



Colégio Português
1, 2 e 3º CICLO
Semana de 29 de agosto a 2 de setembro de 2022
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 alface e alho-francês	204	48	1,1	0,2	7,9	0,7	1,2	0,1
Prato	Figurinhas de pescada no forno com arroz de legumes ^{1,2,3,4,6,7,9,12,14}	1000	238	6,9	0,9	37,5	1,3	5,8	0,9
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Lanche	Leite com cereais e pão de bico com manteiga ^{1,3,7,8}	610	144	3,9	2,1	22,8	4,7	4,1	0,5

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres	205	49	1,2	0,2	7,8	0,9	1,2	0,2
Prato	Perna de frango no forno com corn flakes, espirais tricolor e salada de alface e pepino ^{1,3,8}	937	221	3,7	0,8	32,5	1,9	13,8	0,7
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Lanche	Leite simples e pão de regional com manteiga ^{1,3,6,7,8,12}	540	132	6,3	3,5	14,6	4,1	4,3	0,5

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremçoço, ¹⁴Moluscos. 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 Português
1, 2 e 3º CICLO
Semana de 5 a 9 de setembro de 2022
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de cenoura e espinafres	199	47	1,1	0,2	7,6	0,8	1,2	0,1
Prato	Salmão com esparguete e legumes cozidos ^{1,3,4}	1061	253	13,7	2,6	19,3	1,2	12,5	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite com chocolate e pão regional com manteiga ^{1,3,5,6,7,8,12}	583	140	5,6	2,1	17,6	4,5	4,4	0,5
Terça									
Sopa	Sopa de repolho	212	50	1,0	0,1	8,6	1,2	1,2	0,1
Prato	Lombo de porco assado com batata frita, arroz e salada de alface, cenoura e couve roxa	637	422	13,4	2,4	13,2	0,6	10,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Lanche	Leite simples e pão de mistura com doce ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	501	118	1,4	0,7	21,2	7,0	4,7	0,3
Quarta									
Sopa	Sopa de couve-lombarda	203	48	1,1	0,2	7,8	0,9	1,2	0,1
Prato	Empadão de arroz com cavala, brócolos e cenoura cozidos ^{4,6,7}	887	211	8,0	2,0	24,0	0,8	10,2	0,6
Sobremesa	Gelatina de morango ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Lanche	iogurte sólido e pão com queijo ^{1,3,6,7,8,12}	495	118	3,3	2,0	15,2	8,7	5,7	0,4
Quinta									
Sopa	Sopa de alho-francês	205	49	1,1	0,2	7,9	0,8	1,2	0,1
Prato	Tirinhas de frango grelhadas com massa farfalle e salada de alface, beterraba e milho ¹	736	173	1,4	0,4	21,6	1,3	18,4	0,4
Sobremesa	Maçã assada com canela (sem adição de açúcar) ou Fruta da época	279	66	0,5	0,1	13,8	13,8	0,2	0,0
Lanche	Leite com cereais e pão de bico com manteiga ^{1,3,7,8}	610	144	3,9	2,1	22,8	4,7	4,1	0,5
Sexta									
Sopa	Sopa de abóbora e repolho	200	47	1,1	0,2	7,9	1,0	1,1	0,1
Prato	Arroz de peixe e salada mista ⁴	628	149	3,2	0,5	19,4	0,6	10,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite simples e pão regional com fiambre ^{1,3,6,7,8,12}	380	90	2,1	0,9	13,1	4,7	4,6	0,5

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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 Português
1, 2 e 3º CICLO
Semana de 12 a 16 de setembro de 2022
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de alface e alho-francês	204	48	1,1	0,2	7,9	0,7	1,2	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa e salada de alface, beterraba e cenoura ^{1,3}	856	204	8,4	2,7	20,2	1,4	11,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Lanche	Leite com chocolate e pão regional com fiambre ^{1,3,6,7,8,12}	430	102	2,7	1,3	14,9	4,5	4,5	0,4
Terça									
Sopa	Sopa de abóbora e couve-flor	202	48	1,1	0,2	7,9	1,0	1,3	0,1
Prato	Peixe à brás e salada de tomate e cebola ^{1,3,4,5,6,7,9,10}	1018	244	15,3	5,7	16,4	0,7	10,0	0,4
Sobremesa	Mousse de chocolate ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	503	119	2,8	2,3	21,6	17,3	1,5	0,2
Lanche	Leite simples e pão de mistura com marmelada ^{1,3,6,7,8,12}	432	105	1,5	0,8	18,6	8,2	4,3	0,4
Quarta									
Sopa	Sopa de nabiças	204	48	1,1	0,2	7,8	1,0	1,2	0,1
Prato	Perna de frango assada com arroz à primavera e salada mista	650	154	4,5	0,8	16,0	0,8	12,0	0,4
Sobremesa	Gelatina com fruta / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Lanche	logurte sólido e pão integral com queijo ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	614	146	3,9	2,5	19,2	6,9	7,2	0,5
Quinta									
Sopa	Sopa de espinafres	205	49	1,2	0,2	7,8	0,9	1,2	0,2
Prato	Red fish assado com batata assada Salada mista ⁴	435	103	2,9	0,4	10,9	0,8	7,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Lanche	Leite com cereais e pão de bico com manteiga ^{1,3,7,8}	610	144	3,9	2,1	22,8	4,7	4,1	0,5
Sexta									
Sopa	Creme de legumes	203	48	1,1	0,2	7,9	0,8	1,2	0,1
Prato	Strogonoff de peru com arroz e salada de alface e cenoura ^{1,7}	707	168	5,0	1,8	16,1	0,2	14,3	0,4
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche	Leite simples e pão regional com manteiga ^{1,3,6,7,8,12}	540	132	6,3	3,5	14,6	4,1	4,3	0,5

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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 Português
1, 2 e 3º CICLO
Semana de 19 a 23 de setembro de 2022
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de cenoura e alho-francês	205	49	1,1	0,2	7,9	0,8	1,2	0,1
Prato	Filetes de pescada crocantes (panado com farinha de milho) com salada russa ^{1,3,4,5,6,7,10,11,12}	468	111	2,6	0,3	14,7	1,2	6,5	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Lanche	Leite com chocolate e pão regional com manteiga ^{1,3,5,6,7,8,12}	583	140	5,6	2,1	17,6	4,5	4,4	0,5
Terça									
Sopa	Creme de legumes e feijão Arroz de aves (com chouriço)	255	60	1,1	0,2	9,4	0,8	2,2	0,1
Prato	gratinado no forno com queijo ralado e salada de alface, cebola, cenoura e milho ^{6,7,12}	782	186	7,4	2,6	14,9	0,4	14,8	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite simples e pão de mistura com doce ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	501	118	1,4	0,7	21,2	7,0	4,7	0,3
Quarta									
Sopa	Sopa de macedónia	207	49	1,1	0,2	8,1	0,8	1,2	0,1
Prato	Pescada à Gomes de Sá ^{3,4}	410	97	2,3	0,4	11,4	0,8	7,3	0,3
Sobremesa	Bolo de chocolate ou Fruta da época ^{1,3,7}	1058	949	23,7	5,2	44,8	18,6	5,7	0,4
Lanche	logurte sólido e pão integral com queijo ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	614	146	3,9	2,5	19,2	6,9	7,2	0,5
Quinta									
Sopa	Sopa de legumes	255	60	1,1	0,2	9,4	0,8	2,2	0,1
Prato	Fêveras de porco grelhadas com esparguete e salada mista ^{1,3}	796	189	4,7	1,2	20,3	1,0	15,7	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite com cereais e pão de bico com manteiga ^{1,3,7,8}	610	144	3,9	2,1	22,8	4,7	4,1	0,5
Sexta									
Sopa	Sopa de abóbora e feijão-verde Bacalhau fresco assado à padeiro	203	48	1,1	0,2	8,0	0,9	1,1	0,1
Prato	com arroz branco e salada de tomate e cebola ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	693	164	3,4	0,5	22,5	0,6	10,3	0,4
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche	Leite simples Pão branco com fiambre ^{1,3,6,7,8,12}	380	90	2,1	0,9	13,1	4,7	4,6	0,5

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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 Português
1, 2 e 3º CICLO
Semana de 26 a 30 de setembro de 2022
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de legumes	203	48	1,1	0,2	7,9	0,8	1,2	0,1
Prato	Hambúrguer de aves grelhado com arroz alegre ^{1,6,12}	758	180	4,8	0,3	22,4	0,6	11,1	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite com chocolate e pão regional com fiambre ^{1,3,6,7,8,12}	430	102	2,7	1,3	14,9	4,5	4,5	0,4
Terça									
Sopa	Creme de cenoura e couve-flor	204	48	1,1	0,2	7,9	0,8	1,3	0,1
Prato	Salmão grelhado com batata cozida, molho verde e salada de alface ^{4,12}	606	145	8,0	1,5	10,9	0,9	6,6	0,2
Sobremesa	Pudim de caramelo ou Fruta da época ⁷	403	95	1,4	0,8	17,7	14,3	2,9	0,2
Lanche	Leite simples e pão com marmelada ^{1,3,6,7,8,12}	399	95	1,7	0,8	15,7	9,2	3,8	0,3
Quarta									
Sopa	Sopa de couve-lombarda e feijão catarino	238	57	1,2	0,2	9,2	0,9	1,8	0,1
Prato	Perna de peru estufada, em tomate, cebola e alho com massa espiral, cenoura e ervilhas ^{1,3}	696	165	6,4	1,8	13,3	1,1	13,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Lanche	logurte sólido e pão integral com queijo ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	614	146	3,9	2,5	19,2	6,9	7,2	0,5
Quinta									
Sopa	Sopa de repolho	212	50	1,0	0,1	8,6	1,2	1,2	0,1
Prato	Salada Russa de atum e ovo (atum, cenoura, ervilha, batata, maionese) e salada de tomate e cebola ^{1,3,4,5,6,7,10,11,12}	451	107	3,5	0,4	12,6	1,3	5,6	0,4
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche	Leite com cereais e pão de bico com manteiga ^{1,3,7,8}	610	144	3,9	2,1	22,8	4,7	4,1	0,5
Sexta									
Sopa	Sopa de legumes	255	60	1,1	0,2	9,4	0,8	2,2	0,1
Prato	Panadinhos de porco com arroz de legumes, brócolos e cenoura cozidos ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	623	380	9,4	1,8	18,6	0,9	10,6	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Lanche	Leite simples e pão regional com manteiga ^{1,3,6,7,8,12}	601	144	6,8	3,5	16,1	4,7	4,4	0,5

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijã, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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 Português
1, 2 e 3º CICLO
Semana de 3 a 7 de outubro de 2022
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de cenoura e couve-flor	202	48	1,1	0,2	7,7	1,1	1,3	0,1
Prato	Arroz de potas e salada de alface, cebola e tomate ¹⁴	528	125	2,1	0,3	15,7	0,5	10,5	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite com chocolate e pão regional com manteiga ^{1,3,5,6,7,8,12}	583	140	5,6	2,1	17,6	4,5	4,4	0,5
Terça									
Sopa	Sopa de couve branca	204	49	1,1	0,2	8,0	1,0	1,1	0,1
Prato	Massa à Lavrador (porco e frango) ^{1,3}	823	196	6,3	1,7	19,7	1,2	14,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Lanche	Leite simples e pão de mistura com doce ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	501	118	1,4	0,7	21,2	7,0	4,7	0,3
Quarta									
Sopa									
Prato	Feriado								
Sobremesa									
Lanche									
Quinta									
Sopa	Sopa de couve-lombarda e feijão	236	56	1,1	0,2	8,8	0,9	1,8	0,1
Prato	Bife de peru grelhado e massa cotovelos e salada de alface, beterraba e milho ^{1,3}	730	172	2,0	0,4	19,2	0,1	18,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite com cereais e pão de bico simples ^{1,3,7,8}	528	124	1,5	0,8	23,1	4,9	4,1	0,5
Sexta									
Sopa	Sopa de abóbora com massinhas ^{1,3}	270	64	1,1	0,2	11,3	0,9	1,7	0,1
Prato	Filetes de pescada assados com arroz de cenoura e salada de alface e tomate ⁴	629	149	3,6	0,5	17,7	0,6	11,2	0,4
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Lanche	Leite simples e pão regional com fiambre ^{1,3,6,7,8,12}	380	90	2,1	0,9	13,1	4,7	4,6	0,5

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. 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 Português
1, 2 e 3º CICLO
Semana de 10 a 14 de outubro de 2022
ALMOÇO

Segunda		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	0,8	1,2	0,1
Prato	Perna de frango estufada à Primavera (cenoura e ervilhas) com esparguete ^{1,3}	689	163	3,5	0,6	18,7	1,2	13,4	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite com chocolate e pão regional com fiambre ^{1,3,6,7,8,12}	430	102	2,7	1,3	14,9	4,5	4,5	0,4
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-lombarda	203	48	1,1	0,2	7,8	0,9	1,2	0,1
Prato	Douradinhos no forno com arroz branco e salada de alface, cebola e tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	900	214	4,7	0,6	34,4	1,8	7,3	0,6
Sobremesa	Gelatina ou Fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Lanche	Leite simples e pão de mistura com marmelada ^{1,3,6,7,8,12}	432	105	1,5	0,8	18,6	8,2	4,3	0,4
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora	203	48	1,1	0,2	8,1	0,9	1,1	0,1
Prato	Macarronada (frango e porco) com salada de alface e cenoura ralada ^{1,3}	776	184	5,9	1,6	20,2	1,6	11,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche	logurte sólido e pão integral com queijo ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	614	146	3,9	2,5	19,2	6,9	7,2	0,5
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e espinafres em juliana	199	47	1,1	0,2	7,6	0,8	1,2	0,1
Prato	Lombinhos de salmão no forno com batata areada e esparregado de espinafres ^{1,4,7}	639	153	8,8	1,6	11,3	1,1	6,5	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite com cereais e pão de bico com manteiga ^{1,3,7,8}	610	144	3,9	2,1	22,8	4,7	4,1	0,5
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa primavera	203	48	1,1	0,2	7,6	1,0	1,4	0,1
Prato	Ovos mexidos com fiambre e arroz de legumes ^{1,3,6}	702	222	7,4	1,9	18,7	0,8	8,8	0,5
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Lanche	Leite simples e pão regional com manteiga ^{1,3,6,7,8,12}	601	144	6,8	3,5	16,1	4,7	4,4	0,5

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