

SEXTA	13 DE SETEMBRO	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve galega ^{7,12}	177	42	1,8	0,3	5,3	0,5	0,8	0,2
Ementa geral	Empadão de arroz de cavala com salada de alface e tomate ^{4,6}	951	226	6,8	0,8	31,7	0,6	8,9	0,4
Ementa vegetariana	Empadão de arroz de soja com salada de alface e tomate ^{6,7}	968	229	3,3	0,8	32,2	0,9	16,5	0,2
Sobremesa	Fruta da época ou gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	433	102	0,0	0,0	24,9	24,2	0,0	0,1

Alergénios: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.

Declaração nutricional: valores médios de 100g ou 100ml, 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. Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados.

V.E.-Valor energético; Líp.-Lípidos; AG. Sat.-Ácidos Gordos Saturados; HC-Hidratos de Carbono; Prot.-Proteínas.



SEGUNDA 16 DE SETEMBRO		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora ^{7,12}	178	42	1,8	0,3	5,4	0,5	0,7	0,2
Ementa geral	Esparguete à bolonhesa com feijão-verde salteado ^{1,6,10}	1081	258	11,3	3,0	26,1	1,9	12,0	0,4
Ementa vegetariana	Esparguete à bolonhesa de lentilhas com feijão-verde salteado ^{1,6,8,10,11}	1100	262	6,0	1,1	41,2	2,6	11,3	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
TERÇA 17 DE SETEMBRO		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão e couve ^{7,12}	245	58	1,9	0,3	7,6	0,4	1,7	0,2
Ementa geral	Arroz de atum com ervilhas e ovo e salada de alface e cenoura ^{3,4}	861	205	6,8	1,1	24,9	0,6	10,3	0,8
Ementa vegetariana	Ervilhas salteadas com alho-francês, cenoura e arroz com salada de alface e cenoura	929	221	7,2	1,1	33,5	0,9	4,2	0,6
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
QUARTA 18 DE SETEMBRO		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}	181	43	1,9	0,3	5,3	0,4	0,8	0,2
Ementa geral	Almôndegas de aves estufadas com esparguete e brócolos salteados ^{1,6,10,12}	857	204	8,6	3,0	21,1	2,0	9,9	0,9
Ementa vegetariana	Almôndegas de grão com esparguete e brócolos salteados ^{1,6}	1360	323	7,9	1,3	48,2	2,8	12,4	0,4
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
QUINTA 19 DE SETEMBRO		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	180	43	1,9	0,3	5,3	0,5	0,7	0,2
Ementa geral	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz e salada de alface e tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	948	226	8,9	1,2	28,1	1,0	7,4	0,7
Ementa vegetariana	Tirinhas de tofu panadas no forno com arroz e salada de alface e tomate ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11,12,13}	977	233	8,4	1,8	29,8	0,8	8,7	0,6
Sobremesa	Fruta da época ou iogurte ⁷	307	73	1,5	1,0	10,0	10,0	3,7	0,1
SEXTA 20 DE SETEMBRO		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alface ^{7,12}	177	42	1,9	0,3	5,1	0,5	0,8	0,2
Ementa geral	Massa com frango no forno (macarrão, tirinhas de frango, alho-francês, tomate e queijo) com feijão-verde ^{1,6,7,10}	710	169	4,9	1,2	16,7	1,3	13,8	0,3
Ementa vegetariana	Massa com feijão (macarrão, feijão, alho-francês e tomate) com feijão-verde ^{1,6}	1010	240	5,8	1,0	36,8	1,6	10,0	0,5
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0

Alergénios: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijia, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.

Declaração nutricional: valores médios de 100g ou 100ml, 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. Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados.

V.E.-Valor energético; Líp.-Lípidos; AG. Sat.-Ácidos Gordos Saturados; HC-Hidratos de Carbono; Prot.-Proteínas.

SEGUNDA 23 DE SETEMBRO		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos ^{7,12}	178	43	1,9	0,3	5,1	0,6	0,9	0,2
Ementa geral	Bolinhos de bacalhau com arroz de tomate e salada de alface e cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	854	203	5,8	0,8	27,7	0,7	9,3	0,8
Ementa vegetariana	Bolinhos de feijão no forno com arroz de tomate e salada de alface e cenoura ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	1156	275	5,4	0,9	47,6	0,8	8,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
TERÇA 24 DE SETEMBRO		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	180	43	1,9	0,3	5,3	0,5	0,7	0,2
Ementa geral	Bifanas de porco com esparguete e feijão-verde ^{1,6,10,12}	815	194	6,4	1,4	19,4	1,3	14,2	0,4
Ementa vegetariana	Seitanas (bifanas de seitan) com esparguete e feijão-verde ^{1,6}	874	207	6,0	1,2	23,3	1,4	14,8	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
QUARTA 25 DE SETEMBRO		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão e espinafres ^{7,12}	238	57	2,1	0,3	7,2	0,6	1,6	0,2
Ementa geral	Gratinado de salmão (salmão e batata aos cubos, alho-francês e natas) e cenoura raspada ^{4,5,6,7}	916	221	17,3	3,1	9,0	0,2	7,2	0,3
Ementa vegetariana	Salteado de legumes e feijão-frade (feijão-frade, espinafres, pimento) com batata aos cubos e cenoura raspada ^{5,6}	871	209	11,8	1,5	19,6	0,5	5,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época ou gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	444	104	0,0	0,0	25,6	24,5	0,0	0,1
QUINTA 26 DE SETEMBRO		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura ^{7,12}	171	41	1,7	0,3	5,1	0,6	0,8	0,2
Ementa geral	Cubinhos de peito de frango no forno (com molho de tomate, queijo e orégãos), com massa lacinhos e brócolos salteados ^{1,6,7}	828	197	6,0	1,6	18,7	1,2	16,8	0,5
Ementa vegetariana	Estufado de grão (grão-de-bico, cenoura, tomate e alho-francês) com massa lacinhos e brócolos salteados ^{1,6}	1038	247	8,1	1,3	33,2	2,6	8,6	0,6
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
SEXTA 27 DE SETEMBRO		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão branco e abóbora ^{7,12}	230	55	1,8	0,3	7,2	0,6	1,5	0,2
Ementa geral	Omelete de cenoura com arroz de ervilhas e salada de alface e tomate ³	712	170	5,2	1,4	21,4	0,9	7,9	0,4
Ementa vegetariana	Legumes assados (couve-flor, curgete e pimento) com arroz de ervilhas e salada de alface e tomate	756	180	4,0	0,6	30,9	1,2	3,9	0,4
Sobremesa	Fruta da época	206	49	0,1	0,0	8,7	8,7	1,4	0,0

Alergénios: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijia, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.

Declaração nutricional: valores médios de 100g ou 100ml, 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. Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados.

V.E.-Valor energético; Líp.-Lípidos; AG. Sat.-Ácidos Gordos Saturados; HC-Hidratos de Carbono; Prot.-Proteínas.

SEGUNDA 30 DE SETEMBRO		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete ^{7,12}	165	39	1,6	0,3	4,8	0,4	0,9	0,2
Ementa geral	Lasanha (carne de vaca picada, folhas de lasanha, tomate, molho bechamel e queijo) com feijão-verde salteado ^{1,3,6,7}	1089	265	12,3	4,4	25,7	0,6	12,0	0,5
Ementa vegetariana	Hambúrguer de feijão com esparguete e feijão-verde salteado ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	1210	288	6,5	1,1	45,4	1,8	11,6	0,6
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
TERÇA 01 DE OUTUBRO		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de ervilhas e cenoura ^{7,12}	195	47	1,9	0,3	5,6	0,6	1,1	0,2
Ementa geral	Filetes de pescada no forno com molho de cenoura, arroz e salada de alface e tomate ^{2,4}	710	169	5,5	0,8	19,4	0,6	10,0	0,5
Ementa vegetariana	Estufado de grão (grão-de-bico, cenoura, couve, pimento) com arroz e salada de alface e tomate	880	209	4,7	0,6	33,3	1,6	6,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época ou iogurte ⁷	307	73	1,5	1,0	10,0	10,0	3,7	0,1
QUARTA 02 DE OUTUBRO		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor ^{7,12}	180	43	1,8	0,3	5,3	0,7	0,9	0,2
Ementa geral	Jardineira de peru (peru estufado com batata, cenoura e ervilhas)	405	96	1,3	0,2	11,9	1,1	8,5	0,1
Ementa vegetariana	Jardineira de soja (peru estufado com batata, cenoura e ervilhas) ⁶	566	134	1,3	0,2	17,6	1,3	10,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
QUINTA 03 DE OUTUBRO		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão e abóbora ^{7,12}	241	57	1,9	0,3	7,8	0,6	1,6	0,2
Ementa geral	Bolonhesa de atum (atum estufado com alho-francês, pimento vermelho, salsa e esparguete) ^{1,4,6,10}	939	223	7,3	1,1	26,6	2,3	11,8	0,8
Ementa vegetariana	Bolonhesa de lentilhas (lentilhas estufadas com alho-francês, pimento vermelho, salsa e esparguete) ^{1,6,8,10,11}	995	236	3,5	0,8	40,6	2,8	11,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	206	49	0,1	0,0	8,7	8,7	1,4	0,0
SEXTA 04 DE OUTUBRO		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de repolho ^{7,12}	179	43	1,9	0,3	5,3	0,5	0,7	0,2
Ementa geral	Frango assado com arroz e salada de alface e pepino	779	185	4,8	0,8	20,8	0,2	14,2	0,4
Ementa vegetariana	Estufado de feijão branco (feijão branco, cenoura, tomate, curgete) com salada de alface e pepino	921	220	8,9	1,3	20,6	0,7	9,5	0,6
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Alergénios: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijia, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.

Declaração nutricional: valores médios de 100g ou 100ml, 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. Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados.

V.E.-Valor energético; Líp.-Lípidos; AG. Sat.-Ácidos Gordos Saturados; HC-Hidratos de Carbono; Prot.-Proteínas.

SEGUNDA		07 DE OUTUBRO	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve galega ^{7,12}		181	43	1,9	0,3	5,3	0,5	0,7	0,2
Ementa geral	Empadão de arroz de cavala com salada de alface e tomate ^{4,6}		951	226	6,8	0,8	31,7	0,6	8,9	0,4
Ementa vegetariana	Empadão de arroz de soja com salada de alface e tomate ^{6,7}		968	229	3,3	0,8	32,2	0,9	16,5	0,2
Sobremesa	Fruta da época		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
TERÇA		08 DE OUTUBRO	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete e abóbora ^{7,12}		173	41	1,8	0,3	5,3	0,5	0,7	0,2
Ementa geral	Massa à lavrador (carne de porco estufada, macarrão, feijão, cenoura e couve) ^{1,3}		964	230	9,2	2,7	21,6	1,1	13,8	0,2
Ementa vegetariana	Massa à lavrador vegetariana (macarrão, feijão, cenoura e couve) ^{1,6}		1067	254	5,6	1,0	40,4	2,1	10,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época		199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
QUARTA		09 DE OUTUBRO	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão branco e alho-francês ^{7,12}		230	55	1,9	0,3	6,9	0,5	1,6	0,1
Ementa geral	Bacalhau à Brás (bacalhau, alho-francês, cebola, ovo, batata, azeitonas e salsa) com feijão-verde salteado ^{3,4}		911	219	14,4	2,3	11,5	0,3	9,7	1,7
Ementa vegetariana	Grão à Brás (grão-de-bico, alho-francês, cebola, batata, açafrão, azeitonas e salsa) com feijão-verde salteado		1209	290	17,7	2,3	24,4	0,8	5,9	0,9
Sobremesa	Fruta da época		110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
QUINTA		10 DE OUTUBRO	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alface ^{7,12}		177	42	1,9	0,3	5,1	0,5	0,8	0,2
Ementa geral	Tirinhas de peru salteadas com cogumelos, esparguete e salada de tomate e pepino ^{1,6,10}		743	176	3,0	0,6	19,8	2,0	16,7	0,4
Ementa vegetariana	Ervilhas estufadas com tomate, cenoura e pimento, com esparguete e salada de tomate e pepino ^{1,6}		809	192	3,7	0,8	31,8	2,7	6,8	0,4
Sobremesa	Fruta da época		201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
SEXTA		11 DE OUTUBRO	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão e brócolos ^{7,12}		238	57	2,1	0,3	7,1	0,7	1,7	0,2
Ementa geral	Arroz caldoso de tamboril e tomate com cenoura raspada ^{4,14}		712	169	4,1	0,6	24,0	1,0	8,6	0,4
Ementa vegetariana	Arroz caldoso de tomate, feijão e couve com cenoura raspada		939	223	5,5	0,8	37,6	1,2	5,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época ou gelatina ^{1,3,6,7,8,12}		436	103	0,0	0,0	25,3	24,7	0,0	0,1

Alergénios: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijia, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.

Declaração nutricional: valores médios de 100g ou 100ml, 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. Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados.

V.E.-Valor energético; Líp.-Lípidos; AG. Sat.-Ácidos Gordos Saturados; HC-Hidratos de Carbono; Prot.-Proteínas.

SEGUNDA 14 DE OUTUBRO		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}	181	43	1,9	0,3	5,3	0,4	0,8	0,2
Ementa geral	Hambúrguer de aves no forno com esparguete e brócolos salteados ^{1,6,10,12}	916	218	7,0	0,5	23,8	1,6	14,2	0,4
Ementa vegetariana	Hambúrguer de grão-de-bico com esparguete e brócolos salteados ^{1,6}	1366	324	7,5	1,3	49,5	2,7	12,2	0,4
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
TERÇA 15 DE OUTUBRO		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão e cenoura ^{7,12}	290	69	2,2	0,3	9,1	0,7	2,3	0,2
Ementa geral	Filetes de pescada no forno em cama de alho-francês com arroz de tomate e cenoura raspada ^{2,4}	698	166	4,1	0,6	20,9	0,3	10,9	0,4
Ementa vegetariana	Hambúrguer de feijão com arroz de tomate e cenoura raspada ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	1032	246	4,6	0,6	42,0	1,2	8,3	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
QUARTA 16 DE OUTUBRO DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de agrião ^{7,12}	178	42	1,9	0,3	5,0	0,6	1,0	0,2
Ementa geral	Empadão de frango (carne picada de frango estufada, puré de batata) com salada de alface e pepino ^{3,7,12}	336	80	2,2	0,5	7,0	0,2	7,6	0,2
Ementa vegetariana	Picadinho de soja estufado com puré de batata e salada de alface e pepino ⁶	411	97	1,5	0,2	13,6	0,7	6,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
QUINTA 17 DE OUTUBRO		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão e couve ^{7,12}	143	34	1,5	0,2	3,8	0,8	1,2	0,2
Ementa geral	Lasanha de atum (atum, alho-francês, tomate, folhas de lasanha, molho bechamel e queijo) com feijão-verde ^{1,3,4,6,7}	1022	248	9,9	3,1	26,4	0,6	12,7	1,0
Ementa vegetariana	Estufado de lentilhas e legumes (tomate, cenoura e espinafres) com esparguete e feijão-verde ^{1,6,8,10,11}	887	211	4,7	0,8	33,2	2,1	9,4	0,7
Sobremesa	Fruta da época ou iogurte	307	73	1,5	1,0	10,0	10,0	3,7	0,1
SEXTA 18 DE OUTUBRO		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora ^{7,12}	178	42	1,8	0,3	5,4	0,5	0,7	0,2
Ementa geral	Chilli (carne de vaca picada estufada com pimento vermelho, tomate e feijão) com arroz e cenoura raspada	919	218	7,5	2,3	23,7	0,8	13,5	0,2
Ementa vegetariana	Chilli vegetariano (estufado de pimento vermelho, tomate e feijão) com arroz e cenoura raspada	920	217	3,5	0,4	37,2	1,2	8,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0

Alergénios: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.

Declaração nutricional: valores médios de 100g ou 100ml, 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. Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados.

V.E.-Valor energético; Líp.-Lípidos; AG. Sat.-Ácidos Gordos Saturados; HC-Hidratos de Carbono; Prot.-Proteínas.

SEGUNDA 21 DE OUTUBRO		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	180	43	1,9	0,3	5,3	0,5	0,7	0,2
Ementa geral	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz de tomate e salada de alface e cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	877	209	8,2	1,1	26,0	1,1	7,0	0,6
Ementa vegetariana	Tirinhas de tofu panadas no forno com arroz de tomate e salada de alface e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11,12,13}	909	217	7,8	1,7	27,8	0,9	8,1	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
TERÇA 22 DE OUTUBRO		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão e espinafres ^{7,12}	238	57	2,1	0,3	7,2	0,6	1,6	0,2
Ementa geral	Frango estufado com esparguete e feijão-verde ^{1,6,10}	752	178	3,9	0,7	19,9	1,5	15,2	0,5
Ementa vegetariana	Ervilhas estufadas pimento vermelho e cenoura, esparguete e feijão-verde ^{1,6}	794	188	3,7	0,8	31,2	2,3	6,6	0,6
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
QUARTA 23 DE OUTUBRO		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos ^{7,12}	178	43	1,9	0,3	5,1	0,6	0,9	0,2
Ementa geral	Bacalhau com natas (bacalhau, alho-francês, batata, natas) com salada de alface e pepino ^{4,5,6,7}	496	119	5,2	1,1	11,6	0,1	6,3	1,1
Ementa vegetariana	Legumes assados com grão (grão, abóbora, curgete e beringela), batata aos cubos e salada de alface e pepino	585	140	7,3	1,1	14,8	1,2	2,9	0,7
Sobremesa	Fruta da época ou gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	433	102	0,0	0,0	24,9	24,2	0,0	0,1
QUINTA 24 DE OUTUBRO		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura ^{7,12}	171	41	1,7	0,3	5,1	0,6	0,8	0,2
Ementa geral	Costeletas de porco com arroz branco, feijão preto e salada de tomate	935	223	10,0	2,6	20,3	0,5	12,6	0,2
Ementa vegetariana	Feijão preto estufado com couve e cenoura, arroz branco e salada de tomate	774	183	2,7	0,3	31,7	1,0	7,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
SEXTA 25 DE OUTUBRO		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão branco e abóbora ^{7,12}	230	55	1,8	0,3	7,2	0,6	1,5	0,2
Ementa geral	Massa de salmão (massa lacinhos com salmão lascado, alho-francês, molho de tomate) com cenoura raspada ^{1,4}	975	233	13,1	2,5	18,0	1,3	10,5	0,2
Ementa vegetariana	Feijão-frade estufado com abóbora, tomate e alho-francês com massa lacinhos e cenoura raspada ^{1,6}	902	213	3,4	0,8	35,8	2,5	8,7	0,4
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Alergénios: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijia, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.

Declaração nutricional: valores médios de 100g ou 100ml, 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. Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados.

V.E.-Valor energético; Líp.-Lípidos; AG. Sat.-Ácidos Gordos Saturados; HC-Hidratos de Carbono; Prot.-Proteínas.

SEGUNDA 28 DE OUTUBRO		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete ^{7,12}	165	39	1,6	0,3	4,8	0,4	0,9	0,2
Ementa geral	Empadão de arroz e carne (carne de vaca picada) com salada de alface e tomate	960	229	9,6	3,5	23,1	0,4	12,1	0,3
Ementa vegetariana	Empadão de arroz e soja com salada de alface e tomate ^{6,7}	968	229	3,3	0,8	32,2	0,9	16,5	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
TERÇA 29 DE OUTUBRO		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão e abóbora ^{7,12}	241	57	1,9	0,3	7,8	0,6	1,6	0,2
Ementa geral	Massinha caldosa de tamboril (massa cotovelinhos, tamboril, tomate) com cenoura raspada ^{1,4,6,10}	612	145	2,2	0,3	18,3	1,7	12,3	0,2
Ementa vegetariana	Almôndegas de lentilhas com massa cotovelinhos e cenoura raspada ^{1,6,8,10,11}	1268	302	3,6	0,8	52,7	2,8	16,5	0,4
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
QUARTA 30 DE OUTUBRO		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de repolho ^{7,12}	179	43	1,9	0,3	5,3	0,5	0,7	0,2
Ementa geral	Ovos mexidos com arroz primavera (ervilhas, cenoura, milho) e salada de alface e pepino ³	709	169	5,3	1,4	20,9	0,7	8,2	0,4
Ementa vegetariana	Hambúrguer de grão com arroz primavera (ervilhas, cenoura, milho) e salada de alface e pepino ¹	1071	254	4,9	0,6	41,7	1,4	8,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época ou iogurte ⁷	307	73	1,5	1,0	10,0	10,0	3,7	0,1
QUINTA 31 DE OUTUBRO		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de ervilhas e cenoura ^{7,12}	186	44	1,8	0,3	5,4	0,6	1,0	0,2
Ementa geral	Massa de atum gratinada (massa espiral, atum, molho de tomate e queijo) com cenoura raspada ^{1,4,6,7,10}	896	213	9,0	1,9	21,4	2,2	11,0	0,9
Ementa vegetariana	Massa espiral com feijão, molho de tomate e curgete com cenoura raspada ^{1,6}	1018	242	7,5	1,2	34,3	1,9	9,2	0,5
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
SEXTA 01 DE NOVEMBRO		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)

Alergénios: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijia, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.

Declaração nutricional: valores médios de 100g ou 100ml, 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. Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados.

V.E.-Valor energético; Líp.-Lípidos; AG. Sat.-Ácidos Gordos Saturados; HC-Hidratos de Carbono; Prot.-Proteínas.

SEGUNDA 04 DE NOVEMBRO		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve galega ^{7,12}	181	43	1,9	0,3	5,3	0,5	0,7	0,2
Ementa geral	Douradinhos de pescada com arroz de ervilhas e salada de tomate ^{1,2,3,4,7,14}	918	212	5,8	1,3	33,5	1,0	6,9	0,6
Ementa vegetariana	Panados de tofu com arroz de ervilhas e salada de tomate ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11,12,13}	949	226	8,1	1,7	29,0	0,9	8,5	0,5
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
TERÇA 05 DE NOVEMBRO		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alface ^{7,12}	177	42	1,9	0,3	5,1	0,5	0,8	0,2
Ementa geral	Massa com frango no forno (macarrão, tirinhas de frango, alho-francês, tomate e queijo) com feijão-verde ^{1,6,7,10}	710	169	4,9	1,2	16,7	1,3	13,8	0,3
Ementa vegetariana	Massa com feijão e legumes (macarrão, feijão, alho-francês e tomate) com feijão-verde ^{1,6}	1010	240	5,8	1,0	36,8	1,6	10,0	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
QUARTA 06 DE NOVEMBRO		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de grão e brócolos ^{7,12}	229	55	2,1	0,3	6,6	0,7	1,6	0,2
Ementa geral	Filetes de perca ao limão no forno com arroz de tomate e cenoura raspada ⁴	634	151	3,7	0,5	18,9	0,7	9,9	0,3
Ementa vegetariana	Estufado de grão (grão-de-bico, tomate, brócolos) com arroz e cenoura raspada	934	222	6,5	0,9	32,4	1,6	6,5	0,4
Sobremesa	Fruta da época ou gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	433	102	0,0	0,0	24,9	24,2	0,0	0,1
QUINTA 07 DE NOVEMBRO		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete e abóbora ^{7,12}	173	41	1,8	0,3	5,3	0,5	0,7	0,2
Ementa geral	Rojõezinhos de porco com batata aos cubos e salada de alface e pepino ^{5,6}	656	157	8,6	2,0	10,6	0,0	9,3	0,2
Ementa vegetariana	Migas de feijão-frade e couve com batata aos cubos e salada de alface e pepino ¹	565	133	1,5	0,3	23,5	0,9	5,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
SEXTA 08 DE NOVEMBRO		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão branco e alho-francês ^{7,12}	230	55	1,9	0,3	6,9	0,5	1,6	0,1
Ementa geral	Massa tricolor salteada com salmão lascado e ervilhas com cenoura raspada ^{1,4,6,10}	1116	266	14,4	2,7	20,9	1,4	12,6	0,3
Ementa vegetariana	Massa tricolor salteada com legumes (ervilhas, cogumelos, tomate) e cenoura raspada ^{1,6}	1099	260	7,8	1,4	39,1	2,5	8,0	0,7
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Alergénios: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijia, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.

Declaração nutricional: valores médios de 100g ou 100ml, 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. Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados.

V.E.-Valor energético; Líp.-Lípidos; AG. Sat.-Ácidos Gordos Saturados; HC-Hidratos de Carbono; Prot.-Proteínas.

SEGUNDA		11 DE NOVEMBRO DIA DE S. MARTINHO		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	180	43	1,9	0,3	5,3	0,5	0,7	0,2		
Ementa geral	Febras de porco estufadas com castanhas, arroz e feijão-verde ⁸	820	195	6,7	1,4	21,3	0,6	12,0	0,4		
Ementa vegetariana	Febras de seitan estufadas com castanhas, arroz e feijão-verde ^{1,6,8}	872	208	6,4	1,1	24,9	0,8	11,9	0,5		
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0		
TERÇA		12 DE NOVEMBRO		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão e espinafres ^{7,12}	238	57	2,1	0,3	7,2	0,6	1,6	0,2		
Ementa geral	Gratinado de salmão (salmão e batata aos cubos, alho-francês e natas) e cenoura raspada ^{4,5,6,7}	916	221	17,3	3,1	9,0	0,2	7,2	0,3		
Ementa vegetariana	Salteado de legumes e feijão-frade (feijão-frade, espinafres, pimento) com batata aos cubos e cenoura raspada ^{5,6}	871	209	11,8	1,5	19,6	0,5	5,0	0,4		
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0		
QUARTA		13 DE NOVEMBRO		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão branco e abóbora ^{7,12}	230	55	1,8	0,3	7,2	0,6	1,5	0,2		
Ementa geral	Omelete de cenoura com arroz de ervilhas e salada de alface e tomate ³	712	170	5,2	1,4	21,4	0,9	7,9	0,4		
Ementa vegetariana	Legumes assados (couve-flor, curgete e pimento) com arroz de ervilhas e salada de alface e tomate	756	180	4,0	0,6	30,9	1,2	3,9	0,4		
Sobremesa	Fruta da época ou iogurte ⁷	307	73	1,5	1,0	10,0	10,0	3,7	0,1		
QUINTA		14 DE NOVEMBRO		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura ^{7,12}	171	41	1,7	0,3	5,1	0,6	0,8	0,2		
Ementa geral	Cubinhos de peito de frango no forno (com molho de tomate, queijo e orégãos), com massa lacinhos e brócolos salteados ^{1,6,7}	828	197	6,0	1,6	18,7	1,2	16,8	0,5		
Ementa vegetariana	Estufado de grão (grão-de-bico, cenoura, tomate e alho-francês) com massa lacinhos e brócolos salteados ^{1,6}	1038	247	8,1	1,3	33,2	2,6	8,6	0,6		
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0		
SEXTA		15 DE NOVEMBRO		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão e couve ^{7,12}	245	58	1,9	0,3	7,6	0,4	1,7	0,2		
Ementa geral	Arroz de atum com ervilhas e salada de alface e cenoura ⁴	887	211	6,7	1,0	26,8	0,6	10,2	0,9		
Ementa vegetariana	Ervilhas salteadas com alho-francês, cenoura e arroz com salada de alface e cenoura	929	221	7,2	1,1	33,5	0,9	4,2	0,6		
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0		

Alergénios: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.

Declaração nutricional: valores médios de 100g ou 100ml, 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. Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados.

V.E.-Valor energético; Líp.-Lípidos; AG. Sat.-Ácidos Gordos Saturados; HC-Hidratos de Carbono; Prot.-Proteínas.

SEGUNDA 18 DE NOVEMBRO		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora ^{7,12}	178	42	1,8	0,3	5,4	0,5	0,7	0,2
Ementa geral	Esparguete à bolonesa com feijão-verde salteado ^{1,6,10}	1081	258	11,3	3,0	26,1	1,9	12,0	0,4
Ementa vegetariana	Esparguete à bolonesa de lentilhas com feijão-verde salteado ^{1,6,8,10,11}	1100	262	6,0	1,1	41,2	2,6	11,3	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
TERÇA 19 DE NOVEMBRO		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos ^{7,12}	178	43	1,9	0,3	5,1	0,6	0,9	0,2
Ementa geral	Bolinhos de bacalhau com arroz de tomate e salada de alface e cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	854	203	5,8	0,8	27,7	0,7	9,3	0,8
Ementa vegetariana	Bolinhos de feijão no forno com arroz de tomate e salada de alface e cenoura ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	1156	275	5,4	0,9	47,6	0,8	8,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
QUARTA 20 DE NOVEMBRO		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}	181	43	1,9	0,3	5,3	0,4	0,8	0,2
Ementa geral	Peru à portuguesa (peru, batata aos cubos, azeitonas, salsa) com salada de tomate ^{5,6}	604	145	8,0	1,6	8,2	0,3	9,8	0,3
Ementa vegetariana	Soja à portuguesa (soja, batata aos cubos, azeitonas, salsa) com salada de tomate ^{5,6,12}	954	229	10,6	1,2	20,2	0,3	12,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
QUINTA 21 DE NOVEMBRO		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão e cenoura ^{7,12}	290	69	2,2	0,3	9,1	0,7	2,3	0,2
Ementa geral	Filetes de pescada no forno com molho de alho, limão e ervas aromáticas, arroz e salada de alface e pepino ^{2,4,7}	748	178	5,9	0,9	20,2	0,2	10,6	0,4
Ementa vegetariana	Feijoada vegetariana (feijão preto, curgete, cenoura, pimento) com arroz e salada de alface e pepino	800	190	5,2	0,7	28,3	0,8	6,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época ou gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	444	104	0,0	0,0	25,6	24,5	0,0	0,1
SEXTA 22 DE NOVEMBRO		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de agrião ^{7,12}	178	42	1,9	0,3	5,0	0,6	1,0	0,2
Ementa geral	Frango estufado com massa espiral e cenoura raspada ^{1,6,10}	762	180	4,0	0,7	20,3	1,8	15,4	0,4
Ementa vegetariana	Massa de legumes e grão (massa espiral, grão-de-bico, alho-francês, tomate e couve) com cenoura raspada ^{1,6}	1039	247	5,8	1,0	37,3	2,5	9,3	0,4
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Alergénios: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijia, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.

Declaração nutricional: valores médios de 100g ou 100ml, 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. Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados.

V.E.-Valor energético; Líp.-Lípidos; AG. Sat.-Ácidos Gordos Saturados; HC-Hidratos de Carbono; Prot.-Proteínas.

SEGUNDA		25 DE NOVEMBRO	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve galega ^{7,12}		181	43	1,9	0,3	5,3	0,5	0,7	0,2
Ementa geral	Empadão de arroz de cavala com salada de alface e tomate ^{4,6}		951	226	6,8	0,8	31,7	0,6	8,9	0,4
Ementa vegetariana	Empadão de arroz de soja com salada de alface e tomate ^{6,7}		968	229	3,3	0,8	32,2	0,9	16,5	0,2
Sobremesa	Fruta da época		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
TERÇA		26 DE NOVEMBRO	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete e abóbora ^{7,12}		173	41	1,8	0,3	5,3	0,5	0,7	0,2
Ementa geral	Massa à lavrador (carne de porco estufada, macarrão, feijão, cenoura e couve) ^{1,3}		964	230	9,2	2,7	21,6	1,1	13,8	0,2
Ementa vegetariana	Massa à lavrador vegetariana (macarrão, feijão, cenoura e couve) ^{1,6}		1067	254	5,6	1,0	40,4	2,1	10,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época		199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
QUARTA		27 DE NOVEMBRO	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão branco e alho-francês ^{7,12}		230	55	1,9	0,3	6,9	0,5	1,6	0,1
Ementa geral	Bacalhau à Brás (bacalhau, alho-francês, cebola, ovo, batata, azeitonas e salsa) com feijão-verde salteado ^{3,4}		911	219	14,4	2,3	11,5	0,3	9,7	1,7
Ementa vegetariana	Grão à Brás (grão-de-bico, alho-francês, cebola, batata, açafrão, azeitonas e salsa) com feijão-verde salteado		1209	290	17,7	2,3	24,4	0,8	5,9	0,9
Sobremesa	Fruta da época		201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
QUINTA		28 DE NOVEMBRO	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alface ^{7,12}		177	42	1,9	0,3	5,1	0,5	0,8	0,2
Ementa geral	Tirinhas de peru salteadas com cogumelos, esparguete e salada de tomate e pepino ^{1,6,10}		743	176	3,0	0,6	19,8	2,0	16,7	0,4
Ementa vegetariana	Ervilhas estufadas com tomate, cenoura e pimento, com esparguete e salada de tomate e pepino ^{1,6}		809	192	3,7	0,8	31,8	2,7	6,8	0,4
Sobremesa	Fruta da época		441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
SEXTA		29 DE NOVEMBRO	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão e brócolos ^{7,12}		238	57	2,1	0,3	7,1	0,7	1,7	0,2
Ementa geral	Arroz caldoso de tamboril e tomate com cenoura raspada ^{4,14}		712	169	4,1	0,6	24,0	1,0	8,6	0,4
Ementa vegetariana	Arroz caldoso de tomate, feijão e couve com cenoura raspada		939	223	5,5	0,8	37,6	1,2	5,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época ou iogurte ⁷		307	73	1,5	1,0	10,0	10,0	3,7	0,1

Alergénios: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijia, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.

Declaração nutricional: valores médios de 100g ou 100ml, 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. Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados.

V.E.-Valor energético; Líp.-Lípidos; AG. Sat.-Ácidos Gordos Saturados; HC-Hidratos de Carbono; Prot.-Proteínas.

SEGUNDA 02 DE DEZEMBRO		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete ^{7,12}	165	39	1,6	0,3	4,8	0,4	0,9	0,2
Ementa geral	Lasanha (carne de vaca picada, folhas de lasanha, tomate, molho bechamel e queijo) com feijão-verde salteado ^{1,3,6,7}	1089	265	12,3	4,4	25,7	0,6	12,0	0,5
Ementa vegetariana	Hambúrguer de feijão com esparguete e feijão-verde salteado ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	1210	288	6,5	1,1	45,4	1,8	11,6	0,6
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
TERÇA 03 DE DEZEMBRO		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de ervilhas e cenoura ^{7,12}	195	47	1,9	0,3	5,6	0,6	1,1	0,2
Ementa geral	Filetes de pescada no forno com molho de cenoura, arroz e salada de alface e tomate ^{2,4}	710	169	5,5	0,8	19,4	0,6	10,0	0,5
Ementa vegetariana	Estufado de grão (grão-de-bico, cenoura, couve, pimento) com arroz e salada de alface e tomate	880	209	4,7	0,6	33,3	1,6	6,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
QUARTA 04 DE DEZEMBRO		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor ^{7,12}	180	43	1,8	0,3	5,3	0,7	0,9	0,2
Ementa geral	Jardineira de peru (peru estufado com batata, cenoura e ervilhas)	405	96	1,3	0,2	11,9	1,1	8,5	0,1
Ementa vegetariana	Jardineira de soja (peru estufado com batata, cenoura e ervilhas) ⁶	566	134	1,3	0,2	17,6	1,3	10,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
QUINTA 05 DE DEZEMBRO		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão e abóbora ^{7,12}	241	57	1,9	0,3	7,8	0,6	1,6	0,2
Ementa geral	Bolonhesa de atum (atum estufado com alho-francês, pimento vermelho, salsa e esparguete) ^{1,4,6,10}	939	223	7,3	1,1	26,6	2,3	11,8	0,8
Ementa vegetariana	Bolonhesa de lentilhas (lentilhas estufadas com alho-francês, pimento vermelho, salsa e esparguete) ^{1,6,8,10,11}	995	236	3,5	0,8	40,6	2,8	11,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época ou gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	436	103	0,0	0,0	25,3	24,7	0,0	0,1
SEXTA 06 DE DEZEMBRO		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de repolho ^{7,12}	179	43	1,9	0,3	5,3	0,5	0,7	0,2
Ementa geral	Frango assado com arroz e salada de alface e pepino	779	185	4,8	0,8	20,8	0,2	14,2	0,4
Ementa vegetariana	Estufado de feijão branco (feijão branco, cenoura, tomate, curgete) com salada de alface e pepino	921	220	8,9	1,3	20,6	0,7	9,5	0,6
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Alergénios: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.

Declaração nutricional: valores médios de 100g ou 100ml, 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. Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados.

V.E.-Valor energético; Líp.-Lípidos; AG. Sat.-Ácidos Gordos Saturados; HC-Hidratos de Carbono; Prot.-Proteínas.

SEGUNDA 09 DE DEZEMBRO		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	180	43	1,9	0,3	5,3	0,5	0,7	0,2
Ementa geral	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz de tomate e salada de alface e cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	877	209	8,2	1,1	26,0	1,1	7,0	0,6
Ementa vegetariana	Tirinhas de tofu panadas no forno com arroz de tomate e salada de alface e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11,12,13}	909	217	7,8	1,7	27,8	0,9	8,1	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
TERÇA 10 DE DEZEMBRO		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão e espinafres ^{7,12}	238	57	2,1	0,3	7,2	0,6	1,6	0,2
Ementa geral	Frango estufado com esparguete e feijão-verde ^{1,6,10}	752	178	3,9	0,7	19,9	1,5	15,2	0,5
Ementa vegetariana	Ervilhas estufadas pimento vermelho e cenoura, esparguete e feijão-verde ^{1,6}	794	188	3,7	0,8	31,2	2,3	6,6	0,6
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
QUARTA 11 DE DEZEMBRO		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão e couve ^{7,12}	245	58	1,9	0,3	7,6	0,4	1,7	0,2
Ementa geral	Empadão de atum (estufado de atum, puré de batata) com feijão-verde ^{3,4,7,12}	328	78	3,3	0,6	6,8	0,2	4,9	0,5
Ementa vegetariana	Guisado de lentilhas, batata e abóbora com feijão-verde ^{1,6,8,10,11}	529	126	3,1	0,5	19,6	1,3	4,8	0,3
Sobremesa	Fruta da época ou iogurte	307	73	1,5	1,0	10,0	10,0	3,7	0,1
QUINTA 12 DE DEZEMBRO		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura ^{7,12}	171	41	1,7	0,3	5,1	0,6	0,8	0,2
Ementa geral	Costeletas de porco com arroz branco, feijão preto e salada de tomate	935	223	10,0	2,6	20,3	0,5	12,6	0,2
Ementa vegetariana	Feijão preto estufado com couve e cenoura, arroz branco e salada de tomate	774	183	2,7	0,3	31,7	1,0	7,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
SEXTA 13 DE DEZEMBRO		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão branco e abóbora ^{7,12}	230	55	1,8	0,3	7,2	0,6	1,5	0,2
Ementa geral	Massa de salmão (massa lacinhos com salmão lascado, alho-francês, molho de tomate) com cenoura raspada ^{1,4}	975	233	13,1	2,5	18,0	1,3	10,5	0,2
Ementa vegetariana	Feijão-frade estufado com abóbora, tomate e alho-francês com massa lacinhos e cenoura raspada ^{1,6}	902	213	3,4	0,8	35,8	2,5	8,7	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Alergénios: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.

Declaração nutricional: valores médios de 100g ou 100ml, 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. Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados.

V.E.-Valor energético; Líp.-Lípidos; AG. Sat.-Ácidos Gordos Saturados; HC-Hidratos de Carbono; Prot.-Proteínas.

SEGUNDA 16 DE DEZEMBRO		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}	181	43	1,9	0,3	5,3	0,4	0,8	0,2
Ementa geral	Almôndegas de aves estufadas com esparguete brócolos salteados ^{1,6,10,12}	857	204	8,6	3,0	21,1	2,0	9,9	0,9
Ementa vegetariana	Almôndegas de grão com esparguete brócolos salteados	1360	323	7,9	1,3	48,2	2,8	12,4	0,4
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
TERÇA 17 DE DEZEMBRO		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos ^{7,12}	178	43	1,9	0,3	5,1	0,6	0,9	0,2
Ementa geral	Bacalhau com natas (bacalhau, alho-francês, batata, natas) com salada de alface e pepino ^{4,5,6,7}	496	119	5,2	1,1	11,6	0,1	6,3	1,1
Ementa vegetariana	Legumes assados com grão (grão, abóbora, curgete e beringela), batata aos cubos e salada de alface e pepino	585	140	7,3	1,1	14,8	1,2	2,9	0,7
Sobremesa	Fruta da época ou aletria ^{1,3,6,7}	1020	242	6,4	2,6	37,0	16,9	7,6	0,3
QUARTA 18 DE DEZEMBRO INTERRUPÇÃO LETIVA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de agrião ^{7,12}	178	42	1,9	0,3	5,0	0,6	1,0	0,2
Ementa geral	Panados de frango no forno com massa espiral ao molho de tomate e orégãos com salada de alface e cenoura ^{1,3,6,7,10,11}	1227	294	18,0	2,9	23,2	1,4	9,0	0,9
Ementa vegetariana	Tofu grelhado com massa espiral ao molho de tomate e orégãos com salada de alface e cenoura ^{1,6}	818	195	7,9	1,7	21,1	1,5	8,9	0,6
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
QUINTA 19 DE DEZEMBRO INTERRUPÇÃO LETIVA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão e cenoura ^{7,12}	290	69	2,2	0,3	9,1	0,7	2,3	0,2
Ementa geral	Filetes de pescada no forno em cama de alho-francês com arroz de tomate e cenoura raspada ^{2,4}	698	166	4,1	0,6	20,9	0,3	10,9	0,4
Ementa vegetariana	Hambúrguer de feijão com arroz de tomate e cenoura raspada ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	1032	246	4,6	0,6	42,0	1,2	8,3	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
SEXTA 20 DE DEZEMBRO INTERRUPÇÃO LETIVA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora ^{7,12}	178	42	1,8	0,3	5,4	0,5	0,7	0,2
Ementa geral	Chilli (carne de vaca picada estufada com pimento vermelho, tomate e feijão) com arroz e salada de tomate	919	218	7,5	2,3	23,7	0,8	13,5	0,2
Ementa vegetariana	Chilli vegetariano (estufado de pimento vermelho, tomate e feijão) com arroz e salada de tomate	920	217	3,5	0,4	37,2	1,2	8,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Alergénios: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijia, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.

Declaração nutricional: valores médios de 100g ou 100ml, 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. Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados.

V.E.-Valor energético; Líp.-Lípidos; AG. Sat.-Ácidos Gordos Saturados; HC-Hidratos de Carbono; Prot.-Proteínas.



SEGUNDA		23 DE DEZEMBRO INTERRUPÇÃO LETIVA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve galega ^{7,12}	181	43	1,9	0,3	5,3	0,5	0,7	0,2		
Ementa geral	Douradinhos de pescada com arroz de ervilhas e salada de tomate ^{1,2,3,4,7,14}	918	212	5,8	1,3	33,5	1,0	6,9	0,6		
Ementa vegetariana	Panados de tofu com arroz de ervilhas e salada de tomate ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11,12,13}	949	226	8,1	1,7	29,0	0,9	8,5	0,5		
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0		
TERÇA		24 DE DEZEMBRO INTERRUPÇÃO LETIVA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)

QUARTA		25 DE DEZEMBRO INTERRUPÇÃO LETIVA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
-											

QUINTA		26 DE DEZEMBRO INTERRUPÇÃO LETIVA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora ^{7,12}	178	42	1,8	0,3	5,4	0,5	0,7	0,2		
Ementa geral	Esparguete à bolonhesa com feijão-verde salteado ^{1,6,10}	1081	258	11,3	3,0	26,1	1,9	12,0	0,4		
Ementa vegetariana	Esparguete à bolonhesa de lentilhas com feijão-verde salteado ^{1,6,8,10,11}	1100	262	6,0	1,1	41,2	2,6	11,3	0,4		
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0		

SEXTA		27 DE DEZEMBRO INTERRUPÇÃO LETIVA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão e couve ^{7,12}	245	58	1,9	0,3	7,6	0,4	1,7	0,2		
Ementa geral	Arroz de atum com ervilhas e ovo e salada de alface e cenoura ^{3,4}	861	205	6,8	1,1	24,9	0,6	10,3	0,8		
Ementa vegetariana	Ervilhas salteadas com alho-francês, cenoura e arroz com salada de alface e cenoura	929	221	7,2	1,1	33,5	0,9	4,2	0,6		
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0		

Alergénios: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.

Declaração nutricional: valores médios de 100g ou 100ml, 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. Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados.

V.E.-Valor energético; Líp.-Lípidos; AG. Sat.-Ácidos Gordos Saturados; HC-Hidratos de Carbono; Prot.-Proteínas.



SEGUNDA		30 DE DEZEMBRO INTERRUPÇÃO LETIVA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	180	43	1,9	0,3	5,3	0,5	0,7	0,2		
Ementa geral	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz de tomate e salada de alface e cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	877	209	8,2	1,1	26,0	1,1	7,0	0,6		
Ementa vegetariana	Tirinhas de tofu panadas no forno com arroz de tomate e salada de alface e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11,12,13}	909	217	7,8	1,7	27,8	0,9	8,1	0,5		
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0		
TERÇA		31 DE DEZEMBRO INTERRUPÇÃO LETIVA		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)

-

Alergénios: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.

Declaração nutricional: valores médios de 100g ou 100ml, 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. Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados.

V.E.-Valor energético; Líp.-Lípidos; AG. Sat.-Ácidos Gordos Saturados; HC-Hidratos de Carbono; Prot.-Proteínas.

