

		VE(Kca)	Lip.(g)	AG Sat.(g)	HC(g)	Açúc(g)	Prot (g)	Sal(g)	
Segunda-Feira	Sopa	Couve flor com cenoura	63,0	2,1	0,3	9,0	1,2	1,4	0,2
	Prato	Almôndegas estufadas com esparguete ^{1,3,7}	362,0	13,6	4,3	38,0	2,3	21,0	0,4
	Vegetariano	Salada de 2 feijões com esparguete e legumes	361,3	8,7	1,3	53,0	9,0	16,9	0,3
	Salada	Salada de couve roxa, pepino e tomate	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹							

		VE(Kca)	Lip.(g)	AG Sat.(g)	HC(g)	Açúc(g)	Prot (g)	Sal(g)	
Terça-Feira	Sopa	Couve lombarda	43,0	1,9	0,3	5,3	0,7	0,2	
	Prato	Meia desfeita ^{3,4}	330,1	13,3	2,4	21,9	2,0	27,8	0,9
	Vegetariano	Salada de grão de bico com cenoura, milho e rebentos de soja	390,8	17,8	2,3	52,6	7,8	29,2	0,3
	Salada								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹							

		VE(Kca)	Lip.(g)	AG SAT(g)	HC(g)	Açúc(g)	Prot (g)	Sal(g)	
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com feijão	85,9	1,8	0,2	14,2	3,1	0,4	
	Prato	Ranchinho de frango ^{1,12}	451,0	22,9	5,5	31,4	5,7	29,4	0,4
	Vegetariano	Rancho vegetariano	403,0	9,7	1,2	58,3	8,3	19,6	0,3
	Salada								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹							

		VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Creme de cenoura e couve branca	99,8	1,4	0,2	17,6	4,2	0,3	
	Prato	Chili com arroz branco ^{1,12}	387,2	16,1	4,4	30,3	2,7	29,6	0,3
	Vegetariano	Chili vegetariano com arroz branco	426,8	4,6	0,7	75,0	3,7	19,4	0,2
	Salada	Salada de tomate, couve roxa ralada, milho e azeitonas	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹							

		VE(Kca)	Lip.(g)	AG Sat.(g)	HC(g)	Açúc(g)	Prot (g)	Sal(g)	
Sexta-Feira	Sopa	Espinafres	47,0	1,9	0,3	5,6	1,1	0,2	
	Prato	Douradinhos com salada russa (macedónia de legumes) ^{1,3,4,7}	501,4	20,5	1,1	56,8	1,1	21,8	0,1
	Vegetariano	Salada de feijão vermelho com batata e legumes (feijão verde e cenoura)	388,2	15,1	2,3	53,6	12,4	8,9	0,5
	Salada	incluído							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Aletrial ^{3,7}	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 contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Alho, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Fenol, 14Moluscos.

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

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