



EMENTA - JARDIM DE INFÂNCIA

Semana de 5 a 9 de Abril de 2021

| | | VE | VE | Líp. | AG Sat. | HC | Açúcar | Prot. | Sal |
|----------------|--|------|--------|------|---------|------|--------|-------|-----|
| | | (kJ) | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (g) | (g) | (g) |
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de brócolos | 368 | 87 | 2,1 | 0,3 | 14,1 | 1,5 | 2,2 | 0,2 |
| Prato | Almôndegas de vaca estufadas com arroz branco e feijão-verde ^{1,6,12} | 1269 | 303 | 12,4 | 4,3 | 35,7 | 2,5 | 11,0 | 0,8 |
| Vegetariana | Arroz de feijão encarnado com legumes estufados | 890 | 212 | 5,4 | 0,8 | 35,5 | 1,2 | 4,5 | 0,4 |
| Sobremesa | Fruta da época | 242 | 58 | 0,4 | 0,1 | 12,1 | 12,1 | 0,2 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de legumes | 380 | 90 | 2,1 | 0,3 | 14,6 | 1,5 | 2,3 | 0,2 |
| Prato | Massinha de cotovelinhos com peixe (pescada) com salada de alface ^{1,3,4} | 1161 | 275 | 7,1 | 1,1 | 30,3 | 0,2 | 21,6 | 0,4 |
| Vegetariana | Tarte de legumes com cogumelos com com cogumelos ^{1,3,6,7} | 716 | 191 | 21,5 | 8,8 | 14,5 | 1,4 | 10,9 | 1,2 |
| Sobremesa | Fruta da época | 139 | 33 | 0,1 | 0,0 | 6,1 | 6,1 | 0,8 | 0,0 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de espinafres e grão-de-bico | 438 | 104 | 2,3 | 0,3 | 16,5 | 1,5 | 3,0 | 0,3 |
| Prato | Jardineira de borrego com arroz de macedónia ^{1,3,6,7} | 2334 | 555 | 19,1 | 5,7 | 67,4 | 2,9 | 25,8 | 1,0 |
| Vegetariana | Jardineira de soja com arroz de macedónia ⁶ | 2162 | 511 | 5,7 | 0,8 | 78,2 | 3,6 | 30,8 | 0,5 |
| Sobremesa | Fruta da época | 260 | 61 | 0,2 | 0,1 | 12,9 | 11,6 | 0,9 | 0,0 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Caldo verde ¹ | 363 | 86 | 2,1 | 0,3 | 13,8 | 1,1 | 2,2 | 0,3 |
| Prato | Meia desfeita de paloco com grão, batata cozida e tomate ^{3,4,12} | 1311 | 311 | 7,5 | 1,2 | 40,0 | 3,7 | 18,7 | 1,3 |
| Vegetariana | Lasanha de lentilhas, espinafres e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,11} | 1917 | 467 | 12,7 | 5,0 | 65,1 | 3,7 | 20,2 | 0,7 |
| Sobremesa | Fruta da época | 242 | 58 | 0,4 | 0,1 | 12,1 | 12,1 | 0,2 | 0,0 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Canja ^{1,3} | 213 | 50 | 0,5 | 0,1 | 7,0 | 0,0 | 4,2 | 0,2 |
| Prato | Perna de frango assada com macarronete e tomate ^{1,3} | 1139 | 270 | 6,8 | 1,2 | 29,4 | 1,2 | 21,6 | 0,6 |
| Vegetariana | Macarronete com legumes salteados ^{1,3} | 774 | 184 | 4,8 | 0,7 | 28,8 | 0,6 | 5,2 | 0,2 |
| Sobremesa | Fruta da época | 242 | 58 | 0,4 | 0,1 | 12,1 | 12,1 | 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, 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

EMENTA - JARDIM DE INFÂNCIA

Semana de 12 a 16 de abril de 2021



| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de acelgas | 355 | 84 | 2,0 | 0,3 | 13,9 | 1,3 | 1,8 | 0,2 |
| Prato | Barrinha de pescada com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14} | 1530 | 365 | 15,5 | 1,9 | 46,5 | 2,1 | 8,4 | 0,7 |
| Vegetariana | Empadão de arroz com vegetais estufados | 813 | 193 | 3,4 | 0,5 | 35,1 | 0,8 | 4,4 | 0,2 |
| Sobremesa | Fruta da época | 242 | 58 | 0,4 | 0,1 | 12,1 | 12,1 | 0,2 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de trigo | 418 | 99 | 2,2 | 0,3 | 15,9 | 2,4 | 3,2 | 0,2 |
| Prato | Esparguete à bolonesa com couve-de-bruxelas ^{1,3} | 1326 | 316 | 12,1 | 3,4 | 32,7 | 2,3 | 17,7 | 0,5 |
| Vegetariana | Bolonhesa de soja com couve-de-bruxelas ^{1,3,6} | 1573 | 372 | 4,8 | 0,7 | 49,6 | 2,9 | 30,3 | 0,4 |
| Sobremesa | Fruta da época | 139 | 33 | 0,1 | 0,0 | 6,1 | 6,1 | 0,8 | 0,0 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa primavera | 414 | 98 | 2,1 | 0,3 | 15,6 | 2,1 | 2,8 | 0,2 |
| Prato | Filetes de fogueiro assado com milho cozido e tomate ⁴ | 391 | 93 | 3,5 | 0,4 | 1,7 | 1,2 | 12,8 | 0,6 |
| Vegetariana | Salada de couscous com legumes e cogumelos ¹ | 359 | 85 | 0,6 | 0,1 | 15,2 | 1,0 | 3,6 | 0,4 |
| Sobremesa | Fruta da época | 260 | 61 | 0,2 | 0,1 | 12,9 | 11,6 | 0,9 | 0,0 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de favas | 395 | 94 | 2,1 | 0,3 | 14,9 | 1,6 | 2,8 | 0,2 |
| Prato | Febras de porco assadas com massa parafuso e pepino ^{1,3} | 1194 | 284 | 8,7 | 2,1 | 28,7 | 1,5 | 22,1 | 0,5 |
| Vegetariana | Estufado de vegetais com favas com massa parafuso ^{1,3} | 880 | 209 | 5,1 | 0,9 | 32,2 | 2,9 | 6,8 | 0,5 |
| Sobremesa | Fruta da época | 242 | 58 | 0,4 | 0,1 | 12,1 | 12,1 | 0,2 | 0,0 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de agrião | 359 | 85 | 2,0 | 0,3 | 14,0 | 1,4 | 2,0 | 0,2 |
| Prato | Omelete com arroz de ervilhas e salada de tomate ^{3,5,6} | 1240 | 296 | 11,3 | 2,6 | 34,0 | 1,7 | 12,5 | 0,7 |
| Vegetariana | Arroz de lentilhas com brócolos e cenoura ^{1,6,10,11} | 1164 | 275 | 2,8 | 0,3 | 49,9 | 1,4 | 11,1 | 0,5 |
| Sobremesa | Fruta da época | 242 | 58 | 0,4 | 0,1 | 12,1 | 12,1 | 0,2 | 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, 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



EMENTA - JARDIM DE INFÂNCIA

Semana de 19 a 23 de abril de 2021

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de alho-francês | 372 | 88 | 2,1 | 0,3 | 14,4 | 1,5 | 2,1 | 0,2 |
| Prato | Hambúrguer com molho de tomate, massa conchas e pepino ^{1,3,6,12} | 1369 | 325 | 13,3 | 3,4 | 29,4 | 2,8 | 21,5 | 0,6 |
| Vegetariana | Hambúrguer de soja com massa conchas e couve estufada ^{1,3,6,7,8,9,10} | 1443 | 342 | 11,7 | 3,5 | 41,6 | 5,0 | 15,7 | 2,1 |
| Sobremesa | Fruta da época | 242 | 58 | 0,4 | 0,1 | 12,1 | 12,1 | 0,2 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de abóbora com massinhas ^{1,3} | 526 | 125 | 2,2 | 0,3 | 22,0 | 1,7 | 3,3 | 0,2 |
| Prato | Paloco à gomes de sá com feijão-verde ^{3,4} | 1229 | 292 | 8,3 | 1,4 | 35,1 | 3,3 | 17,3 | 1,8 |
| Vegetariana | Estufado de grão com legumes com batata cozida | 1372 | 325 | 5,2 | 0,7 | 53,3 | 4,4 | 12,4 | 0,6 |
| Sobremesa | Fruta da época | 139 | 33 | 0,1 | 0,0 | 6,1 | 6,1 | 0,8 | 0,0 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Canja ^{1,3} | 213 | 50 | 0,5 | 0,1 | 7,0 | 0,0 | 4,2 | 0,2 |
| Prato | Esparguete de Perú com brócolos ^{1,3} | 1853 | 441 | 18,2 | 5,0 | 31,9 | 1,7 | 36,5 | 0,9 |
| Vegetariana | Pizza de espinafres, curgete e tomate ^{1,7} | 842 | 200 | 6,2 | 3,2 | 28,5 | 2,6 | 6,8 | 0,9 |
| Sobremesa | Fruta da época | 260 | 61 | 0,2 | 0,1 | 12,9 | 11,6 | 0,9 | 0,0 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de cevadinha | 175 | 28 | 2,0 | 0,3 | 2,2 | 0,6 | 0,3 | 0,2 |
| Prato | Arroz de atum com alface ⁴ | 1122 | 267 | 10,1 | 1,5 | 31,7 | 0,4 | 11,9 | 1,0 |
| Vegetariana | Macarrão gratinado com alho francês, ervilha e cenoura ^{1,3,5,6,7} | 1027 | 244 | 8,1 | 2,8 | 34,3 | 2,0 | 5,9 | 0,4 |
| Sobremesa | Fruta da época | 242 | 58 | 0,4 | 0,1 | 12,1 | 12,1 | 0,2 | 0,0 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de couve-flor | 373 | 88 | 2,1 | 0,3 | 14,4 | 1,7 | 2,2 | 0,2 |
| Prato | Carne de porco estufada com puré de batata e macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12} | 1148 | 274 | 13,9 | 4,2 | 17,7 | 1,0 | 18,7 | 0,7 |
| Vegetariana | Empadão de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12} | 762 | 183 | 9,6 | 3,0 | 18,9 | 1,5 | 3,8 | 0,6 |
| Sobremesa | Fruta da época | 242 | 58 | 0,4 | 0,1 | 12,1 | 12,1 | 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, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, 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

EMENTA - JARDIM DE INFÂNCIA

Semana de 26 a 30 de abril de 2021



| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de espinafres | 372 | 88 | 2,1 | 0,3 | 14,2 | 1,6 | 2,2 | 0,3 |
| Prato | Filete de tilápia assado com molho de tomate, macarronete e pepino ^{1,3,4} | 1145 | 272 | 8,0 | 1,2 | 29,3 | 1,1 | 19,3 | 0,5 |
| Vegetariana | Soja estufada com arroz branco e macedónia ⁶ | 1573 | 373 | 5,7 | 0,8 | 49,2 | 0,4 | 26,8 | 0,6 |
| Sobremesa | Fruta da época | 242 | 58 | 0,4 | 0,1 | 12,1 | 12,1 | 0,2 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de brócolos | 368 | 87 | 2,1 | 0,3 | 14,1 | 1,5 | 2,2 | 0,2 |
| Prato | Jardineira de frango com arroz ^{1,3,6,7} | 2032 | 482 | 10,8 | 2,6 | 66,6 | 3,0 | 27,4 | 1,1 |
| Vegetariana | Lentilhas estufadas com arroz e couve-flor ^{1,6,10,11} | 1348 | 320 | 5,8 | 0,8 | 53,1 | 1,3 | 12,3 | 0,6 |
| Sobremesa | Fruta da época | 139 | 33 | 0,1 | 0,0 | 6,1 | 6,1 | 0,8 | 0,0 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de cenoura e couve-flor | 387 | 92 | 2,1 | 0,3 | 14,8 | 2,1 | 2,5 | 0,2 |
| Prato | Atum com salada de batata com feijão frade e tomate ⁴ | 1247 | 295 | 5,2 | 0,8 | 42,2 | 3,5 | 17,5 | 1,3 |
| Vegetariana | Estufado de grão com legumes e batata cozida | 1372 | 325 | 5,2 | 0,7 | 53,3 | 4,4 | 12,4 | 0,6 |
| Sobremesa | Fruta da época | 260 | 61 | 0,2 | 0,1 | 12,9 | 11,6 | 0,9 | 0,0 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de acelgas | 355 | 84 | 2,0 | 0,3 | 13,9 | 1,3 | 1,8 | 0,2 |
| Prato | Almôndegas mistas estufadas com massa laços e brócolos ^{1,6,12} | 1206 | 286 | 9,0 | 2,6 | 34,5 | 3,0 | 15,9 | 1,4 |
| Vegetariana | Lentilhas estufadas com massa e brócolos ^{1,6,10,11} | 1316 | 311 | 5,5 | 1,0 | 49,8 | 2,2 | 14,7 | 0,6 |
| Sobremesa | Fruta da época | 242 | 58 | 0,4 | 0,1 | 12,1 | 12,1 | 0,2 | 0,0 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de abóbora | 358 | 85 | 2,0 | 0,3 | 14,1 | 1,4 | 1,9 | 0,2 |
| Prato | Filete de fogaño assado com arroz de segurelha e milho doce e ervilhas ⁴ | 1047 | 248 | 5,6 | 0,8 | 32,6 | 0,3 | 15,6 | 0,9 |
| Vegetariana | Arroz de legumes e feijão manteiga | 762 | 181 | 2,3 | 0,3 | 35,2 | 0,9 | 4,1 | 0,2 |
| Sobremesa | Fruta da época | 242 | 58 | 0,4 | 0,1 | 12,1 | 12,1 | 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, 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

EMENTA - JARDIM DE INFÂNCIA

Semana de 3 a 7 de maio de 2021



| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de legumes | 380 | 90 | 2,1 | 0,3 | 14,6 | 1,5 | 2,3 | 0,2 |
| Prato | Esparguete à bolonhesa com alface ^{1,3} | 1269 | 302 | 11,7 | 3,3 | 31,5 | 1,5 | 16,8 | 0,3 |
| Vegetariana | Bolonhesa de soja com alface ^{1,3,6} | 1515 | 358 | 4,4 | 0,6 | 48,5 | 2,1 | 29,4 | 0,2 |
| Sobremesa | Fruta da época | 242 | 58 | 0,4 | 0,1 | 12,1 | 12,1 | 0,2 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de lentilhas ^{1,6,10,11} | 509 | 120 | 2,2 | 0,3 | 19,7 | 1,4 | 4,5 | 0,2 |
| Prato | Ovos mexidos com cogumelos com arroz de cenoura e brócolos ^{3,5,6} | 1248 | 298 | 11,5 | 2,6 | 33,2 | 1,3 | 13,2 | 1,0 |
| Vegetariana | Tortilha de legumes ^{3,5,6} | 903 | 217 | 12,7 | 2,2 | 15,5 | 0,7 | 9,0 | 0,4 |
| Sobremesa | Fruta da época | 139 | 33 | 0,1 | 0,0 | 6,1 | 6,1 | 0,8 | 0,0 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de agrião | 359 | 85 | 2,0 | 0,3 | 14,0 | 1,4 | 2,0 | 0,2 |
| Prato | Frango estufado com macarrão e feijão-verde ^{1,3} | 1221 | 289 | 7,0 | 1,3 | 31,6 | 2,2 | 22,7 | 0,8 |
| Vegetariana | Feijoada de soja c/ arroz ⁶ | 1599 | 379 | 4,0 | 0,6 | 45,8 | 1,3 | 32,0 | 0,3 |
| Sobremesa | Fruta da época | 260 | 61 | 0,2 | 0,1 | 12,9 | 11,6 | 0,9 | 0,0 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Caldo verde ¹ | 363 | 86 | 2,1 | 0,3 | 13,8 | 1,1 | 2,2 | 0,3 |
| Prato | Filetes de pescada assados com batata e salada de alface ⁴ | 1004 | 238 | 4,2 | 0,6 | 30,4 | 2,1 | 18,2 | 0,5 |
| Vegetariana | Salada de tofu com batata e brócolos ^{1,6} | 948 | 225 | 4,8 | 1,2 | 30,7 | 2,3 | 12,0 | 0,8 |
| Sobremesa | Fruta da época | 242 | 58 | 0,4 | 0,1 | 12,1 | 12,1 | 0,2 | 0,0 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de alho-francês | 372 | 88 | 2,1 | 0,3 | 14,4 | 1,5 | 2,1 | 0,2 |
| Prato | Feijoada de porco com lombardo e cenoura e arroz branco | 1571 | 375 | 14,4 | 4,0 | 35,9 | 1,1 | 24,9 | 0,4 |
| Vegetariana | Jardineira de legumes c/ cogumelos com esparguete ^{1,3,6} | 1430 | 338 | 5,1 | 0,8 | 60,6 | 4,5 | 9,7 | 0,9 |
| Sobremesa | Fruta da época | 242 | 58 | 0,4 | 0,1 | 12,1 | 12,1 | 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, ¹⁰Mostarda,

¹¹Sementes 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

EMENTA - JARDIM DE INFÂNCIA

Semana de 10 a 14 de maio de 2021



| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de favas | 395 | 94 | 2,1 | 0,3 | 14,9 | 1,6 | 2,8 | 0,2 |
| Prato | Arroz de cavala com salada de alface e milho ^{4,6} | 1141 | 272 | 10,7 | 1,3 | 32,3 | 0,5 | 11,0 | 0,5 |
| Vegetariana | Arroz de feijão c/ legumes salteados | 890 | 212 | 5,4 | 0,8 | 35,5 | 1,2 | 4,5 | 0,4 |
| Sobremesa | Fruta da época | 242 | 58 | 0,4 | 0,1 | 12,1 | 12,1 | 0,2 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Juliana de legumes | 390 | 93 | 2,1 | 0,3 | 15,0 | 1,9 | 2,4 | 0,2 |
| Prato | Macarronada de carnes (vaca e porco) com couve de bruxelas ^{1,3} | 1711 | 408 | 14,2 | 4,2 | 44,3 | 1,6 | 25,1 | 0,6 |
| Vegetariana | Macarronada de legumes ^{1,3} | 857 | 203 | 4,1 | 0,5 | 31,9 | 3,8 | 7,4 | 0,3 |
| Sobremesa | Fruta da época | 139 | 33 | 0,1 | 0,0 | 6,1 | 6,1 | 0,8 | 0,0 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de feijão-verde | 368 | 87 | 2,0 | 0,3 | 14,3 | 1,6 | 2,0 | 0,2 |
| Prato | Filete de abrótea assado com batata e cenoura raspada ⁴ | 975 | 231 | 3,1 | 0,4 | 31,1 | 2,8 | 17,9 | 0,5 |
| Vegetariana | Estufado de feijão branco c/ cuscus ¹ | 798 | 190 | 4,7 | 0,7 | 24,5 | 1,2 | 8,7 | 0,4 |
| Sobremesa | Fruta da época | 260 | 61 | 0,2 | 0,1 | 12,9 | 11,6 | 0,9 | 0,0 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de legumes | 369 | 88 | 2,1 | 0,3 | 14,3 | 1,5 | 2,1 | 0,2 |
| Prato | Frango assado com massa cotovelos e salada de tomate ^{1,3} | 1139 | 270 | 6,8 | 1,2 | 29,4 | 1,2 | 21,6 | 0,6 |
| Vegetariana | Beringela recheada com arroz | 799 | 190 | 5,2 | 0,8 | 32,0 | 0,5 | 3,0 | 0,4 |
| Sobremesa | Fruta da época | 242 | 58 | 0,4 | 0,1 | 12,1 | 12,1 | 0,2 | 0,0 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de couve-flor | 382 | 91 | 2,1 | 0,3 | 14,6 | 1,9 | 2,5 | 0,2 |
| Prato | Arroz de peixe (pescada) com salada de beterraba ⁴ | 1111 | 264 | 6,5 | 1,0 | 32,0 | 0,6 | 18,8 | 0,5 |
| Vegetariana | Tortilha de legumes ^{3,5,6} | 903 | 217 | 12,7 | 2,2 | 15,5 | 0,7 | 9,0 | 0,4 |
| Sobremesa | Fruta da época | 242 | 58 | 0,4 | 0,1 | 12,1 | 12,1 | 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, 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



EMENTA - JARDIM DE INFÂNCIA

Semana de 17 a 21 de maio de 2021

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de brócolos | 368 | 87 | 2,1 | 0,3 | 14,1 | 1,5 | 2,2 | 0,2 |
| Prato | Almôndegas de vaca estufadas com arroz branco e feijão-verde ^{1,6,12} | 1269 | 303 | 12,4 | 4,3 | 35,7 | 2,5 | 11,0 | 0,8 |
| Vegetariana | Arroz de feijão encarnado com legumes estufados | 890 | 212 | 5,4 | 0,8 | 35,5 | 1,2 | 4,5 | 0,4 |
| Sobremesa | Fruta da época | 242 | 58 | 0,4 | 0,1 | 12,1 | 12,1 | 0,2 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de legumes | 380 | 90 | 2,1 | 0,3 | 14,6 | 1,5 | 2,3 | 0,2 |
| Prato | Massinha de cotovelinhos com peixe (pescada) com salada de alface ^{1,3,4} | 1161 | 275 | 7,1 | 1,1 | 30,3 | 0,2 | 21,6 | 0,4 |
| Vegetariana | Tarte de legumes com cogumelos com com cogumelos ^{1,3,6,7} | 716 | 191 | 21,5 | 8,8 | 14,5 | 1,4 | 10,9 | 1,2 |
| Sobremesa | Fruta da época | 139 | 33 | 0,1 | 0,0 | 6,1 | 6,1 | 0,8 | 0,0 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de espinafres e grão-de-bico | 438 | 104 | 2,3 | 0,3 | 16,5 | 1,5 | 3,0 | 0,3 |
| Prato | Jardineira de borrego com arroz de macedónia ^{1,3,6,7} | 2334 | 555 | 19,1 | 5,7 | 67,4 | 2,9 | 25,8 | 1,0 |
| Vegetariana | Jardineira de soja com arroz de macedónia ⁶ | 2162 | 511 | 5,7 | 0,8 | 78,2 | 3,6 | 30,8 | 0,5 |
| Sobremesa | Fruta da época | 260 | 61 | 0,2 | 0,1 | 12,9 | 11,6 | 0,9 | 0,0 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Caldo verde ¹ | 363 | 86 | 2,1 | 0,3 | 13,8 | 1,1 | 2,2 | 0,3 |
| Prato | Meia desfeita de paloco com grão, batata cozida e tomate ^{3,4,12} | 1311 | 311 | 7,5 | 1,2 | 40,0 | 3,7 | 18,7 | 1,3 |
| Vegetariana | Lasanha de lentilhas, espinafres e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,11} | 1917 | 467 | 12,7 | 5,0 | 65,1 | 3,7 | 20,2 | 0,7 |
| Sobremesa | Fruta da época | 242 | 58 | 0,4 | 0,1 | 12,1 | 12,1 | 0,2 | 0,0 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Canja ^{1,3} | 213 | 50 | 0,5 | 0,1 | 7,0 | 0,0 | 4,2 | 0,2 |
| Prato | Perna de frango assada com macarronete e tomate ^{1,3} | 1139 | 270 | 6,8 | 1,2 | 29,4 | 1,2 | 21,6 | 0,6 |
| Vegetariana | Macarronete com legumes salteados ^{1,3} | 774 | 184 | 4,8 | 0,7 | 28,8 | 0,6 | 5,2 | 0,2 |
| Sobremesa | Fruta da época | 242 | 58 | 0,4 | 0,1 | 12,1 | 12,1 | 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, 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

EMENTA - JARDIM DE INFÂNCIA

Semana de 24 a 28 de maio de 2021



| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de acelgas | 355 | 84 | 2,0 | 0,3 | 13,9 | 1,3 | 1,8 | 0,2 |
| Prato | Barrinha de pescada com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14} | 1530 | 365 | 15,5 | 1,9 | 46,5 | 2,1 | 8,4 | 0,7 |
| Vegetariana | Empadão de arroz com vegetais estufados | 813 | 193 | 3,4 | 0,5 | 35,1 | 0,8 | 4,4 | 0,2 |
| Sobremesa | Fruta da época | 242 | 58 | 0,4 | 0,1 | 12,1 | 12,1 | 0,2 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de trigo | 418 | 99 | 2,2 | 0,3 | 15,9 | 2,4 | 3,2 | 0,2 |
| Prato | Esparguete à bolonesa com couve-de-bruxelas ^{1,3} | 1326 | 316 | 12,1 | 3,4 | 32,7 | 2,3 | 17,7 | 0,5 |
| Vegetariana | Bolonhesa de soja com couve-de-bruxelas ^{1,3,6} | 1573 | 372 | 4,8 | 0,7 | 49,6 | 2,9 | 30,3 | 0,4 |
| Sobremesa | Fruta da época | 139 | 33 | 0,1 | 0,0 | 6,1 | 6,1 | 0,8 | 0,0 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa primavera | 414 | 98 | 2,1 | 0,3 | 15,6 | 2,1 | 2,8 | 0,2 |
| Prato | Filetes de fogueiro assado com milho cozido e tomate ⁴ | 391 | 93 | 3,5 | 0,4 | 1,7 | 1,2 | 12,8 | 0,6 |
| Vegetariana | Salada de couscous com legumes e cogumelos ¹ | 359 | 85 | 0,6 | 0,1 | 15,2 | 1,0 | 3,6 | 0,4 |
| Sobremesa | Fruta da época | 260 | 61 | 0,2 | 0,1 | 12,9 | 11,6 | 0,9 | 0,0 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de favas | 395 | 94 | 2,1 | 0,3 | 14,9 | 1,6 | 2,8 | 0,2 |
| Prato | Febras de porco assadas com massa parafuso e pepino ^{1,3} | 1194 | 284 | 8,7 | 2,1 | 28,7 | 1,5 | 22,1 | 0,5 |
| Vegetariana | Estufado de vegetais com favas com massa parafuso ^{1,3} | 880 | 209 | 5,1 | 0,9 | 32,2 | 2,9 | 6,8 | 0,5 |
| Sobremesa | Fruta da época | 242 | 58 | 0,4 | 0,1 | 12,1 | 12,1 | 0,2 | 0,0 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de agrião | 359 | 85 | 2,0 | 0,3 | 14,0 | 1,4 | 2,0 | 0,2 |
| Prato | Omelete com arroz de ervilhas e salada de tomate ^{3,5,6} | 1240 | 296 | 11,3 | 2,6 | 34,0 | 1,7 | 12,5 | 0,7 |
| Vegetariana | Arroz de lentilhas com brócolos e cenoura ^{1,6,10,11} | 1164 | 275 | 2,8 | 0,3 | 49,9 | 1,4 | 11,1 | 0,5 |
| Sobremesa | Fruta da época | 242 | 58 | 0,4 | 0,1 | 12,1 | 12,1 | 0,2 | 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, 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



EMENTA - JARDIM DE INFÂNCIA

Semana de 31 de maio a 4 de junho de 2021

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de alho-francês | 372 | 88 | 2,1 | 0,3 | 14,4 | 1,5 | 2,1 | 0,2 |
| Prato | Hambúrguer com molho de tomate, massa conchas e pepino ^{1,3,6,12} | 1369 | 325 | 13,3 | 3,4 | 29,4 | 2,8 | 21,5 | 0,6 |
| Vegetariana | Hambúrguer de soja com massa conchas e couve estufada ^{1,3,6,7,8,9,10} | 1443 | 342 | 11,7 | 3,5 | 41,6 | 5,0 | 15,7 | 2,1 |
| Sobremesa | Fruta da época | 242 | 58 | 0,4 | 0,1 | 12,1 | 12,1 | 0,2 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de abóbora com massinhas ^{1,3} | 526 | 125 | 2,2 | 0,3 | 22,0 | 1,7 | 3,3 | 0,2 |
| Prato | Paloco à gomes de sá com feijão-verde ^{3,4} | 1229 | 292 | 8,3 | 1,4 | 35,1 | 3,3 | 17,3 | 1,8 |
| Vegetariana | Estufado de grão com legumes com batata cozida | 1372 | 325 | 5,2 | 0,7 | 53,3 | 4,4 | 12,4 | 0,6 |
| Sobremesa | Fruta da época | 139 | 33 | 0,1 | 0,0 | 6,1 | 6,1 | 0,8 | 0,0 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Canja ^{1,3} | 213 | 50 | 0,5 | 0,1 | 7,0 | 0,0 | 4,2 | 0,2 |
| Prato | Esparguete de perú com brócolos ^{1,3} | 1853 | 441 | 18,2 | 5,0 | 31,9 | 1,7 | 36,5 | 0,9 |
| Vegetariana | Pizza de espinafres, curgete e tomate ^{1,7} | 842 | 200 | 6,2 | 3,2 | 28,5 | 2,6 | 6,8 | 0,9 |
| Sobremesa | Fruta da época | 260 | 61 | 0,2 | 0,1 | 12,9 | 11,6 | 0,9 | 0,0 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de cevadinha | 175 | 28 | 2,0 | 0,3 | 2,2 | 0,6 | 0,3 | 0,2 |
| Prato | Arroz de atum com alface ⁴ | 1122 | 267 | 10,1 | 1,5 | 31,7 | 0,4 | 11,9 | 1,0 |
| Vegetariana | Macarrão gratinado com alho francês, ervilha e cenoura ^{1,3,5,6,7} | 1027 | 244 | 8,1 | 2,8 | 34,3 | 2,0 | 5,9 | 0,4 |
| Sobremesa | Fruta da época | 242 | 58 | 0,4 | 0,1 | 12,1 | 12,1 | 0,2 | 0,0 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de couve-flor | 373 | 88 | 2,1 | 0,3 | 14,4 | 1,7 | 2,2 | 0,2 |
| Prato | Carne de porco estufada com puré de batata e macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12} | 1148 | 274 | 13,9 | 4,2 | 17,7 | 1,0 | 18,7 | 0,7 |
| Vegetariana | Empadão de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12} | 762 | 183 | 9,6 | 3,0 | 18,9 | 1,5 | 3,8 | 0,6 |
| Sobremesa | Fruta da época | 242 | 58 | 0,4 | 0,1 | 12,1 | 12,1 | 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, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, 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



EMENTA - JARDIM DE INFÂNCIA

Semana de 7 a 11 de junho de 2021

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de espinafres | 372 | 88 | 2,1 | 0,3 | 14,2 | 1,6 | 2,2 | 0,3 |
| Prato | Filete de abrótea assado com molho de tomate, macarronete e pepino ^{1,3,4} | 1145 | 272 | 8,0 | 1,2 | 29,3 | 1,1 | 19,3 | 0,5 |
| Vegetariana | Soja estufada com arroz branco e macedónia ⁶ | 1573 | 373 | 5,7 | 0,8 | 49,2 | 0,4 | 26,8 | 0,6 |
| Sobremesa | Fruta da época | 242 | 58 | 0,4 | 0,1 | 12,1 | 12,1 | 0,2 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de brócolos | 368 | 87 | 2,1 | 0,3 | 14,1 | 1,5 | 2,2 | 0,2 |
| Prato | Jardineira de frango com arroz ^{1,3,6,7} | 2032 | 482 | 10,8 | 2,6 | 66,6 | 3,0 | 27,4 | 1,1 |
| Vegetariana | Lentilhas estufadas com arroz e couve-flor ^{1,6,10,11} | 1348 | 320 | 5,8 | 0,8 | 53,1 | 1,3 | 12,3 | 0,6 |
| Sobremesa | Fruta da época | 139 | 33 | 0,1 | 0,0 | 6,1 | 6,1 | 0,8 | 0,0 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de cenoura e couve-flor | 387 | 92 | 2,1 | 0,3 | 14,8 | 2,1 | 2,5 | 0,2 |
| Prato | Atum com salada de batata com feijão frade e tomate ⁴ | 1247 | 295 | 5,2 | 0,8 | 42,2 | 3,5 | 17,5 | 1,3 |
| Vegetariana | Estufado de grão com legumes e batata cozida | 1372 | 325 | 5,2 | 0,7 | 53,3 | 4,4 | 12,4 | 0,6 |
| Sobremesa | Fruta da época | 260 | 61 | 0,2 | 0,1 | 12,9 | 11,6 | 0,9 | 0,0 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| FERIADO | | | | | | | | | |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de abóbora | 358 | 85 | 2,0 | 0,3 | 14,1 | 1,4 | 1,9 | 0,2 |
| Prato | Filete de fogaño assado com arroz de segurelha e milho doce e ervilhas ⁴ | 1047 | 248 | 5,6 | 0,8 | 32,6 | 0,3 | 15,6 | 0,9 |
| Vegetariana | Arroz de legumes e feijão manteiga | 762 | 181 | 2,3 | 0,3 | 35,2 | 0,9 | 4,1 | 0,2 |
| Sobremesa | Fruta da época | 242 | 58 | 0,4 | 0,1 | 12,1 | 12,1 | 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, 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

EMENTA - JARDIM DE INFÂNCIA

Semana de 14 a 18 de junho de 2021



| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de legumes | 380 | 90 | 2,1 | 0,3 | 14,6 | 1,5 | 2,3 | 0,2 |
| Prato | Esparguete à bolonhesa com alface ^{1,3} | 1269 | 302 | 11,7 | 3,3 | 31,5 | 1,5 | 16,8 | 0,3 |
| Vegetariana | Bolonhesa de soja com alface ^{1,3,6} | 1515 | 358 | 4,4 | 0,6 | 48,5 | 2,1 | 29,4 | 0,2 |
| Sobremesa | Fruta da época | 242 | 58 | 0,4 | 0,1 | 12,1 | 12,1 | 0,2 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de lentilhas ^{1,6,10,11} | 509 | 120 | 2,2 | 0,3 | 19,7 | 1,4 | 4,5 | 0,2 |
| Prato | Ovos mexidos com cogumelos com arroz de cenoura e brócolos ^{3,5,6} | 1248 | 298 | 11,5 | 2,6 | 33,2 | 1,3 | 13,2 | 1,0 |
| Vegetariana | Tortilha de legumes ^{3,5,6} | 903 | 217 | 12,7 | 2,2 | 15,5 | 0,7 | 9,0 | 0,4 |
| Sobremesa | Fruta da época | 139 | 33 | 0,1 | 0,0 | 6,1 | 6,1 | 0,8 | 0,0 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de agrião | 359 | 85 | 2,0 | 0,3 | 14,0 | 1,4 | 2,0 | 0,2 |
| Prato | Frango estufado com macarrão e feijão-verde ^{1,3} | 1221 | 289 | 7,0 | 1,3 | 31,6 | 2,2 | 22,7 | 0,8 |
| Vegetariana | Feijoada de soja c/ arroz ⁶ | 1599 | 379 | 4,0 | 0,6 | 45,8 | 1,3 | 32,0 | 0,3 |
| Sobremesa | Fruta da época | 260 | 61 | 0,2 | 0,1 | 12,9 | 11,6 | 0,9 | 0,0 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Caldo verde ¹ | 363 | 86 | 2,1 | 0,3 | 13,8 | 1,1 | 2,2 | 0,3 |
| Prato | Filetes de pescada assados com batata e salada de alface ⁴ | 1004 | 238 | 4,2 | 0,6 | 30,4 | 2,1 | 18,2 | 0,5 |
| Vegetariana | Salada de tofu com batata e brócolos ^{1,6} | 948 | 225 | 4,8 | 1,2 | 30,7 | 2,3 | 12,0 | 0,8 |
| Sobremesa | Fruta da época | 242 | 58 | 0,4 | 0,1 | 12,1 | 12,1 | 0,2 | 0,0 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de alho-francês | 372 | 88 | 2,1 | 0,3 | 14,4 | 1,5 | 2,1 | 0,2 |
| Prato | Feijoada de porco com lombardo e cenoura e arroz branco | 1571 | 375 | 14,4 | 4,0 | 35,9 | 1,1 | 24,9 | 0,4 |
| Vegetariana | Jardineira de legumes c/ cogumelos com esparguete ^{1,3,6} | 1430 | 338 | 5,1 | 0,8 | 60,6 | 4,5 | 9,7 | 0,9 |
| Sobremesa | Fruta da época | 242 | 58 | 0,4 | 0,1 | 12,1 | 12,1 | 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, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes 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

EMENTA - JARDIM DE INFÂNCIA

Semana de 21 a 25 de junho de 2021



| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de favas | 395 | 94 | 2,1 | 0,3 | 14,9 | 1,6 | 2,8 | 0,2 |
| Prato | Arroz de cavala com salada de alface e milho ^{4,6} | 1141 | 272 | 10,7 | 1,3 | 32,3 | 0,5 | 11,0 | 0,5 |
| Vegetariana | Arroz de feijão c/ legumes salteados | 890 | 212 | 5,4 | 0,8 | 35,5 | 1,2 | 4,5 | 0,4 |
| Sobremesa | Fruta da época | 242 | 58 | 0,4 | 0,1 | 12,1 | 12,1 | 0,2 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Juliana de legumes | 390 | 93 | 2,1 | 0,3 | 15,0 | 1,9 | 2,4 | 0,2 |
| Prato | Macarronada de carnes (vaca e porco) com couve de bruxelas ^{1,3} | 1711 | 408 | 14,2 | 4,2 | 44,3 | 1,6 | 25,1 | 0,6 |
| Vegetariana | Macarronada de legumes ^{1,3} | 857 | 203 | 4,1 | 0,5 | 31,9 | 3,8 | 7,4 | 0,3 |
| Sobremesa | Fruta da época | 139 | 33 | 0,1 | 0,0 | 6,1 | 6,1 | 0,8 | 0,0 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de feijão-verde | 368 | 87 | 2,0 | 0,3 | 14,3 | 1,6 | 2,0 | 0,2 |
| Prato | Filete de tilápia assado com batata e cenoura raspada ⁴ | 975 | 231 | 3,1 | 0,4 | 31,1 | 2,8 | 17,9 | 0,5 |
| Vegetariana | Estufado de feijão branco c/ cuscus ¹ | 798 | 190 | 4,7 | 0,7 | 24,5 | 1,2 | 8,7 | 0,4 |
| Sobremesa | Fruta da época | 260 | 61 | 0,2 | 0,1 | 12,9 | 11,6 | 0,9 | 0,0 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de legumes | 369 | 88 | 2,1 | 0,3 | 14,3 | 1,5 | 2,1 | 0,2 |
| Prato | Frango assado com massa cotovelos e salada de tomate ^{1,3} | 1139 | 270 | 6,8 | 1,2 | 29,4 | 1,2 | 21,6 | 0,6 |
| Vegetariana | Beringela recheada com arroz | 799 | 190 | 5,2 | 0,8 | 32,0 | 0,5 | 3,0 | 0,4 |
| Sobremesa | Fruta da época | 242 | 58 | 0,4 | 0,1 | 12,1 | 12,1 | 0,2 | 0,0 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de couve-flor | 382 | 91 | 2,1 | 0,3 | 14,6 | 1,9 | 2,5 | 0,2 |
| Prato | Arroz de peixe (pescada) com salada de beterraba ⁴ | 1111 | 264 | 6,5 | 1,0 | 32,0 | 0,6 | 18,8 | 0,5 |
| Vegetariana | Tortilha de legumes ^{3,5,6} | 903 | 217 | 12,7 | 2,2 | 15,5 | 0,7 | 9,0 | 0,4 |
| Sobremesa | Fruta da época | 242 | 58 | 0,4 | 0,1 | 12,1 | 12,1 | 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, 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



EMENTA - JARDIM DE INFÂNCIA

Semana de 28 de junho a 2 de julho de 2021

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de brócolos | 368 | 87 | 2,1 | 0,3 | 14,1 | 1,5 | 2,2 | 0,2 |
| Prato | Almôndegas de vaca estufadas com arroz branco e feijão-verde ^{1,6,12} | 1269 | 303 | 12,4 | 4,3 | 35,7 | 2,5 | 11,0 | 0,8 |
| Vegetariana | Arroz de feijão encarnado com legumes estufados | 890 | 212 | 5,4 | 0,8 | 35,5 | 1,2 | 4,5 | 0,4 |
| Sobremesa | Fruta da época | 242 | 58 | 0,4 | 0,1 | 12,1 | 12,1 | 0,2 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de legumes | 380 | 90 | 2,1 | 0,3 | 14,6 | 1,5 | 2,3 | 0,2 |
| Prato | Massinha de cotovelinhos com peixe (pescada) com salada de alface ^{1,3,4} | 1161 | 275 | 7,1 | 1,1 | 30,3 | 0,2 | 21,6 | 0,4 |
| Vegetariana | Tarte de legumes com cogumelos com com cogumelos ^{1,3,6,7} | 716 | 191 | 21,5 | 8,8 | 14,5 | 1,4 | 10,9 | 1,2 |
| Sobremesa | Fruta da época | 139 | 33 | 0,1 | 0,0 | 6,1 | 6,1 | 0,8 | 0,0 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de espinafres e grão-de-bico | 438 | 104 | 2,3 | 0,3 | 16,5 | 1,5 | 3,0 | 0,3 |
| Prato | Jardineira de porco com arroz de macedónia ^{1,3,6,7} | 2334 | 555 | 19,1 | 5,7 | 67,4 | 2,9 | 25,8 | 1,0 |
| Vegetariana | Jardineira de soja com arroz de macedónia ⁶ | 2162 | 511 | 5,7 | 0,8 | 78,2 | 3,6 | 30,8 | 0,5 |
| Sobremesa | Fruta da época | 260 | 61 | 0,2 | 0,1 | 12,9 | 11,6 | 0,9 | 0,0 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| FERIADO | | | | | | | | | |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Canja ^{1,3} | 213 | 50 | 0,5 | 0,1 | 7,0 | 0,0 | 4,2 | 0,2 |
| Prato | Perna de frango assada com macarronete e tomate ^{1,3} | 1139 | 270 | 6,8 | 1,2 | 29,4 | 1,2 | 21,6 | 0,6 |
| Vegetariana | Macarronete com legumes salteados ^{1,3} | 774 | 184 | 4,8 | 0,7 | 28,8 | 0,6 | 5,2 | 0,2 |
| Sobremesa | Fruta da época | 242 | 58 | 0,4 | 0,1 | 12,1 | 12,1 | 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, 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



EMENTA - JARDIM DE INFÂNCIA

Semana de 5 a 9 de julho de 2021

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de acelgas | 355 | 84 | 2,0 | 0,3 | 13,9 | 1,3 | 1,8 | 0,2 |
| Prato | Barrinha de pescada com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14} | 1530 | 365 | 15,5 | 1,9 | 46,5 | 2,1 | 8,4 | 0,7 |
| Vegetariana | Empadão de arroz com vegetais estufados | 813 | 193 | 3,4 | 0,5 | 35,1 | 0,8 | 4,4 | 0,2 |
| Sobremesa | Fruta da época | 242 | 58 | 0,4 | 0,1 | 12,1 | 12,1 | 0,2 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de trigo | 418 | 99 | 2,2 | 0,3 | 15,9 | 2,4 | 3,2 | 0,2 |
| Prato | Esparguete à bolonesa com couve-de-bruxelas ^{1,3} | 1326 | 316 | 12,1 | 3,4 | 32,7 | 2,3 | 17,7 | 0,5 |
| Vegetariana | Bolonhesa de soja com couve-de-bruxelas ^{1,3,6} | 1573 | 372 | 4,8 | 0,7 | 49,6 | 2,9 | 30,3 | 0,4 |
| Sobremesa | Fruta da época | 139 | 33 | 0,1 | 0,0 | 6,1 | 6,1 | 0,8 | 0,0 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa primavera | 414 | 98 | 2,1 | 0,3 | 15,6 | 2,1 | 2,8 | 0,2 |
| Prato | Filetes de fogueiro assado com arroz e tomate ⁴ | 391 | 93 | 3,5 | 0,4 | 1,7 | 1,2 | 12,8 | 0,6 |
| Vegetariana | Salada de couscous com legumes e cogumelos ¹ | 359 | 85 | 0,6 | 0,1 | 15,2 | 1,0 | 3,6 | 0,4 |
| Sobremesa | Fruta da época | 260 | 61 | 0,2 | 0,1 | 12,9 | 11,6 | 0,9 | 0,0 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de favas | 395 | 94 | 2,1 | 0,3 | 14,9 | 1,6 | 2,8 | 0,2 |
| Prato | Febras de porco assadas com massa parafuso e pepino ^{1,3} | 1194 | 284 | 8,7 | 2,1 | 28,7 | 1,5 | 22,1 | 0,5 |
| Vegetariana | Estufado de vegetais com favas com massa parafuso ^{1,3} | 880 | 209 | 5,1 | 0,9 | 32,2 | 2,9 | 6,8 | 0,5 |
| Sobremesa | Fruta da época | 242 | 58 | 0,4 | 0,1 | 12,1 | 12,1 | 0,2 | 0,0 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de agrião | 359 | 85 | 2,0 | 0,3 | 14,0 | 1,4 | 2,0 | 0,2 |
| Prato | Omelete com arroz de ervilhas e salada de tomate ^{3,5,6} | 1240 | 296 | 11,3 | 2,6 | 34,0 | 1,7 | 12,5 | 0,7 |
| Vegetariana | Arroz de lentilhas com brócolos e cenoura ^{1,6,10,11} | 1164 | 275 | 2,8 | 0,3 | 49,9 | 1,4 | 11,1 | 0,5 |
| Sobremesa | Fruta da época | 242 | 58 | 0,4 | 0,1 | 12,1 | 12,1 | 0,2 | 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, 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



EMENTA - JARDIM DE INFÂNCIA

Semana de 12 a 16 de julho de 2021

| | | VE | VE | Líp. | AG Sat. | HC | Açúcar | Prot. | Sal |
|----------------|--|------|--------|------|---------|------|--------|-------|-----|
| | | (kJ) | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (g) | (g) | (g) |
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de alho-francês | 372 | 88 | 2,1 | 0,3 | 14,4 | 1,5 | 2,1 | 0,2 |
| Prato | Hambúrguer com molho de tomate, massa conchas e pepino ^{1,3,6,12} | 1369 | 325 | 13,3 | 3,4 | 29,4 | 2,8 | 21,5 | 0,6 |
| Vegetariana | Hambúrguer de soja com massa conchas e couve estufada ^{1,3,6,7,8,9,10} | 1443 | 342 | 11,7 | 3,5 | 41,6 | 5,0 | 15,7 | 2,1 |
| Sobremesa | Fruta da época | 242 | 58 | 0,4 | 0,1 | 12,1 | 12,1 | 0,2 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de abóbora com massinhas ^{1,3} | 526 | 125 | 2,2 | 0,3 | 22,0 | 1,7 | 3,3 | 0,2 |
| Prato | Paloco à gomes de sá com feijão-verde ^{3,4} | 1229 | 292 | 8,3 | 1,4 | 35,1 | 3,3 | 17,3 | 1,8 |
| Vegetariana | Estufado de grão com legumes com batata cozida | 1372 | 325 | 5,2 | 0,7 | 53,3 | 4,4 | 12,4 | 0,6 |
| Sobremesa | Fruta da época | 139 | 33 | 0,1 | 0,0 | 6,1 | 6,1 | 0,8 | 0,0 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Canja ^{1,3} | 213 | 50 | 0,5 | 0,1 | 7,0 | 0,0 | 4,2 | 0,2 |
| Prato | Esparguete de Perú com brócolos ^{1,3} | 1853 | 441 | 18,2 | 5,0 | 31,9 | 1,7 | 36,5 | 0,9 |
| Vegetariana | Pizza de espinafres, curgete e tomate ^{1,7} | 842 | 200 | 6,2 | 3,2 | 28,5 | 2,6 | 6,8 | 0,9 |
| Sobremesa | Fruta da época | 260 | 61 | 0,2 | 0,1 | 12,9 | 11,6 | 0,9 | 0,0 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de cevadinha | 175 | 28 | 2,0 | 0,3 | 2,2 | 0,6 | 0,3 | 0,2 |
| Prato | Arroz de atum com alface ⁴ | 1122 | 267 | 10,1 | 1,5 | 31,7 | 0,4 | 11,9 | 1,0 |
| Vegetariana | Macarrão gratinado com alho francês, ervilha e cenoura ^{1,3,5,6,7} | 1027 | 244 | 8,1 | 2,8 | 34,3 | 2,0 | 5,9 | 0,4 |
| Sobremesa | Fruta da época | 242 | 58 | 0,4 | 0,1 | 12,1 | 12,1 | 0,2 | 0,0 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de couve-flor | 373 | 88 | 2,1 | 0,3 | 14,4 | 1,7 | 2,2 | 0,2 |
| Prato | Carne de porco estufada com puré de batata e macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12} | 1148 | 274 | 13,9 | 4,2 | 17,7 | 1,0 | 18,7 | 0,7 |
| Vegetariana | Empadão de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12} | 762 | 183 | 9,6 | 3,0 | 18,9 | 1,5 | 3,8 | 0,6 |
| Sobremesa | Fruta da época | 242 | 58 | 0,4 | 0,1 | 12,1 | 12,1 | 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, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, 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

EMENTA - JARDIM DE INFÂNCIA

Semana de 19 a 23 de julho de 2021



| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de espinafres | 372 | 88 | 2,1 | 0,3 | 14,2 | 1,6 | 2,2 | 0,3 |
| Prato | Filete de tilápia assado com molho de tomate, macarronete e pepino ^{1,3,4} | 1145 | 272 | 8,0 | 1,2 | 29,3 | 1,1 | 19,3 | 0,5 |
| Vegetariana | Soja estufada com arroz branco e macedónia ⁶ | 1573 | 373 | 5,7 | 0,8 | 49,2 | 0,4 | 26,8 | 0,6 |
| Sobremesa | Fruta da época | 242 | 58 | 0,4 | 0,1 | 12,1 | 12,1 | 0,2 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de brócolos | 368 | 87 | 2,1 | 0,3 | 14,1 | 1,5 | 2,2 | 0,2 |
| Prato | Jardineira de frango com arroz ^{1,3,6,7} | 2032 | 482 | 10,8 | 2,6 | 66,6 | 3,0 | 27,4 | 1,1 |
| Vegetariana | Lentilhas estufadas com arroz e couve-flor ^{1,6,10,11} | 1348 | 320 | 5,8 | 0,8 | 53,1 | 1,3 | 12,3 | 0,6 |
| Sobremesa | Fruta da época | 139 | 33 | 0,1 | 0,0 | 6,1 | 6,1 | 0,8 | 0,0 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de cenoura e couve-flor | 387 | 92 | 2,1 | 0,3 | 14,8 | 2,1 | 2,5 | 0,2 |
| Prato | Atum com salada de batata com feijão frade e tomate ⁴ | 1247 | 295 | 5,2 | 0,8 | 42,2 | 3,5 | 17,5 | 1,3 |
| Vegetariana | Estufado de grão com legumes e batata cozida | 1372 | 325 | 5,2 | 0,7 | 53,3 | 4,4 | 12,4 | 0,6 |
| Sobremesa | Fruta da época | 260 | 61 | 0,2 | 0,1 | 12,9 | 11,6 | 0,9 | 0,0 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de acelgas | 355 | 84 | 2,0 | 0,3 | 13,9 | 1,3 | 1,8 | 0,2 |
| Prato | Almôndegas mistas estufadas com massa laços e brócolos ^{1,6,12} | 1206 | 286 | 9,0 | 2,6 | 34,5 | 3,0 | 15,9 | 1,4 |
| Vegetariana | Lentilhas estufadas com massa e brócolos ^{1,6,10,11} | 1316 | 311 | 5,5 | 1,0 | 49,8 | 2,2 | 14,7 | 0,6 |
| Sobremesa | Fruta da época | 242 | 58 | 0,4 | 0,1 | 12,1 | 12,1 | 0,2 | 0,0 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de abóbora | 358 | 85 | 2,0 | 0,3 | 14,1 | 1,4 | 1,9 | 0,2 |
| Prato | Filete de fogaño assado com arroz de segurelha e milho doce e ervilhas ⁴ | 1047 | 248 | 5,6 | 0,8 | 32,6 | 0,3 | 15,6 | 0,9 |
| Vegetariana | Arroz de legumes e feijão manteiga | 762 | 181 | 2,3 | 0,3 | 35,2 | 0,9 | 4,1 | 0,2 |
| Sobremesa | Fruta da época | 242 | 58 | 0,4 | 0,1 | 12,1 | 12,1 | 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, 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



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja. 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