

			VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Creme de cenoura	175	41	0,5	0,1	7,1	3,1	1	0,2
	Prato	Lombo de porco assado (fatiado) com esparguete ^{1,3,7,14}	818	194	7,1	1,6	15,5	0,9	16,6	0,2
	Dieta Geral	Lombo de porco assado (fatiado) simples com esparguete ^{1,3,7,14}	756	179	5,1	1,2	15,9	0,9	16,9	0,2
	Vegetariana	Alheira vegetariana no forno com estufadinho de favas e esparguete ^{1,6}	682	163	7,2	1,2	12,9	2,2	9,9	0,8
	Legumes / Salada	Salada de beterraba com maçã, pepino e couve roxa	122	29	0,1	0	4,3	4	1,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
3ª Feira	Sopa	Sopa de grão-de-bico com grelos de couve	178	42	0,5	0,1	6,4	2,8	1,8	0,1
	Prato	Lombos de garoupa no forno à provençal (ervas aromáticas e ovo cozido ralado) com batata corada ^{3,4}	440	105	4,5	0,9	6,2	0,7	9,6	0,2
	Dieta Geral	Lombos de pescada no forno com batata corada ⁴	417	99	2,1	0,2	8,4	0,7	9,5	0,2
	Vegetariana	Estufado de legumes (cenoura, tomate, brócolos, feijão-verde e lentilhas) com batata corada ^{1,6,8,11}	279	66	2,1	0,3	13,3	1,9	5,1	0,1
	Legumes / Salada	Macedónia, couve de bruxelas e couve lombarda cozidas	166	39	0,6	0,1	4,5	1,4	2,5	0
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	269/216	64/51	0,5/0	0,1/0	13,4/11,1	13,4/11,1	0,2/1,2	0/0,4
4ª Feira	Sopa	Creme de abóbora	221	52	0,9	0,1	9,6	1,6	1,5	0,2
	Prato	Peito de frango no forno com arroz branco	779	185	4,3	0,7	19,9	0,3	16,2	0,2
	Dieta Geral	Peito de frango no forno simples com arroz branco	720	170	2,4	0,4	20,3	0,3	16,5	0,2
	Vegetariana	Caril vegetariano (com grão) com arroz branco ^{10,12}	827	197	6,8	3,1	25,9	1,6	6,1	0,2
	Legumes / Salada	Salada de alface, tomate e milho	108	25	0,3	0	3,1	3	1,7	0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
5ª Feira	Sopa	Sopa de feijão-verde	166	39	0,5	0,1	6,4	3	1,2	0,1
	Prato	Massada de peixe (cherne, pescada e maruca) ^{1,3,4}	734	174	5,8	0,9	17	0,8	10,4	0,2
	Dieta Geral	Cherne cozido com massa cotovelinhos ^{1,3,4}	885	210	7,2	1,8	20,7	0,7	15,3	0,3
	Vegetariana	Massada de legumes (feijão verde, brócolos, alho francês e feijão frade) ¹	754	178	2,1	0,5	26,9	2,1	10,4	0,1
	Legumes / Salada	Couve flor, nabo e brócolos	149	35	0,4	0,1	5,4	1,8	2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
6ª Feira	Sopa	Sopa de alho francês	154	36	0,4	0,1	5,8	2,8	1,3	0,1
	Prato	Jardineira de aves (ervilhas, peito de peru e pato)	410	97	3,4	0,7	7,3	1,2	9	0,2
	Dieta Geral	Bife de peru estufado simples com batata corada e cenoura cozida	359	85	1,5	0,3	7,5	1,4	9,9	0,2
	Vegetariana	Jardineira (com ervilhas) de legumes	298	71	1,6	0,2	10,8	1,5	3,2	0,1
	Legumes / Salada	Salada de alface, milho e pepino	214	51	1,7	0	4	0,7	4,6	0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

ALERGÉNIOS

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
2ª Feira	Sopa	Sopa de legumes (curgete, alho francês, cenoura e couve lombarda)	139	33	0,4	0,1	4,7	2,5	1,6	0,1
	Prato	Bife de atum inteiro estufado no molho de tomate com salada (batata, cenoura, nabo e ovo cozido) ^{4,3}	410	97	4,4	1,1	4,8	1	9,3	0,2
	Dieta Geral	Bife de atum inteiro estufado simples com salada de batata (batata, nabo e cenoura) ⁴	360	85	2,5	0,7	6,3	1,1	9	0,1
	Vegetariana	Wrap de Cogumelos, Espinafres, Milho, Ervilhas com salada de batata (batata, nabo e cenoura) ¹	336	80	1,9	0,3	11,4	0,8	3,8	0,3
	Legumes / Salada	Couve-de-bruxelas, couve lombarda e feijão verde cozido	158	38	0,4	0	5,2	1,4	2,3	0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
3ª Feira	Sopa	Sopa canja com arroz (frango) / Creme de courgette	388/15C	92/35	0,9/0,5	0,2/0,1	3,1/5,8	0,6/2,8	18,3/1,2	0,2/0,1
	Prato	Chili de carne de vaca com arroz branco	924	221	9,1	2,8	21,3	0,7	13	0,1
	Dieta Geral	Bife frango estufado simples com feijão verde e courgette com arroz de cenoura	362	86	1,2	0,2	9,4	1,6	8,5	0,1
	Vegetariana	Chili vegetariano com arroz branco	1128	269	2,9	0,3	45,9	0,7	14,4	0,1
	Legumes / Salada	Salada de alface, tomate e couve roxa	86	21	0,2	0,1	2,2	1,9	1,5	0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
4ª Feira	Sopa	Sopa de couve portuguesa e cenoura	163	38	0,5	0	6,1	3,2	1,4	0,1
	Prato	Lombos de robalo lascado no forno com limão e massa espiral ^{1,3,4}	1140	272	11,3	2	27,4	0,1	13,8	0,3
	Dieta Geral	Lombos de salmão no forno com limão e massa espiral ^{1,3,4}	1187	284	17,1	3,2	17,1	0,1	14,5	0,2
	Vegetariana	Grão estufado com legumes e massa espiral ¹	674	160	3,8	0,5	22,4	2,4	6,5	0,1
	Legumes / Salada	Espargos, couve penca e cenoura cozidos	120	28	0,2	0	4,1	2,1	1,9	0
	Sobremesa	Fruta da época / Maçã assada	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
5ª Feira	Sopa	Sopa de lentilhas ^{1,6,10,11}	234	55	0,6	0,1	9,4	2,9	2,1	0,2
	Prato	Peito de peru assado (fatiado) com arroz de grelos de couve	563	133	3,5	0,6	13,6	0,9	11,3	0,2
	Dieta Geral	Peito de peru assado (fatiado) simples com arroz de grelos de couve	512	121	2	0,3	13,8	0,9	11,4	0,2
	Vegetariana	Tofu salteado com cenoura, courgette e feijão verde e arroz de grelos de couve ^{1,5,6,8,9,10,11}	371	89	3,8	1,1	7,4	1,7	5,6	0,1
	Legumes / Salada	Salada de alface, beterraba e milho	229	54	1,6	0	4,8	1,4	4,5	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
6ª Feira	Sopa	Sopa feijão branco com abóbora	263	62	0,9	0,1	10,9	1,6	2,2	0,2
	Prato	Bacalhau no forno de cebolada com batata ⁴	355	84	2,3	0,3	6,9	1	8,5	1,5
	Dieta Geral	Bacalhau no forno ao natural com batata ⁴	399	95	1,5	0,2	8,5	0,5	11,4	2,1
	Vegetariana	Favas estufadas com couve lombarda e batata cozida	340	81	1,9	0,3	9,4	1,7	4,6	0,1
	Legumes / Salada	Feijão-verde, Couve-Flor e repolho	122	29	0,2	0	4	3,4	1,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

ALERGÉNIOS

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

			VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Creme de alface	155	37	0,5	0,1	6	2,7	1,2	0,2
	Prato	Caril de frango (peito de frango) com arroz de milho ^{10, 12}	693	165	6,7	3,2	13,2	0,6	12,8	0,2
	Dieta Geral	Bife de frango simples com arroz branco	720	170	2,4	0,4	20,3	0,3	16,5	0,2
	Vegetariana	<i>Goulash</i> de favas (favas guisadas com arroz, cenoura e grelos de couve)	389	92	1,8	0,3	12,8	2	4,4	0,1
	Legumes / Salada	Salada de alface, couve roxa e cenoura	99	24	0,3	0,1	2,7	2,5	1,5	0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
3ª Feira	Sopa	Sopa de grão e lombardo	182	43	0,5	0,1	6,7	2,8	1,7	0,1
	Prato	Medalhões de pargo ao limão no forno com salada de batata (batata e cenoura) ⁴	375	89	3	0,4	7,4	1,3	7,6	0,2
	Dieta Geral	Medalhões de pescada no forno ao natural com salada de batata (batata, cenoura) ⁴	320	76	1,5	0,2	7,3	1,4	7,9	0,2
	Vegetariana	Estufadinho de tomate com seitan, legumes e batatinha estufada ^{1,6}	346	82	2,6	0,5	8	2	5,8	0,2
	Legumes / Salada	Feijão-verde, couve bruxelas e brócolos cozidos	124	30	0,4	0,1	3,2	2,7	2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
4ª Feira	Sopa	Creme de legumes (courgette, alho francês, cenoura)	138	33	0,4	0,1	4,9	2,6	1,4	0,1
	Prato	Peito de peru estufado (fatiado) em molho de cogumelos e massa fusilli ^{1,3}	564	134	3,8	0,6	11,7	0,2	12,3	0,4
	Dieta Geral	Peito de peru estufado (fatiado) simples com massa fusilli ^{1,3}	710	168	3	0,5	17,3	0,3	17,1	0,2
	Vegetariana	Gratinado de legumes (cenoura, alho-francês, couve-flor e ervilhas) com massa fusilli ¹	371	88	1,8	0,3	12,9	1,5	4,3	0,1
	Legumes / Salada	Salada de nabo, pepino e beterraba	73	17	0,3	0	1,5	1,5	1,4	0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
5ª Feira	Sopa	Sopa abóbora c/ couve flôr	196	46	0,8	0,1	8,1	0,9	1,5	0,1
	Prato	Arroz de tamboril, pescada e maruca, com milho ⁴	592	141	3,8	0,5	18,2	0,9	8	0,2
	Dieta Geral	Arroz de tamboril, pescada e maruca simples ⁴	731	173	1,9	0,3	27,8	0,4	10,8	0,3
	Vegetariana	Croquetes vegetarianos (espinafres e feijão) e arroz ¹	1129	269	2,9	0,3	46,1	0,3	14,1	0,3
	Legumes / Salada	Salada de alface, couve roxa e cenoura	79	19	0,2	0	1,3	1,2	2,2	0
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina	269/216	64/51	0,5/0	0,1/0	13,4/11,1	13,4/11,1	0,2/1,2	0/0,4
6ª Feira	Sopa	Sopa de brócolos	162	38	0,6	0,1	5,3	2,1	1,8	0,1
	Prato	Carne vaca estufada fatiada com grão no molho de tomate com massa cotovelos ^{1,3}	832	198	8	2,2	15,5	1,2	14,7	0,1
	Dieta Geral	Carne vaca estufada simples com massa cotovelos ^{1,3}	999	238	12,1	4,3	16,1	0,8	16	0,2
	Vegetariana	Rancho vegetariano ¹	674	160	3,8	0,5	22,4	2,7	6,5	0,1
	Legumes / Salada	Salteado de espinafres, cenoura e beringela	115	27	0,8	0,1	2,3	2,1	1,6	0,2
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

ALERGÉNIOS

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

			VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Sopa de feijão encarnado e espinafres	187	44	0,6	0,1	6,9	2,6	1,7	0,2
	Prato	Bolonhesa de soja (soja fina) ^{1,3,6,7,14}	1220	289	5,6	0,8	34,9	1,6	23,2	0,2
	Dieta Geral	Bolonhesa de soja (estufado simples) ^{1,3,6,7,14}	1153	272	3	0,4	35,9	1,7	23,8	0,2
	Vegetariana	Bolonhesa de soja ^{1,6}	1220	289	5,6	0,8	34,9	1,6	23,2	0,2
	Legumes / Salada	Grelos de couve, couve galega e courgette cozidos	101	24	0,3	0,1	2,2	2	2,1	0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
3ª Feira	Sopa	Creme de cenoura	175	41	0,5	0,1	7,1	3,1	1	0,2
	Prato	Bife de peru (peito) estufado e arroz de pimento	641	152	4	0,6	14,6	0,6	14	0,2
	Dieta Geral	Bife de peru (peito) estufado e arroz branco	716	169	2	0,4	20,8	0,2	16,6	0,2
	Vegetariana	Ratatouille de legumes (ervilhas, courgette, alho francês, cenoura, beringela) com arroz de pimento	285	67	1,3	0,2	10,2	1,6	3	0
	Legumes / Salada	Salada de tomate, alface e pepino	79	19	0,3	0	2,1	2,1	1,3	0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
4ª Feira	Sopa	Caldo verde ¹	189	45	0,9	0,2	6	1,3	2,3	0,3
	Prato	Bacalhau à brás ^{3,4,5,6}	524	125	6,2	0,5	6,1	0,5	10,4	1,4
	Dieta Geral	Corvina cozida com batata e cenoura cozida ⁴	322	76	0,5	0,1	8,4	1,4	8,8	0,2
	Vegetariana	Hamburguer de grão no forno com batata ¹	931	221	4,7	0,7	34,3	1,5	8	0,3
	Legumes / Salada	Misto de legumes cozidos (cenoura, beringela e couve lombardo)	101	24	0,3	0	2,3	2,1	1,7	0
	Sobremesa	Fruta da época / Pêra assada	269/195	64/47	0,5/0,4	0,1/0,0	13,4/9,4	13,4/9,4	0,2/0,3	0/0
5ª Feira	Sopa	Creme de tomate	190	45	0,7	0,1	8,1	2,1	1,3	0,1
	Prato	Almôndegas de vaca estufadas com lentilhas e massa cotovelos ^{1,3,6,10,11}	709	169	6,9	2,2	16,1	1,8	10,1	0,8
	Dieta Geral	Almôndegas de vaca estufadas simples com massa cotovelos ^{1,3}	627	149	5,8	1,9	12,9	1,3	10,7	0,9
	Vegetariana	Almôndegas vegetarianas estufadas com lentilhas e massa cotovelos ^{1,6,10,11}	1112	263	4,6	0,7	42,8	1,5	11,3	0,3
	Legumes / Salada	Salada de alface, cenoura, tomate e maçã	128	30	0,3	0	4,5	4,4	1,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
6ª Feira										

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

ALERGÉNIOS

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas