

			VE(Kca)	Lip.(g)	AG Sat.(g)	HC(g)	Açúc(g)	Prot (g)	Sal(g)
Segunda-Feira	Sopa								
	Prato								
	Vegetariano								
	Salada								
	Sobremesa								
	Pão								
									
Terça-Feira	Sopa	Canja ¹	98,5	1,4	0,1	18,1	7,3	5,0	0,1
	Prato	Barras de pescada no forno com arroz de tomate ^{1,3,4,7}	501,4	20,5	1,1	56,8	1,1	21,8	0,1
	Vegetariano	Arroz de lentilhas com tomate	227,0	4,1	0,5	33,7	1,8	11,5	0,1
	Salada	Salada de alface, cenoura e curgete ralada	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							
Quarta-Feira	Sopa	Legumes	114	1,8	0,4	19	6,1	5,2	0,1
	Prato	Vitela estufada com cenoura e purê de batata ^{3,7}	389,9	16,3	4,5	29,2	1,8	30,9	1,2
	Vegetariano	Legumes estufados com purê de batata	227,0	4,1	0,5	33,7	1,8	11,5	0,1
	Salada	Cenoura ralada	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Pudim ^{3,7}	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹							
Quinta-Feira	Sopa	Creme de cenoura	154	2,2	0,3	27,6	3,4	4,1	0,3
	Prato	Pataniscas de bacalhau com arroz de tomate e feijão verde malandrinho ^{1,3,4,7,12}	586,1	30,4	4,0	56,2	3,1	20,5	1,5
	Vegetariano	Pataniscas de legumes com arroz de tomate e feijão verde malandrinho	426,8	4,6	0,7	75,0	3,7	19,4	0,2
	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							
Sexta-Feira	Sopa	Couve branca com feijão vermelho	106,0	1,6	0,3	18,1	7,3	5,0	0,1
	Prato	Coxas de frango assadas com arroz de tomate	318,6	4	1	28,4	1,2	41,5	0,6
	Vegetariano	Arroz de lentilhas com couve e salsichas vegan	410,9	7,7	1,1	64,9	5,1	18,8	0,1
	Salada	incluído							
	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							

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

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