



CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL
SEMANA 2
Semana de 17 a 21 de janeiro de 2022
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Brócolos e abóbora	349	83	2,3	0,3	12,6	1,6	2,1	0,3
Prato	Esparguete à bolonhesa com carne picada mista ^{1,3,12}	981	234	8,2	3,2	27,5	1,3	12,1	0,4
Vegetariana	Hambúrguer de grão com arroz de cenoura ¹	1260	299	6,8	0,9	48,0	1,7	8,8	0,2
Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	113	27	0,1	0,0	3,9	3,6	1,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Terça									
Sopa	Creme de alface	375	89	2,1	0,3	14,5	1,5	2,2	0,2
Prato	Cavala com salada de batata e cenoura ^{4,6}	479	114	3,6	0,3	13,1	1,1	6,7	0,3
Vegetariana	Estufado de tomate com lentilhas e batata corada ^{1,6,10,11}	678	161	4,4	0,6	23,5	1,0	6,0	0,2
Salada	Alface, cenoura e couve roxa	104	25	0,0	0,0	3,4	3,1	1,4	0,1
Sobremesa	Arroz doce ^{3,5,6,7}	972	231	5,5	2,3	37,8	11,4	6,5	0,2
Sobremesa 1	Arroz doce com leite de soja	1338	316	3,9	3,2	66,7	33,5	3,0	0,0
Pão	Pão de mistura	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quarta									
Sopa	Espinafres	333	79	1,6	0,2	13,0	1,5	2,2	0,2
Prato	Pernas de frango assadas com arroz de cenoura	853	203	7,4	1,2	22,4	0,8	11,2	0,4
Vegetariana	Gratinado de legumes(cenoura, alho francês, couve flor e ervilhas)com arroz de cenoura ^{1,6}	538	129	3,4	0,5	20,2	1,7	3,2	0,2
Salada	Pepino, alface e tomate	86	20	0,4	0,0	2,6	2,6	1,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quinta									
Sopa	Couve flor	361	85	1,7	0,2	14,4	1,6	2,4	0,2
Prato	Arroz de peixe com coentros (pescada) ⁴	891	211	4,2	0,6	32,7	0,3	10,1	0,3
Vegetariana	Croquetes vegetarianos (espinafres e feijão encarnado) com arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,14}	1185	286	20,8	2,4	20,6	5,7	2,7	0,9
Salada	Beterraba, alface e milho	227	54	1,7	0,0	4,5	1,0	4,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sexta									
Sopa	Feijão e lombardo ^{1,3,5,6,7,8,12}	664	159	5,6	0,8	21,0	1,7	5,0	5,3
Prato	Pá de porco assada com esparguete ^{1,3}	981	234	11,8	3,3	16,8	0,8	14,7	1,8
Vegetariana	Alheira vegetariana com estufadinho de favas e esparguete ^{1,3,6}	986	235	8,2	1,4	25,9	1,9	12,8	2,7
Salada	Couve roxa, maçã e pepino	172	41	0,3	0,1	7,1	6,8	1,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

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, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL
SEMANA 3
Semana de 24 a 28 de janeiro de 2022
ALMOÇO

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Segunda									
Sopa	Alho francês	325	77	1,5	0,2	12,8	1,3	2,1	0,2
Prato	Douradinhos de peixe com arroz alegre (milho doce; ervilhas e cenoura) ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	838	199	4,5	0,6	30,9	1,7	7,2	0,5
Vegetariana	Legumes assados no forno (soja, abobora, beringela, cenoura e couve de bruxelas) ⁶	783	185	3,4	0,4	17,7	1,4	20,1	0,2
Salada	Tomate, cenoura e curgete	91	21	0,2	0,0	3,0	2,0	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Terça									
Sopa	Creme de abóbora	393	94	3,5	0,5	13,3	1,7	1,8	0,4
Prato	Strogonoff de frango com esparguete ^{1,3,7}	773	184	6,0	1,9	20,7	1,1	11,1	1,9
Vegetariana	Ratatouille de legumes (ervilhas, courgete, alho francês, cenoura e beringela) com esparguete ^{1,3}	675	160	5,0	0,8	24,0	2,4	3,9	2,3
Salada	Alface, pepino e couve roxa	104	25	0,1	0,0	2,8	2,4	1,9	0,0
Sobremesa	Pudim de caramelo ⁷	403	95	1,4	0,8	17,7	14,3	2,9	0,2
Sobremesa I	Gelatina vegetal de ananás ^{1,3,6,7,8,12}	1599	376	0,0	0,0	92,6	90,6	0,0	0,5
Pão	Pão de mistura	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quarta									
Sopa	Caldo verde ¹	365	86	1,6	0,3	14,9	1,2	2,4	0,2
Prato	Abrótea com batata cozida e ovo ^{3,4}	295	70	2,4	0,6	0,8	0,7	11,0	0,5
Vegetariana	Hambúrguer de grão com migas de tomate e alho francês salteado ^{1,3,6,7,8,12}	982	235	5,9	0,8	35,2	3,2	8,1	0,6
Salada	Cenoura, couve lombardo e feijão verde cozidos	118	28	0,2	0,0	3,5	2,9	1,7	1,3
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quinta									
Sopa	Agrião	390	93	2,3	0,3	14,8	1,4	2,3	0,3
Prato	Pá de porco estufada com massa espiral ^{1,3}	959	229	10,5	3,0	19,3	0,8	13,8	0,4
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos com arroz de ervilhas ^{1,3,6,7,9,10}	991	236	6,0	1,2	32,0	1,5	10,3	0,8
Salada	Milho, cenoura e alface	159	37	0,9	0,0	4,2	2,5	2,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Pão	Pão de mistura	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sexta									
Sopa	Juliana de legumes	319	76	1,3	0,2	13,0	1,5	2,1	0,2
Prato	Caldeirada de peixe (chocos, pescada tintureira) e batata ^{4,14}	376	89	1,8	0,3	10,7	0,9	7,2	0,3
Vegetariana	Caldeirada vegetariana (tofu com nabo, tomate, curgete e batata aos cubos)	346	82	1,6	0,2	13,8	1,4	2,3	0,1
Salada	Feijão verde, couve flor e brócolos	273	66	4,4	0,6	2,6	2,2	2,6	0,6
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Pão	Pão de mistura	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

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, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL
SEMANA 4
Semana de 31 de janeiro a 4 de fevereiro de 2022
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de brócolos	380	90	2,2	0,3	14,4	1,5	2,4	0,2
Prato	Bolonhesa de atum com esparguete ^{1,3,4}	918	218	8,7	1,3	22,2	1,5	12,3	1,0
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja ^{1,3,6}	1233	291	3,6	0,5	38,5	1,6	24,7	0,2
Salada	Cenoura ralada, alface e pepino	88	21	0,2	0,0	2,8	2,6	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Terça									
Sopa	Canja ^{1,3}	909	215	2,2	0,5	29,9	0,0	17,7	1,0
Prato	Frango à brás (batata palha e ovo) ³	954	229	14,3	2,2	11,4	0,4	12,5	0,4
Vegetariana	Legumes à brás (alho francês, cenoura, curgete salsa e batata palha) ^{1,3,5,6,7,8,9,10,12}	1272	304	14,6	5,2	30,6	0,5	8,9	0,4
Salada	Alface, cenoura e couve roxa	104	25	0,0	0,0	3,4	3,1	1,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quarta									
Sopa	Couve portuguesa e cenoura	363	86	2,0	0,3	14,1	1,8	2,1	0,2
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de cenoura ⁴	733	175	6,1	0,9	19,3	0,7	10,0	0,4
Vegetariana	Arroz malandrinho estufado com cebola, tomate, alho e cubinhos de tofu ⁶	722	173	8,5	1,6	14,9	0,9	8,0	0,4
Salada	Salada de beterraba, tomate e alface	85	20	0,2	0,0	2,7	2,7	1,1	0,0
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	1620	381	0,0	0,0	85,9	85,3	9,2	3,2
Sobremesa 1	Gelatina vegetal de morango ^{1,3,6,7,8,12}	1586	373	0,0	0,0	91,2	88,8	0,0	0,5
Pão	Pão de mistura	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quinta									
Sopa	Feijão com lombardo	457	109	1,7	0,2	18,3	1,5	4,3	0,2
Prato	Carne porco assada fatiada com esparguete ^{1,3}	981	234	11,8	3,3	16,8	0,8	14,7	1,8
Vegetariana	Hambúrguer de soja grelhado com esparguete ^{1,3,6,7,8,9,10}	1061	252	7,9	2,8	31,2	3,1	12,5	3,4
Salada	Cenoura, curgete e tomate	91	21	0,2	0,0	3,0	2,0	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Pão	Pão de mistura	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sexta									
Sopa	Agrião	390	93	2,3	0,3	14,8	1,4	2,3	0,3
Prato	Tintureira estufada com batata ⁴	409	97	2,2	0,3	11,3	0,8	7,5	0,3
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão, macarrão, batata, cenoura, repolho e brócolos) ^{1,3}	550	130	2,4	0,4	21,5	1,7	4,1	0,2
Salada	Brócolos, cenoura, e feijão-verde	120	29	0,3	0,1	3,4	2,9	1,7	0,4
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Pão	Pão de mistura	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.
AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL
SEMANA 5
Semana de 7 a 11 de fevereiro de 2022
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Feijão verde	379	90	2,1	0,3	14,8	1,7	2,1	0,2
Prato	Chili de carne com arroz branco ¹²	963	229	4,8	1,2	32,9	0,3	13,5	0,8
Vegetariana	Hambúrguer de grão com arroz branco ¹	1485	352	6,3	0,9	61,7	0,9	9,5	0,2
Salada	Alface, tomate e cenoura	87	20	0,2	0,0	2,8	2,7	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Terça									
Sopa	Espinafres e grão ^{1,3,5,6,7,8,12}	827	197	6,5	1,0	25,5	1,9	6,6	0,8
Prato	Massada de peixe (abrétea) ^{1,3,4}	747	178	4,9	0,8	21,5	1,1	11,4	0,3
Vegetariana	Ervilhas estufadas com massa espiral ^{1,3}	1032	245	6,6	1,1	37,9	1,8	6,9	0,6
Salada	Brócolos, cenoura e curgete	105	25	0,4	0,1	2,6	1,7	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quarta									
Sopa	Agrião	390	93	2,3	0,3	14,8	1,4	2,3	0,3
Prato	Aroz de aves (pato e peru)	832	197	4,7	0,9	23,5	0,2	14,9	0,3
Vegetariana	Guisado de lentilhas com abóbora e arroz de feijão ^{1,6,10,11}	1233	292	5,2	0,7	49,5	0,2	11,1	0,6
Salada	Cenoura, couve roxa e pepino	110	26	0,1	0,0	3,7	3,4	1,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	172	41	0,1	0,0	7,8	7,8	0,7	0,0
Pão	Pão de mistura	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de alho francês e abóbora	367	87	2,1	0,3	14,2	1,4	2,1	0,3
Prato	Bacalhau fresco com batata e ovo ^{3,4}	552	132	7,9	1,9	3,7	0,2	11,5	0,4
Vegetariana	Seitan de cebolada aromatizado com alecrim e batata ^{1,6}	454	108	2,3	0,5	12,6	1,3	8,4	0,5
Salada	Cenoura, feijão verde cozido e couve de bruxelas cozida	152	36	0,6	0,1	4,0	3,3	2,1	0,4
Sobremesa	Pudim de caramelo ⁷	403	95	1,4	0,8	17,7	14,3	2,9	0,2
Sobremesa 1	Gelatina vegetal de morango ^{1,3,6,7,8,12}	1586	373	0,0	0,0	91,2	88,8	0,0	0,5
Pão	Pão de mistura	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sexta									
Sopa	Caldo verde ¹	365	86	1,6	0,3	14,9	1,2	2,4	0,2
Prato	Rancho (macarronete, grão, porco, frango, cenoura e lombardo) ^{1,3}	865	206	7,1	1,8	20,8	1,3	13,0	0,2
Vegetariana	Rancho vegetariano (macarronete, grão, batata, cenoura, lombardo e curgete) ^{1,3}	550	130	2,4	0,4	21,5	1,7	4,1	0,2
Salada	Tomate, cebola e alface	84	20	0,2	0,0	2,7	2,5	1,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Pão	Pão de mistura	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



CÂMARA MUNICIPAL DO SEIXAL
SEMANA 6
Semana de 14 a 18 de fevereiro de 2022
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Espinafres	333	79	1,6	0,2	13,0	1,5	2,2	0,2
Prato	Massa carbonara com cogumelos, ovo, fiambre de aves e molho branco ^{1,3,5,6,7}	881	210	8,6	3,5	23,7	1,5	8,6	1,2
Vegetariana	Massa carbonara de legumes (lentilhas e soja) ^{1,6,10,11}	1032	244	3,8	0,6	32,8	1,5	18,5	0,1
Salada	Alface, milho e tomate	239	56	1,8	0,0	5,1	1,4	4,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	206	49	0,1	0,0	8,7	8,7	1,4	0,0
Pão	Pão de mistura	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Terça									
Sopa	Couve lombarda	383	91	2,1	0,3	14,9	1,6	2,1	0,2
Prato	Arroz de tamboril ⁴	649	153	2,8	0,4	20,2	0,4	11,6	0,3
Vegetariana	Arroz de cogumelos e feijão branco com cenoura	1046	248	2,7	0,4	44,4	0,5	8,0	0,6
Salada	Alface, couve roxa e beterraba	101	24	0,1	0,0	3,0	2,7	1,7	0,1
Sobremesa	Mousse de chocolate ^{1,3,6,7,8,12}	1845	438	10,1	8,5	79,1	63,3	5,4	0,6
Sobremesa 1	Gelatina vegetal de ananás ^{1,3,6,7,8,12}	1599	376	0,0	0,0	92,6	90,6	0,0	0,5
Pão	Pão de mistura	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de alho-francês	400	95	2,3	0,3	15,6	1,3	2,2	0,3
Prato	Perna de peru estufada com batata	492	117	4,7	1,2	10,1	0,9	8,2	0,3
Vegetariana	Jardineira de legumes (cenoura, repolho, brócolos, ervilhas)	331	78	1,4	0,2	12,9	1,6	2,6	0,1
Salada	Cenoura, ervilhas e feijão verde	185	44	0,3	0,1	5,3	2,7	2,8	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Pão	Pão de mistura	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quinta									
Sopa	Hortaliça	352	84	1,9	0,3	13,4	1,7	2,2	0,2
Prato	Filetes no forno com arroz de feijão ⁴	860	205	6,0	0,9	25,2	0,2	11,9	0,4
Vegetariana	Legumes à brás (batata palha, alho francês, cenoura, curgete e grão) ^{1,3,5,6,7,8,9,10,12}	1272	304	14,6	5,2	30,6	0,5	8,9	0,4
Salada	Repolho e curgete salteadas com alho francês	100	24	0,2	0,1	2,8	1,4	1,6	0,4
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de cenoura	368	87	2,1	0,3	14,4	1,4	2,1	0,2
Prato	Empadão de vitela (batata) ^{1,3,5,6,7,8,12}	780	186	6,1	1,9	22,1	0,2	10,4	1,5
Vegetariana	Empadão de soja e feijão manteiga (batata) ^{1,3,5,6,7,8,12}	1149	273	4,9	1,4	32,7	1,5	21,7	0,6
Salada	Cenoura, beterraba e tomate	100	23	0,1	0,0	3,8	3,7	0,8	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal