

Escolas Rio Maior
Semana de 30 de setembro a 4 de outubro de 2024

Segunda

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa | Nabiças | 638 | 151 | 2,2 | 0,3 | 27,0 | 2,8 | 4,1 | 0,3 |
| Prato | Empadão de arroz c/ carne picada mista ¹² | 1338 | 319 | 12,7 | 4,1 | 33,9 | 0,5 | 17,0 | 0,3 |
| Vegetariana | Empadão de puré c/ carne picada vegetariana ^{6,7,12} | 702 | 168 | 5,0 | 0,9 | 15,1 | 0,5 | 12,2 | 0,9 |
| Salada | Salada de alface, cenoura e pepino | 27 | 6 | 0,1 | 0,0 | 0,8 | 0,7 | 0,4 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 363 | 86 | 0,7 | 0,1 | 18,1 | 18,1 | 0,3 | 0,0 |

Terça

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa | Grão-de-bico e couve | 847 | 201 | 2,8 | 0,4 | 34,3 | 2,9 | 6,9 | 0,3 |
| Prato | Bacalhau espiritual c/ cenoura e alho-francês ^{4,6,7} | 3113 | 748 | 51,5 | 9,5 | 49,4 | 1,8 | 19,2 | 1,7 |
| Vegetariana | Tofu estufado c/ batata, cenoura e milho ^{1,6} | 1420 | 337 | 8,2 | 1,6 | 47,9 | 3,6 | 14,9 | 0,6 |
| Salada | Salada de alface e pepino | 6 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 390 | 92 | 0,4 | 0,1 | 19,3 | 17,3 | 1,4 | 0,0 |

Quarta

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa | Espinafres | 637 | 151 | 2,3 | 0,3 | 26,7 | 2,6 | 4,2 | 0,3 |
| Prato | Almôndegas de aves estufadas com arroz de cenoura ^{1,6,12} | 1944 | 463 | 18,0 | 6,4 | 55,0 | 2,5 | 19,5 | 1,5 |
| Vegetariana | Estufado de granulado grosso de soja c/ feijão catarino, arroz de cenoura com arroz de cenoura ⁶ | 2558 | 607 | 9,5 | 1,3 | 83,8 | 1,4 | 41,5 | 0,6 |
| Salada | Salada de alface, beterraba e tomate | 22 | 5 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 0,6 | 0,3 | 0,0 |
| Sobremesa | Gelatina ^{1,3,6,7,8,12} | 295 | 70 | 0,2 | 0,0 | 15,3 | 15,3 | 1,7 | 0,5 |

Quinta

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa | Feijão vermelho e grelos | 830 | 197 | 2,3 | 0,3 | 35,2 | 2,8 | 7,3 | 0,3 |
| Prato | Escamudo com batata e cenoura, ervilhas e feijão-verde ⁴ | 1177 | 277 | 0,3 | 0,0 | 44,5 | 3,1 | 21,2 | 1,1 |
| Vegetariana | Salteado de seitan c/ cenoura, grão-de-bico, curgete e batata ^{1,6} | 1721 | 408 | 7,1 | 1,3 | 58,0 | 5,1 | 23,7 | 1,1 |
| Salada | Salada de alface, cenoura e milho | 29 | 7 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 0,5 | 0,4 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 363 | 86 | 0,7 | 0,1 | 18,1 | 18,1 | 0,3 | 0,0 |

Sexta

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa | Aveludado de brócolos | 365 | 87 | 2,1 | 0,3 | 14,1 | 1,4 | 2,1 | 0,2 |
| Prato | Coxa de peru estufada c/ legumes (alho-francês e cenoura) com massa penne ^{1,6} | 2107 | 498 | 10,6 | 2,1 | 47,3 | 3,0 | 53,4 | 0,9 |
| Vegetariana | Soja grossa estufada c/ massa penne e legumes estufados (alho-francês e cenoura) ^{1,6} | 2191 | 519 | 10,5 | 1,9 | 64,0 | 3,0 | 37,4 | 0,6 |
| Salada | Salada de alface, pepino e tomate | 28 | 7 | 0,1 | 0,0 | 0,8 | 0,7 | 0,4 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 116 | 28 | 0,3 | 0,1 | 5,3 | 5,3 | 0,6 | 0,0 |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, 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 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.

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

Escolas Rio Maior
Semana de 7 a 11 de outubro de 2024

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de legumes | 631 | 149 | 2,1 | 0,3 | 27,0 | 2,4 | 4,0 | 0,3 |
| Prato | Barrinhas de peixe com arroz de tomate | 676 | 160 | 2,2 | 0,3 | 31,1 | 0,7 | 3,6 | 0,1 |
| Vegetariana | Arroz de legumes (alho-francês, ervilhas, cenoura e feijão-verde) | 1048 | 248 | 3,3 | 0,5 | 47,6 | 0,8 | 5,9 | 0,4 |
| Salada | Salada de alface, cenoura e tomate | 31 | 7 | 0,1 | 0,0 | 1,1 | 1,0 | 0,3 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 363 | 86 | 0,7 | 0,1 | 18,1 | 18,1 | 0,3 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Espinafres e feijão branco | 821 | 194 | 2,4 | 0,4 | 32,8 | 2,6 | 7,1 | 0,3 |
| Prato | Jardineira de porco (batata, cenouras e ervilhas) ^{6,12} | 1617 | 385 | 16,4 | 5,2 | 34,9 | 2,8 | 22,6 | 0,7 |
| Vegetariana | Jardineira de seitan ^{1,6} | 1487 | 353 | 6,2 | 1,2 | 49,6 | 5,8 | 20,8 | 0,7 |
| Salada | Salada de alface, beterraba e pepino | 18 | 4 | 0,1 | 0,0 | 0,4 | 0,3 | 0,4 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 363 | 86 | 0,7 | 0,1 | 18,1 | 18,1 | 0,3 | 0,0 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Repolho | 628 | 149 | 2,1 | 0,3 | 27,0 | 2,6 | 3,8 | 0,3 |
| Prato | Filetes de pescada no forno c/ arroz xau-xau (milho, ovo, ervilha e fiambre) ^{1,3,4,6,7} | 1490 | 354 | 11,7 | 1,9 | 29,9 | 0,9 | 31,3 | 1,0 |
| Vegetariana | Salada russa de legumes (milho, batata, cenoura, feijão-verde, ervilhas e grão-de-bico) ³ | 1239 | 295 | 7,0 | 1,2 | 40,5 | 3,6 | 13,2 | 0,5 |
| Salada | Salada de alface, pepino e tomate | 28 | 7 | 0,1 | 0,0 | 0,8 | 0,7 | 0,4 | 0,0 |
| Sobremesa | Gelatina ^{1,3,6,7,8,12} | 275 | 65 | 0,0 | 0,0 | 14,6 | 14,5 | 1,6 | 0,5 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Macedónia | 648 | 153 | 2,1 | 0,3 | 27,8 | 2,4 | 4,0 | 0,2 |
| Prato | Perna de peru estufada com massa fusilli tricolor e cenoura ^{1,3} | 2338 | 556 | 22,8 | 6,2 | 43,3 | 2,5 | 43,3 | 0,8 |
| Vegetariana | Massa fusilli c/ legumes (cenoura e feijão-verde) e tofu ^{1,3,6} | 1263 | 300 | 6,9 | 1,7 | 43,6 | 2,6 | 13,5 | 0,8 |
| Salada | Salada de alface e couve roxa | 8 | 2 | 0,0 | 0,0 | 0,2 | 0,0 | 0,2 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 114 | 27 | 0,2 | 0,0 | 5,7 | 5,7 | 0,4 | 0,0 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de alface e grão-de-bico | 363 | 86 | 2,3 | 0,3 | 13,1 | 1,2 | 2,4 | 0,2 |
| Prato | Salada de peixe (pescada, batata, ervilhas, cenoura e coentros) ⁴ | 1362 | 321 | 1,8 | 0,3 | 45,2 | 3,9 | 28,5 | 1,0 |
| Vegetariana | Salada de cogumelos e legumes (macedónia) | 240 | 57 | 3,3 | 0,5 | 4,3 | 0,1 | 1,8 | 0,6 |
| Salada | Salada de alface e pepino | 6 | 1 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 208 | 49 | 0,2 | 0,0 | 9,2 | 9,2 | 1,1 | 0,0 |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, 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 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.

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

Escolas Rio Maior
Semana de 14 a 18 de outubro de 2024

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de abóbora | 358 | 85 | 2,0 | 0,3 | 14,1 | 1,4 | 1,9 | 0,2 |
| Prato | Hambúrguer de aves estufado c/ cenoura e arroz branco ^{1,6,12} | 2318 | 553 | 23,8 | 9,5 | 56,7 | 2,8 | 35,0 | 2,2 |
| Vegetariana | Hambúrguer vegetariano com arroz branco | 990 | 234 | 3,2 | 0,5 | 45,9 | 0,4 | 5,1 | 0,2 |
| Salada | Salada de alface, cenoura e couve roxa | 30 | 7 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 0,3 | 0,5 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 186 | 44 | 0,4 | 0,0 | 8,8 | 8,8 | 0,3 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Feijão branco e couve portuguesa | 828 | 196 | 2,3 | 0,3 | 33,4 | 2,4 | 7,1 | 0,3 |
| Prato | Bacalhau à brás ^{3,4} | 1973 | 474 | 31,2 | 5,3 | 24,6 | 0,9 | 21,3 | 1,3 |
| Vegetariana | Favas guisadas com batata cozida e cenoura, ervilhas e feijão-verde | 1369 | 324 | 5,5 | 0,8 | 53,2 | 4,4 | 11,5 | 0,6 |
| Salada | Salada de alface, beterraba e milho | 55 | 13 | 0,4 | 0,0 | 1,1 | 0,2 | 1,1 | 0,0 |
| Sobremesa | Gelatina ^{1,3,6,7,8,12} | 275 | 65 | 0,0 | 0,0 | 14,6 | 14,5 | 1,6 | 0,5 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Alho-francês com curgete | 648 | 153 | 2,2 | 0,3 | 27,4 | 2,6 | 4,3 | 0,3 |
| Prato | Rancho à portuguesa (cotovelinhos, frango, grão-de-bico, couve lombarda e cenoura) ^{1,3} | 2090 | 495 | 10,0 | 1,7 | 63,6 | 3,1 | 34,2 | 0,5 |
| Vegetariana | Rancho vegetariano (soja grossa, grão-de-bico, couve lombarda e cenoura) ^{1,3,6} | 1224 | 290 | 4,8 | 0,8 | 44,3 | 2,4 | 14,2 | 0,3 |
| Salada | Salada de alface, pepino e tomate | 28 | 7 | 0,1 | 0,0 | 0,8 | 0,7 | 0,4 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 363 | 86 | 0,7 | 0,1 | 18,1 | 18,1 | 0,3 | 0,0 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Juliana | 644 | 152 | 2,2 | 0,3 | 27,4 | 2,6 | 4,1 | 0,3 |
| Prato | Salada russa de atum (batata, ovo, cenoura e feijão-frade) ^{3,4} | 1518 | 361 | 10,7 | 1,9 | 40,4 | 3,0 | 21,8 | 1,3 |
| Vegetariana | Salada russa de seitan (batatas, seitan, cenoura, ervilhas e feijão-verde) ^{1,6} | 1210 | 285 | 1,0 | 0,4 | 48,4 | 3,7 | 17,7 | 1,0 |
| Salada | Salada de alface, beterraba e couve roxa | 24 | 6 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 0,5 | 0,4 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 390 | 92 | 0,4 | 0,1 | 19,3 | 17,3 | 1,4 | 0,0 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Peixe c/ coentros ^{1,2,3,4,6,12} | 709 | 168 | 2,5 | 0,4 | 27,0 | 2,5 | 7,9 | 0,3 |
| Prato | Strogonoff de porco c/ arroz de legumes (macedónia) ^{1,7} | 1208 | 288 | 11,4 | 3,5 | 39,4 | 1,4 | 6,0 | 0,6 |
| Vegetariana | Arroz de grão c/ legumes estufados (curgete, beringela e cenoura) | 1515 | 360 | 10,1 | 1,4 | 56,0 | 2,6 | 9,0 | 0,6 |
| Salada | Salada de alface, pepino e tomate | 28 | 7 | 0,1 | 0,0 | 0,8 | 0,7 | 0,4 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 208 | 49 | 0,2 | 0,0 | 9,2 | 9,2 | 1,1 | 0,0 |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, 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 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.

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

Escolas Rio Maior
Semana de 21 a 25 de outubro de 2024

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Couve portuguesa | 622 | 147 | 2,1 | 0,3 | 26,7 | 2,6 | 3,8 | 0,3 |
| Prato | Arroz de cavala c/ legumes (cenoura, curgete e alho-francês) ^{4,6} | 1697 | 404 | 16,3 | 2,0 | 47,0 | 1,1 | 16,8 | 0,8 |
| Vegetariana | Arroz de lentilhas c/ cenoura | 879 | 208 | 3,3 | 0,5 | 36,9 | 1,0 | 6,4 | 0,2 |
| Salada | Salada de alface, pepino e tomate | 28 | 7 | 0,1 | 0,0 | 0,8 | 0,7 | 0,4 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 363 | 86 | 0,7 | 0,1 | 18,1 | 18,1 | 0,3 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Feijão manteiga c/ repolho | 436 | 104 | 2,1 | 0,3 | 16,5 | 1,3 | 3,1 | 0,2 |
| Prato | Bolonhesa de carne mista (esparguete e carne picada mista) ^{1,3,12} | 1171 | 279 | 9,7 | 3,9 | 32,7 | 1,8 | 14,8 | 0,4 |
| Vegetariana | Granulado de soja c/ esparguete ^{1,3,6} | 2041 | 483 | 6,9 | 1,0 | 66,6 | 2,9 | 36,3 | 0,2 |
| Salada | Salada de alface, beterraba e cenoura | 23 | 6 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 0,7 | 0,3 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 363 | 86 | 0,7 | 0,1 | 18,1 | 18,1 | 0,3 | 0,0 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de cenoura e curgete | 630 | 149 | 2,1 | 0,3 | 26,9 | 2,4 | 4,0 | 0,2 |
| Prato | Escamudo c/ salada camponesa (batata, ovos, cenoura, grão, cebola e salsa) ^{3,4,12} | 2174 | 516 | 13,4 | 2,3 | 56,5 | 3,8 | 36,1 | 1,1 |
| Vegetariana | Salada camponesa com grão-de-bico ^{3,12} | 1897 | 451 | 13,2 | 2,3 | 56,5 | 3,8 | 21,1 | 0,4 |
| Salada | Salada de alface, couve roxa e pepino | 29 | 7 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 0,2 | 0,5 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 208 | 49 | 0,2 | 0,0 | 9,2 | 9,2 | 1,1 | 0,0 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Camponesa | 857 | 203 | 2,6 | 0,3 | 36,0 | 3,1 | 7,3 | 0,3 |
| Prato | Perna de frango corada com macarronete e cenoura ^{1,3,12} | 1390 | 330 | 9,5 | 1,7 | 29,0 | 1,7 | 28,5 | 0,6 |
| Vegetariana | Soja estufada c/ macarronete e legumes (cenoura e ervilhas) ^{1,3,6} | 1494 | 353 | 5,2 | 0,7 | 47,7 | 2,3 | 26,3 | 0,6 |
| Salada | Salada de alface, cenoura e tomate | 31 | 7 | 0,1 | 0,0 | 1,1 | 1,0 | 0,3 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 186 | 44 | 0,4 | 0,0 | 8,8 | 8,8 | 0,3 | 0,0 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Caldo verde | 364 | 86 | 2,1 | 0,3 | 14,0 | 0,9 | 2,1 | 0,2 |
| Prato | Filetes de peixe panados c/ arroz de cenoura | 1007 | 238 | 3,2 | 0,5 | 46,6 | 1,1 | 5,2 | 0,2 |
| Vegetariana | Croquetes vegetarianos com arroz branco ^{1,2,3,4,6,7,14} | 2192 | 524 | 23,9 | 3,4 | 67,5 | 6,4 | 7,9 | 1,1 |
| Salada | Salada de alface, pepino e tomate | 28 | 7 | 0,1 | 0,0 | 0,8 | 0,7 | 0,4 | 0,0 |
| Sobremesa | Gelatina ^{1,3,6,7,8,12} | 275 | 65 | 0,0 | 0,0 | 14,6 | 14,5 | 1,6 | 0,5 |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, 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 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.
AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Escolas Rio Maior
Semana de 28 a 01 de novembro de 2024

| Segunda | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|---|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa | Agrião | 611 | 144 | 2,1 | 0,3 | 26,2 | 2,6 | 3,7 | 0,3 |
| Prato | Almôndegas de carne de aves estufadas com arroz de ervilhas ^{1,6,12} | 1983 | 473 | 18,1 | 6,4 | 55,7 | 2,1 | 20,4 | 1,5 |
| Vegetariana | Hambúrguer vegetariano com arroz e cebolinho | 990 | 234 | 3,2 | 0,5 | 45,9 | 0,4 | 5,1 | 0,2 |
| Salada | Salada de alface, pepino e tomate | 28 | 7 | 0,1 | 0,0 | 0,8 | 0,7 | 0,4 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 116 | 28 | 0,3 | 0,1 | 5,3 | 5,3 | 0,6 | 0,0 |

| Terça | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa | Feijão branco e couve portuguesa | 828 | 196 | 2,3 | 0,3 | 33,4 | 2,4 | 7,1 | 0,3 |
| Prato | Salmão gratinado com massa penne e legumes (cenoura, ervilhas e feijão-verde) ^{1,4,6} | 2437 | 581 | 31,3 | 6,3 | 44,3 | 2,8 | 29,9 | 0,7 |
| Vegetariana | Salteado de tofu c/ cenoura, grão-de-bico, curgete e massa penne ^{1,6} | 735 | 176 | 7,7 | 1,6 | 12,2 | 1,4 | 11,6 | 0,7 |
| Salada | Salada de alface, beterraba e cenoura | 23 | 6 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 0,7 | 0,3 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 186 | 44 | 0,4 | 0,0 | 8,8 | 8,8 | 0,3 | 0,0 |

| Quarta | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa | Macedónia de legumes | 648 | 153 | 2,1 | 0,3 | 27,8 | 2,4 | 4,0 | 0,2 |
| Prato | Pá de porco estufada com puré de batata ^{7,12} | 1093 | 261 | 13,9 | 4,2 | 15,1 | 0,4 | 18,2 | 0,4 |
| Vegetariana | Arroz c/ seitan (arroz, macedónia e grão-de-bico) ^{1,6} | 1291 | 306 | 5,0 | 0,9 | 44,1 | 2,4 | 18,7 | 0,8 |
| Salada | Salada de alface, pepino e tomate | 28 | 7 | 0,1 | 0,0 | 0,8 | 0,7 | 0,4 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 390 | 92 | 0,4 | 0,1 | 19,3 | 17,3 | 1,4 | 0,0 |

| Quinta | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa | Juliana | 644 | 152 | 2,2 | 0,3 | 27,4 | 2,6 | 4,1 | 0,3 |
| Prato | Filetes de pescada no forno com batata e brócolos e cenoura ⁴ | 1621 | 384 | 7,2 | 1,0 | 45,4 | 4,3 | 31,6 | 1,0 |
| Vegetariana | Legumes salteados (batata, cenoura, feijão-verde e feijão branco) c/ cogumelos | 1700 | 403 | 8,6 | 1,3 | 61,8 | 3,7 | 13,6 | 0,9 |
| Salada | Salada de alface, couve roxa e pepino | 29 | 7 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 0,2 | 0,5 | 0,0 |
| Sobremesa | Gelatina ^{1,3,6,7,8,12} | 243 | 57 | 0,0 | 0,0 | 12,9 | 12,8 | 1,4 | 0,5 |

| Sexta | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa | | | | | | | | | |
| Prato | | | | | | | | | |
| Vegetariana | | | | | | | | | |
| Salada | | | | | | | | | |
| Sobremesa | | | | | | | | | |

Feriado

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, 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 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.

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