



Município de Reguengos de Monsaraz
Semana de 30 de setembro a 4 de outubro de 2024
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de feijão manteiga e agrião	435	103	2,2	0,3	16,7	1,3	3,3	0,2
Prato	Tintureira (posta) assada com arroz de coentros ⁴	1063	252	6,3	0,9	32,0	0,4	16,3	0,6
Vegetariana	Hambúrguer de lentilhas castanhas grelhadas c/arroz de coentros e rábano ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	1545	367	7,7	1,1	57,0	1,0	14,1	0,5
Salada	Salada de alface, tomate e rabanete	9	2	0,0	0,0	0,3	0,2	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve-flor	631	150	3,7	0,7	22,8	2,2	5,2	0,5
Prato	Salteado de frango c/couscous, c/legumes cozidos (cenoura e ervilhas) ^{1,3}	432	103	3,7	0,8	11,7	1,0	5,0	0,5
Vegetariana	Salteado de couscous com grão e funcho c/ legumes cozidos (repolho e beringela) ^{1,6,8,12}	1047	249	6,7	1,0	35,8	5,2	8,6	0,8
Salada	Salada de alface, milho e tomate	29	7	0,2	0,0	0,6	0,1	0,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Caldo verde ¹	363	86	2,1	0,3	13,8	1,1	2,2	0,3
Prato	Salmão c/molho de limão, massa macarronete c/cominhos e cenoura cozida ^{1,3,4,6,7,10}	1396	332	8,1	2,6	37,9	10,1	24,1	1,0
Vegetariana	Empadão de chicharro (puré de batata-doce, chicharro, tomate) e brócolos cozidos ^{6,7}	933	222	4,2	1,9	37,9	10,7	5,3	0,7
Salada	Salada de alface e cenoura	7	2	0,0	0,0	0,2	0,2	0,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	163	39	0,2	0,0	7,0	7,0	0,8	0,0
Quinta									
Sopa	Crema de abóbora c/hortelã	358	85	2,0	0,3	14,1	1,4	1,9	0,2
Prato	Peito de frango assado (fatiado) no forno c/limão com puré de batata-doce e brócolos cozidos ^{6,7}	1843	441	26,2	5,7	29,6	2,3	19,7	0,9
Vegetariana	Salteado de feijão branco e massa cotovelos c/cominhos e cenoura cozida ^{1,3,6,10}	898	212	1,0	0,2	37,9	1,9	9,3	0,7
Salada	Salada de alface e tomate	15	4	0,1	0,0	0,4	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Pudim de baunilha ⁷ / Fruta da época	337	79	1,2	0,7	15,0	9,2	2,3	0,1
Sexta									
Sopa	Sopa de alho-francês	637	151	2,1	0,3	27,2	2,4	4,0	0,3
Prato	Salada russa de atum (batata, ovo, cenoura e ervilhas) ^{1,3,4,5,6,7,10,11,12}	1278	304	12,2	1,4	32,4	2,8	14,2	1,1
Vegetariana	Salada russa (batata, cenoura e ervilhas) c/feijão verde e couve portuguesa cozida ^{1,3}	1008	240	8,9	1,6	28,7	3,2	8,7	0,7
Salada	Salada de beterraba, cenoura e pepino	11	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	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, 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

Município de Reguengos de Monsaraz
Semana de 7 a 11 de outubro de 2024
Almoço



		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve-flor e nabo	658	156	2,1	0,3	27,6	3,3	4,8	0,3
Prato	Bife de peru no forno c/cebolinho e esparguete ^{1,3}	1522	360	6,5	1,1	48,0	1,9	26,4	0,7
Vegetariana	Ervilhas cozidas em calda aromática de cebolinho c/arroz de couve-lombarda e couve de Bruxelas cozidas	807	191	2,5	0,4	35,9	0,7	4,9	0,5
Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	12	3	0,0	0,0	0,3	0,1	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	208	49	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de curgete com grão	373	88	2,1	0,3	14,3	1,5	2,3	0,2
Prato	Caldeirada de bacalhau (migas de bacalhau, batata às rodelas, pimentos, cebola, tomate e salsa) ⁴	1007	238	2,4	0,4	34,4	2,9	18,1	2,9
Vegetariana	Caldeirada de favas (favas, batata às rodelas, pimentos, cebola, tomate e salsa) couve coração cozido	742	176	3,3	0,5	29,5	2,4	5,2	0,3
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	13	3	0,0	0,0	0,4	0,4	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	137	32	0,1	0,0	6,5	6,5	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Canja de frango ^{1,6,10,11}	509	120	2,2	0,3	19,8	1,3	4,4	0,2
Prato	Arroz de aves com lentilhas	1624	384	6,8	1,1	47,4	0,3	32,7	0,4
Vegetariana	Salteado de grão, tomate cebola, alho c/massa cotovelos c/orégãos e grelos de couve cozidos ^{1,10,12}	470	112	4,2	0,6	11,6	1,4	4,9	0,5
Salada	Salada de alface e milho e rúcula	25	6	0,2	0,0	0,5	0,0	0,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	636	151	2,1	0,3	27,8	2,7	3,8	0,3
Quinta									
Sopa	Creme de alho-francês e brócolos	363	86	2,0	0,3	14,2	1,3	2,0	0,2
Prato	Filete de pescada panado com arroz de tomate ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	1863	449	31,4	6,1	21,4	0,9	19,4	0,6
Vegetariana	Batata assada c/feijão catarina, cogumelos e espinafres cozidos	100	24	0,3	0,0	2,5	1,8	1,6	0,4
Salada	Salada de alface, cenoura e pepino	10	2	0,0	0,0	0,3	0,2	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Alho-francês c/coentros	637	151	2,1	0,3	27,2	2,4	4,0	0,3
Prato	Carne de porco à portuguesa, batata assada aos cubos ^{5,6,14}	1522	365	21,8	3,3	19,3	1,7	20,5	1,0
Vegetariana	Caril de chicharo (chicharo, cebola, alho ,leite de coco , pimento vermelho e caril c/segurelha migas de espargos e beringela	1516	361	10,6	1,5	53,6	3,4	10,2	0,7
Salada	Salada de alface e agrião e milho	19	5	0,1	0,0	0,2	0,0	0,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	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, 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

Município de Reguengos de Monsaraz
Semana de 14 a 18 de outubro de 2024
Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de feijão-verde	369	87	2,6	0,3	13,9	1,3	2,0	0,2
Prato	Figurinhas de peixe com arroz de ervilhas ^{1,2,3,4,6,7,9,12,14}	1611	383	16,4	5,9	36,4	1,9	22,4	0,6
Vegetariana	Curry de ervilhas (ervilhas, cogumelos, cenoura e leite de coco) com açafrão migas de alho e coentros e feijão-verde cozido	1099	161	1,0	0,4	30,7	2,1	6,8	0,5
Salada	Salada de alface, beterraba e rúcula	10	2	0,0	0,0	0,3	0,3	0,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de grão-de-bico e agrião	510	121	2,6	0,4	19,0	1,6	4,0	0,2
Prato	Jardineira de vaca (batata, cenoura, feijão-verde)	1345	320	11,3	3,3	34,2	2,4	19,3	0,6
Vegetariana	Arroz de lentilhas vermelhas e grelos de couve c/cenoura cozida	1608	381	5,6	0,9	71,0	2,5	9,1	0,5
Salada	Salada de tomate, rábano e cenoura	54	13	0,1	0,0	2,1	2,0	0,4	0,2
Sobremesa	Gelatina/ Fruta da época	452	106	0,1	0,0	23,6	19,1	2,8	0,1
Quarta									
Sopa	Sopa de alho-francês	637	151	2,1	0,3	27,2	2,4	4,0	0,3
Prato	Bacalhau com natas ^{4,5,6,7}	904	217	9,5	2,0	21,1	0,2	11,4	2,0
Vegetariana	Grão no forno com esmagada de batata-doce e pastinaca cozida	1023	243	4,0	0,5	43,7	9,9	5,0	0,5
Salada	Salada de alface, couve roxa e pepino	11	3	0,0	0,0	0,2	0,1	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de ervilhas	398	94	2,1	0,3	15,6	1,3	2,6	0,2
Prato	Bife de peru de cebolada c/migas de espargos	2007	479	22,6	3,3	57,6	2,5	10,5	1,3
Vegetariana	Favas c/migas de alho e coentros e juliana de legumes (cenoura, couve-portuguesa) ^{1,6,7,12}	224	54	3,6	3,1	2,4	0,8	1,9	0,3
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	30	7	0,2	0,0	0,6	0,1	0,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	208	49	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de brócolos	658	156	2,1	0,3	27,6	3,3	4,8	0,3
Prato	Legumes à Brás (ovo, batata, cenoura, espinafres) ⁶	1987	472	8,1	1,2	67,6	0,4	31,2	0,5
Vegetariana	Empadão (batata) de feijão manteiga e espinafres	1923	457	9,7	1,2	75,6	3,3	15,8	0,3
Salada	Salada de alface, cenoura e tomate	11	3	0,0	0,0	0,4	0,3	0,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	304	72	0,6	0,1	15,0	15,0	0,3	0,0

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, 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

Município de Reguengos de Monsaraz
Semana de 21 a 25 de outubro de 2024
Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de cenoura	360	85	2,0	0,3	14,1	1,3	2,0	0,2
Prato	Chili de frango (frango, feijão vermelho, tomate, pimento, milho, cebola, alho e coentros)	1543	366	10,7	1,6	44,7	3,6	20,1	0,9
Vegetariana	Chili de feijão vermelho (feijão vermelho, tomate, pimento, milho, cebola, alho e coentros) arroz de cominhos e nabo	643	153	2,7	0,4	21,5	1,5	7,8	0,8
Salada	Salada de cenoura e tomate e rábano	10	2	0,0	0,0	0,3	0,2	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de favas c/hortelã	395	94	2,1	0,3	14,9	1,4	2,8	0,2
Prato	Peixe-espada no forno com limão, batata assada e brócolos cozidos ⁴	1654	406	20,3	1,9	37,8	0,7	11,9	0,8
Vegetariana	Cogumelos recheados c/grão, couscous aromatizados c/salsa e brócolos cozidos ¹	938	221	4,6	0,8	33,1	1,4	10,4	0,6
Salada	Salada de alface e cenoura e rúcula	17	4	0,0	0,0	0,7	0,6	0,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	217	51	0,4	0,0	10,3	10,3	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de alho-francês e curgete ^{7,12}	272	65	2,1	0,3	9,2	0,9	1,5	0,2
Prato	Strogonoff de porco com massa espiral ^{1,6,7}	902	216	12,3	1,8	5,5	1,7	20,3	0,8
Vegetariana	Favas salteadas c/espargos, c/massa fassili e curgete cozida ^{1,6}	1834	439	26,9	9,2	22,1	0,7	27,0	3,3
Salada	Salada de alface, milho e pimento	12	3	0,0	0,0	0,4	0,3	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	231	54	0,3	0,1	12,2	12,2	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de couve-lombarda	628	149	2,1	0,3	26,7	2,6	4,0	0,3
Prato	Arroz de atum	1057	251	8,1	1,2	32,1	0,5	11,9	1,1
Vegetariana	Arroz de chícharo, cogumelos e curgete cozida	713	169	2,3	0,4	32,2	0,2	3,8	0,4
Salada	Salada de couve roxa e pepino e quiabo	26	6	0,0	0,0	0,7	0,1	0,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de espinafres e nabo	368	87	2,1	0,3	14,1	1,5	2,1	0,3
Prato	Jardineira de frango (frango, batata, cenoura e feijão-verde)	698	168	11,9	4,1	1,9	0,6	12,4	0,9
Vegetariana	Salteado de lentilhas castanhas e estragão c/beringela, macarrão e repolho cozido ^{1,3,6,10,11}	1268	300	4,4	0,7	49,4	1,6	12,8	0,4
Salada	Salada de alface, cenoura e nabo	14	3	0,0	0,0	0,5	0,5	0,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

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, 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



Município de Reguengos de Monsaraz
Semana de 28 de outubro a 1 de novembro de 2024

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Crema de couve-flor e salsa	374	89	2,1	0,3	14,6	1,3	2,1	0,2
Prato	Omelete de queijo e fiambre com arroz de ervilhas	1380	327	8,8	2,4	35,7	2,7	24,9	0,8
Vegetariana	Jardineira de legumes (ervilhas, feijão-verde, batata e cenoura) e brócolos cozidos	759	180	3,2	0,5	31,0	2,9	5,1	0,3
Salada	Salada de alface e tomate e pimentos	18	4	0,1	0,0	0,5	0,4	0,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	217	51	0,4	0,0	10,3	10,3	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve branca e feijão	385	91	2,1	0,3	14,4	1,3	2,9	0,2
Prato	Maruca cozida c/batata, brócolos e cenoura ⁴	1162	274	0,5	0,0	44,5	3,7	20,3	0,9
Vegetariana	Arroz de açafraão e funcho c/ lentilhas, cogumelos e couve portuguesa cozida	914	217	3,5	0,5	38,0	0,8	6,5	0,5
Salada	Salada de cenoura e milho com beterraba	49	12	0,2	0,0	1,5	1,0	0,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de abóbora e agrião	636	151	2,1	0,3	27,8	2,7	3,8	0,3
Prato	Frango assado com esparguete	909	216	6,3	1,8	27,2	1,1	12,2	1,2
Vegetariana	Esparguete c/favas, milho, coentros e couve coração cozida ^{1,3}	1010	239	2,7	0,4	44,3	1,7	7,8	0,4
Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa	12	3	0,0	0,0	0,4	0,2	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época/Gelatina	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de curgete	640	151	2,1	0,3	27,3	2,8	4,0	0,3
Prato	Pescada à Brás (pescada, ovo, alho-francês, cenoura e batata-palha)	2153	512	16,8	5,4	58,0	3,6	29,5	1,0
Vegetariana	Alho-francês à Brás	1279	304	10,2	1,5	41,6	2,6	8,5	0,9
Salada	Salada de alface, tomate e cebola	29	7	0,2	0,0	0,6	0,1	0,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	163	39	0,2	0,0	7,0	7,0	0,8	0,0
		304	72	0,6	0,1	15,0	15,0	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de cenoura e nabo	637	151	2,3	0,3	26,7	2,6	4,2	0,3
Prato	Cozido de grão á alentejana (carne de porco, chouriço, batata, grão, hortelã, cenoura e lombardo)	1404	333	5,6	0,8	49,0	0,7	20,1	0,6
Vegetariana	Grão de coentradada c/couve-galega, batata á murro e rábano cozido ^{1,12}	817	194	2,5	0,3	36,9	0,7	4,7	0,4
Salada	Salada de alface, milho e tomate	14	3	0,1	0,0	0,3	0,3	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

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, 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



Município de Reguengos de Monsaraz
Semana de 4 a 8 de novembro de 2024

Almoço

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Segunda									
Sopa	Creme de ervilhas	422	100	2,1	0,3	16,1	1,4	3,0	0,2
Prato	Pataniscas de bacalhau e legumes no forno (bacalhau, ovo, salsa, cebola, pimentos, batata) ^{1,3}	1551	367	5,3	1,0	65,3	3,8	11,8	0,5
Vegetariana	Salteado de lentilhas verdes c/couve-galega, batata e curgete cozida ^{1,6,10,11}	1282	303	3,6	0,6	53,8	3,0	11,1	0,8
Salada	Salada de cenoura e tomate e agrião	21	5	0,1	0,0	0,7	0,6	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	21	5	0,0	0,0	0,9	0,9	0,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve-lombarda e abóbora	628	149	2,1	0,3	26,7	2,6	4,0	0,3
Prato	Lombo de porco estufado (fatiado) com arroz de coentros e cenoura	1302	309	9,0	2,0	35,4	0,7	21,2	0,5
Vegetariana	Favas estufadas com arroz de coentros e repolho cozido	966	230	5,5	0,8	37,4	0,9	6,0	0,4
Salada	Salada de alface e beterraba com rúcula	8	2	0,0	0,0	0,2	0,1	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	163	39	0,2	0,0	7,0	7,0	0,8	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de grão com espinafres	872	99	2,4	0,3	15,5	1,7	2,9	0,5
Prato	Sopa de cação com batata e pão regional	1458	349	21,4	4,0	21,5	1,2	16,7	0,6
Vegetariana	Salada de feijão-frade c/batata, cenoura, funcho e feijão verde cozidos ¹²	1518	372	11,1	4,3	52,1	2,1	14,1	1,0
Salada	-	29	7	0,2	0,0	0,6	0,1	0,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de alho-francês e couve lombardo	213	50	0,5	0,1	7,0	0,2	4,2	0,2
Prato	Bife de peru estufado com cenoura e arroz de lentilhas	1887	450	14,3	2,8	59,5	3,5	17,3	0,7
Vegetariana	Estufado de grão c/salva, arroz de alho , alecrim e cenoura cozida ^{1,10,12}	565	134	3,4	0,6	17,1	0,1	7,1	0,0
Salada	Salada de alface e milho	27	6	0,0	0,0	0,8	0,1	0,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de espargos	373	88	2,1	0,3	14,7	1,1	2,1	0,2
Prato	Salmão com massa espiral e espinafres cozidos ^{1,3,4}	1059	250	3,2	0,6	32,8	1,2	21,7	0,7
Vegetariana	Lasanha de beringela e chicharro c/orégãos e espinafres cozidos espinafres ^{1,3,6,7}	1470	349	7,4	1,0	55,9	3,7	11,4	0,7
Salada	Salada de alface, milho e tomate	47	11	0,4	0,0	0,9	0,0	1,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	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, 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