

EB Nº1 REGUENGOS MONSARAZ
Semana de 28 de março a 01 de abril de 2022
ALMOÇO



| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12} | 265 | 63 | 2,1 | 0,3 | 9,2 | 1,2 | 1,3 | 0,2 |
| Prato | Hambúrguer de aves c/ arroz de lombarda e salada de cenoura, couve-galega e couve-flor cozidas ^{1,6,12} | 1175 | 279 | 7,0 | 2,0 | 35,9 | 2,2 | 17,3 | 0,7 |
| Vegetariana | Batata-doce recheada c/ feijão, cenoura, abóbora e tomate | 1291 | 305 | 6,0 | 0,7 | 51,6 | 10,3 | 9,3 | 0,5 |
| Sobremesa | Maçã | 242 | 58 | 0,4 | 0,1 | 12,1 | 12,1 | 0,2 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Ervilhas c/ coentros ^{1,3,5,6,7,8,12} | 287 | 68 | 2,1 | 0,3 | 9,7 | 1,2 | 1,8 | 0,3 |
| Prato | Peixe à Brás c/ salada de couve roxa, milho e rabanete ^{3,4} | 2116 | 507 | 31,6 | 3,4 | 33,3 | 0,6 | 20,7 | 1,2 |
| Vegetariana | Grão salteado c/ cogumelos e grelos c/ arroz branco e salada de couve roxa, milho e rabanete | 896 | 214 | 7,4 | 1,0 | 27,7 | 1,5 | 6,8 | 0,6 |
| Sobremesa | Laranja | 139 | 33 | 0,1 | 0,0 | 6,1 | 6,1 | 0,8 | 0,0 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Couve-flor c/ nabo ^{1,3,5,6,7,8,12} | 280 | 67 | 2,1 | 0,3 | 9,5 | 1,5 | 1,8 | 0,3 |
| Prato | Arroz de aves (peru e frango) c/ salada de alface, pimentos e rúcula | 1098 | 260 | 4,3 | 0,7 | 32,2 | 0,8 | 22,3 | 0,3 |
| Vegetariana | Esparguete à bolonesa (c/ molho de tomate) c/ lentilhas e juliana de legumes (nabo e couve portuguesa) e salada de alface, pimentos e rúcula ^{1,3,6,10,11} | 1228 | 290 | 4,5 | 0,6 | 47,7 | 3,5 | 12,7 | 0,6 |
| Sobremesa | Pera | 155 | 37 | 0,3 | 0,0 | 7,3 | 7,3 | 0,2 | 0,0 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Espargos ^{1,3,5,6,7,8,12} | 768 | 74 | 2,3 | 0,3 | 10,1 | 1,5 | 2,3 | 0,6 |
| Prato | Bolonhesa de atum c/ salada de alface, beterraba e tomate ^{1,3,4} | 1051 | 250 | 8,7 | 1,3 | 28,9 | 1,7 | 13,1 | 1,0 |
| Vegetariana | Favas estufadas c/ cenourinhas c/ arroz de salsa e salada de alface, beterraba e tomate | 974 | 231 | 5,4 | 0,8 | 37,8 | 2,0 | 6,0 | 0,4 |
| Sobremesa | Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12} | 243 | 57 | 0,0 | 0,0 | 12,9 | 12,8 | 1,4 | 0,5 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Grelos ^{1,3,5,6,7,8,12} | 270 | 64 | 2,1 | 0,3 | 9,2 | 1,2 | 1,5 | 0,3 |
| Prato | Lombo de porco recheado c/ ameixa, macarrão e salada de alface, couve roxa e tomate ^{1,3,12} | 1421 | 338 | 11,2 | 3,2 | 32,4 | 2,1 | 24,1 | 1,2 |
| Vegetariana | Legumes assados (curgete, couve-flor, tomate e cenoura) c/ salada de feijão preto e batata c/ salada de alface, couve roxa e tomate | 1240 | 293 | 7,8 | 1,0 | 44,5 | 3,2 | 9,7 | 0,7 |
| Sobremesa | Banana | 260 | 61 | 0,2 | 0,1 | 12,9 | 11,6 | 0,9 | 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), 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

EB Nº1 REGUENGOS MONSARAZ
Semana de 04 a 08 de abril de 2022
ALMOÇO



| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Canja de galinha ^{1,3} | 213 | 50 | 0,5 | 0,1 | 7,0 | 0,0 | 4,2 | 0,2 |
| Prato | Tortilha de fiambre e batata c/salada de cenoura, nabo e pepino ^{1,3,5,6} | 950 | 228 | 10,8 | 1,9 | 22,7 | 1,6 | 9,3 | 1,3 |
| Vegetariana | Salada de batata, grão, brócolos e cenoura c/ salada de cenoura, nabo e pepino | 572 | 135 | 0,7 | 0,1 | 25,0 | 2,6 | 5,2 | 0,5 |
| Sobremesa | Kiwi | 205 | 49 | 0,4 | 0,1 | 8,8 | 8,8 | 0,9 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de lentilhas c/ cenoura ^{1,3,5,6,7,8,10,11,12} | 406 | 96 | 2,2 | 0,3 | 14,6 | 1,0 | 3,8 | 0,3 |
| Prato | Filetes panados c/ arroz de salsa e salada de alface, milho e rabanete ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13} | 1446 | 343 | 7,6 | 1,3 | 46,8 | 0,3 | 20,6 | 0,6 |
| Vegetariana | Chili de feijão branco c/ couve-flor e cenoura c/ salada de alface, milho e rabanete ⁶ | 1473 | 349 | 4,4 | 0,5 | 48,7 | 1,1 | 27,4 | 0,5 |
| Sobremesa | Gelatina ^{1,3,6,7,8,12} | 243 | 57 | 0,0 | 0,0 | 12,9 | 12,8 | 1,4 | 0,5 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Repolho e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12} | 272 | 65 | 2,1 | 0,3 | 9,4 | 1,5 | 1,3 | 0,3 |
| Prato | Strogonoff de peru c/ ervilhas e cenoura e macarronete c/ salada de alface, pimentos e rúcula ^{1,3,7,14} | 1396 | 331 | 7,4 | 2,4 | 37,8 | 2,6 | 26,5 | 0,9 |
| Vegetariana | Ervilhas estufadas c/ curgete e massa esparguete c/ salada de alface, pimentos e rúcula ^{1,3} | 884 | 209 | 4,2 | 0,6 | 34,6 | 2,9 | 7,0 | 0,5 |
| Sobremesa | Maçã | 242 | 58 | 0,4 | 0,1 | 12,1 | 12,1 | 0,2 | 0,0 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Abóbora e nabijas ^{1,3,5,6,7,8,12} | 278 | 66 | 2,1 | 0,3 | 9,9 | 1,3 | 1,5 | 0,3 |
| Prato | Salada de atum c/ batata e macedónia c/ salada de couve portuguesa, grelos e repolho salteados ⁴ | 1087 | 258 | 8,4 | 1,2 | 31,7 | 2,5 | 12,3 | 1,1 |
| Vegetariana | Abóbora c/ grão e massa cotovelos c/ salada de couve roxa, pepino e tomate ^{1,3} | 1002 | 237 | 4,6 | 0,7 | 38,4 | 1,7 | 8,6 | 0,2 |
| Sobremesa | Laranja | 139 | 33 | 0,1 | 0,0 | 6,1 | 6,1 | 0,8 | 0,0 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Couve-flor e brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12} | 280 | 67 | 2,1 | 0,3 | 9,5 | 1,5 | 1,8 | 0,3 |
| Prato | Esparguete à bolonhesa de porco c/ salada de alface, couve roxa e tomate ^{1,3} | 1218 | 290 | 11,7 | 3,3 | 29,1 | 2,0 | 16,2 | 0,7 |
| Vegetariana | Talharim c/ lentilhas, cenoura e alho francês c/ salada de alface, couve roxa e tomate ^{1,3,6,7,10,11,14} | 974 | 230 | 4,0 | 0,6 | 38,1 | 2,9 | 9,2 | 0,4 |
| Sobremesa | Pera | 155 | 37 | 0,3 | 0,0 | 7,3 | 7,3 | 0,2 | 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, 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), 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

EB Nº1 REGUENGOS MONSARAZ
Semana de 11 a 15 de abril de 2022
ALMOÇO



| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Couve-galega c/ abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12} | 284 | 68 | 2,1 | 0,3 | 10,1 | 1,5 | 1,6 | 0,3 |
| Prato | Arroz de aves (pato e peru) c/ salada de cenoura, nabo e pepino | 1799 | 427 | 12,1 | 2,8 | 32,2 | 0,8 | 46,5 | 0,8 |
| Vegetariana | Empadão (arroz) de lentilhas, cogumelos e brócolos c/ salada de cenoura, nabo e pepino ^{1,3,5,6,7,8,10,11,12} | 1729 | 410 | 8,4 | 2,1 | 67,1 | 2,5 | 14,3 | 1,0 |
| Sobremesa | Maçã | 242 | 58 | 0,4 | 0,1 | 12,1 | 12,1 | 0,2 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Couve-flor c/ cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12} | 280 | 67 | 2,1 | 0,3 | 9,5 | 1,5 | 1,8 | 0,3 |
| Prato | Bacalhau c/ natas c/ salada de alface, milho e rabanete ^{4,5,6,7} | 931 | 224 | 9,7 | 2,0 | 21,6 | 0,6 | 12,0 | 2,0 |
| Vegetariana | Feijão manteiga em crosta de broa (no forno) c/ grelos e massa macarronete c/ salada de alface, milho e rabanete ^{1,3,7,14} | 1294 | 307 | 4,9 | 0,7 | 51,6 | 1,4 | 12,2 | 0,8 |
| Sobremesa | Pera | 155 | 37 | 0,3 | 0,0 | 7,3 | 7,3 | 0,2 | 0,0 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Grão c/ agrião ^{1,3,5,6,7,8,12} | 257 | 61 | 2,1 | 0,3 | 8,8 | 0,9 | 1,2 | 0,3 |
| Prato | Rojões de porco c/ massa espiral c/ salada de alface e pimentos ^{1,3} | 1446 | 344 | 14,4 | 4,2 | 31,9 | 1,7 | 20,9 | 0,5 |
| Vegetariana | Hambúrguer de cogumelos e ervilhas c/ arroz de milho e salada de alface, pimentos e rúcula ^{1,3,6,7,9,10} | 1292 | 307 | 7,4 | 1,6 | 39,1 | 2,8 | 16,8 | 1,3 |
| Sobremesa | Laranja | 139 | 33 | 0,1 | 0,0 | 6,1 | 6,1 | 0,8 | 0,0 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Alho francês, cenoura e curgete ^{1,3,5,6,7,8,12} | 274 | 65 | 2,1 | 0,3 | 9,5 | 1,3 | 1,4 | 1,3 |
| Prato | Lombos de maruca estufados c/ arroz de legumes e salada de beterraba, couve roxa e tomate ⁴ | 1118 | 265 | 5,4 | 0,8 | 36,3 | 1,6 | 16,9 | 0,5 |
| Vegetariana | Favas salteadas c/ batata, beringela e couve-flor c/ salada de beterraba, couve-roxa e tomate | 1048 | 248 | 4,3 | 0,5 | 39,0 | 4,5 | 10,0 | 0,7 |
| Sobremesa | Gelatina ^{1,3,6,7,8,12} | 243 | 57 | 0,0 | 0,0 | 12,9 | 12,8 | 1,4 | 0,5 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Espinafres e nabos ^{1,3,5,6,7,8,12} | 266 | 63 | 2,1 | 0,3 | 9,0 | 1,1 | 1,4 | 0,3 |
| Prato | Frango no forno c/ batata assada c/ alho e azeite e salada de alface, couve roxa e tomate | 1302 | 309 | 11,0 | 1,7 | 30,8 | 2,4 | 20,6 | 0,6 |
| Vegetariana | Abóbora recheada c/ grão e massa cotovelos c/ salada de alface, couve roxa e tomate ^{1,3} | 997 | 236 | 4,6 | 0,7 | 38,2 | 1,6 | 8,5 | 0,2 |
| Sobremesa | Banana | 260 | 61 | 0,2 | 0,1 | 12,9 | 11,6 | 0,9 | 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, 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 (2007), 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

MUNICÍPIO DE REGUENGOS MONSARAZ
Semana de 18 a 22 de abril de 2022
ALMOÇO



| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12} | 272 | 65 | 2,1 | 0,3 | 9,4 | 1,4 | 1,5 | 0,3 |
| Prato | Esparguete à bolonesa de carne de porco c/ salada de cenoura, nabo e pepino ^{1,3} | 1277 | 304 | 11,7 | 3,3 | 32,0 | 1,8 | 16,8 | 0,3 |
| Vegetariana | Couscous de vegetais e ervilhas c/ salada de cenoura, nabo e pepino ¹ | 336 | 79 | 0,4 | 0,1 | 15,4 | 1,0 | 2,8 | 0,2 |
| Sobremesa | Pera | 155 | 37 | 0,3 | 0,0 | 7,3 | 7,3 | 0,2 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12} | 270 | 64 | 2,1 | 0,3 | 9,1 | 1,2 | 1,5 | 0,3 |
| Prato | Saladinha de peixe c/ batata, cenoura e ervilhas ⁴ | 1075 | 254 | 2,0 | 0,2 | 35,2 | 0,3 | 22,8 | 0,7 |
| Vegetariana | Salada de batata c/ feijão frade, cogumelos e salada ¹² | 1172 | 277 | 3,5 | 0,6 | 47,1 | 3,2 | 11,3 | 0,4 |
| Sobremesa | Maçã | 242 | 58 | 0,4 | 0,1 | 12,1 | 12,1 | 0,2 | 0,0 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Couve-lombarda e grão ^{1,3,5,6,7,8,12} | 342 | 81 | 2,3 | 0,3 | 11,7 | 1,3 | 2,4 | 0,3 |
| Prato | Bife de peru grelhado c/ rodela de limão c/ massa fusilli e salada de alface, pimentos e rúcula ^{1,3} | 970 | 229 | 2,0 | 0,5 | 28,6 | 1,6 | 23,2 | 0,5 |
| Vegetariana | Salada de batata, feijão encarnado, couve de bruxelas e abóbora c/ salada de alface, pimentos e rúcula | 977 | 231 | 0,5 | 0,0 | 45,5 | 2,5 | 9,8 | 0,8 |
| Sobremesa | Pera | 155 | 37 | 0,3 | 0,0 | 7,3 | 7,3 | 0,2 | 0,0 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Abóbora, couve coração e feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12} | 277 | 66 | 2,1 | 0,3 | 10,0 | 1,3 | 1,4 | 0,2 |
| Prato | Arroz de atum c/ salada de couve-galega, feijão verde e grelos salteados ^{1,4} | 1194 | 284 | 11,2 | 1,6 | 32,7 | 1,0 | 12,4 | 1,3 |
| Vegetariana | Estufado de lentilhas c/ cenoura e massa c/ salada de beterraba, cenoura e couve roxa ^{1,3,6,10,11} | 1250 | 296 | 4,3 | 0,7 | 49,8 | 2,5 | 12,7 | 0,7 |
| Sobremesa | Laranja | 139 | 33 | 0,1 | 0,0 | 6,1 | 6,1 | 0,8 | 0,0 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Curgete c/ repolho ^{1,3,5,6,7,8,12} | 276 | 66 | 2,1 | 0,3 | 9,4 | 1,2 | 1,6 | 1,2 |
| Prato | Frango assado c/ arroz de cenoura, batata pala-pala e salada de alface, couve roxa e tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14} | 2551 | 609 | 28,7 | 7,7 | 63,6 | 1,1 | 23,2 | 1,3 |
| Vegetariana | Empadão de arroz de legumes (alho-francês, ervilhas, couve-lombarda, tomate) c/ salada de alface, couve roxa e tomate | 842 | 200 | 3,5 | 0,5 | 36,0 | 1,6 | 4,8 | 1,2 |
| Sobremesa | Pudim flan ⁷ | 405 | 99 | 1,4 | 0,8 | 18,7 | 17,4 | 2,9 | 0,2 |

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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), 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

MUNICÍPIO DE REGUENGOS MONSARAZ
Semana de 25 a 29 de abril de 2022
ALMOÇO



Segunda

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

Terça

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa | Creme de favas ^{1,3,5,6,7,8,12} | 284 | 67 | 2,1 | 0,3 | 9,6 | 1,0 | 1,9 | 0,2 |
| Prato | Bacalhau à Brás c/ salada de alface, milho e rabanete ^{3,4} | 1575 | 378 | 23,7 | 3,4 | 20,2 | 0,8 | 19,0 | 2,8 |
| Vegetariana | Almôndegas de soja c/ massa fusilli, espinafres e salada de alface, milho e rabanete ^{1,3,6,7,8,11,12,13} | 1550 | 366 | 2,3 | 0,5 | 56,9 | 1,3 | 27,6 | 0,8 |
| Sobremesa | Laranja | 139 | 33 | 0,1 | 0,0 | 6,1 | 6,1 | 0,8 | 0,0 |

Quarta

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa | Abóbora e penca ^{1,3,5,6,7,8,12} | 284 | 68 | 2,1 | 0,3 | 10,1 | 1,5 | 1,6 | 0,3 |
| Prato | Hambúrguer de aves c/ arroz de legumes (couve coração e curgete) e salada de alface, pimento e rabanete ^{1,6,12} | 1101 | 262 | 6,7 | 2,0 | 33,5 | 1,5 | 16,3 | 0,2 |
| Vegetariana | Hambúrguer de grão c/ batata assada no forno e ervas aromáticas e couve de bruxelas e salada de alface, pimento e rabanete | 1435 | 341 | 6,7 | 0,9 | 55,2 | 5,0 | 10,9 | 0,5 |
| Sobremesa | Maçã | 242 | 58 | 0,4 | 0,1 | 12,1 | 12,1 | 0,2 | 0,0 |

Quinta

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa | Espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12} | 270 | 64 | 2,1 | 0,3 | 9,1 | 1,2 | 1,5 | 0,3 |
| Prato | Douradinhos de peixe c/ salada russa e salada de alface, cenoura e tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14} | 1675 | 402 | 23,7 | 2,9 | 35,3 | 3,7 | 10,8 | 0,8 |
| Vegetariana | Assado de beringela c/ ervilhas e arroz no forno c/ salada de beterraba, cenoura e couve-roxa | 856 | 203 | 5,3 | 0,8 | 34,1 | 1,2 | 4,0 | 0,4 |
| 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 | Nabo e nabiças ^{1,3,5,6,7,8,12} | 277 | 66 | 2,1 | 0,3 | 9,4 | 1,5 | 1,5 | 0,3 |
| Prato | Bife de frango grelhado c/ esparguete e salada de cenoura, pepino e rúcula ^{1,3} | 968 | 228 | 1,8 | 0,4 | 28,6 | 1,6 | 23,5 | 0,5 |
| Vegetariana | Salada de grão c/ massa, cenoura e feijão verde c/ salada de cenoura, pepino e rúcula ^{1,3} | 1270 | 301 | 7,3 | 0,8 | 45,5 | 3,6 | 11,2 | 0,5 |
| Sobremesa | Banana | 260 | 61 | 0,2 | 0,1 | 12,9 | 11,6 | 0,9 | 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), 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