

**AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DR. BENTO DA CRUZ**  
Semana de 23 a 27 de outubro de 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 couve-flor <sup>7,12</sup>	178	42	1,5	0,2	6,0	0,8	0,9	0,2
Prato	Douradinhos no forno com arroz de legumes e salada de alface, cenoura e milho <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	829	197	4,1	0,5	33,0	1,7	5,8	0,5
Vegetariana	Croquetes de espinafres no forno com arroz de legumes e salada de alface, cenoura e milho <sup>1,2,3,4,6,7,14</sup>	726	507	14,1	2,0	27,4	3,7	3,3	0,6
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de espinafres <sup>7,12</sup>	174	42	1,5	0,2	5,6	0,7	1,0	0,2
Prato	Macarrão de frango com ervilhas e salada de couve roxa e repolho <sup>1,3</sup>	639	152	4,4	0,8	15,0	1,3	12,0	0,2
Vegetariana	Macarrão de lentilhas com espinafres e cenoura e salada de couve roxa e repolho <sup>1,3,6,8,10,11</sup>	882	210	3,5	0,6	34,4	2,1	9,6	0,2
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de cenoura <sup>7,12</sup>	175	42	1,5	0,2	5,8	0,7	0,9	0,2
Prato	Ovos mexidos com atum e arroz à primavera (macedónia e milho) e salada de alface, cenoura e pepino <sup>3,4</sup>	711	170	8,8	1,8	11,6	0,5	10,2	0,7
Vegetariana	Ovos mexidos com cogumelos e arroz à primavera (macedónia e milho) e salada de alface, cenoura e pepino <sup>3</sup>	652	156	7,8	1,7	12,3	0,5	8,0	0,5
Sobremesa	Fruta   Maçã assada	274	65	0,5	0,1	13,6	13,6	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde <sup>7,12</sup>	178	42	1,9	0,2	5,6	0,6	0,9	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa e brócolos cozidos <sup>1,3,12</sup>	725	172	5,9	1,6	19,3	1,0	10,0	0,8
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja e brócolos cozidos <sup>1,3,6</sup>	1045	247	3,6	0,5	32,0	1,5	20,3	0,4
Sobremesa	Fruta   Pera cozida	220	52	0,4	0,0	10,7	6,1	0,2	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de legumes <sup>7,12</sup>	172	41	1,4	0,2	5,6	0,8	0,9	0,2
Prato	Saladinha de cavala em conserva (batata, feijão frade, cavala e ovo ralado) e salada de tomate e cebola <sup>3,4,6</sup>	655	156	4,6	0,7	18,1	1,4	9,1	0,4
Vegetariana	Saladinha de feijão frade, batata e ovo ralado e salada de tomate e cebola <sup>3</sup>	674	160	4,3	0,9	20,8	1,6	8,2	0,2
Sobremesa	Fruta	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:<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

## AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DR. BENTO DA CRUZ

### Semana de 30 de outubro a 3 de novembro de 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>	175	42	1,5	0,2	5,8	0,7	0,9	0,2
Prato	Massa cotovelinhos de aves (frango e peru) com salada de alface e pimentos <sup>1,3</sup>	671	160	6,1	1,4	12,9	0,6	12,7	0,2
Vegetariana	Massa de legumes (curgete, cenoura, pimento, feijão-verde e cogumelos) no forno com salada de alface e pimentos <sup>1,3</sup>	577	137	4,0	0,5	20,2	0,6	4,5	0,4
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de abóbora <sup>7,12</sup>	179	43	1,5	0,2	6,1	0,7	0,8	0,2
Prato	Salada russa (batata e macedónia) com peixe lascado (filetes de alabote) e salada de alface e pepino <sup>4</sup>	369	87	0,8	0,1	14,7	0,9	4,6	0,2
Vegetariana	Salada russa (batata e macedónia) com ovo e salada de alface e pepino <sup>3</sup>	431	102	4,1	0,8	11,6	0,7	4,2	0,2
Sobremesa	Fruta   Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	309	73	0,3	0,1	15,8	15,8	0,9	0,3
<b>Quarta</b>									
		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)



<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de curgete <sup>7,12</sup>	171	41	1,4	0,2	5,6	0,6	0,9	0,2
Prato	Migas de paloco com natas e salada de tomate e cebola <sup>1,4,5,6,7</sup>	780	188	11,6	2,2	14,6	0,6	6,1	0,6
Vegetariana	Gratinado de batata com legumes (cenoura, alho-francês, curgete e ervilhas) e salada de tomate e cebola <sup>1,5,6,7</sup>	461	111	3,6	0,4	16,8	0,8	2,2	0,1
Sobremesa	Fruta	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>	174	41	1,4	0,2	5,8	0,9	0,9	0,2
Prato	Carne de porco estufada com ervilhas e arroz branco e salada de pepino e tomate	823	196	8,7	2,3	18,6	0,6	10,5	0,3
Vegetariana	Ervilhas estufadas com cenoura e repolho com arroz branco e salada de pepino e tomate	649	154	4,4	0,6	24,3	1,6	3,6	0,4
Sobremesa	Fruta	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:<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>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <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

## AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DR. BENTO DA CRUZ

Semana de 6 a 10 de novembro de 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>	175	42	1,5	0,2	5,8	0,7	0,9	0,2
Prato	Ovos mexidos com fiambre e arroz à primavera (macedónia e milho) e salada de alface, cenoura e pepino <sup>1,3,6,7</sup>	681	163	8,0	1,8	13,2	0,6	8,5	0,7
Vegetariana	Ovos mexidos com cogumelos e arroz à primavera (macedónia e milho) e salada de alface, cenoura e pepino <sup>3</sup>	652	156	7,8	1,7	12,3	0,5	8,0	0,5
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde <sup>7,12</sup>	178	42	1,9	0,2	5,6	0,6	0,9	0,2
Prato	Filetes de paloco estufadinhos com tomate, massa cotovelinhos e salada de tomate e cebola <sup>1,3,4</sup>	612	145	2,9	0,4	17,1	0,5	12,1	0,3
Vegetariana	Massinha de grão-de-bico com cogumelos, cenoura e brócolos e salada de tomate e cebola <sup>1,3</sup>	869	206	4,4	0,6	30,6	1,6	8,4	0,3
Sobremesa	Fruta   Pera cozida	220	52	0,4	0,0	10,7	6,1	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de legumes <sup>7,12</sup>	172	41	1,4	0,2	5,6	0,8	0,9	0,2
Prato	Frango assado com arroz de salsa e salada de alface e cenoura	742	176	5,3	0,9	18,1	0,4	13,8	0,3
Vegetariana	Couve-flor e grão-de-bico assados com arroz de salsa e salada de alface e cenoura	1043	248	6,4	0,9	37,3	1,6	7,7	0,2
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de grelos <sup>7,12</sup>	174	41	1,4	0,2	5,7	0,8	1,0	0,2
Prato	Rissóis de pescada com salada de batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde e salada de milho e tomate <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>	460	240	5,3	1,0	19,0	2,7	3,4	0,4
Vegetariana	Croquetes de espinafres com salada de batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde e salada de milho e tomate <sup>1,2,3,4,6,7,14</sup>	452	296	7,9	1,1	16,9	2,8	2,5	0,4
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de curgete <sup>7,12</sup>	171	41	1,4	0,2	5,6	0,6	0,9	0,2
Prato	Arroz de aves no forno e salada de cebola e couve roxa	783	186	5,4	1,2	23,5	0,9	10,2	0,3
Vegetariana	Arroz de legumes (ervilhas, abóbora e curgete) no forno e salada de cebola e couve roxa	516	123	2,7	0,4	20,9	0,9	3,1	0,2
Sobremesa	Fruta	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:<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>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

**AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DR. BENTO DA CRUZ**  
Semana de 13 a 17 de novembro 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 <sup>1,3</sup>	131	31	0,4	0,1	3,7	0,0	3,1	0,2
Prato	Massa de atum com cenoura e salada de tomate e repolho salteado <sup>1,3,4</sup>	970	231	10,2	1,5	23,8	1,6	10,3	0,8
Vegetariana	Massa estufada de feijão vermelho com cenoura e salada de tomate e repolho salteado <sup>1,3</sup>	1202	286	7,3	1,1	43,8	1,9	10,6	0,2
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de feijão catarino e repolho <sup>7,12</sup>	221	53	1,5	0,2	7,7	0,8	1,6	0,2
Prato	Cotos de peru assados com batata assada e salada de alface e cenoura raspada	545	130	5,9	1,6	8,1	0,6	10,7	0,2
Vegetariana	Legumes assados (abóbora, cenoura e curgete) com batata assada e salada de alface e cenoura raspada	422	100	3,2	0,5	15,1	1,3	2,1	0,2
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de alho-francês <sup>7,12</sup>	177	42	1,5	0,2	5,9	0,6	0,9	0,2
Prato	Filetes de pescada panados com arroz de cenoura e salada de pepino e tomate <sup>1,3,4,6,7,8,11,12,13</sup>	665	359	7,8	1,2	23,4	0,6	10,2	0,4
Vegetariana	Curgete panada com arroz de cenoura e salada de pepino e tomate <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	673	160	5,3	0,8	23,2	1,5	3,9	0,4
Sobremesa	Fruta   Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	319	75	0,4	0,1	16,2	16,2	1,0	0,3
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de cenoura <sup>7,12</sup>	175	42	1,5	0,2	5,8	0,7	0,9	0,2
Prato	Rancho (carne de porco e frango) com salada de cebola e couve roxa <sup>1,3</sup>	820	195	6,3	1,5	21,7	1,7	11,2	0,2
Vegetariana	Rancho vegetariano de grão-de-bico com salada de cebola e couve roxa <sup>1,3</sup>	682	162	2,9	0,4	26,6	2,0	5,3	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de espinafres <sup>7,12</sup>	174	42	1,5	0,2	5,6	0,7	1,0	0,2
Prato	Empadão de peixe e salada de alface, cenoura e milho <sup>3,4,7,12</sup>	299	71	2,1	0,4	5,7	0,5	6,8	0,2
Vegetariana	Empadão de legumes (abóbora, cenoura, alho-francês, ervilhas e feijão-verde) e salada de alface, cenoura e milho <sup>6,7,12</sup>	315	75	4,1	0,8	7,9	0,8	1,8	0,2
Sobremesa	Fruta   Pudim flan <sup>7</sup>	320	77	1,0	0,5	14,8	14,3	1,7	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>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <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 inofensivos.

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

## AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DR. BENTO DA CRUZ

### Semana de 20 a 24 de novembro 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 brócolos <sup>7,12</sup>	177	42	1,5	0,2	5,7	0,6	1,0	0,2
Prato	Jardineira de frango e salada de tomate e repolho	440	104	2,9	0,5	11,9	1,1	7,0	0,1
Vegetariana	Jardineira de legumes (cenoura, repolho, curgete, brócolos e milho) e salada de tomate e repolho	384	91	2,7	0,4	13,4	1,4	2,6	0,1
Sobremesa	Fruta	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>	172	41	1,4	0,2	5,6	0,8	0,9	0,2
Prato	Massada de peixes (filetes, manta de pota e raia) com delícias-do-mar e salada de cenoura raspada e pepino <sup>1,2,3,4,6,12,14</sup>	692	164	3,7	0,5	19,9	0,5	12,1	0,5
Vegetariana	Massada de lentilhas e repolho e salada de cenoura raspada e pepino <sup>1,3,6,8,10,11</sup>	1004	239	4,0	0,6	39,6	1,6	11,0	0,2
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de couve-flor <sup>7,12</sup>	178	42	1,5	0,2	6,0	0,7	0,9	0,2
Prato	Feijoada à transmontana com arroz branco e salada de alface e tomate <sup>6,12</sup>	966	231	11,0	3,3	17,4	0,3	15,2	0,4
Vegetariana	Feijoada de legumes (brócolos, nabo, abóbora e couve lombardo) com arroz branco e salada de alface e tomate	669	160	3,3	0,4	24,8	1,0	7,1	0,2
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de cenoura <sup>7,12</sup>	175	42	1,5	0,2	5,8	0,7	0,9	0,2
Prato	Tortilha de atum com salada de alface, cebola e tomate <sup>3,4,5,6</sup>	483	116	6,0	0,8	9,6	0,8	5,5	0,4
Vegetariana	Tortilha de legumes (cenoura, cebola e curgete) com salada de alface, cebola e tomate <sup>3,5,6</sup>	465	112	6,4	1,1	8,2	0,7	4,7	0,2
Sobremesa	Fruta   Salada de fruta	183	44	0,3	0,1	9,1	9,1	0,1	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de repolho <sup>7,12</sup>	176	42	1,5	0,2	5,9	0,9	0,8	0,2
Prato	Pá de porco assada com arroz de cenoura e salada mista	855	204	10,1	2,8	16,1	0,6	11,7	0,4
Vegetariana	Tofu assado com arroz de cenoura e salada mista <sup>1,6</sup>	856	205	9,9	1,9	19,2	0,6	8,5	0,5
Sobremesa	Fruta	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:<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>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <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

**AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DR. BENTO DA CRUZ**  
Semana de 27 de novembro a 1 de dezembro de 2023  
**Almoço**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Caldo verde <sup>6,7,12</sup>	207	49	2,1	0,5	5,9	0,4	1,2	0,2
Prato	Empadão de carne e salada de alface e beterraba <sup>3,7,12</sup>	398	95	4,0	1,2	8,2	0,3	6,1	0,5
Vegetariana	Empadão de soja e salada de alface e beterraba <sup>3,6,7,12</sup>	452	107	2,5	0,6	11,5	0,6	9,1	0,1
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês <sup>7,12</sup>	174	41	1,4	0,2	5,8	0,9	0,9	0,2
Prato	Filetes de pescada gratinados no forno com molho cremoso de cenoura, arroz e salada de cebola e couve roxa <sup>4</sup>	723	172	7,0	1,0	17,6	0,9	9,1	0,5
Vegetariana	Legumes assados no forno (brócolos, cenoura e curgete) com arroz branco e salada de cebola e couve roxa	456	109	4,0	0,6	14,7	1,4	2,5	0,7
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de couve-flor <sup>7,12</sup>	178	42	1,5	0,2	6,0	0,8	0,9	0,2
Prato	Frango estufado com puré de batata e salada de tomate e cebola <sup>7,12</sup>	339	80	2,3	0,4	6,6	0,5	8,1	0,2
Vegetariana	Soja estufada com puré de batata e salada de tomate e cebola <sup>6,7,12</sup>	509	121	1,9	0,3	13,5	0,6	10,5	0,1
Sobremesa	Fruta   Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	309	73	0,3	0,1	15,8	15,8	0,9	0,3
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de espinafres e grão-de-bico <sup>7,12</sup>	224	53	1,7	0,2	7,3	0,7	1,6	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa de atum com salada de cenoura raspada e pepino <sup>1,3,4</sup>	955	227	8,5	1,3	25,4	1,7	11,5	1,0
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de lentilhas com salada de cenoura raspada e pepino <sup>1,3,6,10,11</sup>	1059	251	4,5	0,6	40,6	2,0	10,7	0,3
Sobremesa	Fruta	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Sexta</b>									
		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)



## FERIADO

### Dia da Restauração da Independência

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>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

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