



Ementa Sem Proteína do Leite de Vaca Semana de 24 a 28 de fevereiro de 2025 Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Cenoura	201	48	1,1	0,2	7,8	0,8	1,1	0,1
Prato	Bolonhesa de cavala (cavala estufada com massa esparguete) ^{1,3,4}	1012	242	10,8	2,5	21,1	0,9	14,5	0,3
Vegetariana	Bolonhesa de soja com esparguete ^{1,6,10}	1238	294	6,4	1,2	30,4	5,7	25,9	0,2
Salada	Beterraba, cenoura e milho	225	53	1,4	0,0	5,5	2,4	3,9	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve-flor	205	49	1,1	0,2	7,8	0,9	1,3	0,1
Prato	Pá de porco assada no forno com puré de batata (batata em natureza esmagada)	547	130	5,3	1,6	12,1	0,8	7,8	0,2
Vegetariana	Ervilhas estufadas com puré de batata (batata em natureza esmagada)	422	100	1,6	0,2	17,5	1,2	2,8	0,2
Salada	Alface, pepino e tomate	86	21	0,4	0,0	2,6	2,5	1,1	0,0
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Ervilhas	214	51	1,1	0,2	8,1	0,8	1,4	0,1
Prato	Salada de atum, feijão-frade, ovo ralado com arroz e legumes (cebola, cenoura e ervilhas) ^{3,4}	955	227	7,5	1,3	24,9	0,7	13,4	1,0
Vegetariana	Salada de feijão-frade, ovo ralado com arroz e legumes (cebola, cenoura e ervilhas) ^{3,9,10,11,12}	710	169	4,7	1,0	19,3	1,3	10,0	0,4
Sobremesa	Laranja	201	47	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	Espinafres	205	49	1,2	0,2	7,8	0,7	1,2	0,2
Prato	Coxa de frango com massa cotovelinhos coloridos (cenoura, feijão-verde e milho) ^{1,3,6,10}	694	164	4,0	0,7	17,9	0,9	13,5	0,4
Vegetariana	Ovos mexidos com massa cotovelinhos coloridos (cenoura, feijão-verde e milho) ^{1,3,6,10}	806	192	7,3	1,7	20,0	1,2	10,0	0,6
Salada	Alface, pepino e tomate	86	21	0,4	0,0	2,6	2,5	1,1	0,0
Sobremesa	Maçã golden	269	64	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	Beringela	197	47	1,1	0,2	7,5	0,9	1,1	0,1
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de cenoura ⁴	720	171	4,2	0,6	21,5	0,5	11,3	0,4
Vegetariana	Tofu estufado fatiado com arroz de cenoura ⁶	835	199	7,1	1,4	25,0	0,7	7,6	0,3
Salada	Beterraba, curgete e cenoura	94	22	0,1	0,0	3,2	2,4	1,1	0,1
Sobremesa	Banana	441	104	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, ⁶Soja, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda,

¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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



Ementa Sem Proteína do Leite de Vaca Semana de 3 a 7 de março de 2025 Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Abóbora	203	48	1,1	0,2	8,1	0,8	1,1	0,1
Prato	Estufado de aves (frango e peru) com arroz branco	720	171	3,3	0,5	20,7	0,6	14,0	0,3
Vegetariana	Soja fina estufada com arroz branco ⁶	1246	297	7,3	1,1	34,1	3,4	20,9	0,4
Salada	Alface, beterraba e ervilha	197	47	0,3	0,1	4,8	1,3	3,7	0,0
Sobremesa	Maçã golden	269	64	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	Brócolos	208	49	1,2	0,2	8,0	0,8	1,2	0,1
Prato	Salada de salmão com batatinha em natureza aos cubos no forno e creme de soja gratinado no forno ^{4,6}	658	157	8,8	1,6	12,1	0,8	6,8	0,2
Vegetariana	Lentilhas estufadas com batatinha em natureza aos cubos no forno e creme de soja gratinado no forno ⁶	598	142	3,7	0,5	20,9	1,4	4,9	0,2
Salada	Cenoura, couve roxa e pimento	117	28	0,2	0,0	3,7	1,7	1,5	0,1
Sobremesa	Gelatina morango d.i ou fruta da época	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:⁴Peixes, 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 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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



Ementa Sem Proteína do Leite de Vaca Semana de 10 a 14 de março de 2025 Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Curgete	195	46	1,1	0,2	7,5	0,7	1,2	0,1
Prato	Lombinhos de pescada no forno com arroz de tomate ^{2,4}	681	162	3,9	0,6	19,8	0,4	11,4	0,3
Vegetariana	Lentilhas estufadas com arroz de tomate	1034	246	5,1	0,7	40,1	1,4	8,1	0,3
Salada	Milho, pepino e cenoura	170	40	1,1	0,1	4,1	2,1	2,8	0,1
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Penca	206	49	1,1	0,2	7,9	0,7	1,2	0,1
Prato	Massa à lavrador de carnes (vaca, porco e frango, feijão vermelho e massa macarronete com legumes (feijão verde, cenoura e couve-lombarda) ^{1,3,6,12}	907	216	9,1	2,5	20,1	0,9	12,3	0,3
Vegetariana	Massa à lavrador vegetariana (feijão vermelho refogado com legumes, feijão verde, cenoura e couve-lombarda) ^{1,6,10}	1110	264	5,9	1,0	41,8	1,8	10,7	0,2
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Ervilhas	214	51	1,1	0,2	8,1	0,8	1,4	0,1
Prato	Arroz de bacalhau e feijão vermelho ⁴	976	232	4,5	0,7	34,5	0,2	13,0	1,7
Vegetariana	Feijão vermelho estufado com arroz branco	1339	319	6,1	0,8	54,7	0,2	10,8	0,5
Salada	Couve branca, feijão-verde e ervilhas	164	39	0,4	0,1	4,5	0,4	2,5	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve-flor	205	49	1,1	0,2	7,8	0,9	1,3	0,1
Prato	Ovo mexido (sem adição de gordura) com massa cotovelinhos colorida (cenoura, feijão verde, ervilhas e milho) ^{1,3,6,10}	806	191	5,9	1,6	22,0	0,9	11,0	0,5
Vegetariana	Ovo mexido (sem adição de gordura) com massa cotovelinhos colorida (cenoura, feijão verde, ervilhas e milho) ^{1,3,6,10}	806	191	5,9	1,6	22,0	0,9	11,0	0,5
Sobremesa	Laranja	201	47	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	Nabiças	204	48	1,1	0,2	7,8	0,8	1,2	0,1
Prato	Filete de abrótea estufados no forno com arroz de ervilhas ⁴	690	164	3,5	0,5	21,3	0,3	11,2	0,3
Vegetariana	Soja fina estufada com arroz de ervilhas ⁶	1170	278	6,8	1,0	32,0	3,3	19,6	0,3
Salada	Alface, beterraba e tomate	85	21	0,2	0,0	2,7	2,4	1,1	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, 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 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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



Ementa Sem Proteína do Leite de Vaca Semana de 17 a 21 de março de 2025 Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Cenoura	201	48	1,1	0,2	7,8	0,8	1,1	0,1
Prato	Bolonhesa de carne de vaca picada com massa esparguete ^{1,3}	1014	241	10,1	3,2	23,8	1,0	13,4	0,2
Vegetariana	Bolonhesa de soja com massa esparguete ^{1,6,10}	1238	294	6,4	1,2	30,4	5,7	25,9	0,2
Salada	Cenoura, couve roxa e ervilhas	188	45	0,2	0,0	5,4	2,1	2,9	1,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Brócolos	208	49	1,2	0,2	8,0	0,8	1,2	0,1
Prato	Pescada estufados com batatinha em natureza aos cubos no forno com creme de soja gratinado no forno ^{4,6}	446	106	3,2	0,4	11,9	0,8	6,9	0,2
Vegetariana	Feijão vermelho estufado com batatinha em natureza aos cubos no forno com creme de soja gratinado no forno ⁶	622	148	3,7	0,5	22,8	1,0	5,2	0,2
Salada	Alface, pepino e cebola	76	18	0,3	0,1	1,9	1,2	1,4	0,0
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Grão-de-bico	280	66	1,4	0,2	10,5	0,8	2,1	0,1
Prato	Peru assado no forno com arroz de ervilhas	760	181	7,9	2,2	12,2	0,2	15,1	0,3
Vegetariana	Seitan assado no forno com arroz de ervilhas ^{1,6}	935	222	5,3	1,0	29,8	0,9	12,7	0,7
Salada	Couve branca, couve roxa e ervilhas	155	37	0,3	0,1	4,4	0,3	2,4	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes	203	48	1,1	0,2	7,9	0,7	1,2	0,1
Prato	Filete de perca estufado com cebolada com massa cotovelinhos ^{1,3,4,6,10}	754	179	4,1	0,6	21,1	0,8	13,7	0,4
Vegetariana	Grão-de-bico com cogumelos estufados com massa cotovelinhos ^{1,3,6,10}	1120	266	7,6	1,1	37,1	1,6	9,6	0,7
Salada	Beterraba, cenoura e pepino	96	23	0,2	0,1	3,3	3,2	1,0	0,1
Sobremesa	Gelatina ananás d.i ou fruta da época	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Nabos	206	49	1,2	0,2	8,0	0,8	1,1	0,1
Vegetariana	Salada russa (batata cozida, cenoura, ervilhas, feijão verde) e ovo cozido ³	407	97	2,9	0,5	13,3	1,3	3,3	0,2
Salada	Alface, curgete e milho	168	40	1,2	0,1	3,3	0,0	3,6	0,0
Sobremesa	Laranja	201	47	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, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ¹⁰Mostarda. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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



Ementa Sem Proteína do Leite de Vaca Semana de 24 a 28 de março de 2025 Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Macedónia (ervilhas, cenoura e feijão verde)	207	49	1,1	0,2	8,1	0,7	1,2	0,1
Prato	Medalhões de pescada no forno com arroz de cenoura ^{2,4}	692	164	4,0	0,6	20,2	0,5	11,5	0,4
Vegetariana	Ovo mexido com arroz de cenoura ³	863	206	8,0	1,8	23,6	0,7	8,5	0,5
Salada	Alface, couve roxa e milho	220	52	1,5	0,0	4,5	0,0	4,6	0,0
Sobremesa	Maçã starking	269	64	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	Feijão branco	272	65	1,2	0,2	10,2	0,7	2,2	0,1
Prato	Tirinhas de aves estufadas com massa esparguete ^{1,3}	720	170	3,2	0,6	19,3	1,2	15,5	0,4
Vegetariana	Feijão branco estufado com massa esparguete ^{1,3}	1372	326	6,2	1,0	50,1	1,4	12,6	0,5
Salada	Alface, couve roxa e milho	220	52	1,5	0,0	4,5	0,0	4,6	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve-flor	205	49	1,1	0,2	7,8	0,9	1,3	0,1
Prato	Filete de abrótea estufados no forno com arroz de açafraão ⁴	713	169	3,7	0,5	22,1	0,2	11,5	0,3
Vegetariana	Favas estufadas com arroz de açafraão	879	209	5,1	0,7	34,2	0,8	5,3	0,4
Salada	Couve branca, beterraba e tomate	99	24	0,3	0,0	3,5	3,0	0,9	0,1
Sobremesa	Laranja	201	47	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	Alho-francês	205	49	1,1	0,2	7,9	0,7	1,2	0,1
Prato	Coxa de frango assada no forno com massa macarronete ^{1,3,6,10}	866	205	5,2	0,9	22,1	0,8	16,7	0,4
Vegetariana	Tofu assado no forno com massa macarronete ^{1,3,6,10}	1087	259	9,5	1,9	28,9	1,0	12,4	0,6
Salada	Cenoura, pepino e cebola	92	21	0,2	0,1	3,2	2,7	0,9	0,1
Sobremesa	Maçã golden	269	64	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	Agrião	210	50	1,2	0,2	8,2	0,8	1,1	0,1
Prato	Empadão de arroz com bacalhau com grão-de-bico estufado (sem queijo) ⁴	992	236	5,1	0,7	33,5	0,7	12,4	1,7
Vegetariana	Empadão de arroz de grão-de-bico e cogumelos estufados (sem queijo)	855	203	5,2	0,8	33,4	0,7	4,5	0,6
Salada	Alface, couve roxa e milho	220	52	1,5	0,0	4,5	0,0	4,6	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	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, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ¹⁰Mostarda. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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



Ementa Sem Proteína do Leite de Vaca Semana de 31 de março a 4 de abril de 2025 Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Brócolos	208	49	1,2	0,2	8,0	0,8	1,2	0,1
Prato	Bife de frango estufado com massa cotovelinhos ^{1,3,6,10}	779	185	3,8	0,6	20,5	0,8	16,4	0,3
Vegetariana	Seitan no forno fatiado com massa cotovelinhos ^{1,3,6,10}	1038	246	5,7	1,1	30,7	1,7	16,5	0,8
Salada	Feijão-verde, couve roxa e ervilhas	168	40	0,2	0,0	4,6	0,4	2,8	0,0
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Cenoura	201	48	1,1	0,2	7,8	0,8	1,1	0,1
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de feijão vermelho ⁴	797	189	4,5	0,6	24,2	0,2	12,6	0,4
Vegetariana	Tofu estufado fatiado com arroz de feijão vermelho ⁶	924	220	7,5	1,5	28,2	0,4	8,8	0,3
Salada	Alface, pepino e tomate	86	21	0,4	0,0	2,6	2,5	1,1	0,0
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão vermelho	274	65	1,2	0,2	10,9	0,7	2,3	0,1
Prato	Massa macarronete de aves (frango e peru) gratinada com molho de cenoura no forno ^{1,3,6,10}	692	164	6,1	1,4	13,5	0,9	13,2	0,3
Vegetariana	Massa macarronete com grão-de-bico gratinada com molho de cenoura no forno ^{1,3,6,10}	1337	318	9,2	1,3	44,7	2,2	11,0	0,6
Salada	Couve branca, milho e pimento	200	48	1,3	0,1	4,6	0,6	3,5	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espinafres	205	49	1,2	0,2	7,8	0,7	1,2	0,2
Prato	Salada de salmão com batatinha em natureza aos cubos no forno e creme de soja gratinado no forno ^{4,6}	658	157	8,8	1,6	12,1	0,8	6,8	0,2
Vegetariana	Lentilhas estufadas com batatinha em natureza aos cubos no forno e creme de soja gratinado no forno ⁶	598	142	3,7	0,5	20,9	1,4	4,9	0,2
Salada	Cenoura, beterraba e tomate	97	23	0,2	0,0	3,6	3,6	0,8	0,1
Sobremesa	Maçã starking	269	64	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	Nabos	206	49	1,2	0,2	8,0	0,8	1,1	0,1
Vegetariana	Bolonhesa de soja fina com massa esparguete ^{1,6,10}	1238	294	6,4	1,2	30,4	5,7	25,9	0,2
Salada	Couve coração, feijão-verde e milho	205	49	1,3	0,1	4,8	0,0	3,5	0,0
Sobremesa	Gelatina morango d.i ou fruta da época	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ¹⁰Mostarda. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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