

Escola 123/PE Bartolomeu Perestrelo
Semana de 01 a 05 de janeiro de 2018
Almoço



Segunda

VE VE Líp. AG Sat. HC Açúcar Prot. Sal
(kJ) (kcal) (g) (g) (g) (g) (g) (g)

FERIADO

Terça

VE VE Líp. AG Sat. HC Açúcar Prot. Sal
(kJ) (kcal) (g) (g) (g) (g) (g) (g)

Férias

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa couve portuguesa ^{1,3,5,6,7,8,12}	262	63	1,5	0,2	10,6	0,8	1,4	0,3
Prato	Hamburguer de bovino com molho de tomate, esparguete e salada de cenoura raspada e milho doce ^{1,6}	551	132	7,2	0,5	5,4	1,1	11,2	1,4
Vegetariana	Hamburguer de lentilhas com esparguete e salada de cenoura raspada e milho doce ^{1,6,8,11}	444	105	1,1	0,1	17,3	1,3	6,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijao branco com lombardo ^{1,3,5,6,7,8,12}	295	70	1,6	0,3	11,8	0,6	1,9	0,3
Prato	Medalhões de pescada assados com arroz de alho francês, cenoura e couve-flor ⁴	3485	833	91,4	13,2	1,6	0,1	0,9	0,1
Vegetariana	Arroz de ervilhas, cenoura e brócolos	533	127	3,2	0,5	20,4	1,5	3,7	1,2
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijao verde c/abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	263	63	1,5	0,2	10,7	0,7	1,4	0,3
Prato	Febras estufadas com puré de batata e salada de alface e tomate ^{1,3,5,6,7,8,9,12}	970	229	7,0	2,1	29,3	0,2	11,6	2,6
Vegetariana	Empadão de legumes (alho francês, ervilhas, couve lombardo e tomate)	584	140	3,5	0,5	22,7	1,1	3,8	1,3
Sobremesa	Fruta da época	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ²Ovos, ³Peixes, ⁴Amendoins, 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: valores médios de 100 g ou 100 ml, 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.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Escola 123/PE Bartolomeu Perestrelo
Semana de 08 a 12 de janeiro de 2018
Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa acelgas ^{1,3,5,6,7,8,12}	266	64	1,5	0,3	10,8	0,2	1,4	0,3
Prato	Barrinhas de pescada no forno com arroz de cenoura e brócolos ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	923	220	6,2	0,9	33,3	1,6	6,5	1,8
Vegetariana	Lentilhas estufadas com legumes (cenoura,, tomate, abóbora, cebola) com arroz e salsa ^{1,6,8,11}	722	172	2,6	0,3	31,2	0,8	5,2	2,9
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa trigo ^{1,3,5,6,7,8,12}	264	63	1,5	0,2	10,8	0,2	1,3	0,3
Prato	Carne de porco estufada com esparguete, ervilhas e milho doce ^{1,3,7,14}	897	214	9,9	2,6	17,1	0,9	13,7	1,2
Vegetariana	Esparguete com cogumelos, brócolos e soja ^{1,3,6,7,14}	670	160	5,1	0,8	21,9	1,4	6,0	1,7
Sobremesa	Gelatina tutti - frutti ^{1,3,6,7,8,12}	1735	409	1,0	0,0	90,1	90,0	9,8	3,2
Quarta									
Sopa	Feijao verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	244	58	1,4	0,2	9,9	1,0	1,4	0,3
Prato	Tranches de fogueiro assado com milho cozido e couve de bruxelas ^{1,4,12}	675	160	4,8	1,0	19,6	1,1	9,9	1,0
Vegetariana	Jardineira de legumes	315	75	2,0	0,3	11,7	1,7	2,3	0,8
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de feijão frade e agrião ^{1,3,5,6,7,8,12}	264	63	1,5	0,2	10,7	0,3	1,4	0,3
Prato	Omelete com arroz de cenoura e salada de alface ³ Ratatouille de legumes (cebola, pimentos, beringela, courgette e tomate) com arroz de coentros	860	206	7,5	1,6	26,0	0,5	7,3	1,8
Vegetariana		541	129	3,3	0,5	21,4	1,5	2,9	1,2
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa couve flor e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	264	63	1,5	0,2	10,7	0,3	1,4	0,3
Prato	Meia desfeita de paloco (batata, grão, cen. e feijão verde) ^{3,4}	566	135	4,3	0,7	12,7	0,8	11,0	0,3
Vegetariana	Hamburguer de grão c/ batata assada c/ ervas aromáticas e feijão verde ¹	596	142	2,8	0,4	23,1	1,8	5,5	0,7
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	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: valores médios de 100 g ou 100 ml, 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.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Escola 123/PE Bartolomeu Perestrelo
Semana de 15 a 19 de janeiro de 2018
Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	272	65	1,6	0,3	10,9	0,0	1,4	0,3
Prato	Almondegas carne c/ esparguete e salada de alface e pepino ^{1,3,6,12}	842	200	7,3	2,9	23,1	1,5	10,1	0,9
Vegetariana	Almondegas de lentilhas c/ molho de tomate e esparguete ^{1,3,6,7,8,11,12,13,14}	590	140	2,1	0,3	22,0	1,3	7,7	0,5
Sobremesa	Fruta da época	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Terça									
Sopa	Sopa abobora c/ massinhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	356	85	1,6	0,3	15,2	0,2	2,1	0,3
Prato	Filete de cavala com molho de vilão, batata cozida e brócolos cozidos ^{4,5,6,12}	848	203	10,7	0,0	0,0	0,0	26,6	0,0
Vegetariana	Favas salteadas com batata, brócolos e couve-flôr	548	131	2,0	0,3	23,8	1,2	3,8	0,7
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de cevadinha ^{1,3,5,6,7,8,12}	244	58	1,4	0,2	9,9	1,0	1,4	0,3
Prato	Arroz de aves com feijão verde	835	200	7,2	1,5	18,7	0,1	14,5	1,3
Vegetariana	Feijão estufado com couve lombardo e arroz	1008	241	4,6	0,6	40,0	0,6	9,2	1,5
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	466	110	0,0	0,0	24,7	24,5	2,6	0,9
Quinta									
Sopa	Sopa canja galinha ^{1,3}	303	73	2,7	0,4	7,8	0,0	4,0	0,4
Prato	Abrotea estufada c/ massa buzios e brócolos ^{1,3,4}	673	161	3,8	0,6	19,4	0,6	11,7	1,4
Vegetariana	Beringela recheada ^{1,3,6}	801	190	3,1	0,4	24,4	1,2	15,3	1,0
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa cenoura c/ lombardo ^{1,3,5,6,7,8,12}	260	62	1,5	0,2	10,5	0,7	1,4	0,3
Prato	Frango assado com arroz de cenoura e salada de pepino e tomate ^{1,5,6,7,9,10}	1581	379	23,8	6,9	30,9	0,1	10,2	1,4
Vegetariana	Empadão de legumes (alho francês, ervilhas, couve lombardo e tomate)	584	140	3,5	0,5	22,7	1,1	3,8	1,3
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ²Ovos, ³Peixes, ⁴Amendoins, ⁵Soja, ⁶Leite, ⁷Frutos de casca rija, ⁸Aipo, ⁹Sementes de sésamo, ¹⁰Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹¹Tremoço, ¹²Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, 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.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Escola 123/PE Bartolomeu Perestrelo
Semana de 22 a 26 de janeiro de 2018
Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa alho francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	262	63	1,5	0,2	10,7	0,3	1,4	0,3
Prato	Filete de pescada assada com batata, cenoura, milho doce e beterraba cozida) ⁴	769	184	11,7	2,1	11,2	3,2	8,2	0,9
Vegetariana	Salada de batata- doce, grão, cenoura e milho doce	481	115	1,0	0,1	20,5	1,7	5,4	0,7
Sobremesa	Fruta da época	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Terça									
Sopa	Feijão verde com nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	261	62	1,8	0,2	10,4	0,6	1,3	0,3
Prato	Feijoada com arroz, couve lombardo e cenoura	906	217	8,3	2,3	21,7	1,0	13,1	1,1
Vegetariana	Goulash de feijão (feijão estufado com arroz e couve)	887	212	4,0	0,6	34,9	1,6	8,1	1,4
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopas grão com espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	284	68	1,6	0,3	11,3	0,7	1,8	0,3
Prato	Atum assado com milho cozido e brócolos ^{1,4,12}	675	160	4,8	1,0	19,6	1,1	9,9	1,0
Vegetariana	Grao de bico com couscus e alho francês ^{1,3}	1108	265	5,8	0,8	40,4	2,4	11,7	1,2
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de acelgas ^{1,3,5,6,7,8,12}	266	64	1,5	0,3	10,8	0,6	1,4	0,3
Prato	Esparguete à bolonhesa com alface e beterraba raspada ^{1,3,7,12,14}	995	238	11,1	3,3	20,9	1,3	13,0	1,5
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja com alface e cenoura raspada ^{1,3,6,7,14}	1153	274	4,5	0,6	35,4	1,6	21,7	1,5
Sobremesa	Gelatina tutti - frutti ^{1,3,6,7,8,12}	1735	409	1,0	0,0	90,1	90,0	9,8	3,2
Sexta									
Sopa	Creme favas ^{1,3,5,6,7,8,12}	223	53	2,2	0,4	6,8	0,4	1,4	0,4
Prato	Arroz de peixe e salada de tomate ⁴	685	164	3,0	0,4	22,1	0,2	11,4	1,5
Vegetariana	Estufado de ervilhas com arroz de salsa	694	166	4,3	0,6	27,5	0,9	3,6	1,6
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	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, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, 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.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Escola 123/PE Bartolomeu Perestrelo
Semana de 29 de janeiro a 02 de fevereiro de 2018
Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	260	62	1,5	0,2	10,5	0,3	1,4	0,3
Prato	Frango assado com massa tricolor e salada de pepino e tomate ^{1,5,6,7,9,10}	1581	379	23,8	6,9	30,9	0,1	10,2	1,4
Vegetariana	Massa c/ lentilhas e juliana de legumes ^{1,3,6,7,8,11,14}	972	231	4,1	0,5	36,2	1,6	11,2	1,3
Sobremesa	Fruta da época	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Terça									
Sopa	Sopa lentilhas c/ lombarda ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	439	104	1,8	0,3	18,3	0,8	3,4	0,8
Prato	Filete de paloco com arroz e salada de alface e tomate ⁴	652	156	3,9	0,5	18,0	0,5	11,6	1,2
Vegetariana	Caril de grão com arroz	755	180	4,3	0,6	28,9	1,2	5,6	1,6
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	466	110	0,0	0,0	24,7	24,5	2,6	0,9
Quarta									
Sopa	Creme de abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	271	65	1,6	0,3	11,0	0,2	1,3	0,3
Prato	Empadão carne vaca e cenoura raspada ^{1,3,5,6,7,8,9,12}	1023	242	8,6	3,4	30,4	0,6	10,0	2,7
Vegetariana	Empadão de soja e brócolos ⁶	1195	284	4,1	0,6	34,8	0,4	23,0	1,4
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	272	65	1,6	0,3	10,9	0,0	1,4	0,3
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de cenoura, salada de alface e milho doce ⁴	671	160	4,0	0,5	19,1	0,3	11,5	1,3
Vegetariana	Tomates recheados c/ ervilhas, cenoura e cogumelos	317	76	5,8	0,8	3,4	1,4	2,4	2,2
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Puré de feijão ^{1,3,5,6,7,8,12}	290	69	1,6	0,2	11,6	0,6	1,9	0,3
Prato	Perna de porco assada c/ massa parafuso e feijão verde ^{1,3}	943	225	11,7	3,3	18,1	0,8	11,5	1,3
Vegetariana	Salada de feijão com couve lombardo cenoura e massa ^{1,3}	1151	275	5,1	0,6	43,4	0,7	13,4	1,4
Sobremesa	Fruta da época	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	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, 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: valores médios de 100 g ou 100 ml, 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.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Escola 123/PE Bartolomeu Perestrelo
Semana de 05 a 09 de fevereiro de 2018
Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	263	63	1,5	0,2	10,7	0,3	1,4	0,3
Prato	Lombinhos de fogonero no forno com arroz de legumes e brócolos ⁴	611	146	2,4	0,4	22,8	1,0	7,1	0,4
Vegetariana	Arroz de feijão encarnado com legumes	986	236	3,6	0,5	39,7	0,6	10,4	1,2
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa beterraba ^{1,3,5,6,7,8,12}	266	64	1,5	0,2	10,9	0,3	1,3	0,3
Prato	Carne de vaca estufada com macedonia e macarrão ^{1,3}	896	213	9,6	2,9	19,2	0,9	11,0	1,3
Vegetariana	Beringela recheada c/ legumes e soja e massa ^{1,3,6}	801	190	3,1	0,4	24,4	1,2	15,3	1,0
Sobremesa	Fruta da época	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa juliana ^{1,3,5,6,7,8,12}	260	62	1,5	0,2	10,5	0,3	1,4	0,3
Prato	Filete de pescada com arroz de tomate e salada de alface e milho doce ^{1,3,4,7}	820	196	4,3	0,6	31,0	1,0	7,5	0,2
Vegetariana	Courgete recheada com feijão, cenoura e beringela e arroz	806	193	3,4	0,5	32,8	1,2	7,3	1,2
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	466	110	0,0	0,0	24,7	24,5	2,6	0,9
Quinta									
Sopa	Sopa agrião e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	266	64	1,5	0,3	10,8	0,2	1,4	0,3
Prato	Strogonoff de frango com arroz e feijão verde ^{1,3}	721	172	4,3	0,7	19,5	0,8	13,3	1,4
Vegetariana	Arroz com beringela, seitan com molho de tomate ^{1,6}	1467	351	0,4	0,1	77,5	0,0	6,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de feijao branco com lombardo ^{1,3,5,6,7,8,12}	295	70	1,6	0,3	11,8	0,6	1,9	0,3
Prato	Massa de atum com salada de tomate ^{1,3,4,5,6}	1008	241	10,2	1,0	21,6	0,2	15,1	1,9
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão, massa, nabo, beringela e couve coração) ^{1,3}	723	173	4,0	0,6	26,4	1,8	7,1	1,0
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	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, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, 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.

VE - Valor energético, Líp. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Escola 123/PE Bartolomeu Perestrelo
Semana de 12 a 16 de fevereiro de 2018
Almoço



Segunda

VE VE Líp. AG Sat. HC Açúcar Prot. Sal
(kJ) (kcal) (g) (g) (g) (g) (g) (g)

FÉRIAS

Terça

VE VE Líp. AG Sat. HC Açúcar Prot. Sal
(kJ) (kcal) (g) (g) (g) (g) (g) (g)

Carnaval

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa couve portuguesa ^{1,3,5,6,7,8,12}	262	63	1,5	0,2	10,6	0,8	1,4	0,3
Prato	Hamburguer de bovino com molho de tomate, esparguete e salada de cenoura raspada e milho doce ^{1,6}	551	132	7,2	0,5	5,4	1,1	11,2	1,4
Vegetariana	Hamburguer de lentilhas com esparguete e salada de cenoura raspada e milho doce ^{1,6,8,11}	444	105	1,1	0,1	17,3	1,3	6,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijao branco com lombardo ^{1,3,5,6,7,8,12}	295	70	1,6	0,3	11,8	0,6	1,9	0,3
Prato	Medalhões de pescada assados com arroz de alho francês, cenoura e couve-flor ⁴	3485	833	91,4	13,2	1,6	0,1	0,9	0,1
Vegetariana	Arroz de ervilhas, cenoura e brócolos	533	127	3,2	0,5	20,4	1,5	3,7	1,2
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijao verde c/abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	263	63	1,5	0,2	10,7	0,7	1,4	0,3
Prato	Carne de vaca estufada com macedónia e macarrão ^{1,3}	980	233	10,4	3,5	19,8	0,8	13,6	0,4
Vegetariana	Macarrão com bolonhesa de soja ^{1,3,6,7,14}	1153	274	4,5	0,6	35,4	1,6	21,7	1,5
Sobremesa	Fruta da época	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Ovos, ³Peixes, ⁴Amendoins, 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: valores médios de 100 g ou 100 ml, 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.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Escola 123/PE Bartolomeu Perestrelo
Semana de 19 a 23 de fevereiro de 2018
Almoço



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa acelgas ^{1,3,5,6,7,8,12}	266	64	1,5	0,3	10,8	0,2	1,4	0,3
Prato	Barrinhas de pescada no forno com arroz de cenoura e brócolos ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	923	220	6,2	0,9	33,3	1,6	6,5	1,8
Vegetariana	Lentilhas estufadas com legumes (cenoura,, tomate, abóbora, cebola) com arroz e salsa ^{1,6,8,11}	722	172	2,6	0,3	31,2	0,8	5,2	2,9
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa trigo ^{1,3,5,6,7,8,12}	264	63	1,5	0,2	10,8	0,2	1,3	0,3
Prato	Carne de porco estufada com esparguete, ervilhas e milho doce ^{1,3,7,14}	897	214	9,9	2,6	17,1	0,9	13,7	1,2
Vegetariana	Esparguete com cogumelos, brócolos e soja ^{1,3,6,7,14}	670	160	5,1	0,8	21,9	1,4	6,0	1,7
Sobremesa	Gelatina tutti - frutti ^{1,3,6,7,8,12}	1735	409	1,0	0,0	90,1	90,0	9,8	3,2

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijao verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	244	58	1,4	0,2	9,9	1,0	1,4	0,3
Prato	Tranches de fogonero assado com milho cozido e couve de bruxelas ^{1,4,12}	675	160	4,8	1,0	19,6	1,1	9,9	1,0
Vegetariana	Jardineira de legumes	315	75	2,0	0,3	11,7	1,7	2,3	0,8
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de feijão frade e agrião ^{1,3,5,6,7,8,12}	264	63	1,5	0,2	10,7	0,3	1,4	0,3
Prato	Omelete com arroz de cenoura e salada de alface ³ Ratatouille de legumes (cebola, pimentos, beringela, courgette e tomate) com arroz de coentros	860	206	7,5	1,6	26,0	0,5	7,3	1,8
Vegetariana		541	129	3,3	0,5	21,4	1,5	2,9	1,2
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa couve flor e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	264	63	1,5	0,2	10,7	0,3	1,4	0,3
Prato	Meia desfeita de paloco (batata, grão, cen. e feijão verde) ^{3,4}	566	135	4,3	0,7	12,7	0,8	11,0	0,3
Vegetariana	Hamburguer de grão c/ batata assada c/ ervas aromáticas e feijão verde ¹	596	142	2,8	0,4	23,1	1,8	5,5	0,7
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	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: valores médios de 100 g ou 100 ml, 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.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Escola 123/PE Bartolomeu Perestrelo
Semana de 26 de fevereiro a 02 de março de 2018
Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	272	65	1,6	0,3	10,9	0,0	1,4	0,3
Prato	Almondegas carne c/ esparguete e salada de alface e pepino ^{1,3,6,12}	842	200	7,3	2,9	23,1	1,5	10,1	0,9
Vegetariana	Almondegas de lentilhas c/ molho de tomate e esparguete ^{1,3,6,7,8,11,12,13,14}	590	140	2,1	0,3	22,0	1,3	7,7	0,5
Sobremesa	Fruta da época	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Terça									
Sopa	Sopa abobora c/ massinhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	356	85	1,6	0,3	15,2	0,2	2,1	0,3
Prato	Filete de cavala com molho de vilão, batata cozida e brócolos cozidos ^{4,5,6,12}	848	203	10,7	0,0	0,0	0,0	26,6	0,0
Vegetariana	Favas salteadas com batata, brócolos e couve-flôr	548	131	2,0	0,3	23,8	1,2	3,8	0,7
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de cevadinha ^{1,3,5,6,7,8,12}	244	58	1,4	0,2	9,9	1,0	1,4	0,3
Prato	Arroz de aves com feijão verde	835	200	7,2	1,5	18,7	0,1	14,5	1,3
Vegetariana	Feijão estufado com couve lombardo e arroz	1008	241	4,6	0,6	40,0	0,6	9,2	1,5
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	466	110	0,0	0,0	24,7	24,5	2,6	0,9
Quinta									
Sopa	Sopa canja galinha ^{1,3}	303	73	2,7	0,4	7,8	0,0	4,0	0,4
Prato	Abrotea estufada c/ massa buzios e brócolos ^{1,3,4}	673	161	3,8	0,6	19,4	0,6	11,7	1,4
Vegetariana	Beringela recheada ^{1,3,6}	801	190	3,1	0,4	24,4	1,2	15,3	1,0
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa cenoura c/ lombardo ^{1,3,5,6,7,8,12}	260	62	1,5	0,2	10,5	0,7	1,4	0,3
Prato	Frango assado com arroz de cenoura e salada de pepino e tomate ^{1,5,6,7,9,10}	1581	379	23,8	6,9	30,9	0,1	10,2	1,4
Vegetariana	Empadão de legumes (alho francês, ervilhas, couve lombardo e tomate)	584	140	3,5	0,5	22,7	1,1	3,8	1,3
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ²Ovos, ³Peixes, ⁴Amendoins, ⁵Soja, ⁶Leite, ⁷Frutos de casca rija, ⁸Aipo, ⁹Sementes de sésamo, ¹⁰Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹¹Tremoço, ¹²Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, 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.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Escola 123/PE Bartolomeu Perestrelo
Semana de 05 a 09 de março de 2018
Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa alho francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	262	63	1,5	0,2	10,7	0,3	1,4	0,3
Prato	Filete de pescada assada com batata, cenoura, milho doce e beterraba cozida) ⁴	769	184	11,7	2,1	11,2	3,2	8,2	0,9
Vegetariana	Salada de batata- doce, grão, cenoura e milho doce	481	115	1,0	0,1	20,5	1,7	5,4	0,7
Sobremesa	Fruta da época	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Terça									
Sopa	Feijão verde com nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	261	62	1,8	0,2	10,4	0,6	1,3	0,3
Prato	Feijoada com arroz, couve lombardo e cenoura	906	217	8,3	2,3	21,7	1,0	13,1	1,1
Vegetariana	Goulash de feijão (feijão estufado com arroz e couve)	887	212	4,0	0,6	34,9	1,6	8,1	1,4
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopas grão com espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	284	68	1,6	0,3	11,3	0,7	1,8	0,3
Prato	Atum assado com milho cozido e brócolos ^{1,4,12}	675	160	4,8	1,0	19,6	1,1	9,9	1,0
Vegetariana	Grao de bico com couscus e alho francês ^{1,3}	1108	265	5,8	0,8	40,4	2,4	11,7	1,2
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de acelgas ^{1,3,5,6,7,8,12}	266	64	1,5	0,3	10,8	0,6	1,4	0,3
Prato	Esparguete à bolonhesa com alface e beterraba raspada ^{1,3,7,12,14}	995	238	11,1	3,3	20,9	1,3	13,0	1,5
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja com alface e cenoura raspada ^{1,3,6,7,14}	1153	274	4,5	0,6	35,4	1,6	21,7	1,5
Sobremesa	Gelatina tutti - frutti ^{1,3,6,7,8,12}	1735	409	1,0	0,0	90,1	90,0	9,8	3,2
Sexta									
Sopa	Creme favas ^{1,3,5,6,7,8,12}	223	53	2,2	0,4	6,8	0,4	1,4	0,4
Prato	Arroz de peixe e salada de tomate ⁴	685	164	3,0	0,4	22,1	0,2	11,4	1,5
Vegetariana	Estufado de ervilhas com arroz de salsa	694	166	4,3	0,6	27,5	0,9	3,6	1,6
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	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, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, 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.
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Escola 123/PE Bartolomeu Perestrelo
Semana de 12 a 16 de março de 2018
Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	260	62	1,5	0,2	10,5	0,3	1,4	0,3
Prato	Frango assado com massa tricolor e salada de pepino e tomate ^{1,5,6,7,9,10}	1581	379	23,8	6,9	30,9	0,1	10,2	1,4
Vegetariana	Massa c/ lentilhas e juliana de legumes ^{1,3,6,7,8,11,14}	972	231	4,1	0,5	36,2	1,6	11,2	1,3
Sobremesa	Fruta da época	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Terça									
Sopa	Sopa lentilhas c/ lombarda ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	439	104	1,8	0,3	18,3	0,8	3,4	0,8
Prato	Filete de paloco com arroz e salada de alface e tomate ⁴	652	156	3,9	0,5	18,0	0,5	11,6	1,2
Vegetariana	Caril de grão com arroz	755	180	4,3	0,6	28,9	1,2	5,6	1,6
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	466	110	0,0	0,0	24,7	24,5	2,6	0,9
Quarta									
Sopa	Creme de abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	271	65	1,6	0,3	11,0	0,2	1,3	0,3
Prato	Empadão carne vaca e cenoura raspada ^{1,3,5,6,7,8,9,12}	1023	242	8,6	3,4	30,4	0,6	10,0	2,7
Vegetariana	Empadão de soja e brócolos ⁶	1195	284	4,1	0,6	34,8	0,4	23,0	1,4
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	272	65	1,6	0,3	10,9	0,0	1,4	0,3
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de cenoura, salada de alface e milho doce ⁴	671	160	4,0	0,5	19,1	0,3	11,5	1,3
Vegetariana	Tomates recheados c/ ervilhas, cenoura e cogumelos	317	76	5,8	0,8	3,4	1,4	2,4	2,2
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Puré de feijão ^{1,3,5,6,7,8,12}	290	69	1,6	0,2	11,6	0,6	1,9	0,3
Prato	Perna de porco assada c/ massa parafuso e feijão verde ^{1,3}	943	225	11,7	3,3	18,1	0,8	11,5	1,3
Vegetariana	Salada de feijão com couve lombardo cenoura e massa ^{1,3}	1151	275	5,1	0,6	43,4	0,7	13,4	1,4
Sobremesa	Fruta da época	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	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, 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: valores médios de 100 g ou 100 ml, 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.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Escola 123/PE Bartolomeu Perestrelo
Semana de 19 a 23 de março de 2018
Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	263	63	1,5	0,2	10,7	0,3	1,4	0,3
Prato	Lombinhos de fogonero no forno com arroz de legumes e brócolos ⁴	611	146	2,4	0,4	22,8	1,0	7,1	0,4
Vegetariana	Arroz de feijão encarnado com legumes	986	236	3,6	0,5	39,7	0,6	10,4	1,2
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa beterraba ^{1,3,5,6,7,8,12}	266	64	1,5	0,2	10,9	0,3	1,3	0,3
Prato	Carne de vaca estufada com macedonia e macarrão ^{1,3}	896	213	9,6	2,9	19,2	0,9	11,0	1,3
Vegetariana	Beringela recheada c/ legumes e soja e massa ^{1,3,6}	801	190	3,1	0,4	24,4	1,2	15,3	1,0
Sobremesa	Fruta da época	398	95	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa juliana ^{1,3,5,6,7,8,12}	260	62	1,5	0,2	10,5	0,3	1,4	0,3
Prato	Filete de pescada com arroz de tomate e salada de alface e milho doce ^{1,3,4,7}	820	196	4,3	0,6	31,0	1,0	7,5	0,2
Vegetariana	Courgete recheada com feijão, cenoura e beringela e arroz	806	193	3,4	0,5	32,8	1,2	7,3	1,2
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	466	110	0,0	0,0	24,7	24,5	2,6	0,9
Quinta									
Sopa	Sopa agrião e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	266	64	1,5	0,3	10,8	0,2	1,4	0,3
Prato	Strogonoff de frango com arroz e feijão verde ^{1,3}	721	172	4,3	0,7	19,5	0,8	13,3	1,4
Vegetariana	Arroz com beringela, seitan com molho de tomate ^{1,6}	1467	351	0,4	0,1	77,5	0,0	6,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão branco com lombardo ^{1,3,5,6,7,8,12}	295	70	1,6	0,3	11,8	0,6	1,9	0,3
Prato	Massa de atum com salada de tomate ^{1,3,4,5,6}	1008	241	10,2	1,0	21,6	0,2	15,1	1,9
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão, massa, nabo, beringela e couve coração) ^{1,3}	723	173	4,0	0,6	26,4	1,8	7,1	1,0
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ²Ovos, 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: valores médios de 100 g ou 100 ml, 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.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Escola 123/PE Bartolomeu Perestrelo
Semana de 26 a 30 de março de 2018
Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa couve portuguesa ^{1,3,5,6,7,8,12}	262	63	1,5	0,2	10,6	0,8	1,4	0,3
Prato	Hamburguer de bovino com molho de tomate, esparguete e salada de cenoura raspada e milho doce ^{1,6}	551	132	7,2	0,5	5,4	1,1	11,2	1,4
Vegetariana	Hamburguer de lentilhas com esparguete e salada de cenoura raspada e milho doce ^{1,6,8,11}	444	105	1,1	0,1	17,3	1,3	6,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Creme ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}	269	64	1,5	0,2	10,8	0,7	1,5	0,3
Prato	Filete de alabote assado c/ molho de limão, arroz e macedónia ⁴	594	142	2,9	0,4	18,1	0,1	10,1	1,1
Vegetariana	Assado de beringela com ervilhas e arroz no forno	406	97	2,2	0,3	15,5	1,5	3,5	0,8
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	466	110	0,0	0,0	24,7	24,5	2,6	0,9
Quarta									
Sopa	Sopa alface ^{1,3,5,6,7,8,12}	266	63	1,5	0,2	10,8	0,6	1,3	0,3
Prato	Frango assado com massa tricolor e salada de pepino e tomate ^{1,5,6,7,9,10}	1581	379	23,8	6,9	30,9	0,1	10,2	1,4
Vegetariana	Pizza de legumes (cogumelos, ervilhas, courgette e cebola) ¹	983	233	5,7	2,5	39,3	3,0	5,6	1,0
Sobremesa	Fruta da época	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
FÉRIAS									
Sexta									
SEXTA FEIRA SANTA									

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: valores médios de 100 g ou 100 ml, 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.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



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, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, 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.
VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁷Leite. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, 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.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas