

Município de Reguengos de Monsaraz
Semana de 30 de janeiro a 03 de fevereiro de 2023
ALMOÇO



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Couve portuguesa (abóbora, nabo, cebola, batata)	373	88	2,1	0,3	14,5	1,6	2,2	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa com lentilhas ^{1,6,7,11}	1131	268	6,6	1,8	35,7	1,1	15,9	1,2
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja fina ^{1,6}	1202	284	4,0	0,6	37,4	1,6	23,2	0,2
Salada	Alface, couve roxa e milho	30	7	0,2	0,0	0,6	0,2	0,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Lanche	Sumo com pão c/ fiambre ou queijo ou manteiga e fruta ^{1,3,6,7,8,11,12}	904	215	1,7	0,4	42,4	26,6	4,4	0,6
Terça									
Sopa	Espinafres	637	151	2,3	0,3	26,7	3,1	4,2	0,3
Prato	Lombinhos de escamudo no forno com batata e brócolos salteados ⁴	1351	320	6,3	0,9	44,2	3,0	18,5	1,1
Vegetariana	Jardineira de legumes (batata, abóbora, macedónia e lombardo)	759	180	3,2	0,5	31,0	3,5	5,1	0,3
Salada	Alface, beterraba e tomate	13	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Lanche	Leite com pão c/ fiambre ou queijo ou manteiga ^{1,3,6,7,8,12}	860	207	10,0	5,8	19,0	0,6	10,5	0,6
Quarta									
Sopa	Caldo verde (sem chouriço)	363	86	2,1	0,3	13,8	1,1	2,2	0,3
Prato	Peru assado no forno enriquecido (milho, cenoura, ovo e chicharro) ³	1722	412	25,5	6,6	5,1	0,9	40,5	0,9
Vegetariana	Arroz com cogumelos e legumes (milho, alho-francês e feijão-verde) com chicharro cozido	680	161	3,7	0,5	26,5	0,7	4,3	0,4
Salada	Cenoura, couve-flor e feijão-verde	150	36	3,7	0,4	1,0	0,3	0,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	217	51	0,4	0,0	10,3	10,3	0,3	0,0
Lanche	logurte líquido com pão c/ fiambre ou queijo ou manteiga e bolachas ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	1214	290	8,6	3,5	43,9	18,3	8,6	0,9
Quinta									
Sopa	Couve lombardo	628	149	2,1	0,3	26,7	3,1	4,0	0,3
Prato	Massada de arinca ^{1,4}	1023	242	4,1	0,7	31,8	0,6	18,2	0,3
Vegetariana	Massa à lavrador vegetariana (feijão catarino, seitan, cogumelos e lombardo)) ^{1,6}	1491	354	7,3	1,5	47,5	3,0	23,4	1,0
Salada	Alface, pepino e tomate	12	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	logurte aroma/ fruta da época ⁷	384	91	1,9	1,2	12,5	12,5	4,6	0,2
Lanche	Leite com pão c/ fiambre ou queijo ou manteiga ^{1,3,6,7,8,12}	860	207	10,0	5,8	19,0	0,6	10,5	0,6
Sexta									
Sopa	Grão c/ nabiças	441	105	2,3	0,3	16,7	1,6	3,1	0,2
Prato	Strogonoff de porco com arroz de coentros ^{1,7}	1467	349	11,3	3,6	39,1	0,4	22,1	0,5
Vegetariana	Strogonoff de soja grossa com arroz de coentros ^{1,6}	1542	366	5,6	0,7	47,3	0,4	27,0	0,7
Salada	Alface, beterraba e cenoura	10	2	0,0	0,0	0,3	0,3	0,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0
Lanche	logurte de aromas com fruta e bolacha ou queque ou biscoito ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1398	333	10,5	2,4	49,7	43,3	6,6	0,3

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Soja, ⁷Leite, 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 (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

Município de Reguengos de Monsaraz
Semana de 06 a 10 de fevereiro de 2023
ALMOÇO



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Abóbora c/ alho-francês	412	98	2,1	0,3	14,3	1,7	4,6	0,3
Prato	Figurinhas de peixe no forno com arroz de tomate ^{1,2,3,4,6,7,9,12,14}	1599	380	9,9	1,3	63,2	1,3	8,8	1,1
Vegetariana	Empadão de arroz c/ lentilhas, milho e cogumelos ^{1,11}	1213	287	3,9	0,5	49,8	0,9	11,4	0,5
Salada	Cenoura, couve-flor e milho	69	16	0,5	0,0	1,8	0,3	1,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Lanche	Sumo com pão c/ fiambre ou queijo ou manteiga e fruta ^{1,3,6,7,8,11,12}	904	215	1,7	0,4	42,4	26,6	4,4	0,6
Terça									
Sopa	Chícharo e couve penca	372	88	2,1	0,3	14,4	1,8	2,2	0,2
Prato	Rojões de porco com massa espiral ^{1,3}	1157	276	12,1	3,5	24,4	1,0	16,6	0,5
Vegetariana	Rojões de soja grossa estufados com massa espiral ^{1,6}	1291	306	4,0	0,7	36,9	1,1	26,5	0,4
Salada	Alface, beterraba e tomate	13	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Lanche	Leite com pão c/ fiambre ou queijo ou manteiga ^{1,3,6,7,8,12}	860	207	10,0	5,8	19,0	0,6	10,5	0,6
Quarta									
Sopa	Tomate	641	152	2,2	0,3	27,4	3,7	4,0	0,3
Prato	Saladinha quente de pescada c/ batata, cenoura, lentilhas e ovo cozido ^{1,3,4,6,11}	1437	339	3,4	0,7	52,3	3,1	22,7	0,7
Vegetariana	Alada de brócolos, cogumelos, cenoura, lentilhas e batata ^{1,6,11}	1148	271	0,5	0,0	53,0	3,4	10,7	0,7
Salada	Cenoura, couve roxa e milho	37	9	0,2	0,0	0,9	0,4	0,6	0,0
Sobremesa	Gelatina de ananás/ fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	287	68	0,2	0,0	14,7	14,6	1,2	0,4
Lanche	logurte líquido com pão c/ fiambre ou queijo ou manteiga e bolachas ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	1214	290	8,6	3,5	43,9	18,3	8,6	0,9
Quinta									
Sopa	Feijão-frade c/ alho-francês e abóbora	434	103	2,1	0,3	17,0	1,2	3,2	0,2
Prato	Bife de frango grelhado com esparguete e couve-de-bruxelas ¹	1347	318	3,4	0,6	44,7	1,7	26,1	0,7
Vegetariana	Seitan estufado com esparguete e couve-de-bruxelas ^{1,6}	1403	332	6,3	1,2	48,9	2,7	18,6	1,0
Salada	Alface, pepino e tomate	12	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	217	51	0,4	0,0	10,3	10,3	0,3	0,0
Lanche	Leite com pão c/ fiambre ou queijo ou manteiga ^{1,3,6,7,8,12}	860	207	10,0	5,8	19,0	0,6	10,5	0,6
Sexta									
Sopa	Creme de cenoura c/ hortelã	360	85	2,0	0,3	14,1	1,3	2,0	0,2
Prato	Badejo cozido com brócolos e cenoura e batata ⁴	1152	272	0,5	0,1	44,5	3,4	20,0	0,8
Vegetariana	Salada de legumes (batata, tofu, cenoura, grão e brócolos) ^{1,6}	1516	359	5,8	1,3	54,9	4,1	17,3	1,0
Salada	Alface, pimento verde e tomate	15	4	0,1	0,0	0,4	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0
Lanche	logurte de aromas com fruta e bolacha ou queque ou biscoito ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1398	333	10,5	2,4	49,7	43,3	6,6	0,3

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Soja, ⁶Leite, ⁷Frutos de casca rija, ⁸Aipo, ⁹Mostarda, ¹⁰Sementes de sésamo, ¹¹Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹²Moluscos. 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

Município de Reguengos de Monsaraz
Semana de 13 a 17 de fevereiro de 2023
ALMOÇO



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Feijão-verde	369	87	2,6	0,3	13,9	1,3	2,0	0,2
Prato	Omelete de fiambre com esparguete ^{1,3,6}	1551	539	15,8	4,0	45,0	2,3	19,9	1,2
Vegetariana	Massada de grão e legumes (curgete, cenoura e couve-flor) ¹	757	179	1,7	0,3	32,0	1,9	7,0	0,6
Salada	Alface, couve roxa e milho	30	7	0,2	0,0	0,6	0,2	0,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Lanche	Sumo com pão c/ fiambre ou queijo ou manteiga e fruta ^{1,3,6,7,8,11,12}	904	215	1,7	0,4	42,4	26,6	4,4	0,6
Terça									
Sopa	Creme de couve lombardo	363	86	2,0	0,3	14,1	1,5	2,0	0,2
Prato	Arroz de peixe (pescada) ⁴	1437	341	6,7	1,0	47,5	0,5	21,9	0,5
Vegetariana	Favas estufadas com hortaliça (lombardo e cenoura)	174	42	3,2	0,5	1,8	1,0	1,1	0,3
Salada	Cenoura, feijão-verde e milho	151	36	3,2	0,4	1,0	0,4	0,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Lanche	Leite com pão c/ fiambre ou queijo ou manteiga ^{1,3,6,7,8,12}	860	207	10,0	5,8	19,0	0,6	10,5	0,6
Quarta									
Sopa	Canja de galinha ¹	213	50	0,5	0,1	7,0	0,2	4,2	0,2
Sopa 1	Creme de cenoura	360	85	2,0	0,3	14,1	1,3	2,0	0,2
Prato	Rolo de carne com massa espiral ^{1,3,6}	1098	262	11,4	4,8	25,4	1,9	13,8	1,3
Vegetariana	Couscous c/ alho-francês, ervilhas, cenoura e cogumelos ¹	457	109	4,5	0,7	12,6	1,4	3,3	0,7
Salada	Alface, beterraba e tomate	13	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	0,0
Lanche	logurte líquido com pão c/ fiambre ou queijo ou manteiga e bolachas ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	1214	290	8,6	3,5	43,9	18,3	8,6	0,9
Quinta									
Sopa	Repolho e lentilhas ^{1,6,10,11}	509	120	2,2	0,3	19,8	1,5	4,4	0,2
Prato	Salmão no forno com batata corada e brócolos cozidos ⁴	2211	528	27,9	4,9	44,6	3,6	21,9	0,7
Vegetariana	Tofu no forno com batata corada e brócolos cozidos ^{1,6}	1538	366	13,0	2,4	44,5	3,4	14,5	0,8
Salada	Cenoura, pepino e tomate ¹²	98	24	2,1	0,3	0,7	0,6	0,3	0,1
Sobremesa	Arroz-doce/ fruta da época ^{1,3,7,8}	557	132	2,2	1,1	25,4	12,9	2,2	0,1
Lanche	Leite com pão c/ fiambre ou queijo ou manteiga ^{1,3,6,7,8,12}	860	207	10,0	5,8	19,0	0,6	10,5	0,6
Sexta									
Sopa	Creme de legumes	319	76	2,1	0,3	11,8	1,4	1,8	0,2
Prato	Feijoada (frango, porco e feijão branco) c/ arroz	1313	312	9,3	2,4	31,9	0,9	21,2	0,4
Vegetariana	Feijoada de legumes (abóbora, beringela, cenoura, lombardo, alho-francês e batata)	1973	468	7,2	0,9	81,7	5,2	16,0	0,7
Salada	Alface, beterraba e cenoura	10	2	0,0	0,0	0,3	0,3	0,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	217	51	0,4	0,0	10,3	10,3	0,3	0,0
Lanche	logurte de aromas com fruta e bolacha ou queque ou biscoito ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1398	333	10,5	2,4	49,7	43,3	6,6	0,3

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, 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 (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

Município de Reguengos de Monsaraz
Semana de 20 a 24 de fevereiro de 2023
ALMOÇO



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de ervilhas c/ coentros	398	94	2,1	0,3	15,6	1,5	2,6	0,2
Prato	Douradinhos de pescada com arroz ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,11,13,14}	1240	294	4,9	0,7	54,4	0,9	6,9	0,5
Vegetariana	Caril de legumes c/ arroz (milho, cogumelos, quinoa, cenoura e ervilhas) ^{1,11}	1113	265	8,3	2,9	37,9	2,9	7,9	0,6
Salada	Cenoura, couve-flor e milho	69	16	0,5	0,0	1,8	0,3	1,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Lanche	Sumo com pão c/ fiambre ou queijo ou manteiga e fruta ^{1,3,6,7,8,11,12}	904	215	1,7	0,4	42,4	26,6	4,4	0,6
Terça									
Sopa									
Prato									
Vegetariana	CARNAVAL								
Salada									
Sobremesa									
Quarta									
Sopa	Peixe ⁴	457	108	2,2	0,3	14,1	1,5	7,3	0,3
Prato	Cavala c/ feijão frade, ovo, cenoura e batata ^{3,4}	1731	412	15,3	3,7	38,8	4,4	26,6	0,9
Vegetariana	Salada de feijão-frade (cenoura, batata, feijão-verde e brócolos)	1142	271	6,0	1,2	38,8	4,4	12,4	0,6
Salada	Couve-flor, milho e tomate	44	10	0,2	0,0	1,0	0,6	0,9	0,2
Sobremesa	Gelatina de ananás/ fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	287	68	0,2	0,0	14,7	14,6	1,2	0,4
Lanche	logurte líquido com pão c/ fiambre ou queijo ou manteiga e bolachas ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	1214	290	8,6	3,5	43,9	18,3	8,6	0,9
Quinta									
Sopa	Feijão branco c/ espinafres	431	102	2,2	0,3	16,1	1,3	3,1	0,3
Prato	Salada de massas coloridas c/ frango e legumes (ervilhas, cenoura e curgete) ¹	1153	274	7,7	1,4	29,5	1,5	20,4	0,8
Vegetariana	Salada de massas coloridas c/ cogumelos e legumes (ervilhas, cenoura e curgete) ¹	848	201	6,0	1,0	29,5	1,5	5,8	0,6
Salada	Alface, pepino e tomate	12	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	86	21	0,2	0,1	3,9	3,9	0,4	0,0
Lanche	Leite com pão c/ fiambre ou queijo ou manteiga ^{1,3,6,7,8,12}	860	207	10,0	5,8	19,0	0,6	10,5	0,6
Sexta									
Sopa	Alho-francês	637	151	2,1	0,3	27,2	2,9	4,0	0,3
Prato	Bacalhau fresco gratinado (molho de tomate) com arroz branco ^{4,12}	1249	296	3,6	0,6	47,2	0,2	17,7	0,5
Vegetariana	Couve-flor c/ grão assado, especiarias com arroz branco ^{9,10,11}	1593	379	11,4	1,6	58,8	0,7	8,3	1,4
Salada	Alface, pimento verde e tomate	15	4	0,1	0,0	0,4	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0
Lanche	logurte de aromas com fruta e bolacha ou queque ou biscoito ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1398	333	10,5	2,4	49,7	43,3	6,6	0,3

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 (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

Município de Reguengos de Monsaraz
Semana de 27 de fevereiro a 03 de março de 2023
ALMOÇO



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Lentilhas com nabiça ^{1,6,11}	511	121	2,2	0,3	19,8	1,3	4,5	0,2
Prato	Hambúrguer de vaca no forno com arroz de salsa ^{1,6}	679	161	2,2	0,3	31,8	0,3	2,9	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de soja com arroz de salsa ^{1,6,8,9}	1419	338	11,1	3,4	44,3	2,7	13,3	1,7
Salada	Alface, couve roxa e ervilhas	31	7	0,0	0,0	1,1	0,3	0,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	107	25	0,1	0,0	4,8	4,8	0,4	0,0
Lanche	Sumo com pão c/ fiambre ou queijo ou manteiga e fruta ^{1,3,6,7,8,11,12}	904	215	1,7	0,4	42,4	26,6	4,4	0,6
Terça									
Sopa	Couve-flor e nabo	381	90	2,1	0,3	14,9	1,4	2,1	0,2
Prato	Paloco com natas ^{4,5,6,7}	940	226	9,8	2,1	21,3	0,7	12,9	1,2
Vegetariana	Legumes à brás (alho-francês, cenoura, cogumelos, batata, feijão branco e creme de soja) ^{1,5,6,9}	1612	386	19,1	6,7	36,9	0,7	11,5	0,7
Salada	Cenoura, feijão-verde e tomate	23	5	0,4	0,0	0,5	0,5	0,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	0,0
Lanche	Leite com pão c/ fiambre ou queijo ou manteiga ^{1,3,6,7,8,12}	860	207	10,0	5,8	19,0	0,6	10,5	0,6
Quarta									
Sopa	Brócolos	368	87	2,1	0,3	14,1	1,3	2,2	0,2
Prato	Frango de tomatada com arroz de ervilhas	1740	414	11,6	1,9	52,0	1,4	23,7	0,9
Vegetariana	Arroz à valenciana (salsicha de soja) ⁶	785	273	11,7	1,4	34,6	1,0	6,3	0,9
Salada	Alface, beterraba e tomate	13	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	201	48	0,2	0,0	10,0	10,0	0,7	0,0
Lanche	logurte líquido com pão c/ fiambre ou queijo ou manteiga e bolachas ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	1214	290	8,6	3,5	43,9	18,3	8,6	0,9
Quinta									
Sopa	Abóbora com massinhas ^{1,3}	571	135	2,2	0,3	21,1	1,5	6,6	0,3
Prato	Pescada cozida com ovo cozido com batata e cenoura e feijão-verde ^{3,4}	1234	292	3,8	0,7	44,0	3,2	19,1	0,9
Vegetariana	Salada de batata e legumes com feijão-frade	1017	240	2,3	0,4	42,7	3,4	9,2	0,5
Salada	Cenoura, pepino e tomate	98	24	2,1	0,3	0,7	0,6	0,3	0,1
Sobremesa	Pudim flan/ fruta da época ⁷	358	87	1,4	0,8	15,8	14,8	2,9	0,1
Lanche	Leite com pão c/ fiambre ou queijo ou manteiga ^{1,3,6,7,8,12}	860	207	10,0	5,8	19,0	0,6	10,5	0,6
Sexta									
Sopa	Lombardo, cenoura e nabo	628	149	2,1	0,3	26,7	3,1	4,0	0,3
Prato	Rancho (macarronete, grão, porco, frango, cenoura e lombardo) ¹	1471	349	10,6	2,7	36,2	1,2	25,1	0,4
Vegetariana	Ranchinho (grão, lombardo, abóbora, soja grossa, cenoura e macarronete) ^{1,6}	1245	295	4,9	0,9	44,7	3,5	15,5	0,5
Salada	Alface, beterraba e tomate	13	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (a escolher entre 3 variedades)	74	18	0,1	0,0	3,7	3,7	0,3	0,0
Lanche	logurte de aromas com fruta e bolacha ou queque ou biscoito ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1398	333	10,5	2,4	49,7	43,3	6,6	0,3

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. 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