

		KJ	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal	
		Os valores indicados não são apresentados por 100g/100ml, mas sim por capitação *								
2ª feira	Sopa	creme de legumes	613	147	2,5	0,3	21,6	9,6	7,0	0,2
	Prato	hamburger de aves no forno com molho de tomate ^{1;6;3v;7v;12V}	741	177	3,9	2,8	2,5	2,2	32,4	2,1
	Guarnição	massa esparguete ^{1;6v;10v}	742	178	0.9	0.2	35.5	2.5	6.0	0.1
	Prato vegetariano	bolonhesa de soja ^{6;1v;8v;11v}	1297,0	310,0	5.6	0.9	17.1	10.5	40.5	0.2
	Hortícolas	alface, couve roxa e tomate	233	56	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1	0,0
	Pão	pão de mistura ¹	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (min. 3 variedades)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
3ª feira	Sopa	creme de abóbora e couve coração	684	164	2,3	0,4	21,1	10,3	5,9	0,1
	Prato	filete de pescada no forno ⁴	679	162	6.5	0.9	1.0	0.0	24.9	0.1
	Guarnição	arroz de tomate	969	232	5,1	0,8	2,4	2,1	4,5	0,1
	Prato vegetariano	barrinhas de tofu no forno com arroz de tomate ^{6;1v}	2770	663	32,3	5,0	6,7	2,3	36,7	0,2
	Hortícolas	alface, pimento e tomate	177	42	0,7	0,1	4,3	4,2	3,1	0,0
	Pão	pão de mistura ¹	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (min. 3 variedades)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
4ª feira	Sopa	nabo e feijão catarino	742	178	2,3	0,4	29,1	15,7	7,1	0,4
	Prato	carne de porco estufada à fatia com ervilha, cenoura e cogumelos ^{12v}	1315	315	11,6	2,9	12,4	3,6	37,4	0,1
	Guarnição	massa cotovelinho ^{1;6v;10v}	742	178	0,9	0,2	35,5	2,5	6,0	0,1
	Prato vegetariano	cubinhos de soja estufados com ervilhas, cogumelos e cenoura ^{6;1v;8v}	1621	388	6,6	1,0	24,9	11,5	47,8	0,2
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura ¹	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (min. 3 variedades)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
5ª feira	Sopa	de macedónia de legumes	663	159	1,6	0,3	20,4	8,5	6,1	0,2
	Prato	salada de feijão frade com atum e ovo ^{3;4}	1413	338	21,1	3,3	16,0	0,7	26,6	1,5
	Guarnição	batata cozida aos cubos	527	126	0,0	0,0	26,9	1,7	3,5	0,1
	Prato vegetariano	salada de feijão frade com brócolos, cenoura, curgete e batata cozida aos cubos	1751	419	19,2	2,0	52,7	11,7	21,9	0,4
	Hortícolas	alface, beterraba e pepino	247	59	0,5	0,1	6,9	6,9	4,0	0,3
	Pão	pão de mistura ¹	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (min. 3 variedades) ou pudim ⁷	424 438	101 105	5.6 4.0	0.7 1.8	10.3 11.7	9.8 11.4	1.2 5.7	0.0 0.2
6ª feira	Sopa	de curgete e cenoura	604	145	2,1	0,3	23,3	11,0	5,7	0,2
	Prato	frango assado	1061	254	9,0	1,7	4,4	2,5	38,6	0,5
	Guarnição	massa espiral ^{1;6v;10v}	742	178	0,9	0,2	35,5	2,5	6,0	0,1
	Prato vegetariano	seitan de cebolada ^{1,6}	661	158	6,2	1,1	5,8	0,3	20,3	0,1
	Hortícolas	alface, tomate e couve branca	261	62	0,9	0,1	7,1	7,0	4,0	0,0
	Pão	pão de mistura ¹	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (min. 3 variedades)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0

NOTA: A refeição será também composta por 1 pão de mistura. Água será a única bebida permitida.

* Valores calculados com base nas capitações em peso bruto (em cru) constantes da Circular n.º 3097/DGE/2018 da Direção-Geral da Educação e na informação nutricional disponibilizada pelo Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela de Composição dos alimentos (2019) e pelos fornecedores dos produtos alimentares.

KJ = Valor Energético; Kcal=Valor Energético; Líp.=Lípidos (g); AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g); HC= Hidrato de Carbono (g); Açúc.=Açúcares (g); Prot.=Proteína(g); Sal (g)

1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo;

10-Mostarda; 11-Sementes de sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremço; 14-Moluscos

A refeição poderá conter substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias. Esta informação deverá ser validada junto de um colaborador.

		Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal	
		Os valores indicados não são apresentados por 100g/100ml, mas sim por capitação *								
2ª feira	Sopa	de alho francês	722	173	1,9	0,3	24,3	13,8	5,5	0,3
	Prato	filete de cavala sobre massa macarronete, com molho de tomate e ervas aromáticas ^{4,1,6V,10V,12V}	1476	353	10,9	2,5	38,1	3,4	23,8	1,1
	Guarnição									
	Prato vegetariano	macarronada soja ^{1,6,8V,10V,11V}	2039	488	6,5	1,1	52,6	13,0	46,5	0,3
	Hortícolas	alface, pepino e beterraba	246	59	0,5	0,1	6,9	6,9	4,0	0,3
	Pão	pão de mistura ¹	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
3ª feira	Sobremesa	fruta da época (min. 3 variedades)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
	Sopa	de espinafres e grão-de-bico	787	188	3,0	0,3	29,8	13,0	8,5	0,6
	Prato	perna de frango assada	972	232	6,6	1,2	1,7	0,0	41,2	0,1
	Guarnição	arroz branco	1075	257	5,0	0,8	0,9	1,0	4,9	0,1
	Prato vegetariano	tofu estufado com tomate ^{6,1V}	1650	395	26,4	4,1	5,0	1,1	31,9	0,1
	Hortícolas	alface, couve roxa e tomate	233	56	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1	0,0
4ª feira	Pão	pão de mistura ¹	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (min. 3 variedades)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
	Sopa	de couve branca	681	163	2,5	0,4	23,8	11,5	6,9	0,1
	Prato	salada de pescada com ovo, batata, pimento, cenoura e repolho ^{3,4}	1858	444	16,9	3,4	30,7	8,7	38,8	0,3
	Guarnição									
	Prato vegetariano	salada de batata com grão-de-bico, pimento, cenoura e repolho	2319	555	14,3	1,5	76,9	11,5	22,4	0,3
5ª feira	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura ¹	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (min. 3 variedades) ou gelatina ^{12;1V;3V;6V;7V;8V}	424 119	101 29	5,6 0,0	0,7 0,0	10,3 6,9	9,8 6,8	1,2 0,0	0,0 0,1
	Sopa	de feijão verde	684	164	2,1	0,3	27,2	14,6	6,4	0,3
	Prato	feijoada de carnes (carne porco, vaca, feijão catarino, cenoura e couve lombarda) com arroz	2695	645	17,0	4,0	31,4	6,3	47,1	0,3
	Guarnição									
Prato vegetariano	feijoada vegetariana (feijão catarino, curgete, cenoura e couve lombarda) com arroz	2527	605	11,1	1,9	43,9	10,1	28,0	0,4	
6ª feira	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura ¹	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (min. 3 variedades)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
	Sopa	creme de cenoura com ervilhas	678	162	2,2	0,3	25,2	11,6	7,0	0,2
	Prato	tirinhas de peru estufadas com cogumelos ^{12V}	848	203	6,7	1,1	1,2	0,2	34,3	0,3
	Guarnição	massa espiral cozida ^{1,6V,10V}	742	178	0,9	0,2	35,5	2,5	6,0	0,1
6ª feira	Prato vegetariano	massa de lentilhas com cogumelos ^{1,6V,10V,12V}	2242	536	8,9	1,2	80,2	7,6	27,6	0,2
	Hortícolas	alface, pimento e tomate	177	42	0,7	0,1	4,3	4,2	3,1	0,0
	Pão	pão de mistura ¹	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (min. 3 variedades)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0

NOTA: A refeição será também composta por 1 pão de mistura. Água será a única bebida permitida.

* Valores calculados com base nas capitações em peso bruto (em cru) constantes da Circular n.º 3097/DGE/2018 da Direção-Geral da Educação e na informação nutricional disponibilizada pelo Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela de Composição dos alimentos (2019) e pelos fornecedores dos produtos alimentares.

Kj = Valor Energético; Kcal=Valor Energético; Líp.=Lípidos (g); AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g); HC= Hidrato de Carbono (g); Açúc.=Açúcares (g); Prot.=Proteína(g); Sal (g)

1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rijas; 9-Aipo;

10-Mostarda; 11-Sementes de sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos

A refeição poderá conter substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias. Esta informação deverá ser validada junto de um colaborador.

		Alimenta - Ensino Secundário								
		KJ	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal	
		Os valores indicados não são apresentados por 100g/100ml, mas sim por capitação *								
2ª feira	Sopa	de couve-flor com feijão verde	696	166	2,0	0,2	27,0	14,7	7,9	0,4
	Prato	almôndegas de aves no forno com molho de tomate e salsa ^{1,3,6,12,7V}	1372	328	23,6	9,1	8,3	1,7	20,3	0,1
	Guarnição	massa esparguete cozida ^{1,6V,10V}	742	178	0,9	0,2	35,5	2,5	6,0	0,1
	Prato vegetariano	soja estufada com cenoura, pimento e cogumelos ^{6,1V,8V,11V,12V}	1507	361	6,6	1,0	22,1	11,9	45,4	0,2
	Hortícolas	alface, beterraba e pepino	247	59	0,5	0,1	6,9	6,9	4,0	0,3
	Pão	pão de mistura ¹	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (min. 3 variedades)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
3ª feira	Sopa	creme de couve lombarda com feijão branco	772	185	2,1	0,2	30,1	13,8	8,6	0,4
	Prato	lombinhos de salmão no forno ⁴	582	139	4,3	0,6	0,8	0,0	24,3	0,1
	Guarnição	arroz de cenoura, brócolos e curgete	1189	284	5,4	0,8	11,6	9,7	8,3	0,4
	Prato vegetariano	arroz de tofu de legumes (cenoura, curgete e feijão verde) salpicado de salsa ^{6,1V}	2819	674	27,3	4,3	16,7	11,7	40,9	0,4
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura ¹	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (min. 3 variedades)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
4ª feira	Sopa	canja galinha com cenoura ralada ^{1,3V}	640	153	1,9	0,4	17,7	4,3	14,9	0,1
	Prato	jardineira de carnes (carne de porco e carne de vaca, batata, ervilhas, cenoura e feijão verde)	2327	557	26,8	9,2	43,1	10,3	36,4	0,7
	Guarnição									
	Prato vegetariano	jardineira de cogumelos com ervilha, feijão verde e cenoura ^{12V}	1841	441	11,0	1,7	52,3	12,0	22,1	0,3
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura ¹	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (min. 3 variedades)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
5ª feira	Sopa	alho francês	722	173	1,9	0,3	24,3	13,8	5,5	0,3
	Prato	chilli de carne (carne de vaca picada, feijão catarino, cenoura, pimento)	1755	420	12,6	3,5	31,2	8,8	41,4	0,4
	Guarnição	arroz branco	925	221	5,0	0,8	0,9	0,5	4,1	0,1
	Prato vegetariano	feijão catarino estufado com legumes (cenoura e pimento) e arroz branco	1816	434	10,4	1,6	21,3	8,2	13,6	0,3
	Hortícolas	alface e couve roxa	176	42	0,2	0,0	4,3	3,8	3,6	0,0
	Pão	pão de mistura ¹	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (min. 3 variedades)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
6ª feira	Sopa	creme de curgete com macedónia	646	154	1,6	0,3	19,9	8,2	5,8	0,2
	Prato	empadão (de massa macarronete) de atum ^{1,4,6V,10V}	2072	496	23,2	3,7	40,1	5,0	30,3	2,3
	Guarnição									
	Prato vegetariano	massa vegetariana (lentilhas, cenoura e couve) ^{1,6V,10V}	2458	588	13,0	1,8	84,1	10,0	25,4	0,3
	Hortícolas	alface, pimento e tomate	177	42	0,7	0,1	4,3	4,2	3,1	0,0
	Pão	pão de mistura ¹	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (min. 3 variedades) ou gelatina ^{12,1V,3V,6V,7V,8V}	424 119	101 29	5,6 0,0	0,7 0,0	10,3 6,9	9,8 6,8	1,2 0,0	0,0 0,1

NOTA: A refeição será também composta por 1 pão de mistura. Água será a única bebida permitida.

* Valores calculados com base nas capitações em peso bruto (em cru) constantes da Circular n.º 3097/DGE/2018 da Direção-Geral da Educação e na informação nutricional disponibilizada pelo Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela de Composição dos alimentos (2019) e pelos fornecedores dos produtos alimentares.

KJ = Valor Energético; Kcal=Valor Energético; Líp.=Lípidos (g); AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g); HC= Hidrato de Carbono (g); Açúc.=Açúcares (g); Prot.=Proteína(g); Sal (g)

1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rijá; 9-Aipo;

10-Mostarda; 11-Sementes de sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos

A refeição poderá conter substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias. Esta informação deverá ser validada junto de um colaborador.

		KJ	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal	
		Os valores indicados não são apresentados por 100g/100ml, mas sim por capitação *								
2ª feira	Sopa	de couve branca	681	163	2,5	0,4	23,8	11,5	6,9	0,1
	Prato	barrinhas de pescada no forno ^{1;4;2V;3V;5V;6V;7V;8V;9V;10V;11V;13V;14V}	1191	285	8,4	1,1	36,2	3,8	14,0	1,2
	Guarnição	arroz de feijão verde	1059	253	5,3	0,9	4,7	3,3	6,0	0,1
	Prato vegetariano	ervilhas com molho de tomate com arroz de feijão verde	2132	511	11,1	1,8	25,2	9,1	20,1	0,5
	Hortícolas	alface e couve roxa	176	42	0,2	0,0	4,3	3,8	3,6	0,0
	Pão	pão de mistura ¹	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (min. 3 variedades) / iogurte ⁷	424 402	101 96	5,6 2,4	0,7 1,4	10,3 14,9	9,8 14,9	1,2 3,8	0,0 0,1
3ª feira	Sopa	de espinafres com grão-de-bico	787	188	1,0	0,3	29,8	13,0	8,5	0,6
	Prato	massa de frango com couve lombarda, couve-flôr e cenoura ^{1,6V,10V}	2150	514,4	14,7	2,5	45,8	10,5	47,7	0,6
	Guarnição									
	Prato vegetariano	massa vegetariana (soja aos cubos, curgete, cogumelos, couve lombarda, cenoura, macarronete) ^{1,6,10V,12V}	2870	643	16,9	2,6	61,9	18,6	49,8	0,3
	Hortícolas	(legumes incorporados)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura ¹	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (min. 3 variedades)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
4ª feira	Sopa	de cenoura com couve-flôr	632	151	1,9	0,2	23,6	11,5	7,5	0,3
	Prato	febras de porco estufadas com molho de cogumelos ^{12V}	1130	270	11,7	3,0	4,7	2,7	35,8	0,3
	Guarnição	arroz branco	1075	257	5,0	0,8	0,9	1,0	4,9	0,1
	Prato vegetariano	arroz de cogumelos, com cenoura, curgete e favas cozidas ^{12V}	4380	1048	13,2	2,0	82,7	19,7	70,0	0,2
	Hortícolas	alface, pimento e tomate	177	42	0,7	0,1	4,3	4,2	3,1	0,0
	Pão	pão de mistura ¹	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (min. 3 variedades)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
5ª feira	Sopa	creme de feijão catarino, nabo e couve branca	743	178	2,4	0,4	29,1	16,3	7,0	0,3
	Prato	bacalhau à Gomes de Sá (batata, ovo e bacalhau) ^{3,4}	1511	362	14,9	2,7	27,7	1,7	28,5	5,0
	Guarnição									
	Prato vegetariano	seitan à Gomes de Sá (batata e seitan) ^{1,6}	1341	321	11,4	1,8	30,3	2,0	23,2	0,3
	Hortícolas	alface, beterraba e pepino	247	59	0,5	0,1	6,9	6,9	4,0	0,3
	Pão	pão de mistura ¹	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (min. 3 variedades)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
6ª feira	Sopa	creme de alho francês	722	173	1,9	0,3	24,3	13,8	5,5	0,3
	Prato	rancho de carnes (frango, carne de vaca, cenoura, couve, grão-de-bico, macarronete) ^{1,6V;10V}	2111	505,0	13,5	1,7	57,8	10,7	33,8	0,3
	Guarnição									
	Prato vegetariano	rancho vegetariano (grão-de-bico, cenoura, couve, macarronete) ^{1,6V;10V}	2563	613	14,8	1,6	87,6	12,4	26,6	0,3
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura ¹	515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (min. 3 variedades)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0

NOTA: A refeição será também composta por 1 pão de mistura. Água será a única bebida permitida.

* Valores calculados com base nas capitações em peso bruto (em cru) constantes da Circular n.º 3097/DGE/2018 da Direção-Geral da Educação e na informação nutricional disponibilizada pelo Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela de Composição dos alimentos (2019) e pelos fornecedores dos produtos alimentares.

KJ = Valor Energético; Kcal=Valor Energético; Líp.=Lípidos (g); AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g); HC= Hidrato de Carbono (g); Açúc.=Açúcares (g); Prot.=Proteína(g); Sal (g)

1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremço; 14-Moluscos

A refeição poderá conter substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias. Esta informação deverá ser validada junto de um colaborador.