	4,3	29,4	0,6	34,3	0,4
	Peixe	Salada de atum ³ '4 com feijão-frade	2223,0	531,0	20,5	2,1	48,7	6,0	36,9	1,4
	Vegetariano	Hamburguer de espinafres ^{1,6} com esparguete ¹	1880,3	449,4	2,5	6,7	29,2	1,7	31,7	1,3
	Sobremesa	Fruta da época	313,0	75,0	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Iogurte de frutas ⁷	371,0	89,0	2,0	1,1	12,6	12,6	5,1	0,2
	Sopa	Caldo verde	312,0	85,4	1,8	0,3	12,2	3,6	3,9	0,1
3ª FEIRA	Carne	Arroz à salsicheiro ^{6,7,9,12}	2577,0	616,0	35,0	10,2	45,0	4,9	29,9	1,0
	Peixe	Bacalhau Espiritual ^{1,4,7}	1062,0	254,0	0,9	0,3	46,4	6,1	14,0	2,6
	Vegetariano	Caril de legumes com arroz de branco	1785,3	426,7	17,1	5,4	24,7	2,9	42,8	0,6
	Sobremesa	Fruta da época	313,0	75,0	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Iogurte de frutas ⁷	371,0	89,0	2,0	1,1	12,6	12,6	5,1	0,2
	Sopa									
4ª FEIRA	Carne									
	Peixe									
	Vegetariano	feriado								
	Sobremesa									
	Sopa	Feijão-verde	287,0	85,0	1,5	0,1	13,6	4,7	2,4	0,3
5ª FEIRA	Carne	Empadão de carne (com puré) ^{1,6,12}	2072,0	495,0	26,5	8,5	36,6	3,4	26,8	0,4
	Peixe	Carapaus fritos com arroz de feijão ^{1,4}	1978,5	472,9	12,5	2,1	50,2	1,5	38,4	0,6
	Vegetariano	Grão de bico com cuscuz ¹ e alho francês	1819,3	434,8	11,2	1,6	63,5	6,1	18,6	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	313,0	75,0	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Iogurte de frutas ⁷	371,0	89,0	2,0	1,1	12,6	12,6	5,1	0,2
	Sopa	Alho francês	223,0	75,0	1,7	0,1	0,1	1,4	2,3	0,2
6ª FEIRA	Carne	Pá de porco assada com massa espiral ¹	1810,0	433,0	15,3	3,7	32,2	4,5	40,9	0,6
	Peixe	Filetes de peixe dourados ^{1, 3,4} com arroz de tomate	2226,0	532,0	36,1	6,5	24,2	2,4	26,8	0,6
	Vegetariano	Rissóis de tofu com migas ^{1'3'6'12}	1808,9	432,4	19,1	3,6	44,7	1,3	13,7	0,9
	Sobremesa	Fruta da época	313,0	75,0	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Iogurte de frutas ⁷	371,0	89,0	2,0	1,1	12,6	12,6	5,1	0,2

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador. Os pratos constantes das ementas são acompanhados de saladas (alface ou mista), beterraba cozida, couve-roxa, milho cozido, cenoura ralada e outros ingredientes, a escolha dos utentes dos refeitórios do CVG.

*Ementa sujeita a alteração



DIA	PRATO	EMENTA	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	Total HC (g)	Açúcares (g)	Proteína (g)	Sal (g)
	Sopa	Feijão-verde	287,0	85,0	1,5	0,1	13,6	4,7	2,4	0,3
2ª FEIRA	Carne	Empadão de carne ^{1,6,12} com puré de batata ⁷	2072,0	495,0	26,5	8,5	36,6	3,4	26,8	0,4
	Peixe	Massinha de peixe com delicias do mar ^{1,2,4}	1443,0	344,0	10,4	1,4	31,0	2,7	31,1	0,6
	Vegetariano	Crepes de legumes ^(1,11) com arroz de feijão	1963,1	469,2	22,1	6,8	35,6	1,9	31,1	1,3
		Fruta da época	313,0	75,0	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Iogurte de frutas ⁷	371,0	89,0	2,0	1,1	12,6	12,6	5,1	0,2
	Sopa	Macedónia	223,0	75,0	1,7	0,1	0,1	1,4	2,3	0,2
3ª FEIRA	Carne	Espetadas de peru com puré ⁷	1602,0	382,8	14,0	4,7	36,0	2,9	27,2	1,5
	Peixe	Rissoles de camarão com arroz de ervilhas ^{1,2,3,4,7}	2065,0	494,0	22,1	2,9	61,2	4,6	10,8	1,2
	Vegetariano	Hambúrguer de Quinoa ¹⁶ e legumes com arroz de feijão	1152,7	275,3	8,0	1,2	40,7	1,5	7,2	0,0
		Fruta da época	313,0	75,0	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Sobremesa	Iogurte de frutas ⁷	371,0	89,0	2,0	1,1	12,6	12,6	5,1	0,2
	Sopa	Creme de vegetais ⁹	251,0	92,3	1,9	0,1	12,0	3,6	3,3	0,3
4ª FEIRA	Carne	Ovos mexidos com salsicha e arroz ^{3,6,7,12}	2327,0	556,0	33,2	7,6	42,5	1,9	20,7	2,4
	Peixe	Bacalhau com natas ^{1,4,7}	982,3	450,8	32,3	4,9	24,3	3,9	15,7	2,5
	Vegetariano	Feijoada de soja ⁶	2542,0	607,6	24,9	3,5	65,1	15,1	30,1	0,6
		Fruta da época	313,0	75,0	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Sobremesa	Iogurte de frutas ⁷	371,0	89,0	2,0	1,1	12,6	12,6	5,1	0,2
		Arroz doce ⁷	714,0	171,0	2,1	1,2	31,7	12,2	5,8	0,1
	Sopa	Juliana	316,0	97,0	2,1	0,2	13,6	4,8	3,7	0,2
5ª FEIRA	Carne	Carne de porco à alentejana ¹⁴	2321,0	555,0	39,5	11,0	4,9	0,0	44,7	1,5
	Peixe	Corvina ⁴ grelhado com batata cozida, cenoura e feijão verde	1616,0	386,0	16,6	2,5	24,2	2,4	24,3	0,6
	Vegetariano	Caril de legumes com arroz branco	1900,0	454,0	15,5	2,3	60,5	9,4	17,0	0,5
		Fruta da época	313,0	75,0	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Sobremesa	Iogurte de frutas ⁷	371,0	89,0	2,0	1,1	12,6	12,6	5,1	0,2
	Sopa	Lavrador	405,0	134,2	1,7	0,1	25,1	8,4	4,5	0,4
6ª FEIRA	Carne	Lombo de porco assado com massa fusilli tricolor ¹	1599,0	382,0	13,9	3,3	29,4	1,8	34,0	0,6
	Peixe	Arroz de peixe com frutos do mar ^{1,2,4,14}	1607,0	384,0	11,3	1,6	40,9	1,5	28,5	0,6
	Vegetariano	Bolonhesa (esparguete) ¹ de lentilhas	1661,0	397,0	8,3	1,2	58,7	3,4	20,4	0,2
		Fruta da época	313,0	75,0	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Sobremesa	Iogurte de frutas ⁷	371,0	89,0	2,0	1,1	12,6	12,6	5,1	0,2

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.