

		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	563,4	134,8	1,6	0,2	17,5	9,5	4,0	0,3
	Prato	almôndegas com molho de tomate <sup>1,3,6,7V,12V</sup>	1112,0	266,0	18,8	6,9	8,0	2,4	15,8	1,4
	Guarnição	massa espiral tricolor <sup>1,3,6V,10V</sup>	296,8	71,0	0,4	0,1	14,2	1,0	2,4	0,1
	Prato vegetariano	ervilhas com molho de tomate	529,0	126,0	2,3	0,4	13,5	4,3	8,0	0,1
	Hortícolas	alface, milho e pepino	210,0	50,0	0,9	0,2	7,4	2,7	2,3	0,2
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	286,3	767,5	0,4	0,0	14,0	0,5	2,1	0,2
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	211,9	50,7	2,8	0,4	5,1	4,9	0,6	0,0
3ª feira	Sopa	CARNAVAL								
	Prato									
	Guarnição									
	Prato vegetariano									
	Hortícolas									
	Pão									
	Sobremesa									
4ª feira	Sopa	creme de cenoura com ervilhas	523,0	125,2	1,9	0,3	19,2	8,3	5,4	0,2
	Prato	tirinhas de pota panadas no forno <sup>1,14,2V,3V,4V,6V,7V,10V,12V</sup>	478,0	112,0	4,3	0,5	11,9	0,8	6,9	0,7
	Guarnição	arroz de feijão verde	422,0	101,0	1,8	0,3	2,3	1,3	2,5	0,1
	Prato vegetariano	rebentos de soja estufados com macedónia de legumes e arroz de feijão verde <sup>6</sup>	1190,0	285,0	4,4	0,7	19,4	6,6	12,4	0,4
	Hortícolas	alface e tomate	60,0	14,0	0,2	0,0	1,5	1,5	1,1	0,0
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	286,3	767,5	0,4	0,0	14,0	0,5	2,1	0,2
	Sobremesa	fruta da época (valor médio) ou iogurte <sup>7</sup>	211,9/ 402,3	50,7/ 96,3	2,8/ 2,4	0,4/ 1,4	5,1/ 14,9	4,9/ 14,9	0,6/ 3,8	0,0/ 0,1
5ª feira	Sopa	de espinafres e grão-de-bico	630,0	151,0	2,6	0,2	23,4	9,0	6,8	0,5
	Prato	perninha de frango assada com molho de limão e ervas aromáticas <sup>1V,10V,12V</sup>	611,0	146,0	3,0	0,6	1,7	0,0	28,0	0,1
	Guarnição	massa esparguete <sup>1,6V,10V</sup>	296,8	71,0	0,4	0,1	14,2	1,0	2,4	0,1
	Prato vegetariano	bolonhesa de lentilhas	715,0	171,0	4,1	0,5	22,3	2,6	8,9	0,6
	Hortícolas	alface, couve roxa e pepino	130,0	31,0	0,3	0,1	3,3	2,9	2,5	0,0
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	286,3	767,5	0,4	0,0	14,0	0,5	2,1	0,2
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	211,9	50,7	2,8	0,4	5,1	4,9	0,6	0,0
6ª feira	Sopa	de feijão verde	498,2	119,2	1,8	0,3	19,6	9,8	4,5	0,3
	Prato	feijoada de carnes (carne porco, vaca, feijão catarino, cenoura e couve lombarda) com arroz	1180,0	282,0	6,7	1,7	16,0	3,9	21,5	0,3
	Guarnição									
	Prato vegetariano	feijoada vegetariana (feijão catarino, curgete, cenoura e couve lombarda) com arroz	1022,0	244,0	4,0	0,6	15,7	4,8	9,9	0,3
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	286,3	767,5	0,4	0,0	14,0	0,5	2,1	0,2
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	211,9	50,7	2,8	0,4	5,1	4,9	0,6	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.**

		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	563,4	134,8	1,6	0,2	17,5	9,5	4,0	0,3
	Prato	almôndegas com molho de tomate <sup>1,3,6,7V,12V</sup>	1187,0	284,0	20,8	7,1	8,0	2,4	15,8	1,4
	Guarnição	massa espiral tricolor <sup>1,3,6V,10V</sup>	445,0	107,0	0,5	0,1	21,3	1,5	3,6	0,1
	Prato vegetariano	ervilhas com molho de tomate	652,0	156,0	3,4	0,5	15,6	4,7	9,6	0,1
	Hortícolas	alface, milho e pepino	210,0	50,3	0,9	0,2	7,4	2,7	2,3	0,2
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	286,3	767,5	0,4	0,0	14,0	0,5	2,1	0,2
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	211,9	50,7	2,8	0,4	5,1	4,9	0,6	0,0
3ª feira	Sopa	CARNIVAL								
	Prato									
	Guarnição									
	Prato vegetariano									
	Hortícolas									
	Pão									
	Sobremesa									
4ª feira	Sopa	creme de cenoura com ervilhas	523,0	125,0	1,9	0,3	19,2	8,3	5,4	0,2
	Prato	tirinhas de pota panadas no forno <sup>1,14,2V,3V,4V,6V,7V,10V,12V</sup>	546,0	130,0	4,9	0,6	13,6	1,0	7,8	0,8
	Guarnição	arroz de feijão verde	621,0	149,0	2,9	0,5	2,7	1,7	3,5	0,1
	Prato vegetariano	rebentos de soja estufados com macedónia de legumes e arroz de feijão verde <sup>6</sup>	1530,0	365,0	6,7	1,1	22,5	7,7	15,3	0,5
	Hortícolas	alface e tomate	60,0	14,0	0,2	0,0	1,5	1,5	1,1	0,0
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	286,3	767,5	0,4	0,0	14,0	0,5	2,1	0,2
	Sobremesa	fruta da época (valor médio) ou iogurte <sup>7</sup>	211,9/ 402,3	50,7/ 96,3	2,8/ 2,4	0,4/ 1,4	5,1/ 14,9	4,9/ 14,9	0,6/ 3,8	0,0/ 0,1
5ª feira	Sopa	de espinafres e grão-de-bico	630,0	151,0	2,6	0,2	23,4	9,0	6,8	0,5
	Prato	perninha de frango assada com molho de limão e ervas aromáticas <sup>1V,10V,12V</sup>	693,0	166,0	4,1	0,7	1,7	0,0	30,4	0,1
	Guarnição	massa esparguete <sup>1,6V,10V</sup>	445,0	107,0	0,5	0,1	21,3	1,5	3,6	0,1
	Prato vegetariano	bolonhesa de lentilhas	857,0	205,0	4,4	0,5	27,3	2,9	11,0	0,6
	Hortícolas	alface, couve roxa e pepino	143,0	34,0	0,3	0,1	3,6	3,2	2,7	0,0
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	286,3	767,5	0,4	0,0	14,0	0,5	2,1	0,2
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	211,9	50,7	2,8	0,4	5,1	4,9	0,6	0,0
6ª feira	Sopa	de feijão verde	498,2	119,2	1,8	0,3	19,6	9,8	4,5	0,3
	Prato	feijoada de carnes (carne porco, vaca, feijão catarino, cenoura e couve lombarda) com arroz								
	Guarnição									
	Prato vegetariano	feijoada vegetariana (feijão catarino, curgete, cenoura e couve lombarda) com arroz	1267,2	303,0	6,1	0,8	16,2	5,3	11,2	0,3
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	286,3	767,5	0,4	0,0	14,0	0,5	2,1	0,2
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	211,9	50,7	2,8	0,4	5,1	4,9	0,6	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.**

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	INTERRUPÇÃO LECTIVA - CARNAVAL								
	Prato									
	Guarnição									
	Prato vegetariano									
	Hortícolas									
	Pão									
	Sobremesa									
3ª feira	Sopa	INTERRUPÇÃO LECTIVA - CARNAVAL								
	Prato									
	Guarnição									
	Prato vegetariano									
	Hortícolas									
	Pão									
	Sobremesa									
4ª feira	Sopa	INTERRUPÇÃO LECTIVA - CARNAVAL								
	Prato									
	Guarnição									
	Prato vegetariano									
	Hortícolas									
	Pão									
	Sobremesa									
5ª feira	Sopa	creme de cenoura com ervilhas	678,0	162,0	2,2	0,3	25,2	11,6	7,0	0,2
	Prato	tirinhas de pota panadas no forno <sup>1,14,2V,3V,4V,6V,7V,10V,12V</sup>	751,0	179,0	6,7	0,8	18,7	1,3	10,8	1,1
	Guarnição	arroz de feijão verde	847,0	203,0	4,1	0,7	3,9	2,6	4,9	0,1
	Prato vegetariano	rebentos de soja estufados com macedónia de legumes e arroz de feijão verde <sup>6</sup>	1957,0	468,0	9,3	1,5	28,5	9,4	19,3	0,7
	Hortícolas	alface e tomate	120,0	29,0	0,4	0,0	2,9	2,9	2,3	0,0
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	515,3	121,5	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (min. 3 variedades) / iogurte <sup>7</sup>	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
	6ª feira	Sopa	de feijão verde	683,8	163,6	2,1	0,3	27,2	14,6	6,4
Prato		feijoada de carnes (carne porco, vaca, feijão catarino, cenoura e couve lombarda) com arroz	2175,0	520,0	13,3	3,1	27,2	5,9	37,3	0,3
Guarnição										
Prato vegetariano		feijoada vegetariana (feijão catarino, curgete, cenoura e couve lombarda) com arroz	1581,0	378,0	8,3	1,2	19,5	7,1	13,5	0,3
Hortícolas		(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
Pão		pão de mistura <sup>1</sup>	515,3	121,5	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
Sobremesa		fruta da época (min. 3 variedades)	423,9	101,4	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-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	INTERRUPÇÃO LECTIVA - CARNAVAL								
	Prato									
	Guarnição									
	Prato vegetariano									
	Hortícolas									
	Pão									
	Sobremesa									
3ª feira	Sopa	INTERRUPÇÃO LECTIVA - CARNAVAL								
	Prato									
	Guarnição									
	Prato vegetariano									
	Hortícolas									
	Pão									
	Sobremesa									
4ª feira	Sopa	INTERRUPÇÃO LECTIVA - CARNAVAL								
	Prato									
	Guarnição									
	Prato vegetariano									
	Hortícolas									
	Pão									
	Sobremesa									
5ª feira	Sopa	creme de cenoura com ervilhas	678,0	162,0	2,2	0,3	25,2	11,6	7,0	0,2
	Prato	tirinhas de pota panadas no forno <sup>1,14,2V,3V,4V,6V,7V,10V,12V</sup>	819,0	196,0	7,3	0,8	20,4	1,4	11,8	1,2
	Guarnição	arroz de feijão verde	1059,0	253,0	5,3	0,9	4,7	3,3	6,0	0,1
	Prato vegetariano	rebentos de soja estufados com macedónia de legumes e arroz de feijão verde <sup>6</sup>	2310,0	553,0	11,6	1,8	32,0	10,8	22,4	0,8
	Hortícolas	alface e tomate	120,0	29,0	0,4	0,0	2,9	2,9	2,3	0,0
	Pão	pão de mistura <sup>1</sup>	515,3	121,5	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (min. 3 variedades) / iogurte <sup>7</sup>	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
	6ª feira	Sopa	de feijão verde	683,8	163,6	2,1	0,3	27,2	14,6	6,4
Prato		feijoada de carnes (carne porco, vaca, feijão catarino, cenoura e couve lombarda) com arroz	2695,0	645,0	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	2527,0	605,0	11,1	1,9	43,9	10,1	28,0	0,4
Hortícolas		(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
Pão		pão de mistura <sup>1</sup>	515,3	121,5	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
Sobremesa		fruta da época (min. 3 variedades)	423,9	101,4	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-Tremoço; 14-Moluscos

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

## Fruta da época

Os valores indicados não são apresentados por 100g/100ml, mas sim por capitação \*

	Kj	Kcal	Líp.	AGSat	HC	Açúc.	Prot.	Sal	
Laranja	Jl/EB1	111	26	0,1	0,0	4,9	4,9	0,6	0,0
	EB23/Sec	222	52	0,2	0,0	9,8	9,8	1,2	0,0
Banana	Jl/EB1	195	46	0,2	0,0	9,6	8,7	0,7	0,0
	EB23/Sec	391	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	0,0
Pera	Jl/EB1	124	29	0,2	0,0	5,9	5,9	0,2	0,0
	EB23/Sec	248	59	0,5	0,0	11,7	11,7	0,4	0,0
Maça	Jl/EB1	194	46	0,4	0,1	9,6	9,6	0,1	0,0
	EB23/Sec	387	92	0,7	0,1	19,3	19,3	0,3	0,0
Kiwi	Jl/EB1	164	39	0,3	0,1	7,1	7,1	0,7	0,0
	EB23/Sec	328	78	0,6	0,1	14,1	14,1	1,4	0,0
Clementina	Jl/EB1	134	32	0,1	0,0	6,7	6,7	0,5	0,0
	EB23/Sec	268	64	0,2	0,0	13,3	13,3	1,0	0,0
Pêssego	Jl/EB1	112	27	0,2	0,0	4,9	4,9	0,4	0,0
	EB23/Sec	224	54	0,4	0,0	9,8	9,8	0,7	0,0
Nectarina	Jl/EB1	147	35	0,1	0,0	6,2	6,2	1,0	0,0
	EB23/Sec	293	70	0,1	0,0	12,4	12,4	2,0	0,0
Melão	Jl/EB1	60	14	0,1	0,0	2,7	2,7	0,3	0,0
	EB23/Sec	119	29	0,3	0,1	5,4	5,4	0,6	0,0
Melancia	Jl/EB1	72	17	0,1	0,0	3,6	3,6	0,3	0,0
	EB23/Sec	143	34	0,3	0,0	7,2	7,2	0,5	0,0

\* 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).