

FUNDAÇÃO CEBI - JOVENS  
Semana de 1 a 5 de abril de 2024



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de <b>ervilhas</b> <sup>1,6,7,8,12,15</sup>	340	81	2,3	0,4	11,7	3,2	0,3	1,9
Prato	Arroz de aves	837	200	4,7	1,3	24,6	14,0	0,3	0,2
Dieta	Bife de peru grelhado com puré de batata doce <sup>1,7</sup>	487	116	3,5	0,7	9,6	3,6	11,1	0,3
Vegetariana	Arroz de legumes (cogumelos, cenoura, curgete e <b>feijão catarino</b> ) <sup>15</sup>	576	137	1,6	0,3	24,8	5,0	0,2	1,8
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche	Bola de mistura com creme vegetal e leite <sup>1,6,7,11</sup>	459	110	4,0	2,0	13,9	4,3	0,4	4,2
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de couve-flor <sup>1,6,7,8,12</sup>	336	80	2,6	0,4	12,0	2,0	0,3	2,5
Prato	Salada de atum com ovo e <b>feijão frade</b> <sup>3,4,15</sup>	860	310	19,3	5,4	23,8	9,8	1,4	0,1
Dieta	Corvina grelhada com batata cozida e macedónia ( <b>ervilhas</b> ) <sup>4,15</sup>	333	79	0,7	0,1	11,2	6,6	0,2	0,6
Vegetariana	<b>Favas</b> guisadas com coentros <sup>15</sup>	806	112	2,9	0,3	58,8	11,7	0,3	0,3
Sobremesa	Fruta/arroz doce <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	276	65	0,0	0,0	14,6	1,6	0,6	14,5
Lanche	Bola de mistura com fiambre de peru e iogurte <sup>1,6,7,12</sup>	674	161	4,3	1,7	23,3	6,8	1,0	7,8
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de abóbora com espinafres <sup>1,6,7,8,12</sup>	262	62	2,2	0,3	8,8	1,8	0,3	1,6
Prato	Esparguete à bolonhesa (vitela) <sup>1,3,7</sup>	1009	241	8,8	3,0	24,6	15,5	0,2	0,5
Dieta	Frango estufado com esparguete e esparregado <sup>1,3,7,12</sup>	457	109	2,6	0,8	13,1	8,0	0,3	0,8
Vegetariana	Açorda de tomate com ovo escalfado <sup>1,3</sup>	715	171	6,1	1,3	19,5	8,8	0,7	1,3
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche	Bola de mistura com creme vegetal e sumo(sem adição de açúcar) <sup>1,6,7,12</sup>	459	110	4,0	2,0	13,9	4,3	0,4	4,2
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de alho francês <sup>1,6,7,8,12</sup>	273	65	2,1	0,3	9,8	1,7	0,2	2,4
Prato	Pataniscas de peixe (escamudo) com arroz de tomate <sup>1,3,4,6,7</sup>	627	99	3,1	0,4	9,8	7,9	0,2	1,1
Dieta	Red fish no forno com batata corada e feijão verde <sup>4</sup>	388	92	3,0	0,3	7,2	1,0	8,4	0,2
Vegetariana	Rancho vegetariano ( <b>grão</b> , massa, cenoura, lombardo, alho francês) <sup>1,3,15</sup>	483	114	1,9	0,3	19,1	4,8	0,5	1,8
Sobremesa	Fruta/gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	276	65	0,0	0,0	14,6	1,6	0,6	14,5
Lanche	Bola de mistura com queijo e iogurte <sup>1,7</sup>	665	159	3,5	1,9	23,9	7,3	0,7	7,9
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de cenoura com cotovelinhos <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	522	125	2,8	0,5	21,2	3,2	0,3	2,4
Prato	Coxa de peru assada com molho de citrinos e mel com puré <sup>1,7,8</sup>	980	234	12,5	2,1	16,8	13,3	0,1	0
Dieta	Vitela ao natural com arroz e couve-de-bruxelas	645	154	5,8	2,0	14,5	10,6	0,2	1,0
Vegetariana	Alho francês à brás <sup>1,3,7</sup>	1003	247	15,6	4,1	20,6	5,6	0,5	1,9
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche	Leite com panquecas <sup>1,3,7</sup>	459	110	4,0	2,0	13,9	4,3	0,4	4,2

OBS: SALADA DISPONÍVEL

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>2</sup>Crustáceos. <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos <sup>15</sup>Leguminosas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: 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



## FUNDAÇÃO CEBI - JOVENS

### Semana de 8 a 12 de abril de 2024

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de cenoura com curgete <sup>1,6,7,8,12</sup>	271	65	2,1	0,3	9,6	1,7	0,2	2,3
Prato	Massinha (cotovelinhos) de peixe (escamudo) com coentros <sup>1,3,4</sup>	1159	277	12,8	0,8	23,4	16,3	0,2	1,0
Dieta	Pescada cozida, batata e feijão-verde cozidos <sup>4</sup>	379	91	2,0	0,4	10,6	7,3	0,2	0,9
Vegetariana	Hamburguer de espinafres com puré de cenoura <sup>1,2,3,4,6,7,11,14</sup>	1097	242	1,4	0,2	28,4	3,1	0,2	0,9
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche	Bola de mistura com creme vegetal e leite <sup>1,6,7,11</sup>	459	110	4,0	2,0	13,9	4,3	0,4	4,2
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de <b>lentilhas</b> <sup>1,6,7,8,12,15</sup>	601	143	2,7	0,4	22,5	6,5	0,3	1,9
Prato	Chili ( <b>feijão</b> ) de vitela <sup>6,15</sup>	1009	241	8,8	3,0	24,6	15,5	0,2	0,5
Dieta	Perna de peru estufada com arroz e cenoura assada	792	189	2,9	0,6	23,0	17,2	0,3	0,2
Vegetariana	<b>Ervilhas</b> com ovo escalfado <sup>3,15</sup>	1195	286	11,5	2,9	36,7	8,5	0,5	9,5
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche	Bola de mistura com fiambre de peru e iogurte <sup>1,6,7,12</sup>	674	161	4,3	1,7	23,3	6,8	1,0	7,8
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa minestrone <sup>1,6,7,8,12</sup>	663	158	2,8	0,4	26,6	6,2	0,3	2,0
Prato	Lasanha de cavala com espinafres <sup>1,3,4,7</sup>	672	189	2,3	0,5	8,7	8,1	0,2	1,0
Dieta	Carapau grelhado com batata cozida e brócolos <sup>4</sup>	375	90	1,6	0,3	11,3	7,3	0,2	0,9
Vegetariana	Caçarola de legumes (batata, cenoura, brócolos, curgete, <b>ervilhas</b> e <b>feijão frade</b> ) <sup>15</sup>	630	147	13,6	4,1	20,6	5,6	0,5	0,9
Sobremesa	Fruta/gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	276	65	0,0	0,0	14,6	1,6	0,6	14,5
Lanche	Bola de mistura com creme vegetal e sumo (sem adição de açúcar) <sup>1,6,7,11</sup>	415	98	2,5	0,7	16,6	7,5	1,8	0,2
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de feijão verde <sup>1,6,7,8,12</sup>	292	70	2,2	0,4	10,6	1,8	0,3	2,5
Prato	Carne de porco à portuguesa	905	236	18,7	6,7	26,4	14,6	2,4	1,2
Dieta	Frango dourado com esparguete e couve flor cozida <sup>1,3</sup>	704	169	11,5	2,5	2,6	0,3	13,6	0,5
Vegetariana	<b>Feijão branco</b> guisado com espinafres, abóbora e pimentos com massa <sup>1,3,15</sup>	569	135	1,8	0,3	24,7	4,4	0,2	1,0
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche	Iogurte com «corn flakes» <sup>1,7,8</sup>	496	117	1,6	0,9	20,3	4,1	4,8	0,5
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de nabijas <sup>1,6,7,8,12</sup>	261	62	2,0	0,3	9,3	1,6	0,4	1,5
Prato	Panados de pescada no forno com arroz de <b>ervilhas</b> <sup>1,3,4,15</sup>	1016	243	6,0	0,8	31,9	14,8	0,2	0,2
Dieta	Badejo assado no forno com batata corada e ervilhas cozidas <sup>4</sup>	393	93	2,4	0,2	8,6	0,9	8,3	0,2
Vegetariana	Quinoa com salteado de legumes	647	154	2,8	1,0	27,8	3,4	0,2	0,2
Sobremesa	Fruta/gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	276	65	0,0	0,0	14,6	1,6	0,6	14,5
Lanche	Bola de mistura com queijo e leite <sup>1,7</sup>	459	110	4,0	2,0	13,9	4,3	0,4	4,2

OBS: SALADA DISPONÍVEL

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos, <sup>15</sup>Leguminosas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

FUNDAÇÃO CEBI - JOVENS  
Semana de 15 a 19 de abril de 2024



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de alho francês <sup>1,6,7,8,12</sup>	273	65	2,1	0,3	9,8	1,7	0,2	2,4
Prato	Empadão (arroz) de vitela <sup>6,12</sup>	1063	254	10,7	3,9	23,8	14,9	0,2	0,2
Dieta	Tirinhas de frango grelhadas com mel, tomilho e massa cotovelinhos e feijão verde cozido <sup>1,3,12</sup>	455	109	4,0	0,7	5,0	2,5	12,6	0,3
Vegetariana	Lasanha de espinafres, cogumelos e <b>ervilhas</b> <sup>1,3,7,15</sup>	342	81	1,7	0,6	13,1	3,0	0,2	1,3
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche	Bola de mistura com creme vegetal e leite <sup>1,6,7,11</sup>	459	110	4,0	2,0	13,9	4,3	0,4	4,2
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de couve lombarda <sup>1,6,7,8,12</sup>	299	71	2,3	0,4	10,6	1,9	0,3	2,3
Prato	Bacalhau à brás <sup>1,3,4,7</sup>	1022	245	11,3	3,5	18,7	8,1	0,2	1,0
Dieta	Red fish ao natural com arroz de legumes <sup>4</sup>	327	78	0,8	0,1	10,5	6,9	0,2	1,0
Vegetariana	Tomate recheado com soja e arroz <sup>1,3,15</sup>	511	122	1,4	0,2	21,6	5,6	0,1	1,9
Sobremesa	Fruta/gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	276	65	0,0	0,0	14,6	1,6	0,6	14,5
Lanche	Bola de mistura com fiambre de peru e iogurte <sup>1,6,7,12</sup>	674	161	4,3	1,7	23,3	6,8	1,0	7,8
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de abóbora com espinafres <sup>1,6,7,8,12</sup>	262	62	2,2	0,3	8,8	1,8	0,3	1,6
Prato	Carbonara com massa esparguete <sup>1,3,7</sup>	733	175	2,9	1,0	21,4	15,1	0,3	0,3
Dieta	Estufado de borrego com esparguete e cenoura assada <sup>1,3</sup>	433	103	5,3	1,5	2,6	1,0	10,7	0,4
Vegetariana	Cozido vegetariano ( <b>feijão</b> , cenoura, nabo, lombardo, ovo cozido e hortelã) <sup>3,15</sup>	660	158	4,9	2,2	19,7	8,3	0,6	1,1
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche	Bola de mistura com creme vegetal e sumo (sem adição de açúcar) <sup>1,6,7,11</sup>	415	98	2,5	0,7	16,6	7,5	1,8	0,2
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa caldo verde <sup>1,6,7,8,12</sup>	406	97	3,0	0,5	14,6	2,6	0,4	0,8
Prato	Salada russa ( <b>ervilhas</b> ) de pescada com ovo e maionese <sup>1,3,4,5,10,12,15</sup>	363	87	3,3	0,5	5,2	1,1	8,5	0,3
Dieta	Maruca cozida com batata cozida e brócolos <sup>4</sup>	350	84	1,2	0,2	10,4	7,5	0,2	0,8
Vegetariana	Legumes «À Gomes de Sá com ovo» <sup>3</sup>	368	88	4,5	0,9	7,0	1,6	4,3	0,3
Sobremesa	Fruta/gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	276	65	0,0	0,0	14,6	1,6	0,6	14,5
Lanche	Bola de mistura com queijo e iogurte <sup>1,7</sup>	665	159	3,5	1,9	23,9	7,3	0,7	7,9
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de cenoura com coentros <sup>1,6,7,8,12</sup>	368	88	3,0	0,5	13,3	1,7	0,4	2,4
Prato	Pá de porco assada com alecrim e tomilho com arroz	1046	302	6,8	1,9	19,1	13,0	0,2	1,6
Dieta	Cozido simples	792	189	2,9	0,6	23,0	17,2	0,3	0,2
Vegetariana	Arroz de legumes com molho de iogurte <sup>7</sup>	570	136	1,9	0,4	24,5	4,5	0,2	0,8
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche	Leite com panquecas <sup>1,3,7</sup>	311	75	2,5	1,5	9,2	6,3	3,7	0,2

OBS: SALADA DISPONÍVEL

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos <sup>15</sup>Leguminosas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: 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

## FUNDAÇÃO CEBI - JOVENS

### Semana de 22 a 26 de abril de 2024

#### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa juliana <sup>1,6,7,8,12</sup>	299	71	2,3	0,4	10,6	1,9	0,3	2,3
Prato	Empadão de atum com arroz e cenoura <sup>4</sup>	880	331	20,1	5,7	26,8	10,5	1,9	0,1
Dieta	Lombinhos de escamudo no forno com molho de limão, com batata e feijão-verde <sup>4</sup>	379	91	2,0	0,4	10,6	7,3	0,2	0,9
Vegetariana	Rancho vegetariano(ovo, <b>grão</b> , massa, couve e cenoura) <sup>1,3,15</sup>	582	167	3,4	0,6	29,4	4,3	0,2	1,6
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche	Bola de mistura com creme vegetal e leite <sup>1,6,7,11</sup>	459	110	4,0	2,0	13,9	4,3	0,4	4,2

#### Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de <b>grão</b> com massinhas <sup>1,3,6,7,8,12,15</sup>	813	194	3,7	0,5	31,4	8,0	0,2	2,4
Prato	Almondegas de vitela com esparguete <sup>1,3,12</sup>	1076	257	10,7	3,8	23,4	16,1	0,2	1,2
Dieta	Perna de frango corada com molho de limão e esparguete <sup>1,3</sup>	554	132	3,7	1,1	14,9	9,5	0,2	1,2
Vegetariana	Pataniscas de legumes com arroz <sup>1,3,6,7</sup>	782	282	5,4	0,6	29,4	4,3	0,2	1,6
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche	Bola de mistura com fiambre de peru e iogurte <sup>1,6,7,12</sup>	674	161	4,3	1,7	23,3	6,8	1,0	7,8

#### Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de brócolos <sup>1,6,7,8,12</sup>	295	70	2,3	0,4	9,9	2,2	0,3	2,1
Prato	Filetes de pescada com crocante de ervas aromáticas com arroz de <b>feijão</b> <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,15</sup>	1020	325	5,0	0,7	11,3	8,4	1,5	0,2
Dieta	Pescada cozida com batata cozida e brócolos cozidos <sup>4</sup>	338	81	0,7	0,1	11,2	7,0	0,2	1,0
Vegetariana	<b>Feijoada</b> com quinoa e alho francês <sup>15</sup>	394	94	1,4	0,2	17,1	3,0	0,1	2,2
Sobremesa	Fruta/gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	276	65	0,0	0,0	14,6	1,6	0,6	14,5
Lanche	Bola de mistura com creme vegetal e sumo(sem adição de açúcar) <sup>1,6,7,11</sup>	415	98	2,5	0,7	16,6	7,5	1,8	0,2

#### Quinta

Feriado

#### Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de feijão verde <sup>1,6,7,8,12</sup>	292	70	2,2	0,4	10,6	1,8	0,3	2,5
Prato	Salada de salmão com massa espiral e mistura de legumes <sup>1,4,7</sup>	627	150	2,1	0,3	20,4	11,7	0,3	0,6
Dieta	Abrótea grelhada com batata cozida e <b>macedónia</b> <sup>4,15</sup>	324	76	0,1	0	8,3	0,6	10,1	0,5
Vegetariana	Tortilha vegetariana( <b>ervilhas</b> ) <sup>3,15</sup>	569	135	1,8	0,3	24,7	4,4	0,2	1,0
Sobremesa	Fruta/gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	276	65	0	0	14,6	1,6	0,6	14,5
Lanche	Bola de mistura com creme vegetal e leite <sup>1,6,7,11</sup>	459	110	4	2	13,9	4,3	0,4	4,2

OBS: SALADA DISPONÍVEL

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>2</sup>Crustáceos. <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos <sup>15</sup>Leguminosas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: 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

FUNDAÇÃO CEBI - JOVENS  
Semana de 29 de abril a 3 de maio de 2024



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de <b>ervilhas</b> <sup>1,6,7,8,12,15</sup>	340	81	2,3	0,4	11,7	3,2	0,3	1,9
Prato	Esparguete à bolonhesa de vitela <sup>1,3,6</sup>	837	200	4,7	1,3	24,6	14,0	0,3	0,2
Dieta	Bife de frango grelhado com esparguete esparregado <sup>1,3,7</sup>	487	116	3,5	0,7	9,6	3,6	11,1	0,3
Vegetariana	Valenciana de legumes	576	137	1,6	0,3	24,8	5,0	0,2	1,8
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche	Bola de mistura com creme vegetal e leite <sup>1,6,7,11</sup>	459	110	4,0	2,0	13,9	4,3	0,4	4,2
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de couve-flor <sup>1,6,7,8,12</sup>	336	80	2,6	0,4	12,0	2,0	0,3	2,5
Prato	Meia desfeita ( <b>grão</b> ) de bacalhau com ovo <sup>3,4,15</sup>	860	310	19,3	5,4	23,8	9,8	1,4	0,1
Dieta	Corvina grelhada com batata cozida e macedónia ( <b>ervilhas</b> ) <sup>4,15</sup>	333	79	0,7	0,1	11,2	6,6	0,2	0,6
Vegetariana	Massa gratinada com cogumelos, <b>ervilhas</b> e couve flor <sup>1,3,15</sup>	806	112	2,9	0,3	58,8	11,7	0,3	0,3
Sobremesa	Fruta/arroz doce <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	276	65	0,0	0,0	14,6	1,6	0,6	14,5
Lanche	Bola de mistura com fiambre de peru e iogurte <sup>1,6,7,12</sup>	674	161	4,3	1,7	23,3	6,8	1,0	7,8
<b>Quarta</b>									
Feriado									
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de alho francês <sup>1,6,7,8,12</sup>	273	65	2,1	0,3	9,8	1,7	0,2	2,4
Prato	Arroz de peixe (pescada) com coentros <sup>4</sup>	627	99	3,1	0,4	9,8	7,9	0,2	1,1
Dieta	Red fish no forno com batata corada e feijão verde <sup>4</sup>	388	92	3,0	0,3	7,2	1,0	8,4	0,2
Vegetariana	Rancho vegetariano ( <b>grão</b> , massa, cenoura, lombardo, alho francês) <sup>1,3,15</sup>	483	114	1,9	0,3	19,1	4,8	0,5	1,8
Sobremesa	Fruta/gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	276	65	0,0	0,0	14,6	1,6	0,6	14,5
Lanche	Bola de mistura com queijo e iogurte <sup>1,7</sup>	665	159	3,5	1,9	23,9	7,3	0,7	7,9
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de cenoura com cotovelinhos <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	522	125	2,8	0,5	21,2	3,2	0,3	2,4
Prato	Febras de porco à salsicheiro com massa espiral <sup>1,3,7,8</sup>	980	234	12,5	2,1	16,8	13,3	0,1	0
Dieta	Vitela ao natural com massa espiral e couve-de- bruxelas <sup>1,3</sup>	645	154	5,8	2,0	14,5	10,6	0,2	1,0
Vegetariana	Favas guisadas com coentros	1003	247	15,6	4,1	20,6	5,6	0,5	1,9
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche	Leite com panquecas <sup>1,3,7</sup>	459	110	4,0	2,0	13,9	4,3	0,4	4,2

OBS: SALADA DISPONÍVEL

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos, <sup>15</sup>Leguminosas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: 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