

COLÉGIO CESÁRIO VERDE
Semana de 09 de maio a 13 de maio



| | | VE | VE | Líp. | AG Sat. | HC | Açúcar | Prot. | Sal |
|----------------|--|------|--------|------|---------|------|--------|-------|-----|
| | | (kJ) | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (g) | (g) | (g) |
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa camponesa (feijão) | 100 | 24 | 0,3 | 0,0 | 3,6 | 1,4 | 1,0 | 0,0 |
| Prato | Vitela estufada com cenoura, esparguete e salada ^{1,3} | 544 | 130 | 6,5 | 1,9 | 8,7 | 1,7 | 8,5 | 0,1 |
| Dieta | Vitela estufada simples c/ esparguete e salada ^{1,3} | 741 | 177 | 9,3 | 2,8 | 11,0 | 1,1 | 11,8 | 0,1 |
| Vegetariana | Raviolis de espinafres com molho pesto ^{1,5,7,8,9,10,12} | 933 | 224 | 14,0 | 32,8 | 17,6 | 2,1 | 6,0 | 2,8 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de legumes | 86 | 20 | 0,3 | 0,0 | 3,3 | 1,6 | 0,6 | 0,1 |
| Prato | Salmão à lagareiro c/ batata assada e brócolos ⁴ | 666 | 160 | 10,9 | 2,0 | 6,7 | 0,7 | 8,1 | 0,1 |
| Dieta | Lombos de pescada cozidos c/ batata cozida e brócolos ⁴ | 376 | 89 | 2,7 | 0,4 | 7,0 | 0,4 | 8,7 | 0,2 |
| Vegetariana | Crepes vegetarianos com arroz branco ^{1,6,9,10,12} | 613 | 146 | 2,7 | 1,6 | 23,3 | 2,4 | 5,0 | 1,1 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de agrião | 114 | 27 | 0,4 | 0,1 | 4,3 | 1,7 | 0,8 | 0,1 |
| Prato | Coxa de peru estufado c/ molho agridoce, arroz alegre e legumes salteados ^{1,9,12} | 399 | 95 | 3,4 | 0,8 | 9,1 | 2,0 | 6,1 | 0,1 |
| Dieta | Coxa de peru estufada ao natural c/ arroz alegre e legumes salteados | 409 | 97 | 3,7 | 0,9 | 8,9 | 1,4 | 6,4 | 0,1 |
| Vegetariana | Lasanha de tofu com manjeriço ^{1,6} | 522 | 125 | 6,1 | 1,4 | 7,9 | 1,7 | 8,1 | 0,1 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de brócolos | 89 | 21 | 0,4 | 0,0 | 3,0 | 1,3 | 0,9 | 0,1 |
| Prato | Douradinhos de peixe c/ salada russa (ervilha, cenoura, batata e feijão verde) ^{1,3,4,7,14} | 428 | 102 | 4,4 | 0,2 | 12,5 | 1,0 | 2,0 | 0,1 |
| Dieta | Lombos de fogaño no forno batata e legumes ^{4,7} | 289 | 69 | 1,7 | 0,3 | 6,5 | 1,3 | 5,9 | 0,3 |
| Vegetariana | Croquetes de cogumelos com salada de couscous ^{1,6,8,11,12,13} | 844 | 201 | 2,8 | 0,3 | 32,9 | 0,9 | 10,8 | 0,1 |
| Sobremesa | Gelatina ^{1,3,6,7,8,12} | 540 | 127 | 0,0 | 0,0 | 28,6 | 28,4 | 3,1 | 1,1 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de hortaliça | 85 | 20 | 0,3 | 0,0 | 3,1 | 1,4 | 0,7 | 0,1 |
| Prato | Fusilli com molho de tomate, brocolos e frango ^{1,3} | 509 | 121 | 3,1 | 0,5 | 10,2 | 0,5 | 12,1 | 0,3 |
| Dieta | Peito de galinha grelhado c/fusilli, brocolos e cenoura ^{1,3} | 388 | 91 | 0,8 | 0,2 | 9,7 | 1,5 | 10,6 | 0,2 |
| Vegetariana | Beringela gratinada com legumes e fusilli tricolor ^{1,6,8,11,12,13} | 564 | 133 | 2,4 | 0,3 | 20,0 | 2,0 | 6,4 | 0,1 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 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., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 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



COLÉGIO CESÁRIO VERDE

Semana de 16 de maio a 20 de maio

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa juliana | 114 | 27 | 0,4 | 0,1 | 4,3 | 2,1 | 0,8 | 0,1 |
| Prato | Carne de porco estufada c/ couscous e legumes ^{1,3} | 541 | 129 | 6,3 | 1,8 | 8,6 | 1,5 | 8,8 | 0,2 |
| Dieta | Frango assado c/ couscous e legumes salteados ^{1,3} | 436 | 103 | 3,1 | 0,6 | 10,1 | 0,8 | 8,3 | 0,1 |
| Vegetariana | Alho francês à brás ^{1,3,5,6,7,9,10} | 1192 | 287 | 19,7 | 6,6 | 20,4 | 0,9 | 6,1 | 0,2 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa peixe ⁴ | 213 | 50 | 1,0 | 0,1 | 5,8 | 2,6 | 3,8 | 0,1 |
| Prato | Filete de solha com molho de tomate, batata assada e legumes salteados ⁴ | 281 | 67 | 2,0 | 0,3 | 6,7 | 1,8 | 4,8 | 0,1 |
| Dieta | Solha assada no forno c/ batata salteada ⁴ | 293 | 70 | 2,1 | 0,3 | 6,8 | 1,7 | 5,0 | 0,1 |
| Vegetariana | Quiche de espinafres e arroz ^{1,6,8,11} | 617 | 160 | 10,8 | 4,2 | 27,5 | 1,2 | 6,7 | 0,5 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de feijão verde c/ hortelã | 116 | 28 | 0,4 | 0,1 | 4,4 | 1,9 | 1,1 | 0,1 |
| Prato | Frango assado com ervas aromáticas e arroz de lombardo | 435 | 103 | 0,9 | 0,2 | 12,2 | 1,1 | 10,7 | 0,2 |
| Dieta | Frango assado com ervas aromáticas e arroz de lombardo | 435 | 103 | 0,9 | 0,2 | 12,2 | 1,1 | 10,7 | 0,2 |
| Vegetariana | Esparguete de lentilhas à bolonhesa e cogumelos ^{1,6,8,11} | 573 | 136 | 2,9 | 0,3 | 18,3 | 1,4 | 7,5 | 0,3 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de abóbora com coentros | 116 | 28 | 0,5 | 0,1 | 4,5 | 1,4 | 0,9 | 0,1 |
| Prato | Salada de cavala c/ massa, cenoura, milho e ervilhas ^{1,3,4,6} | 836 | 199 | 6,2 | 0,7 | 23,7 | 0,8 | 10,6 | 0,2 |
| Dieta | Filete de bacalhau ao natural c/ batata e legumes salteados ⁴ | 259 | 62 | 1,5 | 0,2 | 5,3 | 1,5 | 5,8 | 0,1 |
| Vegetariana | Hamburguer de espinafres com arroz ^{1,6} | 802 | 191 | 7,3 | 0,9 | 24,4 | 4,9 | 5,5 | 0,6 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa à lavrador (lombardo, feijão vermelho, cenoura) | 137 | 33 | 0,5 | 0,1 | 5,0 | 1,5 | 1,4 | 0,1 |
| Prato | Rolo de peru c/ molho de laranja e puré com salada ^{1,6,7,12} | 422 | 100 | 4,6 | 1,5 | 8,9 | 1,7 | 5,2 | 0,2 |
| Dieta | Rolo de peru simples c/ puré com salada ^{1,6,7,12} | 449 | 107 | 5,0 | 1,6 | 9,3 | 1,5 | 5,6 | 0,3 |
| Vegetariana | Pizza de cogumelos e milho ^{1,7} | 657 | 156 | 4,8 | 2,4 | 21,5 | 2,0 | 6,0 | 0,8 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 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, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 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

COLÉGIO CESÁRIO VERDE
Semana de 23 de maio a 27 de maio



| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de couve penca | 118 | 28 | 0,4 | 0,0 | 4,3 | 1,4 | 1,0 | 0,1 |
| Prato | Tirinhas de frango estufado com macedónia e arroz branco | 495 | 116 | 0,7 | 0,1 | 15,8 | 0,0 | 11,1 | 0,1 |
| Dieta | Peito de frango estufado com arroz e macedónia | 495 | 116 | 0,7 | 0,1 | 15,8 | 0,0 | 11,1 | 0,1 |
| Vegetariana | Torta de alho francês, espinafres e cebola caramelizada e arroz ^{1,6} | 548 | 130 | 2,5 | 0,1 | 12,9 | 0,3 | 12,5 | 0,2 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de feijão branco e abóbora | 237 | 56 | 0,7 | 0,1 | 9,2 | 2,7 | 2,1 | 0,1 |
| Prato | Pescada á brás com salada ^{3,4,5,6} | 1146 | 275 | 17,6 | 4,5 | 22,2 | 0,7 | 6,0 | 0,7 |
| Dieta | Lombo de pescada cozida c/ batata e feijão verde ⁴ | 381 | 91 | 2,7 | 0,4 | 7,7 | 1,0 | 8,4 | 0,2 |
| Vegetariana | Caril de legumes c/ arroz branco ^{1,6,10,11} | 546 | 129 | 2,0 | 0,3 | 20,8 | 1,8 | 5,8 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa caldo verde | 119 | 28 | 0,4 | 0,1 | 4,1 | 1,3 | 1,2 | 0,1 |
| Prato | Esparguete à bolonhesa com salada ^{1,3,12} | 671 | 160 | 7,4 | 3,0 | 12,9 | 1,5 | 10,0 | 0,3 |
| Dieta | Peru estufado simples com esparguete, cenoura e brócolos ^{1,3} | 439 | 104 | 2,8 | 0,4 | 9,7 | 1,7 | 9,4 | 0,2 |
| Vegetariana | Esparguete com cogumelos e legumes ^{1,3} | 501 | 119 | 1,6 | 0,2 | 17,9 | 2,0 | 6,2 | 0,3 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de couve-flor c/ raspas de cenoura | 116 | 27 | 0,4 | 0,1 | 4,4 | 1,9 | 0,9 | 0,1 |
| Prato | Meia desfeita de bacalhau ^{3,4} | 526 | 125 | 4,3 | 0,8 | 11,3 | 1,1 | 9,2 | 0,9 |
| Dieta | Filete de bacalhau ao natural c/ batata e couve de bruxelas ⁴ | 368 | 87 | 2,2 | 0,3 | 8,5 | 0,4 | 8,0 | 0,1 |
| Vegetariana | Beringela recheada com legumes e arroz | 678 | 162 | 2,0 | 0,2 | 26,9 | 1,3 | 8,1 | 0,1 |
| Sobremesa | Gelatina ^{1,3,6,7,8,12} | 540 | 127 | 0,0 | 0,0 | 28,6 | 28,4 | 3,1 | 1,1 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de nabijas | 114 | 27 | 0,4 | 0,1 | 4,1 | 1,8 | 0,9 | 0,1 |
| Prato | Carne de vaca estufada com macarronete e salada ^{1,3} | 561 | 134 | 5,5 | 2,1 | 10,7 | 1,6 | 9,3 | 0,1 |
| Dieta | Carne de vaca estufada simples com macarronete e salada ^{1,3} | 561 | 134 | 5,5 | 2,1 | 10,7 | 1,6 | 9,3 | 0,1 |
| Vegetariana | Courgette salteadas na frigideira com grão ^{1,3} | 752 | 179 | 4,3 | 0,6 | 25,4 | 2,8 | 7,4 | 0,1 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 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., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 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

COLÉGIO CESÁRIO VERDE

Semana de 30 de maio a 3 de junho



| | | VE | VE | Líp. | AG Sat. | HC | Açúcar | Prot. | Sal |
|----------------|---|------|--------|------|---------|------|--------|-------|-----|
| | | (kJ) | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (g) | (g) | (g) |
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de beringela, cenoura e alho francês | 109 | 26 | 0,4 | 0,1 | 3,9 | 1,9 | 0,9 | 0,1 |
| Prato | Empadão de carne (arroz) com salada ¹² | 513 | 122 | 3,7 | 1,1 | 15,1 | 1,3 | 6,7 | 0,7 |
| Dieta | Hamburguer de vaca c/ arroz e salada ^{1,6,12} | 763 | 182 | 7,4 | 2,7 | 20,5 | 1,8 | 8,0 | 0,2 |
| Vegetariana | Ratatouille de legumes com arroz | 359 | 85 | 2,1 | 0,3 | 13,6 | 2,1 | 2,0 | 0,1 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de ervilhas c/ salsa | 131 | 31 | 0,4 | 0,1 | 4,7 | 1,8 | 1,2 | 0,1 |
| Prato | Peixe à gomes de sá ^{3,4} | 484 | 115 | 5,4 | 1,1 | 8,1 | 0,7 | 8,1 | 0,2 |
| Dieta | Filete de fogañoero ao natural com batata e legumes ⁴ | 304 | 72 | 1,8 | 0,3 | 6,9 | 1,5 | 6,1 | 0,3 |
| Vegetariana | Caril de lentilhas com legumes salteados e arroz ^{1,6,10,11} | 546 | 129 | 2,0 | 0,3 | 20,8 | 1,8 | 5,8 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de agrião e cenoura | 114 | 27 | 0,4 | 0,1 | 4,3 | 1,7 | 0,8 | 0,1 |
| Prato | Peito de galinha estufado c/ arroz de legumes | 574 | 136 | 3,2 | 0,5 | 13,7 | 0,2 | 12,5 | 0,2 |
| Dieta | Peito de galinha estufado c/ arroz de legumes | 574 | 136 | 3,2 | 0,5 | 13,7 | 0,2 | 12,5 | 0,2 |
| Vegetariana | Massada de legumes com soja ^{1,6} | 710 | 168 | 3,2 | 0,4 | 19,2 | 1,1 | 14,4 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de curgete c/ raspas de abóbora | 104 | 25 | 0,5 | 0,1 | 3,9 | 1,3 | 0,9 | 0,0 |
| Prato | Saladinha quente de salmão e legumes ⁴ | 509 | 122 | 6,7 | 1,2 | 9,0 | 1,5 | 5,7 | 0,1 |
| Dieta | Lombo de pescada cozido c/ batata e legumes ⁴ | 376 | 89 | 2,7 | 0,4 | 7,0 | 0,4 | 8,7 | 0,2 |
| Vegetariana | Empadão de tofu ⁶ | 488 | 117 | 6,2 | 1,4 | 6,5 | 0,8 | 7,7 | 0,1 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de grão c/ nabiças | 137 | 32 | 0,5 | 0,1 | 4,9 | 1,8 | 1,2 | 0,1 |
| Prato | Tirinhas de peru com arroz de legumes | 486 | 115 | 4,1 | 0,9 | 12,5 | 0,7 | 6,3 | 0,2 |
| Dieta | Frango assado c/ arroz de legumes | 447 | 106 | 2,7 | 0,5 | 10,8 | 1,4 | 8,8 | 0,1 |
| Vegetariana | Seitan estufado com esparguete integral ^{1,6} | 502 | 119 | 3,5 | 0,6 | 11,3 | 1,2 | 9,7 | 0,1 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 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, ⁶Soja, ⁷Leite, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 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

COLÉGIO CESÁRIO VERDE

Semana de 6 de junho a 10 de junho



| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa caldo verde | 119 | 28 | 0,4 | 0,1 | 4,1 | 1,3 | 1,2 | 0,1 |
| Prato | Carne de porco assada c/ arroz de cenoura e salada | 642 | 153 | 7,6 | 2,2 | 11,1 | 1,2 | 9,4 | 0,2 |
| Dieta | Carne de porco assada c/ arroz de cenoura e salada | 642 | 153 | 7,6 | 2,2 | 11,1 | 1,2 | 9,4 | 0,2 |
| Vegetariana | Tortilha de legumes ³ | 407 | 97 | 3,0 | 0,2 | 11,3 | 0,8 | 5,3 | 0,1 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de alho francês c/ raspas de cenoura | 117 | 28 | 0,4 | 0,1 | 4,4 | 1,8 | 0,8 | 0,1 |
| Prato | Salada russa c/ atum ^{3,4,5,6} | 571 | 136 | 7,4 | 1,0 | 5,9 | 1,1 | 10,7 | 0,5 |
| Dieta | Filete de solha no forno c/ batata e legumes ⁴ | 304 | 72 | 2,3 | 0,3 | 9,0 | 2,0 | 2,7 | 0,1 |
| Vegetariana | Ovos verdes c/legumes e arroz ^{1,3,5,6,8,11,12,13} | 604 | 144 | 5,8 | 1,1 | 14,4 | 0,8 | 6,8 | 0,2 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de lombardo | 85 | 20 | 0,3 | 0,0 | 3,1 | 1,4 | 0,7 | 0,1 |
| Prato | Rancho de frango (grão, lombardo, macarronete) ^{1,3} | 531 | 126 | 3,4 | 0,5 | 12,8 | 1,8 | 9,6 | 0,2 |
| Dieta | Frango estufado simples c/ macarronete e salada ^{1,3} | 644 | 153 | 4,4 | 0,8 | 13,3 | 0,4 | 14,3 | 0,2 |
| Vegetariana | Rancho vegetariano ^{1,6} | 966 | 229 | 3,7 | 0,5 | 29,4 | 1,9 | 16,8 | 0,1 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de cenoura | 113 | 27 | 0,4 | 0,1 | 4,5 | 1,8 | 0,7 | 0,1 |
| Prato | Bacalhau c/ natas com salada ^{1,3,4,5,6,7,9,10} | 1113 | 267 | 17,6 | 7,4 | 18,4 | 0,8 | 8,7 | 1,1 |
| Dieta | Filete de bacalhau no forno c/ puré e legumes ^{4,7} | 289 | 69 | 1,7 | 0,3 | 6,5 | 1,3 | 5,9 | 0,3 |
| Vegetariana | Folhado de espinafres com arroz aromático ^{1,6} | 558 | 154 | 15,7 | 6,2 | 27,7 | 0,8 | 4,3 | 0,7 |
| Sobremesa | Bolo de cenoura ^{1,3,6,7} | 647 | 155 | 4,9 | 0,6 | 12,1 | 4,3 | 6,7 | 1,8 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de curgete e nabo | 104 | 25 | 0,5 | 0,1 | 3,9 | 1,3 | 0,9 | 0,0 |
| Prato | Bife de galinha grelhado c/ esparguete e salada ^{1,3} | 543 | 129 | 3,4 | 0,6 | 11,3 | 1,2 | 12,6 | 0,1 |
| Dieta | Bife de galinha grelhado c/ esparguete e salada ^{1,3} | 543 | 129 | 3,4 | 0,6 | 11,3 | 1,2 | 12,6 | 0,1 |
| Vegetariana | Chili vegetariano com arroz | 879 | 210 | 2,4 | 0,2 | 34,8 | 2,0 | 11,7 | 0,1 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 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., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 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