



			VE(Kca)	Lip.(g)	AG Sat.(g)	HC(g)	Açúc(g)	Prot (g)	Sal(g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura com espinafres	103,4	1,8	0,2	19,5	9,9	2,6	0,3
	Prato	Solha gratinada. Arroz de feijão vermelho (ESLC) Douradinhos no forno. Arroz de feijão vermelho (BÁSICA) ^{1,3,7}	300,3	9,2	1,4	25,6	3,5	27,7	0,6
	Salada	Alface, tomate, queijo fresco e ananás	59,3	0,2	0,0	9,6	9,0	5,1	0,3
	Vegetariano	Legumes salteados	473,0	21,9		57,6		11,5	0,3
	Sobremesa	Laranja e kiwi laminados salpicados com romã. Pera	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹							
Terça-Feira	Sopa	Sopa de feijão verde	155	9,9	1,5	14,4	1,9	4,5	2,3
	Prato	Alheira no forno com esparregado de grelos. Batata cozida e molho verde ^{1,7}	666,0	36,2	10,4	54,8	2,0	16,6	0,6
	Salada	Caçarola de legumes de inverno	534,0	19,6		68,2		21,1	0,2
	Vegetariano	Caçarola de legumes de inverno	534,0	19,6		68,2		21,1	0,2
	Sobremesa	Maçã, pera e clementinas	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹							
Quarta-Feira	Sopa	Sopa de nabo com feijão vermelho	89,8	1,6	0,1	17,4	8,2	1,5	0,3
	Prato	Massa à bolonhesa ^{1,12}	362,0	13,6	4,3	38,0	2,3	21,0	0,4
	Salada	Salada de tomate. Salada de couve-roxa. Salada de beterraba	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas ¹	400,0	8,8		63,3		16,7	0,2
	Sobremesa	Banana, pera, clementina	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹							
Quinta-Feira	Sopa	Sopa de couve-portuguesa com feijão branco	77,2	1,4	0,2	12,9	3,2	2,0	0,1
	Prato	Frango assado com ananás. Arroz branco	318,6	4,0	1,0	28,4	1,2	41,5	0,6
	Salada	Alface, tomate, cenoura ralada, couve-roxa, milho, pimento	50,0	3,3	0,0	2,7	0,4	4,3	0,5
	Vegetariano	Salada de grão-de-bico com legumes e noz ⁸	458,0	18,7		51,2		21,2	0,2
	Sobremesa	Maçã cozida com gelado de natas e sementes de girassol. Banana, pera ⁷	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹							
Sexta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas com agrião / Sopa de peixe ⁴	113,5	1,7	0,3	20,7	4,5	3,6	0,1
	Prato	Tentáculos de pota à Lagareiro ^{12,14}	331,4	8,4	1,3	40,7	22,4	1,3	1,3
	Salada	Salada de brócolos	30,0	2,0	0,1	1,7	1,5	2,4	1,1
	Vegetariano	Arroz de lentilhas com legumes mediterrânicos assados	579,0	16,3		89,0		19,4	0,2
	Sobremesa	Banana, pera e maçã	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹							

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Almendôns, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rij, 9Alho, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: 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.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.