SINAL MAIS
MAIS SERVIÇOS

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DR. BENTO DA CRUZ

Semana de 29 de janeiro a 2 de fevereiro de 2024

Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve-flor[7,12]	254	60	2,1	0,3	8,6	1,1	1,2	0,2
Prato	Douradinhos no forno com arroz de legumes e salada de alface, cenoura e milho[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14]	809	192	4,0	0,5	32,2	1,7	5,6	0,5
Vegetariana	Croquetes de espinafres no forno com arroz de legumes e salada de alface, cenoura e milho[1,2,3,4,6,7,14]	1619	388	21,6	3,1	41,8	5,6	5,0	0,9
Sobremesa	Fruta	230	55	0,4	0,1	11,5	11,5	0,2	0,0

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de ervilhas[7,12]	496	118	2,2	0,4	18,7	2,6	3,7	0,3
Prato	Macarrão de carnes (porco e vitela) com ervilhas e salada de couve roxa e repolho[1,3]	2314	551	23,7	7,4	48,6	3,6	32,6	0,4
Vegetariana	Macarrão de lentilhas com espinafres e cenoura e salada de couve roxa e repolho[1,3,6,8,10,11]	1001	238	4,0	0,7	39,1	2,4	10,8	0,2
Sobremesa	Fruta	230	55	0,4	0,1	11,5	11,5	0,2	0,0

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura[7,12]	240	57	2,1	0,3	8,0	1,0	1,2	0,2
Prato	Empadão de arroz com atum gratinado com queijo e salada de alface, cenoura e pepino[4,7]	1938	462	19,4	5,1	48,3	0,8	22,7	1,7
Vegetariana	Empadão de arroz com lentilhas gratinado com queijo e salada de alface, cenoura e pepino[1,6,8,10,11]	2051	488	6,2	1,0	88,8	2,3	20,8	0,3
Sobremesa	Fruta | Maçã assada	534	127	1,0	0,2	26,5	26,5	0,4	0,0

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde[7,12]	249	59	2,6	0,3	7,9	0,9	1,2	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa e brócolos cozidos[1,3,12]	997	237	8,1	2,3	26,5	1,4	13,8	1,1
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja e brócolos cozidos[1,3,6]	1229	291	4,2	0,6	37,7	1,8	23,9	0,4
Sobremesa	Fruta | Pera cozida	416	99	0,8	0,1	20,3	11,5	0,5	0,0

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes[7,12]	249	59	2,1	0,3	8,2	1,2	1,4	0,2
Prato	Saladinha de filetes com grão-de-bico e batata e salada de tomate e cebola[4,12]	1991	472	9,8	1,3	68,4	4,8	22,8	0,4
Vegetariana	Salada de grão-de-bico e batata com ovo cozido e salada de tomate e cebola[3,12]	1972	470	18,5	3,6	45,1	3,3	26,0	0,6
Sobremesa	Fruta	230	55	0,4	0,1	11,5	11,5	0,2	0,0

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

SINAL MAIS
MAIS SERVIÇOS

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DR. BENTO DA CRUZ

Semana de 5 a 9 de fevereiro de 2024

Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura[7,12]	240	57	2,1	0,3	8,0	1,0	1,2	0,2
Prato	Arroz de carnes (vitela e porco) com legumes com salada de alface e pimentos	1974	471	21,4	6,7	41,5	2,0	26,8	0,5
Vegetariana	Arroz de legumes (ervilhas, abóbora e curgete) com salada de alface e pimentos	659	157	3,5	0,5	26,6	0,9	4,0	0,2
Sobremesa	Fruta	230	55	0,4	0,1	11,5	11,5	0,2	0,0

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora[7,12]	238	57	2,0	0,3	8,1	0,9	1,1	0,2
Prato	Salada russa (batata e macedónia) com peixe lascado (filetes de alabote) e salada de alface e pepino[4]	694	164	1,5	0,2	27,7	1,8	8,6	0,3
Vegetariana	Salada russa (batata e macedónia) com ovo e salada de alface e pepino[3]	628	149	6,0	1,2	16,9	1,0	6,1	0,3
Sobremesa	Fruta ¦ G elatina[1,3,6,7,8,12]	424	100	0,4	0,1	21,8	21,7	1,3	0,4

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e feijão-verde[7,12]	258	61	2,1	0,3	8,6	1,5	1,4	0,2
Prato	Rolo de peru assado com arroz branco e salada de pepino e tomate[1,6,12]	1220	291	13,7	3,8	29,9	1,4	11,1	0,7
Vegetariana	Couve-flor e grão-de-bico assados com arroz branco e salada de pepino e tomate	1055	251	6,5	0,9	37,9	2,0	7,7	0,4
Sobremesa	Fruta	230	55	0,4	0,1	11,5	11,5	0,2	0,0

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de curgete[7,12]	251	60	2,1	0,3	8,3	0,8	1,4	0,2
Prato	Migas de paloco com natas e salada de tomate e cebola[1,4,5,6,7]	2155	518	31,2	4,3	39,0	1,6	20,0	1,8
Vegetariana	Gratinado de batata com legumes (cenoura, alho-francês, curgete e ervilhas) e salada de tomate e cebola[1,5,6,7]	1680	403	13,7	1,5	60,9	1,5	7,8	0,4
Sobremesa	Fruta	230	55	0,4	0,1	11,5	11,5	0,2	0,0

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês[7,12]	252	60	2,1	0,3	8,4	1,3	1,3	0,2
Prato	Carne de porco estufada com ervilhas e arroz branco e salada de pepino e tomate	1295	309	13,7	3,7	29,2	0,9	16,5	0,5
Vegetariana	Ervilhas estufadas com cenoura e repolho com arroz branco e salada de pepino e tomate	785	187	5,4	0,8	29,4	1,9	4,3	0,5
Sobremesa	Fruta	230	55	0,4	0,1	11,5	11,5	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [12]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 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. - Lipidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

SINAL MAIS
MAIS SERVIÇOS

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DR. BENTO DA CRUZ

Semana de 12 a 16 de fevereiro de 2024

Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grelos[7,12]	253	60	2,1	0,3	8,2	1,2	1,4	0,2
Prato	Massa cotovelinhos de vitela e salada de cebola e couve roxa[1,3]	2342	558	25,2	8,3	46,4	2,1	34,3	0,4
Vegetariana	Massa cotovelinhos de legumes (curgete, cenoura, pimento, feijão-verde e cogumelos) e salada de cebola e couve roxa[1,3]	633	150	4,2	0,6	23,4	1,8	4,2	0,4
Sobremesa	Fruta	230	55	0,4	0,1	11,5	11,5	0,2	0,0

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de curgete[7,12]	251	60	2,1	0,3	8,3	0,8	1,4	0,2
Prato	Rissóis de pescada com salada de batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde e salada de milho e tomate[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14]	1533	365	13,7	2,5	49,4	6,9	8,8	1,1
Vegetariana	Croquetes de espinafres com salada de batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde e salada de milho e tomate[1,2,3,4,6,7,14]	1733	415	21,5	3,0	45,7	7,5	6,9	1,0
Sobremesa	Fruta	230	55	0,4	0,1	11,5	11,5	0,2	0,0

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

SINAL MAIS
MAIS SERVIÇOS

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DR. BENTO DA CRUZ

Semana de 19 a 23 de fevereiro de 2024

Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja[1,3]	213	50	0,5	0,1	7,0	0,0	4,2	0,2
Prato	Massa de atum e salada de tomate e repolho salteado[1,3,4]	981	234	10,3	1,6	24,1	1,6	10,5	0,8
Vegetariana	Massa estufada de feijão vermelho com cenoura e salada de tomate e repolho salteado[1,3]	1270	303	7,7	1,1	46,2	2,0	11,2	0,2
Sobremesa	Fruta	230	55	0,4	0,1	11,5	11,5	0,2	0,0

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão catarino e repolho[7,12]	317	76	2,2	0,3	11,0	1,2	2,3	0,2
Prato	Cotos de peru assados com batata assada e salada de alface e cenoura raspada	1827	435	19,8	5,3	27,3	2,1	35,8	0,8
Vegetariana	Legumes assados (abóbora, cenoura e curgete) com batata assada e salada de alface e cenoura raspada	796	189	6,0	0,9	28,5	2,5	4,0	0,5
Sobremesa	Fruta	230	55	0,4	0,1	11,5	11,5	0,2	0,0

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho-francês[7,12]	243	58	2,1	0,3	8,1	0,8	1,2	0,2
Prato	Filetes de pescada panados com arroz de cenoura e salada de pepino e tomate[1,3,4,6,7,8,11,12,13]	1460	348	13,1	2,1	39,4	1,1	17,1	0,6
Vegetariana	Curgete panada com arroz de cenoura e salada de pepino e tomate[1,3,6,7,8,11,12,13]	1067	254	8,5	1,3	36,9	2,3	6,2	0,6
Sobremesa	Fruta | Gelatina[1,3,6,7,8,12]	438	104	0,5	0,1	22,3	22,3	1,3	0,4

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura[7,12]	240	57	2,1	0,3	8,0	1,0	1,2	0,2
Prato	Rancho (vitela e porco) e salada de cebola e couve roxa[1,3,6,12]	2631	626	24,1	7,3	62,7	4,4	34,5	0,6
Vegetariana	Rancho vegetariano de grão-de-bico e salada de cebola e couve roxa[1,3]	1087	258	4,5	0,7	42,4	3,2	8,5	0,2
Sobremesa	Fruta	230	55	0,4	0,1	11,5	11,5	0,2	0,0

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres[7,12]	252	60	2,1	0,3	8,1	1,1	1,4	0,3
Prato	Filetes de paloco estufadinhos em tomate com arroz branco e salada de alface, cenoura e milho[4]	905	215	4,7	0,7	26,7	0,5	15,8	0,4
Vegetariana	Lentilhas estufadas com cogumelos e brócolos com arroz branco e salada de alface, cenoura e milho[1,6,8,10,11]	1790	427	8,7	1,3	66,6	2,6	21,3	1,0
Sobremesa	Fruta | Pudim flan[7]	588	142	1,8	0,9	27,2	26,3	3,0	0,2

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

SINAL MAIS
MAIS SERVIÇOS

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DR. BENTO DA CRUZ

Semana de 26 de fevereiro a 1 de março de 2024

Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos[7,12]	248	59	2,1	0,3	8,0	0,9	1,4	0,2
Prato	Pescada assada com batata assada e salada de cenoura raspada e pepino[4]	1256	298	8,8	1,3	27,5	2,2	25,9	0,7
Vegetariana	Legumes assados (abóbora, cenoura e curgete) com batata assada e salada de cenoura raspada e pepino	970	231	8,5	1,2	30,4	4,1	5,9	1,3
Sobremesa	Fruta	230	55	0,4	0,1	11,5	11,5	0,2	0,0

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes[7,12]	249	59	2,1	0,3	8,2	1,2	1,4	0,2
Prato	Feijoada à Transmontana (vitela, porco) com arroz branco e salada de alface e tomate[6,12]	1604	384	19,7	6,5	24,8	0,5	26,4	0,6
Vegetariana	Feijoada de legumes (brócolos, nabo, abóbora e couve lombardo) com arroz branco e salada de alface e tomate	804	192	4,0	0,5	29,8	1,3	8,5	0,2
Sobremesa	Fruta	230	55	0,4	0,1	11,5	11,5	0,2	0,0

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor[7,12]	257	61	2,1	0,3	8,7	1,1	1,3	0,2
Prato	Salada russa de atum (atum, batata e macedónia) com salada de alface, cebola e tomate[4]	1467	347	8,9	1,2	46,0	3,4	18,7	1,4
Vegetariana	Salada russa com ovo cozido com salada de alface, cebola e tomate[3]	1249	298	16,5	3,8	17,6	1,7	18,9	0,7
Sobremesa	Fruta	230	55	0,4	0,1	11,5	11,5	0,2	0,0

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura[7,12]	240	57	2,1	0,3	8,0	1,0	1,2	0,2
Prato	Pá de porco assada com arroz de cenoura e salada de tomate e repolho salteado	1437	343	18,6	4,8	25,1	1,1	18,1	0,6
Vegetariana	Tofu assado com arroz de cenoura e salada de tomate e repolho salteado[1,6]	1217	292	15,7	2,9	25,0	1,0	10,9	0,6
Sobremesa	Fruta | Salada de fruta	230	55	0,4	0,1	11,5	11,5	0,2	0,0

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de repolho[7,12]	248	59	2,1	0,3	8,3	1,3	1,2	0,2
Prato	Empadão de pescada (filetes) e salada de alface e beterraba[3,4,7,12]	1260	300	9,7	1,7	23,3	1,6	28,1	0,7
Vegetariana	Empadão de soja e salada de alface e beterraba[3,6,7,12]	1403	333	7,7	1,8	35,8	2,0	28,2	0,3
Sobremesa	Fruta	230	55	0,4	0,1	11,5	11,5	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [6]Soja, [7]Leite, [12]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 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

SINAL MAIS
MAIS SERVIÇOS

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DR. BENTO DA CRUZ

Semana de 4 a 8 de março de 2024

Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde[6,7,12]	271	65	2,8	0,6	7,8	0,5	1,6	0,3
Prato	Filetes de pescada gratinados no forno com molho cremoso de cenoura, arroz e salada de cebola e couve roxa[4]	1037	247	10,0	1,5	25,3	1,3	13,1	0,7
Vegetariana	Legumes assados no forno (brócolos, cenoura e curgete) com arroz branco e salada de cebola e couve roxa	858	205	7,6	1,1	27,6	2,7	4,7	1,3
Sobremesa	Fruta	230	55	0,4	0,1	11,5	11,5	0,2	0,0

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês[7,12]	252	60	2,1	0,3	8,4	1,3	1,3	0,2
Prato	Jardineira de carne (porco e vitela) e salada mista[6,12]	2180	519	21,4	6,8	49,4	4,3	29,3	0,6
Vegetariana	Jardineira de legumes e salada mista	835	198	3,6	0,5	32,9	3,3	6,5	0,3
Sobremesa	Fruta	230	55	0,4	0,1	11,5	11,5	0,2	0,0

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve-flor[7,12]	254	60	2,1	0,3	8,6	1,1	1,2	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa de atum com salada de cenoura raspada e pepino[1,3,4]	1662	396	15,6	2,3	43,2	2,5	19,6	1,4
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de lentilhas com salada de cenoura raspada e pepino[1,3,6,8,10,11]	2041	486	7,1	1,1	83,9	3,9	22,7	0,2
Sobremesa	Fruta | Gelatina[1,3,6,7,8,12]	424	100	0,4	0,1	21,8	21,7	1,3	0,4

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres e grão-de-bico[7,12]	318	76	2,4	0,3	10,5	1,0	2,2	0,3
Prato	Almôndegas de aves estufadas em tomate com arroz branco e salada de alface, cebola e couve roxa[1,6,12]	1128	269	11,1	3,9	30,4	1,3	11,2	1,1
Vegetariana	Almôndegas de grão-de-bico estufadas em tomate com arroz branco e salada de alface, cebola e couve roxa	1184	282	8,6	1,2	40,8	1,7	8,2	0,3
Sobremesa	Fruta	230	55	0,4	0,1	11,5	11,5	0,2	0,0

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes[7,12]	249	59	2,1	0,3	8,2	1,2	1,4	0,2
Prato	Massada de pescado (filetes de alabote e manta de pota) com legumes e salada de tomate e cebola[1,3,4,14]	1706	404	8,1	1,3	45,9	0,7	35,2	0,8
Vegetariana	Massada de legumes (brócolos, curgete, feijão-verde e cenoura) com cogumelos e salada de tomate e cebola[1,3,7]	1353	321	8,7	2,3	48,5	2,9	12,0	0,8
Sobremesa	Fruta	230	55	0,4	0,1	11,5	11,5	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]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 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. - Lipidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal