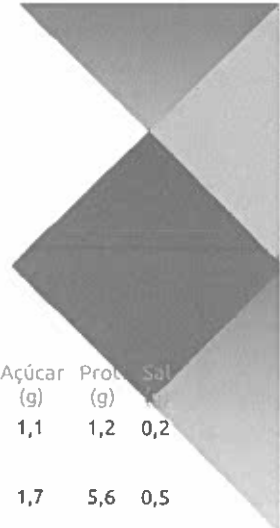


**AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DR. BENTO DA CRUZ**  
Semana de 11 a 15 de março de 2024  
Almoço



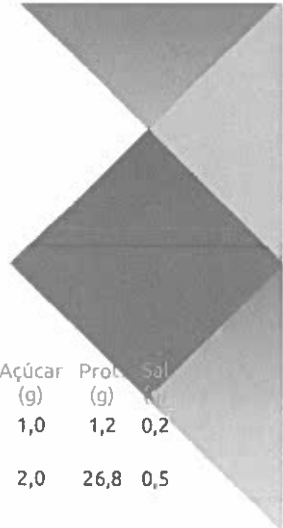
		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de couve-flor <sup>7,12</sup>	254	60	2,1	0,3	8,6	1,1	1,2	0,2
Prato	Douradinhos no forno com arroz de legumes e salada de alface, cenoura e milho <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	809	192	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 <sup>1,2,3,4,6,7,14</sup>	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
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de ervilhas <sup>7,12</sup>	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 <sup>1,3</sup>	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 <sup>1,3,6,8,10,11</sup>	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
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de cenoura <sup>7,12</sup>	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 <sup>4,7</sup>	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 <sup>1,6,8,10,11</sup>	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
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde <sup>7,12</sup>	249	59	2,6	0,3	7,9	0,9	1,2	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa e brócolos cozidos <sup>1,3,12</sup>	997	237	8,1	2,3	26,5	1,4	13,8	1,1
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja e brócolos cozidos <sup>1,3,6</sup>	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
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de legumes <sup>7,12</sup>	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 <sup>4,12</sup>	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 <sup>3,12</sup>	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: <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 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

**AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DR. BENTO DA CRUZ**  
Semana de 18 a 22 de março de 2024  
Almoço



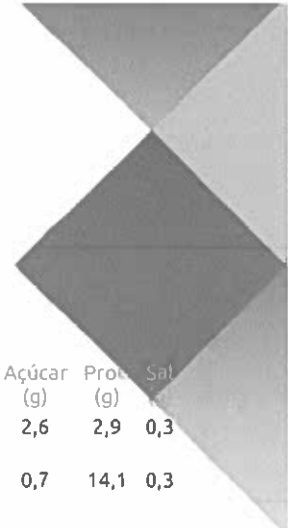
		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de cenoura <sup>7,12</sup>	240	57	2,1	0,3	8,0	1,0	1,2	0,2
Prato	Arroz de carnes (vitela e porco) com legumes com salada de alface e pimentos	1974	471	21,4	6,7	41,5	2,0	26,8	0,5
Vegetariana	Arroz 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
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de abóbora <sup>7,12</sup>	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 <sup>4</sup>	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 <sup>3</sup>	628	149	6,0	1,2	16,9	1,0	6,1	0,3
Sobremesa	Fruta   Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	424	100	0,4	0,1	21,8	21,7	1,3	0,4
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de cenoura e feijão-verde <sup>7,12</sup>	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 <sup>1,6,12</sup>	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
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de curgete <sup>7,12</sup>	251	60	2,1	0,3	8,3	0,8	1,4	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
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês <sup>7,12</sup>	252	60	2,1	0,3	8,4	1,3	1,3	0,2
Prato	Migas de paloco com natas e salada de tomate e cebola <sup>1,4,5,6,7</sup>	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 <sup>1,5,6,7</sup>	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

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>Ovos, <sup>3</sup>Peixes, <sup>4</sup>Amendoins, <sup>5</sup>Soja, <sup>6</sup>Leite, <sup>7</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 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.

**AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DR. BENTO DA CRUZ**

Semana de 8 a 12 de abril de 2024

Almoço



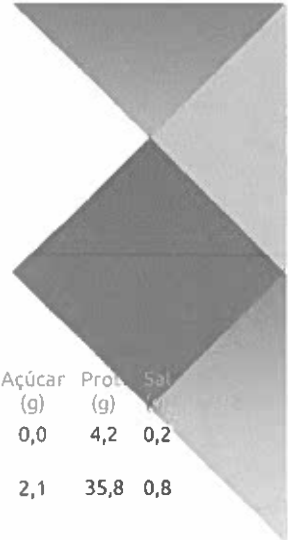
		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de cebola e cenoura <sup>7,12</sup>	446	106	2,1	0,3	17,5	2,6	2,9	0,3
Prato	Arroz de frango no forno e salada de cebola e couve roxa	688	163	3,1	0,5	19,2	0,7	14,1	0,3
Vegetariana	Arroz de legumes (ervilhas, abóbora e curgete) no forno e salada de cebola e couve roxa	552	131	2,6	0,4	22,2	1,0	3,5	0,2
Sobremesa	Fruta	230	55	0,4	0,1	11,5	11,5	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão-verde <sup>7,12</sup>	249	59	2,6	0,3	7,9	0,9	1,2	0,2
Prato	Filetes de paloco estufadinhos com tomate, massa cotovelinhos e salada de tomate e cebola <sup>1,3,4</sup>	858	203	4,0	0,6	23,9	0,7	16,9	0,4
Vegetariana	Massinha de grão-de-bico com cogumelos, cenoura e brócolos e salada de tomate e cebola <sup>1,3</sup>	1000	237	5,0	0,7	35,3	1,8	9,6	0,3
Sobremesa	Fruta   Pera cozida	416	99	0,8	0,1	20,3	11,5	0,5	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de legumes <sup>7,12</sup>	249	59	2,1	0,3	8,2	1,2	1,4	0,2
Prato	Frango assado com batata assada e salada de alface e cenoura	1115	265	7,9	1,3	27,3	2,1	19,8	0,6
Vegetariana	Couve-flor e grão-de-bico assados com batata assada e salada de alface e cenoura	1166	277	7,3	1,0	40,5	3,2	9,1	0,4
Sobremesa	Fruta	230	55	0,4	0,1	11,5	11,5	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de grelos <sup>7,12</sup>	253	60	2,1	0,3	8,2	1,2	1,4	0,2
Prato	Rissóis de pescada com arroz branco e salada de milho e tomate <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>	1406	335	13,8	2,6	45,1	4,6	6,8	1,1
Vegetariana	Croquetes de espinafres com arroz branco e salada de milho e tomate <sup>1,2,3,4,6,7,14</sup>	1606	385	21,6	3,0	41,4	5,3	4,8	0,9
Sobremesa	Fruta	230	55	0,4	0,1	11,5	11,5	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de curgete <sup>7,12</sup>	251	60	2,1	0,3	8,3	0,8	1,4	0,2
Prato	Massa cotovelinhos de vitela e salada de cebola e couve roxa <sup>1,3</sup>	2332	556	25,0	8,4	48,2	3,6	32,8	0,4
Vegetariana	Massa estufada com soja e legumes (curgete, feijão-verde e milho) e salada de cebola e couve roxa <sup>1,3,6</sup>	1932	456	5,1	0,8	66,8	2,4	33,4	0,2
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: <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 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

**AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DR. BENTO DA CRUZ**  
Semana de 15 a 19 de abril de 2024  
Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Canja <sup>1,3</sup>	213	50	0,5	0,1	7,0	0,0	4,2	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
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de feijão catarino e repolho <sup>7,12</sup>	317	76	2,2	0,3	11,0	1,2	2,3	0,2
Prato	Massa de atum com cenoura e salada de tomate e repolho salteado <sup>1,3,4</sup>	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	275	67	6,1	0,9	2,1	1,1	0,6	0,2
Sobremesa	Fruta	230	55	0,4	0,1	11,5	11,5	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de alho-francês <sup>7,12</sup>	243	58	2,1	0,3	8,1	0,8	1,2	0,2
Prato	Feijoada à Transmontana (vitela, porco) com arroz branco e salada de alface e tomate <sup>6,12</sup>	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   Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	438	104	0,5	0,1	22,3	22,3	1,3	0,4
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de cenoura <sup>7,12</sup>	240	57	2,1	0,3	8,0	1,0	1,2	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>	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 <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	1067	254	8,5	1,3	36,9	2,3	6,2	0,6
Sobremesa	Fruta	230	55	0,4	0,1	11,5	11,5	0,2	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de espinafres <sup>7,12</sup>	252	60	2,1	0,3	8,1	1,1	1,4	0,3
Prato	Massinha com carne de porco, couve e cenoura e salada de alface, cenoura e milho <sup>1,3</sup>	2191	522	21,9	6,4	48,4	3,4	31,1	0,5
Vegetariana	Massinha com legumes (cenoura, curgete e feijão-verde) e soja e salada de alface, cenoura e milho <sup>1,3,6</sup>	2053	486	6,7	1,1	63,9	3,7	36,3	0,3
Sobremesa	Fruta   Pudim flan <sup>7</sup>	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:<sup>1</sup>Cereais que contém 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>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 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, Lip. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

**AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DR. BENTO DA CRUZ**  
Semana de 22 a 26 de abril de 2024  
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>	248	59	2,1	0,3	8,0	0,9	1,4	0,2
Prato	Perna de frango estufada com arroz branco e salada de tomate e cebola	1329	316	10,3	1,7	26,8	1,0	28,6	0,7
Vegetariana	Soja estufada com legumes (brócolos, couve-flor, abóbora) e arroz branco e salada de tomate e cebola <sup>6</sup>	1729	411	7,9	1,1	46,3	2,0	33,3	0,4
Sobremesa	Fruta	230	55	0,4	0,1	11,5	11,5	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de legumes <sup>7,12</sup>	249	59	2,1	0,3	8,2	1,2	1,4	0,2
Prato	Pescada assada com batata assada e salada de cenoura raspada e pepino <sup>4</sup>	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	796	189	6,1	0,9	28,5	2,6	3,9	0,5
Sobremesa	Fruta	230	55	0,4	0,1	11,5	11,5	0,2	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de couve-flor <sup>7,12</sup>	257	61	2,1	0,3	8,7	1,1	1,3	0,2
Prato	Rancho (vitela e porco) e salada de cebola e couve roxa <sup>1,3,6,12</sup>	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 <sup>1,3</sup>	1087	258	4,5	0,7	42,4	3,2	8,5	0,2
Sobremesa	Fruta   Salada de fruta	230	55	0,4	0,1	11,5	11,5	0,2	0,0
<b>Quinta</b>									
<b>Feriado</b>									
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de repolho <sup>7,12</sup>	248	59	2,1	0,3	8,3	1,3	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 <sup>1,6</sup>	1217	292	15,7	2,9	25,0	1,0	10,9	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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Ovos, <sup>3</sup>Peixes, <sup>4</sup>Soja, <sup>5</sup>Leite, <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 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

**AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DR. BENTO DA CRUZ**  
Semana de 29 de abril a 3 de maio de 2024  
Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Caldo verde <sup>6,7,12</sup>	271	65	2,8	0,6	7,8	0,5	1,6	0,3
Prato	Empadão de carne e salada de alface e beterraba <sup>3,7,12</sup>	781	186	7,9	2,4	16,1	0,5	11,9	0,9
Vegetariana	Empadão de soja e salada de alface e beterraba <sup>3,6,7,12</sup>	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
Terça									
Sopa	Sopa de alho-francês <sup>7,12</sup>	252	60	2,1	0,3	8,4	1,3	1,3	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>	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
Quarta									
<b>Feriado</b>									
Quinta									
Sopa	Sopa de espinafres e grão-de-bico <sup>7,12</sup>	318	76	2,4	0,3	10,5	1,0	2,2	0,3
Prato	Esparguete à bolonhesa de atum com salada de cenoura raspada e pepino <sup>1,3,4</sup>	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 <sup>1,3,6,8,10,11</sup>	2041	486	7,1	1,1	83,9	3,9	22,7	0,2
Sobremesa	Fruta   Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	424	100	0,4	0,1	21,8	21,7	1,3	0,4
Sexta									
Sopa	Sopa de alho-francês <sup>7,12</sup>	252	60	2,1	0,3	8,4	1,3	1,3	0,2
Prato	Jardineira de carne (porco e vitela) e salada de pepino e tomate <sup>6,12</sup>	2184	520	21,4	6,8	49,7	4,6	29,2	0,6
Vegetariana	Jardineira de legumes (cenoura, repolho, curgete, brócolos e milho) e salada de pepino e tomate	840	199	3,6	0,5	33,2	3,6	6,4	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:<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. 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