

Colégio Fomento  
RESTAURANTE  
Semana de 1 a 5 de maio de 2023  
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa		177	42	1,7	0,3	5,4	0,6	0,8	0,2
Prato		910	217	9,0	3,0	21,0	1,3	12,4	0,2
Dieta		1101	262	12,4	4,6	19,3	0,7	18,0	0,3
Vegetariana		1247	295	3,2	0,4	40,8	1,7	24,2	0,2
Legumes		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de cenoura <sup>7,12</sup>	168	40	1,7	0,3	5,0	0,6	0,8	0,2
Prato	Lasanha de atum com legumes <sup>3,4,6,7,12</sup>	364	87	4,8	0,7	6,5	0,9	4,0	0,2
Dieta	Solha assada no forno <sup>4</sup>	439	104	2,6	0,4	12,0	0,8	7,6	0,2
Vegetariana	Lasanha de espinafres e soja <sup>1,3,6,7,10,11,12</sup>	409	97	1,9	0,5	14,2	0,9	4,9	0,2
Legumes	Batata / cenoura	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de grão <sup>1,7,12</sup>	178	43	1,9	0,3	4,9	0,4	1,0	0,2
Prato	Strogonoff de peru <sup>1,6,7,9,10,12</sup>	767	254	8,5	1,9	18,3	0,4	12,2	0,5
Dieta	Bife de peru grelhado com limão	897	213	6,0	1,4	23,9	0,1	15,5	0,3
Vegetariana	Curgete recheada	179	43	2,1	0,3	3,6	1,9	1,7	0,1
Legumes	Arroz / salada	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época/ maçã assada	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de legumes <sup>7,12</sup>	163	39	1,6	0,3	4,7	0,8	0,9	0,2
Prato	Esparguete à bolonesa <sup>1,3</sup>	496	118	4,7	1,2	10,2	1,0	8,2	0,3
Dieta	Vitela fatiada simples <sup>1,3</sup>	495	118	4,7	1,2	10,1	0,9	8,2	0,3
Vegetariana	Bolonhesa de soja <sup>1,3,6</sup>	624	149	6,0	1,8	16,7	1,8	6,2	0,8
Legumes	Esparguete / salada de alface, cenoura e tomate	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de penca <sup>7,12</sup>	169	40	1,6	0,3	5,0	1,2	0,9	0,2
Prato	Calamares <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	746	177	4,0	0,5	26,8	1,9	7,0	0,5
Dieta	Pescada grelhada <sup>4</sup>	519	123	2,1	0,3	13,8	0,7	11,6	0,4
Vegetariana	Quiche de legumes <sup>1,6,7,11</sup>	768	182	4,7	1,0	27,0	1,7	6,1	0,4
Legumes	Arroz primavera / couve Bruxelas	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Mousse chocolate	700	170	6,0	6,0	24,0	23,0	3,0	0,1

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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

Colégio Fomento  
RESTAURANTE  
Semana de 8 a 12 de maio de 2023  
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa cor-de-rosa (cenoura e beterraba) <sup>7,12</sup>	169	40	1,6	0,3	5,3	0,7	0,7	0,2
Prato	Arroz de carnes (frango, vitela) com feijão encarnado <sup>12</sup>	871	208	9,3	3,1	22,4	0,9	8,3	0,7
Dieta	Bife de Peru corado simples	839	199	4,7	0,8	24,9	0,3	13,9	0,4
Vegetariana	Canelones recheados com legumes <sup>1,6,7</sup>	1072	254	5,7	2,1	29,4	2,1	14,2	0,3
Legumes	Arroz / brócolos	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de macedónia <sup>7,12</sup>	177	42	1,7	0,3	5,4	0,6	0,8	0,2
Prato	Salada de salmão <sup>1,3,4,7</sup>	989	236	12,9	3,1	17,6	0,4	11,7	0,3
Dieta	Lombo de fogonero no fomo <sup>4</sup>	630	150	8,6	1,6	9,9	0,6	7,8	0,2
Vegetariana	Salada de tofu <sup>1,6</sup>	432	102	2,3	0,4	14,9	1,0	4,6	0,3
Legumes	Massa tricolor /batata/macedónia	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Gelatina /fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	441	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
<b>Quarta</b>									
Sopa	Caldo verde <sup>7,12</sup>	168	40	1,6	0,3	4,9	1,1	0,9	0,2
Prato	Rojões a portuguesa <sup>1,7</sup>	854	204	9,5	2,7	17,3	0,7	11,8	0,4
Dieta	Peru ao natural	725	172	5,4	1,6	18,2	0,6	12,3	0,4
Vegetariana	Salada de cuscuz com cenoura, couve roxa, milho, feijão <sup>1,3,6,7,8,9,10</sup>	1175	279	8,9	2,6	38,2	2,0	10,2	1,4
Legumes	Batata cubos/ / esparregado / cenoura e couve-flor	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de alface <sup>7,12</sup>	167	40	1,6	0,3	5,0	1,2	0,7	0,2
Prato	Ervilhas com ovo escalfado <sup>12</sup>	1065	254	8,9	2,8	27,3	0,4	16,0	0,2
Dieta	Bife de frango grelhado	588	139	4,0	1,2	15,7	1,0	9,7	0,2
Vegetariana	Wrap legumes	1298	308	3,3	0,3	43,9	0,4	24,8	0,2
Legumes	Arroz/ repolho salteado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa á lavrador <sup>7,12</sup>	167	40	1,7	0,3	4,7	0,9	0,9	0,2
Prato	Bacalhau espiritual <sup>1,3,4</sup>	371	237	4,7	0,8	12,5	0,9	7,2	0,3
Dieta	Bacalhau fresco cozido <sup>4</sup>	419	99	2,4	0,3	10,3	0,7	8,6	0,2
Vegetariana	Legumes à brás <sup>1,3,5,6,7,9,10</sup>	881	212	14,6	5,1	13,0	0,8	6,2	0,6
Legumes	Batata / cenoura e ervilhas	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Bolo de laranja <sup>1,3,6,7</sup>	1197	286	20,4	5,8	45,5	28,2	5,2	0,5

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>12</sup>Dióxido 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

Colégio Fomento  
RESTAURANTE  
Semana de 15 a 19 de maio de 2023  
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de abóbora <sup>7,12</sup>	167	40	1,7	0,3	4,7	0,9	0,9	0,2
Prato	Esparguete á bolonhesa <sup>1,6,12</sup>	696	167	11,2	2,9	0,7	0,6	15,5	0,4
Dieta	Vitela estufada ao natural	853	202	4,1	1,3	26,0	0,1	15,0	0,4
Vegetariana	Bolonhesa de soja <sup>1,3,6</sup>	1247	295	3,2	0,4	40,8	1,7	24,2	0,2
Legumes	Arroz / couve salteada	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de legumes <sup>7,12</sup>	163	39	1,6	0,3	4,7	0,8	0,9	0,2
Prato	Pescada á Zé do Pipo <sup>4</sup>	422	100	3,0	0,4	10,8	0,9	7,0	0,3
Dieta	Carapau assado <sup>4</sup>	336	79	0,6	0,1	9,8	0,9	8,2	0,3
Vegetariana	Crepes de legumes <sup>1,6,7,11</sup>	859	204	7,5	2,0	24,2	2,2	7,2	0,5
Legumes	Batata / Arroz/ brócolos e cenoura	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup> Chili	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de couve lombarda <sup>7,12</sup>	166	40	1,6	0,3	4,8	1,0	0,9	0,2
Prato	Perna de frango assada <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	990	236	10,4	2,5	21,1	0,2	14,1	0,6
Dieta	Frango cozido com cenoura e repolho	385	91	0,8	0,2	12,1	1,1	8,2	0,3
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão, massa, lombardo, cenoura) <sup>3,5,6</sup>	678	357	9,7	1,4	16,5	0,5	13,1	0,1
Legumes	Macarrão/batata	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de cenoura <sup>7,12</sup>	168	40	1,7	0,3	5,0	0,6	0,8	0,2
Prato	Ervilhas com ovo escalfado (c.porco)	833	429	12,1	2,3	21,2	0,3	14,4	0,4
Dieta	Peru corado <sup>1,3</sup>	877	208	7,8	2,1	18,8	1,5	15,4	0,4
Vegetariana	Ervilhas com ovo escalfado <sup>1,3,6,7</sup>	453	123	14,2	6,7	10,4	1,1	7,3	0,9
Legumes	Arroz com sultanas	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês <sup>7,12</sup>	167	40	1,6	0,3	4,9	0,9	0,8	0,2
Prato	Filetes pescada panadas <sup>3,4,7,12</sup>	328	78	3,2	0,5	6,9	0,6	4,8	0,4
Dieta	Pescada cozida	324	77	0,2	0,0	10,1	0,9	7,9	0,3
Vegetariana	Quiche espinafres e cenoura	738	176	4,7	0,6	21,6	1,6	8,6	0,3
Legumes	Arroz de ervilhas/ Batata / Brócolos	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Pudim de pão / fruta da época <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	819	194	2,5	0,9	35,0	11,3	7,1	0,5

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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

Colégio Fomento  
RESTAURANTE  
Semana de 22 a 26 de maio de 2023  
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Canja de galinha <sup>7,12</sup>	167	40	1,6	0,3	5,0	1,2	0,7	0,2
Prato	Carbonara <sup>1,3,6,7</sup>	973	232	9,5	3,9	27,4	2,3	9,0	0,8
Dieta	Bife de frango grelhado e curgete	538	129	6,6	1,1	1,1	0,8	15,7	0,3
Vegetariana	Carbonara de legumes <sup>1,6,7</sup>	827	197	7,4	3,6	23,8	1,8	8,1	0,4
Legumes	Massa tagliatelle / legumes salteados / salada	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Caldo verde <sup>1,7,12</sup>	178	43	1,9	0,3	4,9	0,4	1,0	0,2
Prato	Salada russa de atum com ovo ralado <sup>4-5,6,7</sup>	572	346	11,3	2,3	15,6	0,2	5,6	0,9
Dieta	Red fish assado	331	78	0,2	0,0	10,6	0,6	7,9	0,2
Vegetariana	Caçarola de legumes com tofu e pimento <sup>6,9,10,11</sup>	428	103	6,0	1,2	3,2	1,3	7,2	0,2
Legumes	Batata assada/ chucrute	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Gelatina / fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de couve flor <sup>7,12</sup>	172	41	1,7	0,3	5,3	0,9	0,7	0,2
Prato	Febras grelhadas com limão <sup>5,6,12</sup>	791	189	9,2	2,5	14,7	0,1	11,5	0,3
Dieta	Vitela cozida	588	139	4,0	1,2	15,7	1,0	9,7	0,2
Vegetariana	Omelete salsa <sup>3,5,6</sup>	478	115	6,1	1,2	8,6	0,5	5,6	0,2
Legumes	Batata pala/ arroz / lombardo e cenoura	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de cenoura <sup>7,12</sup>	186	44	1,6	0,3	5,4	1,0	1,2	0,2
Prato	Arroz de aves	664	157	3,0	0,5	17,4	0,6	14,8	0,4
Dieta	Peru corado ao natural	793	188	3,7	0,6	22,8	0,2	15,4	0,3
Vegetariana	Hambúrguer de espinafres crocante <sup>3,6,7,8,9,10</sup>	1118	265	6,8	2,3	39,1	2,0	10,5	1,4
Legumes	Arroz / cenoura e couve-flor	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de Alho Francês <sup>7,12</sup>	168	40	1,6	0,3	4,9	1,1	0,9	0,2
Prato	Lascas de salmão com massa, cenoura, ervilhas e milho <sup>1,3,4</sup>	985	235	12,7	2,3	18,8	1,1	10,9	0,2
Dieta	Salmão grelhado com batata cozida e couve-de-bruxelas <sup>4</sup>	636	152	8,8	1,7	9,7	1,0	8,0	0,2
Vegetariana	Wrap de mistura chinesa <sup>1</sup>	899	214	6,8	1,1	31,0	1,5	6,0	0,8
Legumes	Massa / batata / legumes	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Leite creme / fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	536	127	2,4	1,0	21,5	13,3	4,2	0,1

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido 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

Colégio Fomento  
RESTAURANTE  
Semana de 29 a 31 de maio 2023  
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de cenoura <sup>7,12</sup>	167	40	1,6	0,3	5,0	1,2	0,7	0,2
Prato	Bifinhos frango estufados <sup>1,3,6,7</sup>	973	232	9,5	3,9	27,4	2,3	9,0	0,8
Dieta	Bife de frango grelhado e curgete	538	129	6,6	1,1	1,1	0,8	15,7	0,3
Vegetariana	Croquetes de cogumelos <sup>1,6,7</sup>	827	197	7,4	3,6	23,8	1,8	8,1	0,4
Legumes	Arroz / legumes salteados / salada	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Feijão com lombardo <sup>1,7,12</sup>	178	43	1,9	0,3	4,9	0,4	1,0	0,2
Prato	Pescada á brás, <sup>4,5,6,7</sup>	572	346	11,3	2,3	15,6	0,2	5,6	0,9
Dieta	Pescada cozida com legumes	331	78	0,2	0,0	10,6	0,6	7,9	0,2
Vegetariana	Crepes de legumes <sup>6,9,10,11</sup>	428	103	6,0	1,2	3,2	1,3	7,2	0,2
Legumes	Batata/ Arroz/chucrute	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Gelatina / fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de nabiças <sup>7,12</sup>	172	41	1,7	0,3	5,3	0,9	0,7	0,2
Prato	Esparguete á bolonhesa <sup>5,6,12</sup>	791	189	9,2	2,5	14,7	0,1	11,5	0,3
Dieta	Vitela cozida simples	588	139	4,0	1,2	15,7	1,0	9,7	0,2
Vegetariana	Bolonhesa de soja <sup>3,5,6</sup>	478	115	6,1	1,2	8,6	0,5	5,6	0,2
Legumes	Esparguete/batata/ couve e cenoura	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de Legumes <sup>7,12</sup>	186	44	1,6	0,3	5,4	1,0	1,2	0,2
Prato	Grelhada mista (febras, porco, entremeadas, salsichas)	664	157	3,0	0,5	17,4	0,6	14,8	0,4
Dieta	Bife de peru grelhado	793	188	3,7	0,6	22,8	0,2	15,4	0,3
Vegetariana	Hambúrguer de espinafres crocante <sup>3,6,7,8,9,10</sup>	1118	265	6,8	2,3	39,1	2,0	10,5	1,4
Legumes	Arroz /Batata frita/ salada	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de ervilhas <sup>7,12</sup>	168	40	1,6	0,3	4,9	1,1	0,9	0,2
Prato	Meia desfeita de bacalhau <sup>1,3,4</sup>	985	235	12,7	2,3	18,8	1,1	10,9	0,2
Dieta	Peixe espada grelhado <sup>4</sup>	636	152	8,8	1,7	9,7	1,0	8,0	0,2
Vegetariana	Salada de grão com tofu <sup>1</sup>	899	214	6,8	1,1	31,0	1,5	6,0	0,8
Legumes	Grão/ batata / feijão verde	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Mousse chocolate com profiterole/ fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	536	127	2,4	1,0	21,5	13,3	4,2	0,1

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço. 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