

			VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
2ª Feira	Sopa	Creme de cenoura	187	44	0,7	0,1	7,4	3	1,1	0,2
	Prato	Lombo de porco assado (fatiado) com esparguete ^{1,3,7,14}	785	187	6,7	1,5	15,1	1	16	0,2
	Dieta Geral	Lombo de porco assado (fatiado) simples com esparguete ^{1,3,7,14}	704	167	4	1,2	15,5	1	16,4	0,2
	Vegetariana	Alheira vegetariana no forno com estufadinho de favas e esparguete ^{1,6}	605	144	4,8	0,8	14,2	2,1	8,7	0,5
	Legumes / Salada	Salada de beterraba com maçã, pepino e couve roxa	127	30	0,1	0	4,6	4,4	1,3	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	192	45	0,7	0,1	6,7	2,7	14,9	0,1
	Prato	Lombos de garoupa no forno à provençal (ervas aromáticas e ovo cozido ralado) com batata corada ^{3,4}	426	101	4,2	0,8	6,2	0,8	9,2	0,2
	Dieta Geral	Lombos de pescada no forno com batata corada ⁴	346	82	1,1	0,2	8,3	0,7	9,3	0,2
	Vegetariana	Estufado de legumes (cenoura, tomate, brócolos, feijão-verde e lentilhas) com batata corada ^{1,6,10,11}	441	104	1,9	0,2	15,2	1,8	5,4	0,1
	Legumes / Salada	Macedónia, couve de bruxelas e couve lombarda cozidas	165	39	0,6	0,1	4,4	1,5	2,5	0
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina ^{1,6,8,12}	269/231	64/55	0,5/0,1	0,1/0	13,4/12	13,4/12	0,2/12	0/1,3
4ª Feira	Sopa	Creme de abóbora	220	52	1	0,2	9,3	1,6	1,4	0,1
	Prato	Peito de frango no forno com massa penne ^{1,3}	717	170	4,4	0,7	15,2	0,3	17,1	0,2
	Dieta Geral	Peito de frango no forno simples com massa penne ^{1,3}	634	150	1,8	0,3	15,7	0,3	17,6	0,2
	Vegetariana	Massada de legumes (alho francês, feijão verde, brócolos e feijão frade) ¹	791	187	2,1	0,5	28,4	2,1	11	0,1
	Legumes / Salada	Salada de alface, tomate e milho	105	25	0,3	0	2,9	2,9	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	176	42	0,6	0,1	6,7	2,9	1,3	0,1
	Prato	Arroz de bacalhau ⁴	626	149	3,3	0,5	18,4	0,9	9,8	0,2
	Dieta Geral	Arroz de bacalhau ao natural ⁴	652	154	1,2	0,2	23,4	0,3	12,1	0,2
	Vegetariana	Caril vegetariano (com grão) com arroz branco ¹²	799	190	5,6	2,1	26,5	1,6	6,3	0,2
	Legumes / Salada	Couve flor, nabo e rebentos de soja cozidos ⁶	144	34	0,4	0,1	4,9	2	2,1	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	166	39	0,6	0,1	6,2	2,1	1,3	0,1
	Prato	Jardineira de aves (ervilhas, peito de peru e pato)	384	91	3,1	0,6	7	1,4	8,4	0,2
	Dieta Geral	Bife de peru estufado simples com batata corada e cenoura cozida	345	81	0,9	0,2	8	1,3	9,8	0,2
	Vegetariana	Jardineira (com ervilhas) de legumes	308	73	1,5	0,2	11,2	1,3	3,4	0,1
	Legumes / Salada	Salada de alface, milho e pepino	238	56	1,9	0	4,4	0,6	5	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 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, Lip. - 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 couve portuguesa e cenoura	183	43	0,7	0,1	6,7	2,9	1,6	0,1
	Prato	Peito de peru assado (fatiado) com arroz de forno	671	159	3,6	0,6	18,7	0,8	12,4	0,2
	Dieta Geral	Peito de peru assado simples (fatiado) com arroz de forno	672	159	1,5	0,3	21,4	0,4	14,4	0,2
	Vegetariana	Massa espiral com legumes salteados (cenoura, beringela, milho e courgette) e tofu aos cubos ^{1,5,6,8,9,10,11}	406	97	4,3	1,2	7,2	1,4	6,6	0,1
	Legumes / Salada	Couve de bruxelas, couve lombarda e feijão verde cozido	158	38	0,4	0	5,3	1,4	2,4	0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
3ª Feira	Sopa	Sopa de legumes (courgette, alho francês, cenoura e couve lombardo)	145	34	0,5	0,1	5,2	2,2	1,5	0,1
	Prato	Massada de peixe (cherne, pescada e maruca) ^{1,3,4}	360	86	3,8	0,7	1,2	1	11,5	0,3
	Dieta Geral	Cherne cozido com massa cotovelinhos ^{1,3,4}	769	183	5,1	1,5	17,6	0,1	15,6	0,4
	Vegetariana	Legumes assados no forno (grão, abóbora, courgette, beringela, cenoura e couve de bruxelas) com batata corada	357	85	1,9	0,3	11,8	2,2	3,7	0,1
	Legumes / Salada	Salada de alface, tomate e milho	105	25	0,3	0	2,9	2,9	1,7	0
	Sobremesa	Fruta da época / Maçã assada	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
4ª Feira	Sopa	Sopa de Feijão branco e abóbora	268	64	1	0,2	10,8	1,6	2,3	0,1
	Prato	Bife de frango com <i>corn flakes</i> no forno e arroz de grelos de couve ^{1,8}	635	150	2,9	0,5	18,6	1,4	11,6	0,3
	Dieta Geral	Bife de frango cozido em caldo aromático e arroz de grelos de couve	481	114	1,2	0,2	12,6	0,9	12,4	0,2
	Vegetariana	Wrap de cogumelos, espinafres, milho e ervilhas com arroz ¹	494	117	2,5	0,5	17,9	0,4	5,1	0,4
	Legumes / Salada	Espargos, couve penca e cenoura cozidos	120	28	0,2	0	4	2,2	1,9	0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
5ª Feira	Sopa	Creme de couve flor	181	43	0,6	0,1	6,9	2,9	1,4	0,1
	Prato	Lombo de cação no forno com batata corada ⁴	815	195	13,6	2,5	8,5	0,6	9,3	0,2
	Dieta Geral	Lombo de salmão com batata corada simples ⁴	755	181	11,8	2,2	8,7	0,6	9,5	0,2
	Vegetariana	Grão estufado com legumes (alho francês, cenoura, courgette e feijão verde) e batata cozida	368	88	1,9	0,3	12,1	2,3	3,7	0,1
	Legumes / Salada	Salada de alface, beterraba e milho	195	46	1,2	0	4,4	1,9	3,7	0,1
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
6ª Feira	Sopa	Creme de courgette / Canja com arroz (frango)	166/391	39/92	0,6/0,9	0,1/0,2	6,3/4	2,8/0,6	1,2/17,5	0,1/0,2
	Prato	Massa à lavrador (feijão encarnado e couve lombarda) ^{1,2,3,7}	572	136	3,6	0,8	14,6	1,9	10,6	0,1
	Dieta Geral	Carne de vaca estufada simples aos cubos com nabo e alho francês e macarrão ^{1,2,3,7}	476	113	4,3	1,5	9,5	1,9	8,5	0,1
	Vegetariana	Favas estufadas com couve lombarda e esparguete ¹	436	103	2,2	0,3	12,8	2	5,8	0,1
	Legumes / Salada	Feijão-verde, couve-flor e cenoura cozida	125	30	0,2	0	3,9	3,3	1,8	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	168	40	0,6	0,1	6,4	2,6	1,2	0,1
	Prato	Caril de frango (peito de frango) com arroz de milho ^{10,12}	675	161	5,8	2,4	13,6	0,6	13,3	0,2
	Dieta Geral	Bife de frango simples com arroz	665	162	1,5	0,3	20,7	0,3	15,9	0,2
	Vegetariana	Goulash de favas (favas guisadas com arroz, cenoura e grelos de couve)	389	92	1,7	0,3	13	1,9	4,5	0,1
	Legumes / Salada	Salada de alface, tomate e couve roxa	105	25	0,2	0,1	3	2,7	1,6	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	201	48	0,7	0,1	7,3	2,7	1,8	0,1
	Prato	Lombo de Bacalhau de cebolada e batata corada ⁴	370	88	2,4	0,3	7,7	0,9	8,6	0,2
	Dieta Geral	Lombo de Bacalhau estufado simples e batata corada ⁴	376	89	0,7	0,1	8,9	0,6	11,2	2,1
	Vegetariana	Estufadinho de tomate com seitan, legumes e batatinha corada ^{1,6}	325	77	2,1	0,4	8,1	2,1	5,4	0,2
	Legumes / Salada	Feijão Verde, couve bruxelas e brócolos cozidos	123	29	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)	145	34	0,5	0,1	5,1	2,5	1,4	0,1
	Prato	Perna de borrego assada com cenoura e massa cotovelinhos ^{1,3}	616	147	5,3	1,5	12,3	1,1	11,7	0,2
	Dieta Geral	Perna de borrego assada ao natural com massa cotovelinhos ^{1,3}	779	185	4,9	1,8	16,8	0	17,6	0,3
	Vegetariana	Massa gratinada com legumes (cenoura, alho francês, couve flor e lentilhas) ^{1,6,10,11}	579	137	2,4	0,3	20,4	2	7	0,1
	Legumes / Salada	Salada de nabo, pepino e beterraba	71	17	0,3	0	1,4	1,4	1,4	0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
5ª Feira	Sopa	Sopa de couve flôr e abóbora	207	49	1	0,1	8,4	1	1,5	0,1
	Prato	Cubos de pescada cozidos com saladinha da horta (batata, cenoura, feijão verde, ervilhas e ovo cozido) ^{3,4}	377	90	3,4	0,7	6,2	1,2	8	0,2
	Dieta Geral	Cubos de pescada cozidos com saladinha da horta (batata, cenoura e feijão verde) ⁴	284	67	0,9	0,1	5,9	1,5	8	0,2
	Vegetariana	Croquetes vegetarianos (espinafres e feijão) com saladinha da horta (batata, cenoura e feijão verde) ¹	751	179	1,9	0,2	29,8	1,1	9,9	0,2
	Legumes / Salada	Salada de alface, couve roxa e cenoura	93	22	0,2	0	1,8	1,6	2,5	0
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina ^{1,6,8,12}	269/23 1	64/55	0,5/0,1	0,1/0	13,4/1 2	13,4/1 2	0,2/12	0/1,3
6ª Feira	Sopa	Sopa de brócolos	172	41	0,7	0,1	5,8	2,1	1,7	0,1
	Prato	Peito de pato estufado com grão no molho de tomate com massa cotovelos ^{1,3}	655	155	3,6	0,6	11,9	1	17,6	0,2
	Dieta Geral	Peito de pato estufado simples com massa cotovelos ^{1,3}	541	128	1,6	0,4	8,4	0,5	19,5	0,2
	Vegetariana	Rancho vegetariano ¹	676	161	3,7	0,5	22,6	2,7	6,7	0,1
	Legumes / Salada	Salteado de espinafres, cenoura e beringela	112	27	0,7	0,1	2,2	2	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 ervilhas com espinafres	192	45	0,7	0,1	7	2,3	1,9	0,2
	Prato	Bolonhesa de soja fina ^{1,3,6,7,14}	1134	268	4,8	0,6	32,5	1,7	22,4	0,2
	Dieta Geral	Bolonhesa de soja fina (estufado simples) ^{1,3,6,7,14}	1052	248	1,7	0,2	33,5	1,7	23,1	0,2
	Vegetariana	Bolonhesa de soja fina ^{1,6}	1134	268	4,8	0,6	32,5	1,7	22,4	0,2
	Legumes / Salada	Grelos de couve, couve galega e courgette cozidos	105	25	0,3	0,1	2,2	2	2,2	0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
3ª Feira	Sopa	Creme de cenoura	187	44	0,7	0,1	7,4	3	1,1	0,2
	Prato	Medalhões de garoupa no forno com molho de coentros com batata assada ⁴	435	103	3,2	0,5	8,4	0,6	9,8	0,3
	Dieta Geral	Medalhões de garoupa cozidos com molho de coentros com batata assada ⁴	368	87	1,2	0,2	8,6	0,6	9,9	0,3
	Vegetariana	Grão estufado com legumes (brócolos, cenoura, alho francês) e batata assada	415	99	2,2	0,3	13,8	2,4	4,1	0,1
	Legumes / Salada	Salada de alface, tomate e pepino	79	19	0,4	0,1	2,1	2	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	192	45	1	0,3	5,9	1,3	2,3	0,3
	Prato	Peito de frango estufado com cenoura, feijão verde e arroz branco	445	106	1,8	0,3	11,7	1,7	9,9	0,2
	Dieta Geral	Peito de frango estufado simples com cenoura, feijão verde e arroz branco	450	106	1,1	0,2	12,6	1,5	10,9	0,2
	Vegetariana	Hamburguer de grão no forno com arroz branco ¹	1324	315	6,2	0,8	50,8	1,5	10,6	0,3
	Legumes / Salada	Misto de legumes (cenoura, beringela e couve lombardo)	105	25	0,3	0	2,3	2	2	0
	Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0
5ª Feira	Sopa	Sopa de Legumes								
	Prato	Hambúguer no Pão com Batata Frita <i>pala-pala</i> ^{1,6,7,8,11}								
	Dieta Geral	Perna de Frango cozida com Arroz branco								
	Vegetariana	Hambúguer vegetariano no Pão com Batata Frita <i>pala-pala</i> (com Salada) ^{1,6,7,8,11,13}								
	Legumes / Salada	Salada de alface, cenoura, tomate e maçã								
	Sobremesa	Fruta da época / Pudim ^{1,3,7}								


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