

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)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Lentilhas com nabiça <sup>1,6,11</sup>	511	121	2,2	0,3	19,8	1,3	4,5	0,2
Prato	Hambúrguer de vaca no forno com arroz de salsa <sup>1,6</sup>	679	161	2,2	0,3	31,8	0,3	2,9	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de soja com arroz de salsa <sup>1,6,8,9</sup>	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 <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	904	215	1,7	0,4	42,4	26,6	4,4	0,6
<b>Terça</b>									
Sopa	Couve-flor e nabo	381	90	2,1	0,3	14,9	1,4	2,1	0,2
Prato	Paloco com natas <sup>4,5,6,7</sup>	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) <sup>1,5,6,9</sup>	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 <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	860	207	10,0	5,8	19,0	0,6	10,5	0,6
<b>Quarta</b>									
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) <sup>6</sup>	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 <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	1214	290	8,6	3,5	43,9	18,3	8,6	0,9
<b>Quinta</b>									
Sopa	Abóbora com massinhas <sup>1,3</sup>	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 <sup>3,4</sup>	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 <sup>7</sup>	358	87	1,4	0,8	15,8	14,8	2,9	0,1
Lanche	Leite com pão c/ fiambre ou queijo ou manteiga <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	860	207	10,0	5,8	19,0	0,6	10,5	0,6
<b>Sexta</b>									
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) <sup>1</sup>	1471	349	10,6	2,7	36,2	1,2	25,1	0,4
Vegetariana	Ranchinho (grão, lombardo, abóbora, soja grossa, cenoura e macarronete) <sup>1,6</sup>	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 <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido 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 março de 2023  
ALMOÇO



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Grão c/ agrião	510	121	2,6	0,4	19,0	1,6	4,0	0,2
Prato	Panadinhos de pescada no forno com arroz de feijão <sup>1,3,4,7</sup>	1187	792	16,8	2,7	51,1	1,7	12,4	0,6
Vegetariana	Ratattouille de legumes com arroz de feijão	907	216	5,5	0,8	36,1	1,6	4,6	0,4
Salada	Cenoura, couve roxa e milho	37	9	0,2	0,0	0,9	0,4	0,6	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	Sumo com pão c/ fiambre ou queijo ou manteiga e fruta <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	904	215	1,7	0,4	42,4	26,6	4,4	0,6
<b>Terça</b>									
Sopa	Couve-lombarda	628	149	2,1	0,3	26,7	3,1	4,0	0,3
Prato	Carne de porco estufada (fatiada) com esparguete <sup>1</sup>	1631	388	13,7	3,7	45,4	1,8	19,6	0,5
Vegetariana	Jardineira de soja (batata, cenoura e ervilhas) <sup>6</sup>	1478	350	3,5	0,5	46,6	3,1	27,9	0,3
Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	19	4	0,0	0,0	0,6	0,6	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	Leite com pão c/ fiambre ou queijo ou manteiga <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	860	207	10,0	5,8	19,0	0,6	10,5	0,6
<b>Quarta</b>									
Sopa	Feijão-verde	369	87	2,6	0,3	13,9	1,3	2,0	0,2
Prato	Arinca no forno com batata corada, ovos mexidos e couve-flor <sup>3,4</sup>	1831	538	17,3	3,5	45,8	3,3	27,4	1,2
Vegetariana	Favas estufadas com batata e cenoura e couve-de-bruxelas aos cubos	1166	276	3,3	0,5	49,8	3,8	8,9	0,7
Salada	Alface, beterraba e milho	27	6	0,2	0,0	0,5	0,1	0,6	0,0
Sobremesa	logurte aroma /fruta da época <sup>7</sup>	384	91	1,9	1,2	12,5	12,5	4,6	0,2
Lanche	logurte líquido com pão c/ fiambre ou queijo ou manteiga e bolachas <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	1214	290	8,6	3,5	43,9	18,3	8,6	0,9
<b>Quinta</b>									
Sopa	Curgete e espinafres	376	89	2,1	0,3	14,2	1,3	2,3	0,3
Prato	Arroz de aves (frango e peru) com lentilhas <sup>1,6,11</sup>	1845	437	7,0	1,1	55,9	0,3	36,5	0,4
Vegetariana	Lentilhas estufadas com espinafres com arroz branco	1645	390	7,2	0,9	65,9	0,4	13,1	0,5
Salada	Brócolos, cenoura e couve-flor salteados	38	9	0,2	0,0	1,1	0,3	0,5	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	Leite com pão c/ fiambre ou queijo ou manteiga <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	860	207	10,0	5,8	19,0	0,6	10,5	0,6
<b>Sexta</b>									
Sopa	Alho-francês	637	151	2,1	0,3	27,2	2,9	4,0	0,3
Prato	Bolonhesa de atum <sup>1,4</sup>	1051	250	8,7	1,3	28,9	1,7	13,1	1,0
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de grão e legumes (alho-francês, curgete, cenoura e beringela) <sup>1</sup>	922	219	4,8	0,7	33,6	3,0	7,9	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)	390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	0,0
Lanche	logurte de aromas com fruta e bolacha ou queque ou biscoito <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo. 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 março de 2023  
ALMOÇO



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Brócolos	368	87	2,1	0,3	14,1	1,3	2,2	0,2
Prato	Ovos mexidos com fiambre com massa espiral <sup>1,3,6</sup>	891	314	9,8	2,7	22,7	1,3	12,9	0,9
Vegetariana	Massa espiral com cogumelos e cenoura e ervilhas salteadas <sup>1</sup>	643	153	3,8	0,7	23,2	1,8	4,7	0,7
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 <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	904	215	1,7	0,4	42,4	26,6	4,4	0,6
<b>Terça</b>									
Sopa	Juliana de legumes	713	169	2,2	0,3	29,1	3,6	5,4	0,3
Prato	Red fish assado com batata corada e couve-lombarda e cenoura salteada <sup>4</sup>	1813	431	16,0	2,4	44,6	3,6	24,9	0,9
Vegetariana	Favas estufadas com cenoura, couve-lombarda e curgete	293	70	3,3	0,5	5,8	1,3	3,1	0,4
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)	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Lanche	Leite com pão c/ fiambre ou queijo ou manteiga <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	860	207	10,0	5,8	19,0	0,6	10,5	0,6
<b>Quarta</b>									
Sopa	Caldo verde (sem chouriço) <sup>1</sup>	363	86	2,1	0,3	13,8	1,1	2,2	0,3
Prato	Peru estufado com arroz de cenoura e ervilhas	1715	408	17,0	4,2	36,3	1,1	26,8	0,7
Vegetariana	Ervilhas estufadas com cenoura e curgete, batata e coentros	1205	286	6,2	0,9	47,6	3,9	7,4	0,7
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)	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 <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	1214	290	8,6	3,5	43,9	18,3	8,6	0,9
<b>Quinta</b>									
Sopa	Lentilhas e alho-francês <sup>1,6,11</sup>	509	120	2,2	0,3	19,8	1,5	4,4	0,2
Prato	Massinha de peixe (fogonero) <sup>1,4</sup>	1078	255	4,0	0,6	31,8	0,6	20,9	0,8
Vegetariana	Massinha de tofu <sup>1,6</sup>	1044	248	8,2	1,8	30,5	2,1	11,3	0,1
Salada	Alface, beterraba e cenoura	10	2	0,0	0,0	0,3	0,3	0,1	0,0
Sobremesa	Pudim de caramelo/ fruta da época <sup>7</sup>	330	78	1,1	0,6	14,6	11,7	2,4	0,2
Lanche	Leite com pão c/ fiambre ou queijo ou manteiga <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	860	207	10,0	5,8	19,0	0,6	10,5	0,6
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de alface	364	86	2,0	0,3	14,1	1,5	2,1	0,2
Prato	Feijoadina (frango, porco, feijão catarino, lombardo) c/ arroz branco	1313	312	9,3	2,4	31,9	0,9	21,2	0,4
Vegetariana	Feijoada de legumes (cenoura, abóbora, curgete e lombardo)	948	226	4,0	0,5	36,9	1,3	9,7	0,2
Salada	Alface, cenoura e tomate	11	3	0,0	0,0	0,4	0,4	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 <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo. 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 março de 2023  
ALMOÇO



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Curgete e couve coração	378	90	2,1	0,3	14,6	1,8	2,2	0,2
Prato	Empadão de cavala c/ arroz <sup>4,7</sup>	1175	280	10,9	2,5	32,0	0,4	12,9	0,6
Vegetariana	Empadão de lentilhas, cenoura e espinafres (c/ arroz) <sup>1</sup>	1117	265	6,1	2,5	40,8	0,6	10,6	0,5
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)	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 <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	904	215	1,7	0,4	42,4	26,6	4,4	0,6
<b>Terça</b>									
Sopa	Canja de frango c/ massinhas <sup>1</sup>	213	50	0,5	0,1	7,0	0,0	4,2	0,2
Sopa 1	Creme de legumes	319	76	2,1	0,3	11,8	1,4	1,8	0,2
Prato	Perna de frango no forno c/ alecrim com esparguete <sup>1</sup>	1700	403	10,2	1,8	42,5	2,0	31,8	0,7
Vegetariana	Cogumelos salteados com ervilhas e esparguete <sup>1</sup>	1182	281	7,4	1,2	43,7	1,9	7,8	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	Leite com pão c/ fiambre ou queijo ou manteiga <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	860	207	10,0	5,8	19,0	0,6	10,5	0,6
<b>Quarta</b>									
Sopa	Favas c/ lombardo	423	100	2,1	0,3	15,6	2,3	3,3	0,2
Prato	Pescada assada com batata no forno <sup>4</sup>	1690	401	11,8	1,7	43,8	3,0	28,0	0,8
Vegetariana	Tofu c/ batata, abóbora e cenoura no forno <sup>1,6</sup>	1564	373	14,6	2,6	44,6	3,3	13,0	0,8
Salada	Cenoura, feijão-verde e milho	23	5	0,4	0,0	0,5	0,5	0,2	0,2
Sobremesa	Gelatina de tutti-frutti/ fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	260	61	0,2	0,0	13,5	13,5	1,5	0,5
Lanche	logurte líquido com pão c/ fiambre ou queijo ou manteiga e bolachas <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	1214	290	8,6	3,5	43,9	18,3	8,6	0,9
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de cenoura	360	85	2,0	0,3	14,1	1,3	2,0	0,2
Prato	Chili de carne (carne de vaca picada, feijão e arroz)	1629	389	13,1	4,1	43,5	0,7	23,8	0,3
Vegetariana	Chili (soja fina, feijão e arroz) <sup>6</sup>	1420	337	4,1	0,5	47,2	0,7	26,6	0,3
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)	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0
Lanche	Leite com pão c/ fiambre ou queijo ou manteiga <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	860	207	10,0	5,8	19,0	0,6	10,5	0,6
<b>Sexta</b>									
Sopa	Alho-francês	637	151	2,1	0,3	27,2	2,9	4,0	0,3
Prato	Fusilli de salmão c/ ovo ralado, grão e legumes salteados (cenoura e feijão-verde) <sup>1,4</sup>	1784	427	22,7	4,2	32,9	2,6	20,3	0,8
Vegetariana	Fusilli c/ cogumelos, grão e legumes salteados (cenoura, e feijão-verde) <sup>1</sup>	1461	347	8,4	1,4	53,9	3,4	10,9	0,7
Salada	Cenoura, pepino e tomate	98	24	2,1	0,3	0,7	0,6	0,3	0,1
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 de aromas com fruta e bolacha ou queque ou biscoito <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido 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 27 a 31 de março de 2023  
ALMOÇO



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
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 <sup>1,6,7,11</sup>	1131	268	6,6	1,8	35,7	1,1	15,9	1,2
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja fina <sup>1,6</sup>	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 <sup>1,3,6,7,8,11,12</sup>	904	215	1,7	0,4	42,4	26,6	4,4	0,6
<b>Terça</b>									
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 <sup>4</sup>	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 <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	860	207	10,0	5,8	19,0	0,6	10,5	0,6
<b>Quarta</b>									
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) <sup>3</sup>	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 <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	1214	290	8,6	3,5	43,9	18,3	8,6	0,9
<b>Quinta</b>									
Sopa	Couve lombardo	628	149	2,1	0,3	26,7	3,1	4,0	0,3
Prato	Massada de arinca <sup>1,4</sup>	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)) <sup>1,6</sup>	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 <sup>7</sup>	384	91	1,9	1,2	12,5	12,5	4,6	0,2
Lanche	Leite com pão c/ fiambre ou queijo ou manteiga <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	860	207	10,0	5,8	19,0	0,6	10,5	0,6
<b>Sexta</b>									
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 <sup>1,7</sup>	1467	349	11,3	3,6	39,1	0,4	22,1	0,5
Vegetariana	Strogonoff de soja grossa com arroz de coentros <sup>1,6</sup>	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 <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido 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