

		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	517	124	2,1	0,3	18,0	8,3	5,1	0,1
	Prato	tirinhas de pota panadas no forno ^{1,14,2V,3V,4V,6V,7V,10V,12V}	478	112	4,3	0,5	11,9	0,8	6,9	0,7
	Guarnição	arroz de cenoura	397	95	1.7	0.3	2.5	1.8	2.0	0.2
	Prato vegetariano	ervilhas com molho de tomate e arroz de cenoura	1073	257	4,1	0,7	16,0	6,2	10,8	0,3
	Hortícolas	alface, pepino e tomate	84	20	0,4	0,1	2,0	1,9	1,6	0,0
	Pão	pão de mistura ¹	286	768	0,4	0,0	14,0	0,5	2,1	0,2
	Sobremesa	fruta da época (valor médio) / iogurte ⁷	212/402	51/96	2.8/2.4	0.4/1.4	5.1/14.9	4.9/14.9	0.6/3.8	0.0/0.1
3ª feira	Sopa	de feijão vermelho e couve lombarda	467	112	1,8	0,2	17,8	8,0	4,3	0,2
	Prato	massa de frango com couve lombarda, cenoura e macarronete ^{1,6V,10V}	1138	272	6,6	1,2	21,9	6,6	30,4	0,4
	Guarnição									
	Prato vegetariano	massa à lavrador vegetariano (feijão catarino, courgete, cogumelos, couve lombarda, cenoura, macarronete) ^{1,6V,10V,12V}	960	230	4,5	0,7	30,3	4,7	12,8	0,1
	Hortícolas	alface e couve roxa	119	29	0,1	0,0	3,1	2,7	2,3	0,0
	Pão	pão de mistura ¹	286	768	0,4	0,0	14,0	0,5	2,1	0,2
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	212	51	2,8	0,4	5,1	4,9	0,6	0,0
4ª feira	Sopa	creme de cenoura	606	145	1,8	0,2	22,9	9,5	7,0	0,3
	Prato	meia desfeita de paloco (batata, gão-de-bico, paloco, ovo e salsa) ^{3,4}	907	217	7,3	1,2	22,1	1,2	14,5	1,7
	Guarnição									
	Prato vegetariano	estufado de grão-de-bico com batata, cenoura aos cubos e feijão verde	1209	289	5,6	0,5	44,2	5,5	12,3	0,1
	Hortícolas	alface, couve roxa e milho	262	63	0,7	0,1	9,2	4,2	3,1	0,2
	Pão	pão de mistura ¹	286	768	0,4	0,0	14,0	0,5	2,1	0,2
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	212	51	2,8	0,4	5,1	4,9	0,6	0,0
5ª feira	Sopa	FERIADO CORPO DE DEUS								
	Prato									
	Guarnição									
	Prato vegetariano									
	Hortícolas									
	Pão									
	Sobremesa									
6ª feira	Sopa	de nabo com espinafres	461	110	1,8	0,2	18,2	7,9	4,9	0,6
	Prato	almôndegas de bovino estufadas com molho de tomate ^{1,3,6;12;7V}	871	208	15,5	5,0	6,1	2,1	10,7	1,1
	Guarnição	massa esparguete ^{1,6V,10V}	297	71	0.4	0.1	14.2	1.0	2.4	0.1
	Prato vegetariano	ervilhas estufadas com molho de tomate	477	114	2,3	0,4	11,3	3,3	7,3	0,6
	Hortícolas	alface, pimento e tomate	94	23	0,4	0,0	2,3	2,2	1,6	0,0
	Pão	pão de mistura ¹	286	768	0,4	0,0	14,0	0,5	2,1	0,2
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	212	51	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 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	Lip.	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	517	124	2,1	0,3	18,0	8,3	5,1	0,1
	Prato	tirinhas de pota panadas no forno ^{1,14,2V,3V,4V,6V,7V,10V,12V}	546	130	4,9	0,6	13,6	1,0	7,8	0,8
	Guarnição	arroz de cenoura	583	139	2,8	0,4	2,6	1,9	2,8	0,2
	Prato vegetariano	ervilhas com molho de tomate e arroz de cenoura	1382	331	6,3	0,9	18,2	6,7	13,2	0,3
	Hortícolas	alface, pepino e tomate	84	20	0,4	0,1	2,0	1,9	1,6	0,0
	Pão	pão de mistura ¹	286	768	0,4	0,0	14,0	0,5	2,1	0,2
	Sobremesa	fruta da época (valor médio) / iogurte ⁷	212/402	51/96	2.8/2.4	0.4/1.4	5.1/14.9	4.9/14.9	0.6/3.8	0.0/0.1
3ª feira	Sopa	de feijão vermelho e couve lombarda	606	145	1,8	0,2	22,9	9,5	7,0	0,3
	Prato	massa de frango com couve lombarda, cenoura e macarronete ^{1,6V,10V}	1429	342	9,1	1,6	29,4	7,5	34,2	0,5
	Guarnição									
	Prato vegetariano	massa à lavrador vegetariano (feijão catarino, courgete, cogumelos, couve lombarda, cenoura, macarronete) ^{1,6V,10V,12V}	1224	293	6,8	1,0	38,1	5,8	15,0	0,1
	Hortícolas	alface e couve roxa	119	29	0,1	0,0	3,1	2,7	2,3	0,0
	Pão	pão de mistura ¹	286	768	0,4	0,0	14,0	0,5	2,1	0,2
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	212	51	2,8	0,4	5,1	4,9	0,6	0,0
4ª feira	Sopa	creme de cenoura	467	112	1,8	0,2	17,8	8,0	4,3	0,2
	Prato	meia desfeita de paloco (batata, gão-de-bico, paloco, ovo e salsa) ^{3,4}	1259	301	10,4	1,7	31,2	1,7	18,9	2,1
	Guarnição									
	Prato vegetariano	estufado de grão-de-bico com batata, cenoura aos cubos e feijão verde	1522	364	8,2	0,8	53,6	6,3	15,1	0,1
	Hortícolas	alface, couve roxa e milho	274	66	0,7	0,1	9,6	4,5	3,3	0,2
	Pão	pão de mistura ¹	286	768	0,4	0,0	14,0	0,5	2,1	0,2
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	212	51	2,8	0,4	5,1	4,9	0,6	0,0
5ª feira	Sopa	FERIADO CORPO DE DEUS								
	Prato									
	Guarnição									
	Prato vegetariano									
	Hortícolas									
	Pão									
	Sobremesa									
6ª feira	Sopa	de nabo com espinafres	461	110	1,8	0,2	18,2	7,9	4,9	0,6
	Prato	almôndegas de bovino estufadas com molho de tomate ^{1,3,6,12,7V}	1187	284	20,8	7,1	8,0	2,4	15,8	1,4
	Guarnição	massa esparguete ^{1,6V,10V}	445	107	0,5	0,1	21,3	1,5	3,6	0,1
	Prato vegetariano	ervilhas estufadas com molho de tomate	600	144	3,4	0,6	13,4	3,7	8,9	0,6
	Hortícolas	alface, pimento e tomate	94	23	0,4	0,0	2,3	2,2	1,6	0,0
	Pão	pão de mistura ¹	286	768	0,4	0,0	14,0	0,5	2,1	0,2
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)	212	51	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 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	Lip.	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	tirinhas de pota panadas no forno ^{1,14,2V,3V,4V,6V,7V,10V,12V}	751	179	6,7	0,8	18,7	1,3	10,8	1,1
	Guarnição	arroz de cenoura	783	188	3,9	0,6	3,5	2,9	3,7	0,2
	Prato vegetariano	ervilhas com molho de tomate e arroz de cenoura	1734	415	8,6	1,3	21,9	8,2	16,3	0,4
	Hortícolas	alface, pepino e tomate	160	38	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	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 (valor médio) / 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 feijão vermelho e couve lombarda	770	184	2,1	0,2	29,7	13,8	8,8	0,4
	Prato	massa de frango com couve lombarda, cenoura e macarronete ^{1,6V,10V}	1858	445	12,2	2,1	38,3	9,6	43,8	0,6
	Guarnição									
	Prato vegetariano	massa à lavrador vegetariano (feijão catarino, courgete, cogumelos, couve lombarda, cenoura, macarronete) ^{1,6V,10V,12V}	1586	380	9,3	1,4	49,0	7,6	18,9	0,1
	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 (valor médio)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
4ª feira	Sopa	creme de cenoura	621	149	2,1	0,3	23,8	11,4	5,9	0,2
	Prato	meia desfeita de paloco (batata, gão-de-bico, paloco, ovo e salsa) ^{3,4}	1645	394	14,1	2,2	40,3	2,2	24,1	2,5
	Guarnição									
	Prato vegetariano	estufado de grão-de-bico com batata, cenoura aos cubos e feijão verde	1886	451	10,9	1,2	65,0	7,6	18,3	0,1
	Hortícolas	alface, couve roxa e milho	237	57	0,8	0,1	6,4	6,3	3,7	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 (valor médio)	424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
5ª feira	Sopa	FERIADO CORPO DE DEUS								
	Prato									
	Guarnição									
	Prato vegetariano									
	Hortícolas									
	Pão									
	Sobremesa									
6ª feira	Sopa	de nabo com espinafres	610	146	2,1	0,2	24,7	11,6	6,6	0,8
	Prato	almôndegas de bovino estufadas com molho de tomate ^{1,3,6,12,7V}	1578	378	28,0	9,6	9,9	2,8	20,9	1,7
	Guarnição	massa esparguete ^{1,6V,10V}	594	142	0,7	0,2	28,4	2,0	4,8	0,1
	Prato vegetariano	ervilhas estufadas com molho de tomate	751	180	4,6	0,7	16,2	4,2	11,1	0,6
	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 (valor médio)	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 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	tirinhas de pota panadas no forno ^{1,14,2V,3V,4V,6V,7V,10V,12V}										820	196	7,3	0,8	20,4	1,4	11,8	1,2
	Guarnição	arroz de cenoura										968	232	5,0	0,8	3,5	2,9	4,5	0,2
	Prato vegetariano	ervilhas com molho de tomate e arroz de cenoura										2041	489	10,8	1,7	24,0	8,7	18,5	0,4
	Hortícolas	alface, pepino e tomate										160	38	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	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 (valor médio) / 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 feijão vermelho e couve lombarda										770	184	2,1	0,2	29,7	13,8	8,8	0,4
	Prato	massa de frango com couve lombarda, cenoura e macarronete ^{1,6V,10V}										2150	514	14,7	2,5	45,8	10,5	47,7	0,6
	Guarnição																		
	Prato vegetariano	massa à lavrador vegetariano (feijão catarino, courgete, cogumelos, couve lombarda, cenoura, macarronete) ^{1,6V,10V,12V}										1804	432	11,4	1,7	54,5	8,6	20,8	0,2
	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 (valor médio)										424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
4ª feira	Sopa	creme de cenoura										621	149	2,1	0,3	23,8	11,4	5,9	0,2
	Prato	meia desfeita de paloco (batata, gão-de-bico, paloco, ovo e salsa) ^{3,4}										2014	482	17,5	2,7	49,3	2,6	28,9	2,9
	Guarnição																		
	Prato vegetariano	estufado de grão-de-bico com batata, cenoura aos cubos e feijão verde										2363	565	14,1	1,5	80,0	8,8	23,3	0,2
	Hortícolas	alface, couve roxa e milho										530	127	1,6	0,2	19,0	7,9	5,8	0,5
	Pão	pão de mistura ¹										515	122	0,6	0,2	25,1	0,9	3,8	0,3
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)										424	101	5,6	0,7	10,3	9,8	1,2	0,0
5ª feira	Sopa	FERIADO CORPO DE DEUS																	
	Prato																		
	Guarnição																		
	Prato vegetariano																		
	Hortícolas																		
	Pão																		
	Sobremesa																		
6ª feira	Sopa	de nabo com espinafres										610	146	2,1	0,2	24,7	11,6	6,6	0,8
	Prato	almôndegas de bovino estufadas com molho de tomate ^{1,3,6,12,7V}										1969	471	35,2	12,0	11,8	3,1	26,0	1,9
	Guarnição	massa esparguete ^{1,6V,10V}										742	178	0,9	0,2	35,5	2,5	6,0	0,1
	Prato vegetariano	ervilhas estufadas com molho de tomate										874	209	5,8	0,9	18,3	4,7	12,6	0,6
	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 (valor médio)										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 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.

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).