



Município de Santa Marta Penaguião
Restaurante - EB1
Semana de 13 a 17 de março de 2023
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de macedónia de legumes ^{7,12}	161	38	1,8	0,3	4,3	0,4	0,8	0,2
Prato	Almôndegas de aves estufadas com molho de cenoura e arroz de tomate ^{1,6,12}	877	209	8,6	2,6	25,2	1,1	7,2	0,6
Salada	Salada de alface, cebola e tomate	82	19	0,2	0,0	2,6	2,3	1,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Terça									
Sopa	Sopa de cenoura e repolho ^{7,12}	177	42	1,3	0,2	5,9	1,3	1,0	0,2
Prato	Filetes de pescada no forno com pão ralado e salada de batata (batata aos cubinhos, cenoura, ervilhas e feijão-verde) ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	422	100	1,3	0,2	15,1	0,8	6,2	0,2
Salada	Legumes (cenoura, couve-flor e feijão-verde)	127	31	0,2	0,0	3,8	3,2	2,2	0,5
Sobremesa	Pudim baunilha/ fruta da época ⁷	451	107	1,4	1,0	21,3	19,6	2,1	0,2
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão e lombarda ^{7,12}	308	73	1,5	0,2	11,2	1,0	3,2	0,2
Prato	Peru estufado (fatiado) com ervilhas com arroz branco	768	182	4,0	0,6	21,5	0,3	14,4	0,3
Salada	Juliana de legumes salteada (cenoura, repolho e curgete)	453	110	8,5	1,3	4,0	1,3	2,7	0,6
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Quinta									
Sopa	Sopa de alho-francês e cenoura ^{7,12}	165	39	1,8	0,3	4,6	0,7	0,7	0,2
Prato	Massa à lavrador (porco e frango, feijão, cenoura e repolho) ^{1,3}	851	202	6,1	1,6	22,7	1,4	12,8	0,2
Salada	Salada de alface e couve roxa	97	23	0,1	0,0	2,4	2,1	1,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Sexta									
Sopa	Creme de cenoura e curgete ^{7,12}	165	39	1,9	0,3	4,6	0,5	0,7	0,2
Prato	Atum lascado com arroz de cenoura e milho ⁴	908	216	8,0	1,1	21,5	0,4	14,1	1,2
Salada	Salada de tomate	95	22	0,3	0,0	3,5	3,5	0,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Soja, 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 imprevisíveis.



Município de Santa Marta Penaguião
Restaurante - EB1
Semana de 20 a 24 de março de 2023
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de abóbora e couve-flor ^{7,12}	170	41	1,9	0,3	4,8	0,7	0,8	0,2
Prato	Strogonoff de porco com arroz branco ^{1,7}	885	211	9,4	3,1	20,4	0,2	10,7	0,4
Salada	Salada de alface e milho	259	61	2,1	0,0	4,7	0,4	5,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Terça									
Sopa	Sopa de espinafres e nabos ^{7,12}	167	40	1,7	0,3	4,7	0,9	0,9	0,2
Prato	Lascas de cavala com massa fusilli tricolor salteada e cenoura e ervilhas ^{1,3,4,6}	990	235	7,3	0,9	28,7	1,3	12,7	0,5
Salada	Salada de alface e tomate	78	18	0,2	0,0	2,1	2,1	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Quarta									
Sopa	Creme de alho-francês e curgete ^{7,12}	187	44	1,5	0,3	6,1	0,7	1,0	0,2
Prato	Frango assado com batata no forno	482	114	3,3	0,5	12,7	0,9	8,0	0,2
Salada	Beringela, couve-flor e curgete salteados (quente)	101	24	0,2	0,0	2,5	2,3	2,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Quinta									
Sopa	Sopa de nabijas e abóbora ^{7,12}	186	44	1,4	0,3	6,4	0,8	1,0	0,2
Prato	Carne de porco estufada com cenoura com massa espiral ^{1,3}	944	225	9,7	2,9	20,2	1,1	13,6	0,4
Salada	Curgete e milho	201	48	1,5	0,1	4,1	0,0	4,1	0,0
Sobremesa	logurte / fruta da época ⁷	307	73	1,5	1,0	10,0	10,0	3,7	0,1
		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Sexta									
Sopa	Sopa de grão-de-bico e repolho ^{7,12}	221	53	2,0	0,3	6,6	1,0	1,4	0,2
Prato	Filete de tilápia no forno com ervas de provençe e arroz de salsa ⁴	704	196	4,5	0,6	22,8	0,2	8,4	0,1
Salada	Brócolos e cenoura cozidos	121	29	0,4	0,1	2,8	2,5	2,1	0,4
Sobremesa	fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4

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



Município de Santa Marta Penaguião
Restaurante - EB1
Semana de 27 a 31 de março de 2023
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}	175	42	1,3	0,2	5,8	1,0	1,1	0,1
Prato	Esparguete com carne de vaca picada com cenoura e ervilhas ^{1,3}	883	210	9,4	3,0	19,0	1,6	11,9	0,3
Salada	Salada de cebola e couve roxa	116	27	0,1	0,0	3,7	3,0	1,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Terça									
Sopa	Sopa de legumes mistos ^{7,12}	158	38	1,7	0,3	4,4	0,6	0,8	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}	1063	254	8,6	1,1	33,9	0,8	9,3	0,6
Salada	Salada de pepino e tomate	92	21	0,4	0,0	3,1	3,1	0,9	0,0
Sobremesa	Fruta da época	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão branco com couve coração ^{7,12}	215	51	1,8	0,3	6,3	0,9	1,5	0,2
Prato	Peru estufado c/ massa cotovelinhos salteada com cenoura e repolho ^{1,3}	786	187	5,9	0,9	18,1	0,7	14,5	0,4
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Quinta									
Sopa	Caldo verde (sem chouriço) ¹	238	56	1,0	0,2	9,8	0,8	1,6	0,1
Prato	Rojõezinhos estufados com batata aos cubos ^{5,6,12}	617	297	11,6	2,6	9,5	0,1	9,5	0,1
Salada	Salada de alface e tomate	78	18	0,2	0,0	2,1	2,1	1,3	0,0
Sobremesa	Doce festivo / fruta da época ^{1,3,7}	1086	577	11,5	2,1	49,7	14,2	7,1	0,5
		269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão-verde e cenoura ^{7,12}	153	37	1,8	0,3	4,0	0,7	0,7	0,2
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de ervilhas ⁴	714	170	4,1	0,6	21,1	0,3	11,3	0,4
Salada	Salada de cenoura raspada e milho	185	44	0,9	0,0	5,3	3,1	2,6	0,1
Sobremesa	fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4

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.



Município de Santa Marta Penaguião
Restaurante - EB1
Semana de 17 a 21 de abril de 2023
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}	157	37	1,8	0,3	4,0	0,8	1,0	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}	954	429	13,4	2,0	29,2	2,1	8,7	1,1
Salada	Salada de cebola e tomate	93	21	0,3	0,0	3,4	3,2	0,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Terça									
Sopa	Sopa de couve-lombarda com nabo ^{7,12}	163	39	1,8	0,3	4,4	0,8	0,8	0,2
Prato	Atum com esparguete e cenoura raspada ^{1,3,4}	900	214	7,5	1,1	20,5	1,4	15,5	1,3
Salada	Alho-francês, cenoura e repolho - quente	110	26	0,2	0,1	3,6	2,3	1,2	0,4
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão vermelho com couve portuguesa ^{7,12}	219	52	1,8	0,3	6,9	0,9	1,7	0,2
Prato	Frango assado com batata	482	114	3,3	0,5	12,7	0,9	8,0	0,2
Salada	Salada de cenoura e couve roxa	114	27	0,0	0,0	4,2	3,8	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Quinta									
Sopa	Creme de hortaliça (lombarda, cenoura e penca) ^{7,12}	191	46	1,5	0,2	6,2	1,2	1,1	0,2
Prato	Filetes de solha gratinados com arroz de feijão verde ⁴	834	198	4,4	0,7	27,7	0,4	11,4	0,4
Salada	Couve-lombarda e cogumelos salteados (quente)	559	136	13,1	1,9	1,5	1,4	1,7	1,2
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão-verde inteiro (couve-flor, nabo e cebola) ^{7,12}	189	45	1,3	0,2	6,0	1,4	1,5	0,1
Prato	Ranchinho (macarronete, grão, porco, frango, cenoura, repolho) ¹	855	203	5,8	1,4	23,8	2,3	12,6	0,2
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Gelatina / fruta da época	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
		937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4

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.



Município de Santa Marta Penaguião
Restaurante - EB1
Semana de 24 a 28 de abril de 2023
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}	166	40	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}	888	211	6,3	0,5	23,9	0,9	13,8	0,3
Salada	Salada de alface e tomate	78	18	0,2	0,0	2,1	2,1	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Terça									
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
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	Creme de curgete e alho francês ^{7,12}	161	38	1,8	0,3	4,4	0,4	0,8	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}	943	224	5,7	0,8	33,3	0,8	9,0	0,8
Salada	Feijão-verde, cenoura baby e couve-flor salteados (quente)	126	30	0,2	0,0	3,8	3,2	2,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Quinta									
Sopa	Sopa de abóbora e repolho ^{7,12}	161	38	1,7	0,3	4,8	0,9	0,7	0,2
Prato	Feijoada caseira (porco e frango)	866	207	6,0	1,4	24,3	0,8	13,5	0,2
Salada	Salada de tomate e cebola	93	22	0,3	0,0	3,4	3,2	0,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Sexta									
Sopa	Sopa de couve-flor e ervilhas ^{7,12}	207	49	1,4	0,2	6,4	1,3	1,9	0,2
Prato	Paloco à brás ^{1,3,4,5,6,7,9,10}	1085	261	17,4	5,4	12,6	0,6	13,2	1,2
Salada	Salada de cebola, pepino e alface	78	18	0,4	0,1	1,9	1,6	1,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4

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, 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.



Município de Santa Marta Penaguião
Restaurante - EB1
Semana de 1 a 5 de maio de 2023
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (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
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		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de lombarda com nabo ^{7,12}	163	39	1,8	0,3	4,4	0,8	0,8	0,2
Prato	Esparguete c/ lascas de cavala à bolonhesa ^{1,3,4,6}	1112	265	11,8	1,5	27,8	1,5	11,3	0,3
Salada	Salada de alface e tomate	78	18	0,2	0,0	2,1	2,1	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
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}	219	52	1,8	0,3	6,9	0,9	1,7	0,2
Prato	Jardineira de carnes (porco e frango)	475	113	3,7	1,0	11,2	1,0	7,8	0,1
Salada	Salada de couve roxa e cenoura	110	26	0,0	0,0	3,9	3,3	1,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor (repolho e cenoura) ^{7,12}	185	44	1,3	0,2	6,0	1,6	1,4	0,2
Prato	Douradinhos de pescada com arroz de brócolos ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	833	469	11,8	1,7	30,9	1,6	7,2	0,6
Salada	Salada de alface e tomate	78	18	0,2	0,0	2,1	2,1	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde com curgete ^{7,12}	177	42	1,4	0,2	5,8	0,9	1,1	0,1
Prato	Rancho de peru (macarronete, grão, peito de peru, cenoura, repolho) ^{1,3}	740	175	3,1	0,6	20,7	1,4	14,5	0,1
Salada	Cenoura e milho	315	74	2,4	0,0	6,9	1,6	5,9	0,1
Sobremesa	fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,6,7,8,12}	937	234	1,4	0,7	47,0	2,7	8,3	1,4

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.