

Semana de 4 a 8 maio de 2026

		VE(Kca)	Lip.(g)	AG Sat.(g)	HC(g)	Açúc(g)	Prot (g)	Sal(g)	
Segunda-Feira	Sopa	Sopa de feijão-verde	142	9	1,4	13	2,1	4,1	2,1
	Prato	Fêveras de porco grelhadas, massa tricolor ¹	422,3	14,2	3,3	36,9	8,2	36,2	0,5
	Salada	Salada de alface, tomate, cenoura ralada, couve roxa e milho	50,0	3,3	0,0	2,7	0,4	4,3	0,5
	Vegetariano	Estufado de legumes com massa	361,3	8,7	1,3	53,0	9,0	16,9	0,3
	Sobremesa	Laranja e kiwi laminados. Banana	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	Sopa de couve portuguesa com feijão branco	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,4
	Prato	Lombinhos de pescada no forno c/ camarão e puré de batata ^{2,3,4,7}	344,7	9,3	1,5	30,1	2,7	34,2	0,3
	Salada	Salada de alface, tomate, queijo fresco e ananás	50,0	3,3	0,0	2,7	0,4	4,3	0,5
	Vegetariano	Empadão de legumes	451,0	9,6		69,6		21,8	0,2
	Sobremesa	Laranja, maçã, banana. Gelatina	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 ervilhas c/couve-flor	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,4
	Prato	Terrina de vitela estufada com arroz branco	331,0	9,0	2,8	24,2	0,8	14,9	0,1
	Salada	Salada de alface, tomate, cenoura ralada e cebola	50,0	3,3	0,0	2,7	0,4	4,3	0,5
	Vegetariano	Risotto de ervilhas e cogumelos	447,0	19,3		55,5		12,7	0,2
	Sobremesa	Laranja, maçã, pera	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	Sopa de nabo com feijão vermelho	89,8	1,6	0,1	17,4	8,2	1,5	0,3
	Prato	Tentáculos de pota à lagareiro ^{12,14}	310,7	8,9	0,9	29,7	1,3	25,9	0,6
	Salada	Salada de brócolos	66,9	4,1	0,9	6,1	1,7	5,9	0,1
	Vegetariano	Salada de feijão-frade	428,0	16,7		53,1		16,0	0,2
	Sobremesa	Ananás e pêssego. Banana	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	Caldo-verde	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,6
	Prato	Grão-de-bico à beirão com arroz branco	504,8	17,1	3,7	42,1	8,3	45,0	0,1
	Salada	Salada de alface, tomate, cenoura ralada e azeitonas pretas	68,5	1,7	0,4	8,9	7,6	4,8	0,1
	Vegetariano	Salada de grão de bico com legumes e nozes ⁸	458,0	18,7		51,2		21,2	0,2
	Sobremesa	Salada de fruta. Banana e laranja	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, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 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.

A nutricionista, Dr^ª Ana Sofia Rebelo (3162 N)