



Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade



Município de Santa Marta de Penaguião Escola Básica de Santa Marta de Penaguião Semana de 21 a 25 de abril de 2025 Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Prato	Férias Páscoa								
Vegetariana									
Salada									
Sobremesa									
Pão									
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de legumes mistos ^{7,12}	158	38	1,5	0,3	4,7	0,5	0,9	0,2
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com ervas aromáticas e arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	883	211	8,4	1,1	25,0	1,2	7,8	0,7
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	0,8	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) / gelatina morango ^{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
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja ^{1,3,6,10}	206	49	0,5	0,1	6,9	0,3	4,0	0,2
Prato	Massa à lavrador (porco e frango, cenoura e couve) ^{1,6,10}	822	195	6,2	1,7	19,9	1,4	14,5	0,2
Vegetariana	Tofu estufado com legumes (cenoura, curgete e repolho) e massa ^{1,6,10}	759	181	6,9	1,3	19,9	1,4	8,8	0,4
Salada	Salada de alface, cebola e milho	244	58	1,9	0,0	4,8	0,5	5,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	294	69	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
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão branco com couve coração ^{7,12}	254	61	1,7	0,3	7,9	0,6	2,2	0,2
Prato	Filetes de pescada com molho de legumes no forno com arroz de tomate ⁴	681	162	5,5	0,8	18,0	0,5	9,5	0,3
Vegetariana	Legumes com seitan à brás (alho-francês, curgete, salsa, azeitona, cenoura, ovo e batata palha) ^{1,3,6}	783	192	11,5	1,6	9,1	0,6	11,9	0,5
Salada	Salada de couve roxa, pepino e tomate	106	25	0,2	0,0	3,3	1,5	1,5	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
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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

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.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Lip. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade



Município de Santa Marta de Penaguião
Escola Básica de Santa Marta de Penaguião
Semana de 28 de abril a 2 de maio de 2025
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor e cenoura ^{7,12}	167	40	1,5	0,2	5,0	1,0	1,1	0,2
Prato	Nuggets de frango com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1263	302	15,4	2,3	31,4	2,0	8,6	1,1
Vegetariana	Arroz de seitan com cogumelos, ervilhas, cenoura e milho ^{1,6}	732	173	3,0	0,5	24,1	0,6	11,5	0,3
Salada	Salada de cebola, tomate e curgete	93	22	0,3	0,0	3,4	3,3	0,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	226	53	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
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve lombarda com nabo ^{7,12}	163	39	1,5	0,2	4,9	0,7	0,9	0,2
Prato	Atum com massa fusilli e ervilhas ^{1,3,4}	945	225	8,3	1,2	19,5	0,8	17,3	1,4
Vegetariana	Feijão-frade com massa espiral e cenoura e repolho ^{1,6,10}	1212	286	1,2	0,6	52,0	2,0	14,5	0,5
Salada	Juliana de legumes estufados (cenoura, curgete e repolho) - quente	377	91	8,0	1,2	2,7	0,5	1,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / leite-creme ^{1,3,7,8,12}	1131	266	0,2	0,1	59,1	47,7	7,0	0,3
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		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão vermelho com couve portuguesa ^{7,12}	253	60	1,6	0,2	8,8	0,6	2,4	0,2
Prato	Frango assado com batata alourada no forno	465	110	2,8	0,5	12,0	0,8	8,8	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos no forno com batata alourada no forno com cenoura ^{1,3,6,7,9,10}	520	124	3,7	0,7	14,7	1,7	5,9	0,5
Salada	Salada de couve roxa, cenoura e alface	100	24	0,1	0,0	3,1	1,4	1,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	294	69	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
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feriado	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
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de hortalíça (lombarda, cenoura e penca) ^{7,12}	169	40	1,6	0,3	4,9	0,6	0,9	0,2
Prato	Arroz de bacalhau com cenoura e feijão-verde ⁴	756	179	2,6	0,4	27,2	0,8	11,3	1,1
Vegetariana	Empadão de arroz c/ feijão, cenoura e couve lombarda salteada	1112	264	2,5	0,3	49,9	0,7	9,7	0,4
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	88	21	0,1	0,0	2,9	2,5	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	226	53	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

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.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Lip. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade



Município de Santa Marta de Penaguião

Escola Básica de Santa Marta de Penaguião

Semana de 5 a 9 de maio de 2025

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (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	0,7	0,9	0,2
Prato	Hambúrguer de aves no forno com molho de legumes e massa espiral salteada com cenoura ^{1,3,6,9,10,11,12}	785	187	6,8	0,5	17,9	0,9	13,1	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de legumes com massa espiral ^{1,2,3,4,6,7,14}	1105	263	8,3	1,0	36,0	7,0	8,9	0,9
Salada	Salada de alface, cebola e milho	244	58	1,9	0,0	4,8	0,5	5,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	226	53	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
Terça									
Sopa	Caldo verde ^{1,6,7,12}	259	62	3,0	0,8	6,4	0,5	1,9	0,4
Prato	Bolinhos de bacalhau no forno com arroz de couve branca ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	955	227	5,9	0,8	32,8	0,4	9,8	0,9
Vegetariana	Feijão vermelho estufado com cogumelos e arroz de legumes (repolho e cenoura)	952	227	4,4	0,6	36,9	0,4	9,2	0,5
Salada	Salada de alface, cenoura e tomate	89	21	0,2	0,0	3,0	2,7	1,0	0,1
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
Quarta									
Sopa	Sopa de abóbora e repolho ^{7,12}	164	39	1,5	0,3	5,3	0,7	0,8	0,2
Prato	Peru assado com batata assada	460	109	2,4	0,4	10,5	0,7	10,8	0,2
Vegetariana	Massa com espinafres, lentilhas, milho, pimento vermelho e cenoura ^{1,6,8,10,11}	851	201	2,8	0,5	32,0	1,7	10,7	0,1
Salada	Feijão-verde, cenoura e couve-flor salteados	124	30	0,1	0,0	3,9	2,5	1,9	0,5
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	294	69	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
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 ^{3,4}	1029	253	16,8	2,3	11,3	0,5	13,1	1,2
Vegetariana	Ratattouille no forno (beringelas, curgete e tomate) com soja e batata ^{1,6,8,10,11,12}	505	119	1,2	0,2	15,1	3,3	10,1	0,2
Salada	Salada de alface, cebola e tomate	84	20	0,3	0,0	2,6	2,2	1,1	0,0
Sobremesa	Mousse de chocolate / fruta da época (3 variedades) ⁷	922	221	12,6	8,2	20,5	19,6	5,2	0,1
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	0,7	0,8	0,2
Prato	Chili de carne de vaca picada com arroz	1095	262	9,9	2,9	27,1	0,3	15,9	0,2
Vegetariana	Arroz de feijão, salsichas de soja e legumes (cenoura, lombarda, brócolos e ervilhas) ⁶	628	219	8,2	1,0	29,3	0,6	6,2	0,7
Salada	Salada de alface, couve roxa e pimento verde	102	25	0,3	0,0	2,5	1,0	1,8	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

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.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Lip. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade



Município de Santa Marta de Penaguião Escola Básica de Santa Marta de Penaguião Semana de 12 a 16 de maio de 2025 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (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	0,7	0,9	0,2
Prato	Panados de frango no forno com arroz de ervilhas ^{1,3,6,7,11}	1161	277	12,5	2,1	29,1	0,3	11,3	1,1
Vegetariana	Seitan salteado com cogumelos, espinafres, ervilhas, milho e arroz ^{1,6}	702	167	3,9	0,7	20,5	0,3	11,5	0,5
Salada	Salada de cebola, tomate e curgete	93	22	0,3	0,0	3,4	3,3	0,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	226	53	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
Terça									
Sopa	Sopa de lombarda com nabo ^{7,12}	163	39	1,5	0,2	4,9	0,7	0,9	0,2
Prato	Empadão de atum em cama de legumes ^{3,4,7,12}	402	96	4,1	0,7	8,2	0,5	5,9	0,5
Vegetariana	Empadão de legumes (repolho, pimento, ervilhas e feijão catarino)	270	64	1,0	0,1	10,7	0,7	2,3	0,0
Salada	Salada de alface, cebola e cenoura	86	20	0,1	0,0	2,8	2,2	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	226	53	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-verde com curgete ^{7,12}	156	37	1,4	0,2	4,6	0,5	1,0	0,1
Prato	Rancho (macarronete, grão, porco, frango, cenoura, repolho) ^{1,6,10}	821	195	5,5	1,4	21,7	1,7	13,6	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos no forno com macarrão com grão-de-bico ^{1,3,6,7,9,10}	1159	275	7,0	1,6	34,7	3,1	15,0	1,0
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e milho	183	43	0,8	0,0	5,0	1,3	3,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	294	69	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
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão vermelho com couve portuguesa ^{7,12}	253	60	1,6	0,2	8,8	0,6	2,4	0,2
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	885	211	8,4	1,1	25,1	1,2	7,9	0,7
Vegetariana	Soja estufada com legumes (cenoura, curgete, ervilhas e tomate) com arroz de cenoura ^{1,6,8,11}	920	219	5,1	0,8	25,9	4,0	14,5	0,3
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	86	21	0,2	0,0	2,7	2,5	1,1	0,1
Sobremesa	Gelatina de tutti-frutti / fruta da época (3 variedades) ^{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	Canja ^{1,3,6,10}	206	49	0,5	0,1	6,9	0,3	4,0	0,2
Prato	Arroz à valenciana (carne, marisco, calamar, legumes, arroz) ^{1,6,7,9,10,14}	640	152	4,6	1,3	17,8	0,5	9,4	0,6
Vegetariana	Arroz branco com feijão vermelho estufado e alho-francês, feijão-verde e tomate	1016	242	7,0	1,0	37,3	0,5	6,7	0,4
Salada	Salada de alface, cenoura e milho	227	54	1,6	0,0	5,0	1,3	4,3	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

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 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, Lip. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Município de Santa Marta de Penaguião
Escola Básica de Santa Marta de Penaguião
Semana de 19 a 23 de maio de 2025
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de macedónia de legumes ^{7,12}	174	41	1,6	0,3	5,5	0,7	0,8	0,2
Prato	Almôndegas de aves estufadas com molho de cenoura e esparguete ^{1,3,6,12}	850	203	9,5	3,5	19,1	1,6	9,8	0,9
Vegetariana	Arroz branco com legumes estufados (feijão catarino, curgete, cogumelos, abróbora, tomate e cebola)	1014	241	4,0	0,5	41,5	0,5	9,4	0,4
Salada	Salada de alface, cebola e cenoura raspada	86	20	0,1	0,0	2,8	2,2	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	226	53	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
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e repolho ^{7,12}	159	38	1,5	0,3	4,8	0,7	0,8	0,2
Prato	Lombinhos de pescada assados com pão ralado e arroz de salsa ^{1,2,3,4,6,7,8,11,12,13}	695	165	3,2	0,5	20,7	0,3	12,7	0,3
Vegetariana	Seitan assado com couve-flor, brócolos, curgete e arroz de salsa ^{1,6}	787	187	4,1	0,7	23,8	0,5	12,8	0,3
Salada	Salada de alface, milho e tomate	222	53	1,6	0,0	4,7	1,2	4,4	0,0
Sobremesa	Gelatina ananás / fruta da época (3 variedades) ^{1,3,6,7,8,12}	441	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
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão e lombarda ^{7,12}	256	61	1,6	0,2	8,6	0,6	2,5	0,2
Prato	Jardineira de frango (batata, cenoura, ervilhas e feijão verde) ^{1,6}	458	109	2,7	0,6	10,6	0,9	10,0	0,3
Vegetariana	Jardineira de soja (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde) ^{1,6,8,11}	512	121	1,2	0,2	15,3	3,3	10,2	0,1
Salada	Salada de alface, cenoura e milho	227	54	1,6	0,0	5,0	1,3	4,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	294	69	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
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês e cenoura ^{7,12}	164	39	1,5	0,3	5,0	0,6	0,8	0,2
Prato	Pastéis de bacalhau no forno com arroz de feijão verde ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	937	222	5,7	0,8	32,2	0,3	9,6	0,8
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos no forno com arroz (cenoura, brócolos e pimento verde) ^{1,3,6,7,9,10}	813	194	5,4	1,1	24,6	1,9	8,9	0,8
Salada	Salada de alface, couve roxa e pepino	92	22	0,2	0,1	2,2	0,5	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	226	53	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		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura e curgete ^{7,12}	168	40	1,7	0,3	5,0	0,6	0,8	0,2
Prato	Feijoada à portuguesa (frango e porco, feijão branco, cenoura e couve)	834	199	6,4	1,6	20,4	0,3	14,6	0,2
Vegetariana	Massa salteada com cubinhos de seitan, ervilhas e cenoura ^{1,6,10}	835	198	4,2	1,0	24,0	1,7	15,5	0,3
Salada	Salada de alface, cenoura e curgete	83	20	0,2	0,0	2,5	1,4	1,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	226	53	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

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.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal