



Ementa



Município de Santa Marta Penaguião Restaurante - EB2,3 Semana de 1 a 5 de janeiro de 2024 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Pão		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Terça									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Pão		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de espinafres e nabos ^{7,12}	164	39	1,6	0,3	4,8	0,9	0,9	0,2
Prato	Lascas de cavala com massa fusilli tricolor salteada c/ cenoura e cenoura e ervilhas ^{1,3,4,6}	964	229	7,0	0,9	28,2	1,4	12,3	0,5
Vegetariana	Pataniscas de legumes (feijão preto, milho, cenoura) no forno com fusilli tricolor ^{1,3}	1124	265	3,9	0,6	46,5	1,4	9,8	0,4
Salada	Salada de alface, cebola e tomate	84	20	0,3	0,0	2,6	2,5	1,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Quinta									
Sopa	Creme de alho-francês e curgete ^{7,12}	164	39	1,6	0,3	4,8	0,6	0,8	0,2
Prato	Rojões à portuguesa (carne de porco aos cubos com batatinha e pickles) ^{5,6,12}	699	168	10,4	2,8	6,1	0,1	12,1	0,4
Vegetariana	Estufado de lentilhas com cogumelos e legumes (abóbora, nabo, brócolos) com batata ^{1,6,10,11}	495	117	1,3	0,2	19,8	1,1	5,6	0,1
Salada	Salada de alface, cenoura e pepino	84	20	0,2	0,1	2,4	2,3	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	309	73	0,5	0,1	14,8	14,2	0,9	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Sexta									
Sopa	Sopa de nabiças e abóbora ^{7,12}	165	39	1,5	0,3	5,2	0,7	0,9	0,2
Prato	Lombinhos de salmão no forno com ervas de provença e arroz ⁴	1187	284	16,1	2,9	22,8	0,2	11,4	0,2
Vegetariana	Soja estufada com legumes (cenoura, curgete, ervilhas e tomate) com arroz branco ⁶	1076	256	5,5	0,8	31,1	1,0	17,3	0,3
Salada	Legumes estufados (brócolos, cenoura e repolho)	119	28	0,4	0,1	3,0	2,8	1,9	0,6
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	294	70	0,4	0,1	14,2	13,7	0,9	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0

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 imprevisíveis.



Ementa



Município de Santa Marta Penaguião
Restaurante - EB2,3
Semana de 8 a 12 de janeiro de 2024
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de brócolos com curgete ^{7,12}	159	38	1,5	0,3	4,6	0,8	1,0	0,2
Prato	Esparguete com carne de vaca picada gratinada com queijo ^{1,3,7}	960	229	10,8	4,2	18,6	1,4	13,8	0,3
Vegetariana	Esparguete de soja e legumes (cenoura, curgete e espinafres) ^{1,3,6}	977	231	2,6	0,4	31,5	1,4	19,0	0,2
Salada	Salada de alface, cebola e couve roxa	100	24	0,1	0,0	2,8	2,3	1,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	233	55	0,4	0,0	11,4	11,4	0,4	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Terça									
Sopa	Sopa de legumes mistos ^{7,12}	158	38	1,5	0,3	4,7	0,8	0,9	0,2
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com ervas aromáticas e arroz de feijão ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1040	248	8,0	1,0	32,3	0,8	11,1	0,6
Vegetariana	Salada de feijão-frade com cenoura e couve branca com molho verde e acompanha com arroz ¹²	1065	253	6,9	1,1	37,1	1,9	8,6	0,3
Salada	Salada de cenoura, pepino e tomate	450	109	10,1	1,5	3,0	2,9	0,8	0,4
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão branco com couve coração ^{7,12}	254	61	1,7	0,3	7,9	1,0	2,2	0,2
Prato	Peru estufado c/ massa cotovelinhos salteada com cenoura e repolho ^{1,3}	740	176	4,9	0,8	16,4	0,4	15,8	0,3
Vegetariana	Tofu estufado com legumes (cenoura, curgete e repolho) e massa cotovelinhos ^{1,6}	767	183	7,6	1,6	19,7	1,9	8,1	0,4
Salada	Salada de alface, cebola e milho	244	58	1,9	0,0	4,8	0,7	5,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	309	73	0,5	0,1	14,8	14,2	0,9	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Quinta									
Sopa	Canja ^{1,3}	206	49	0,5	0,1	6,8	0,0	4,0	0,2
Prato	Paloco à Gomes de Sá (batata à rodela, cebola, salsa e ovo) ^{3,4}	484	115	3,6	0,6	13,2	1,0	6,9	0,6
Vegetariana	Legumes à Brás (alho-francês, curgete, salsa, azeitona, cenoura, ovo e batata palha) ^{1,3,5,6,7,9,10}	881	212	14,6	5,1	13,0	0,8	6,2	0,6
Salada	Brócolos, cenoura e repolho (quente)	119	28	0,4	0,1	3,0	2,8	1,9	0,6
Sobremesa	Gelatina de morango / fruta ^{1,3,6,7,8,12}	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão-verde com cenoura ^{7,12}	168	40	1,6	0,3	5,2	1,1	0,8	0,2
Prato	Rolo de carne no forno com arroz de cenoura ^{1,6,12}	879	210	7,8	3,1	25,3	1,1	8,8	0,8
Vegetariana	Lentilhas estufadas com cenoura e ervilhas e arroz ^{1,6,10,11}	1033	245	3,6	0,5	42,0	0,8	9,8	0,4
Salada	Salada de alface, cenoura e tomate	89	21	0,2	0,0	3,0	2,9	1,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	309	73	0,5	0,1	14,8	14,2	0,9	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0

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, 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 imprevisíveis.



Ementa



Município de Santa Marta Penaguião
Restaurante - EB2,3
Semana de 15 a 19 de janeiro de 2024
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve-flor e cenoura ^{7,12}	167	40	1,5	0,2	5,0	1,2	1,1	0,2
Prato	Nuggets de frango com arroz de cenoura e ervilhas ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1190	285	14,2	2,2	29,6	2,0	8,4	1,0
Vegetariana	Arroz de seitan com cogumelos, ervilhas, cenoura e milho ^{1,6}	709	168	2,7	0,5	25,0	1,0	9,8	0,5
Salada	Salada de cebola, tomate e curgete	88	21	0,3	0,0	2,9	2,1	1,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	248	59	0,5	0,1	12,2	12,2	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve-lombarda com nabo ^{7,12}	163	39	1,5	0,2	4,9	1,0	0,9	0,2
Prato	Atum com massa fusilli tricolor, cenoura e ervilhas ^{1,3,4}	949	225	7,4	1,1	23,9	1,2	15,0	1,2
Vegetariana	Feijão-frade com batata e cenoura e repolho	571	135	0,3	0,1	25,0	1,8	6,4	0,3
Salada	Salada de alface, cebola e cenoura	86	20	0,1	0,0	2,8	2,5	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	294	70	0,4	0,1	14,2	13,7	0,9	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão vermelho com couve portuguesa ^{7,12}	253	60	1,6	0,2	8,8	1,1	2,4	0,2
Prato	Frango assado com batata assada	471	112	3,0	0,5	11,6	0,8	9,1	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos no forno com massa cotovelos salteados com cenoura ^{1,3,6,7,9,10}	1011	241	6,7	1,4	28,4	1,9	12,9	0,9
Salada	Salada de couve roxa, cenoura e alface	100	24	0,1	0,0	3,1	2,8	1,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	218	52	0,4	0,0	9,8	9,8	0,8	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Quinta									
Sopa	Creme de hortalíça (lombarda, cenoura e penca) ^{7,12}	169	40	1,6	0,3	4,9	1,1	0,9	0,2
Prato	Filetes de pescada gratinados com arroz de feijão verde ⁴	689	163	3,8	0,6	19,1	0,3	12,7	0,3
Vegetariana	Empadão de arroz c/ feijão, cenoura e couve-lombarda salteada	1112	264	2,5	0,3	49,9	1,0	9,7	0,4
Salada	Couve-lombarda, cogumelos e curgete salteados (quente)	491	119	11,4	1,7	1,9	1,1	1,3	0,7
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	226	54	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão-verde inteiro (couve-flor, nabo e cebola) ^{7,12}	169	40	1,5	0,2	4,9	1,2	1,2	0,2
Prato	Ranchinho (macarronete, grão, porco, frango, cenoura, repolho) ^{1,3}	822	195	5,5	1,4	21,4	0,9	13,7	0,2
Vegetariana	Macarrão (veg) com grão-de-bico estufado e alho-francês, feijão-verde e tomate estufados ^{1,6}	1112	264	7,4	1,2	37,5	2,6	9,8	0,4
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	88	21	0,1	0,0	2,9	2,8	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	309	73	0,5	0,1	14,8	14,2	0,9	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0

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, 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 imprevisíveis.



Ementa



Município de Santa Marta Penaguião
Restaurante - EB2,3
Semana de 22 a 26 de janeiro de 2024
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de espinafres e abóbora ^{7,12}	164	39	1,6	0,3	4,8	1,0	0,9	0,2
Prato	Hambúrguer de aves no forno com massa espiral salteada c/ ervilhas ^{1,3,6,12}	848	202	6,6	0,4	19,8	0,7	15,3	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de legumes com massa espiral ^{1,2,3,4,6,7,14}	1093	260	8,5	1,1	35,0	7,1	8,9	0,9
Salada	Salada de alface, cebola e tomate	84	20	0,3	0,0	2,6	2,5	1,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	294	70	0,4	0,1	14,2	13,7	0,9	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Terça									
Sopa	Creme de curgete e alho francês ^{7,12}	159	38	1,5	0,3	4,8	0,6	0,9	0,2
Prato	Bolinhos de bacalhau no forno com arroz de couve branca e cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	894	212	5,5	0,7	30,8	0,8	9,1	0,8
Vegetariana	Feijão vermelho estufado com cogumelos e arroz de legumes (repolho e cenoura)	952	227	4,4	0,6	36,9	0,6	9,2	0,5
Salada	Salada de cebola, pepino e alface	78	18	0,4	0,1	1,9	1,6	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	244	58	0,4	0,1	11,3	11,3	0,8	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Quarta									
Sopa	Sopa de abóbora e repolho ^{7,12}	164	39	1,5	0,3	5,3	1,1	0,8	0,2
Prato	Peru assado com macarronete e cenoura ¹	724	171	3,2	0,6	17,5	1,5	17,6	0,3
Vegetariana	Massa com espinafres, lentilhas, milho, pimento vermelho e cenoura ^{1,6,8,11}	851	201	2,8	0,5	32,0	1,7	10,7	0,1
Salada	Salada de alface, cebola e tomate	84	20	0,3	0,0	2,6	2,5	1,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	290	69	0,4	0,1	14,2	13,6	0,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Quinta									
Sopa	Sopa de couve-flor e ervilhas ^{7,12}	182	43	1,5	0,2	5,3	1,1	1,5	0,2
Prato	Paloco à brás ^{1,3,4,5,6,7,9,10}	1024	246	16,2	5,1	11,5	0,6	13,0	1,2
Vegetariana	Ratattouille no forno (beringelas, curgete e tomate) com soja e batata ⁶	562	133	1,2	0,2	17,3	1,3	11,2	0,2
Salada	Feijão-verde, cenoura baby e couve-flor salteados (quente)	124	30	0,1	0,0	3,9	3,3	1,9	0,5
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	264	63	0,5	0,1	12,7	12,7	0,5	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Sexta									
Sopa	Juliana de legumes mistos ^{7,12}	158	38	1,5	0,3	4,9	1,0	0,8	0,2
Prato	Feijoada à portuguesa (carne, legumes, feijão branco) com arroz ^{6,12}	797	189	5,5	1,6	17,7	0,8	14,8	0,3
Vegetariana	Arroz de feijão, salsichas de soja e legumes (cenoura, lombarda, brócolos e ervilhas) ⁶	628	219	8,2	1,0	29,3	0,8	6,2	0,7
Salada	Salada de couve roxa, pimento e tomate	113	27	0,2	0,0	3,5	3,2	1,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	269	64	0,3	0,0	12,8	12,2	0,9	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0

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, 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 imprevisíveis.



Ementa



Município de Santa Marta Penaguião
Restaurante - EB2,3

Semana de 29 de janeiro a 2 de fevereiro de 2024
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de brócolos e abóbora ^{7,12}	166	40	1,6	0,3	5,0	1,0	0,9	0,2
Prato	Panados de frango no forno com arroz de cenoura e ervilhas ^{1,3,6,7,11}	1094	261	11,5	1,9	28,6	0,6	10,0	0,9
Vegetariana	Seitan salteado com cogumelos, espinafres, ervilhas, milho e arroz ^{1,6}	678	161	3,5	0,6	21,5	0,7	9,7	0,7
Salada	Salada de cebola, tomate e curgete	88	21	0,3	0,0	2,9	2,1	1,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	248	59	0,5	0,1	12,2	12,2	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Terça									
Sopa	Sopa de lombarda com nabo ^{7,12}	163	39	1,5	0,2	4,9	1,0	0,9	0,2
Prato	Esparguete c/ lascas de cavala à bolonhesa ^{1,3,4,6}	1070	255	11,1	1,4	27,1	1,5	11,0	0,4
Vegetariana	Bolonhesa de feijão c/ cenoura e couve lombardo ^{1,3}	942	224	4,0	0,6	33,4	2,5	9,5	0,3
Salada	Salada de alface, cebola e cenoura	86	20	0,1	0,0	2,8	2,5	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	294	70	0,4	0,1	14,2	13,7	0,9	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão vermelho com couve portuguesa ^{7,12}	253	60	1,6	0,2	8,8	1,1	2,4	0,2
Prato	Tortilha de carnes (porco/ frango, batata, ovo, cebola e salsa) ³	547	130	6,0	1,7	6,9	0,6	11,6	0,3
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos no forno com batata cubos no forno ^{1,3,5,6,7,9,10}	669	161	7,5	1,0	14,5	1,0	6,9	0,6
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e milho	183	43	0,8	0,0	5,0	2,9	3,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	218	52	0,4	0,0	9,8	9,8	0,8	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Quinta									
Sopa	Canja ^{1,3}	206	49	0,5	0,1	6,8	0,0	4,0	0,2
Prato	Douradinhos de pescada com arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1156	276	11,9	1,7	34,5	1,5	6,8	0,5
Vegetariana	Soja estufada com cenoura e curgete e arroz ⁶	1113	264	5,8	0,8	32,3	0,9	17,8	0,4
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	86	20	0,2	0,0	2,7	2,7	1,1	0,1
Sobremesa	Gelatina de tutti-frutti / fruta ^{1,3,6,7,8,12}	473	112	0,3	0,0	24,6	24,5	2,7	0,9
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão-verde com curgete ^{7,12}	158	38	1,5	0,3	4,7	0,8	0,9	0,2
Prato	Rancho de peru (macarronete, grão, peito de peru, cenoura, repolho) ^{1,3}	709	168	3,4	0,6	19,6	1,6	13,3	0,1
Vegetariana	Macarrão com grão-de-bico estufado e alho-francês, feijão-verde e tomate ^{1,6}	1112	264	7,4	1,2	37,5	2,6	9,8	0,4
Salada	Salada de alface, cenoura e milho	227	54	1,6	0,0	5,0	1,6	4,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	290	69	0,4	0,1	13,4	12,7	1,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0

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, 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.