

FUNDAÇÃO CEBI - JOVENS

Semana de 2 a 6 de junho de 2025



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda									
Sopa	Creme de ervilhas ^{1,6,7,8,12,15}	340	81	2,3	0,4	11,7	3,2	0,3	1,9
Prato	Hambúrguer misto com batata pála pála e arroz ¹⁵	837	200	4,7	1,3	24,6	14,0	0,3	0,2
Dieta	Bife de peru grelhado com puré de batata doce ^{1,7}	487	116	3,5	0,7	9,6	3,6	11,1	0,3
Vegetariana	Salada de verão (alface, cenoura, ovo, pêsego e ananás) ^{1,3}	576	137	1,6	0,3	24,8	5,0	0,2	1,8
Sobremesa	Fruta/Gelado ^{3,6,7,8,12}	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche	Bola de mistura com creme vegetal e leite ^{1,6,7,11}	459	110	4,0	2,0	13,9	4,3	0,4	4,2
Terça									
Sopa	Sopa de couve-flor ^{1,6,7,8,12}	336	80	2,6	0,4	12,0	2,0	0,3	2,5
Prato	Lasanha de cavala com espinafres ^{1,3,4,7}	860	310	19,3	5,4	23,8	9,8	1,4	0,1
Dieta	Corvina grelhada com batata cozida e macedónia (ervilhas) ^{4,15}	333	79	0,7	0,1	11,2	6,6	0,2	0,6
Vegetariana	Favas guisadas com coentros ¹⁵	806	112	2,9	0,3	58,8	11,7	0,3	0,3
Sobremesa	Fruta/gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	276	65	0,0	0,0	14,6	1,6	0,6	14,5
Lanche	Bola de mistura com fiambre de peru e iogurte ^{1,6,7,12}	674	161	4,3	1,7	23,3	6,8	1,0	7,8
Quarta									
Sopa	Sopa de abóbora com espinafres ^{1,6,7,8,12}	262	62	2,2	0,3	8,8	1,8	0,3	1,6
Prato	Carne de porco à portuguesa ^{1,3,7}	1009	241	8,8	3,0	24,6	15,5	0,2	0,5
Dieta	Frango estufado com esparguete e esparregado ^{1,3,7,12}	457	109	2,6	0,8	13,1	8,0	0,3	0,8
Vegetariana	Açorda de tomate com ovo escalfado ^{1,3}	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) ^{1,6,7,12}	459	110	4,0	2,0	13,9	4,3	0,4	4,2
Quinta									
Sopa	Creme de alho francês ^{1,6,7,8,12}	273	65	2,1	0,3	9,8	1,7	0,2	2,4
Prato	Panados de pescada no forno com arroz de tomate ^{1,3,4,6,7}	627	99	3,1	0,4	9,8	7,9	0,2	1,1
Dieta	Peixe espada grelhado com batata cozida e feijão verde ⁴	388	92	3,0	0,3	7,2	1,0	8,4	0,2
Vegetariana	Massa à Lavrador com feijão encarnado , cenoura e couve lombardo ^{1,3,15}	483	114	1,9	0,3	19,1	4,8	0,5	1,8
Sobremesa	Fruta/gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	276	65	0,0	0,0	14,6	1,6	0,6	14,5
Lanche	Iogurte, panqueca e fruta ^{1,3,7}	665	159	3,5	1,9	23,9	7,3	0,7	7,9
Sexta									
Sopa	Sopa de cenoura com cotovelinhos ^{1,3,6,7,8,12}	522	125	2,8	0,5	21,2	3,2	0,3	2,4
Prato	Perna de frango estufada em alho francês e cenoura com puré ^{1,7,8}	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 ^{1,3,7}	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	Bola de mistura com queijo e leite ^{1,6,7,11}	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: 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, ¹⁵Leguminosas. 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 9 a 13 de junho de 2025



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de cenoura com curgete ^{1,6,7,8,12}	271	65	2,1	0,3	9,6	1,7	0,2	2,3
Prato	Massinha (cotovelinhos) de peixe (escamudo) com coentros ^{1,3,4}	1159	277	12,8	0,8	23,4	16,3	0,2	1,0
Dieta	Pescada cozida, batata e feijão-verde cozidos ⁴	379	91	2,0	0,4	10,6	7,3	0,2	0,9
Vegetariana	Pizza vegetariana (queijo, cogumelos, pimento e azeitonas) ^{1,2,3,4,6,7,11,14}	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 ^{1,6,7,11}	459	110	4,0	2,0	13,9	4,3	0,4	4,2

Terça

FERIADO

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa minestrone ^{1,6,7,8,12}	663	158	2,8	0,4	26,6	6,2	0,3	2,0
Prato	Salada de atum com ovo e feijão frade ^{3,4,15}	672	189	2,3	0,5	8,7	8,1	0,2	1,0
Dieta	Lombinho de escamudo ao natural com batata corada e brócolos ⁴	375	90	1,6	0,3	11,3	7,3	0,2	0,9
Vegetariana	Ervilhas com ovo escalfado ^{1,7}	630	147	13,6	4,1	20,6	5,6	0,5	0,9
Sobremesa	Fruta/arroz doce ^{1,3,6,7,8,12}	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) ^{1,6,7,11}	415	98	2,5	0,7	16,6	7,5	1,8	0,2

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de feijão verde ^{1,6,7,8,12}	292	70	2,2	0,4	10,6	1,8	0,3	2,5
Prato	Febras à salsicheiro com esparguete ^{1,3,6}	905	236	18,7	6,7	26,4	14,6	2,4	1,2
Dieta	Peru estufado com esparguete e couve flor cozida ^{1,3}	704	169	11,5	2,5	2,6	0,3	13,6	0,5
Vegetariana	Feijão branco guisado com espinafres, abóbora e pimentos com massa ^{1,3,15}	569	135	1,8	0,3	24,7	4,4	0,2	1,0
Sobremesa	Fruta	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche	iogurte com «corn flakes» ^{1,7,8}	496	117	1,6	0,9	20,3	4,1	4,8	0,5

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de nabiças ^{1,6,7,8,12}	261	62	2,0	0,3	9,3	1,6	0,4	1,5
Prato	Pataniscas de peixe (escamudo) com arroz de ervilhas ^{1,3,4,15}	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 ⁴	393	93	2,4	0,2	8,6	0,9	8,3	0,2
Vegetariana	Goulash vegetariano (batata, batata doce, tomate, ervilhas e pimento) ¹⁵	647	154	2,8	1,0	27,8	3,4	0,2	0,2
Sobremesa	Fruta/gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	276	65	0,0	0,0	14,6	1,6	0,6	14,5
Lanche	Bola de mistura com queijo e leite ^{1,6,7,11}	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: 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, ¹⁵Leguminosas. 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 CEPI - JOVENS
Semana de 16 a 20 de junho de 2025



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de alho francês ^{1,6,7,8,12}	273	65	2,1	0,3	9,8	1,7	0,2	2,4
Prato	Esparguete à bolonhesa (vitela) ^{1,3,6,12}	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 ^{1,3,12}	455	109	4,0	0,7	5,0	2,5	12,6	0,3
Vegetariana	Lasanha de espinafres, cogumelos e ervilhas ^{1,3,7,15}	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 ^{1,6,7,11}	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 couve lombarda ^{1,6,7,8,12}	299	71	2,3	0,4	10,6	1,9	0,3	2,3
Prato	Bacalhau à brás ^{1,3,4,7}	1022	245	11,3	3,5	18,7	8,1	0,2	1,0
Dieta	Red fish ao natural com arroz de legumes ⁴	327	78	0,8	0,1	10,5	6,9	0,2	1,0
Vegetariana	Cozido vegetariano (feijão , cenoura, nabo, lombardo, ovo cozido e hortelã) ^{3,15}	511	122	1,4	0,2	21,6	5,6	0,1	1,9
Sobremesa	Fruta/gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	276	65	0,0	0,0	14,6	1,6	0,6	14,5
Lanche	Bola de mistura com fiambre de peru e iogurte ^{1,6,7,12}	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	Sopa de abóbora com espinafres ^{1,6,7,8,12}	262	62	2,2	0,3	8,8	1,8	0,3	1,6
Prato	Arroz de aves	733	175	2,9	1,0	21,4	15,1	0,3	0,3
Dieta	Estufado de borrego com esparguete e cenoura assada ^{1,3}	433	103	5,3	1,5	2,6	1,0	10,7	0,4
Vegetariana	Tomate recheado com soja e arroz ^{1,3,15}	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) ^{1,6,7,11}	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	Creme de cenoura com coentros ^{1,6,7,8,12}	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 feijão preto ^{7,15}	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	Bola de mistura com queijo e leite ^{1,6,7,11}	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: 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 ¹⁵Leguminosas. 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 23 a 27 de junho de 2025



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa juliana ^{1,6,7,8,12}	299	71	2,3	0,4	10,6	1,9	0,3	2,3
Prato	Arroz de peixe (escamudo) com coentros ⁴	880	331	20,1	5,7	26,8	10,5	1,9	0,1
Dieta	Pescada cozida com batata cozida e brócolos cozidos ⁴	379	91	2,0	0,4	10,6	7,3	0,2	0,9
Vegetariana	Rancho vegetariano(ovo, grão , massa, couve e cenoura) ^{1,3,15}	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 ^{1,6,7,11}	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 grão com massinhas ^{1,3,6,7,8,12,15}	813	194	3,7	0,5	31,4	8,0	0,2	2,4
Prato	Almondegas de vitela com esparguete ^{1,3,12}	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 ^{1,3}	554	132	3,7	1,1	14,9	9,5	0,2	1,2
Vegetariana	Pataniscas de legumes com arroz de salsa ^{1,3,6,7}	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 ^{1,6,7,12}	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 ^{1,6,7,8,12}	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 feijão ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,15}	1020	325	5,0	0,7	11,3	8,4	1,5	0,2
Dieta	Lombinhos de escamudo no forno com molho de limão, com batata e feijão-verde ⁴	338	81	0,7	0,1	11,2	7,0	0,2	1,0
Vegetariana	Feijoad com quinoa e alho francês ¹⁵	394	94	1,4	0,2	17,1	3,0	0,1	2,2
Sobremesa	Fruta/gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	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) ^{1,6,7,11}	415	98	2,5	0,7	16,6	7,5	1,8	0,2

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de feijão verde ^{1,6,7,8,12}	292	70	2,2	0,4	10,6	1,8	0,3	2,5
Prato	Febras de porco de cebolada com puré ^{1,6,7}	646	202	6,4	1,8	20,7	14,9	0,3	1,3
Dieta	Vitela estufada com alecrim com arroz e cenoura assada	655	228	9,5	3,4	21,7	13,4	0,2	0,6
Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas ^{1,3,7,15}	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» ^{1,7,8}	496	117	1,6	0,9	20,3	4,1	4,8	0,5

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de curgete com cenoura ^{1,6,7,8,12}	292	70	2,2	0,4	10,6	1,8	0,3	2,5
Prato	Salada russa (ervilhas)de pescada com ovo e maionese ^{1,3,4,5,10,12,15}	627	150	2,1	0,3	20,4	11,7	0,3	0,6
Dieta	Abrótea grelhada com batata cozida e macedónia ^{4,15}	324	76	0,1	0	8,3	0,6	10,1	0,5
Vegetariana	Caçarola de legumes (batata, feijão frade , brócolos, cenoura e cogumelos) ¹⁵	569	135	1,8	0,3	24,7	4,4	0,2	1,0
Sobremesa	Fruta/gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	276	65	0	0	14,6	1,6	0,6	14,5
Lanche	Bola de mistura com queijo e leite ^{1,6,7,11}	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: 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, ¹⁴Moluscos¹⁵ 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 30 de junho a 4 de julho de 2025

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de ervilhas ^{1,6,7,8,12,15}	340	81	2,3	0,4	11,7	3,2	0,3	1,9
Prato	Esparguete à bolonhesa de vitela ^{1,3,6}	837	200	4,7	1,3	24,6	14,0	0,3	0,2
Dieta	Bife de frango grelhado com esparguete esparregado ^{1,3,7}	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 ^{1,6,7,11}	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 couve-flor ^{1,6,7,8,12}	336	80	2,6	0,4	12,0	2,0	0,3	2,5
Prato	Meia desfeita (grão) de bacalhau com ovo ^{3,4,15}	860	310	19,3	5,4	23,8	9,8	1,4	0,1
Dieta	Corvina grelhada com batata cozida e macedónia (ervilhas) ^{4,15}	333	79	0,7	0,1	11,2	6,6	0,2	0,6
Vegetariana	Massa gratinada com cogumelos, ervilhas e couve flor ^{1,3,15}	806	112	2,9	0,3	58,8	11,7	0,3	0,3
Sobremesa	Fruta/arroz doce ^{1,3,6,7,8,12}	276	65	0,0	0,0	14,6	1,6	0,6	14,5
Lanche	Bola de mistura com fiambre de peru e iogurte ^{1,6,7,12}	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	Sopa de abóbora com espinafres ^{1,6,7,8,12}	262	62	2,2	0,3	8,8	1,8	0,3	1,6
Prato	Strogonoff de frango com arroz ^{1,7}	1009	241	8,8	3,0	24,6	15,5	0,2	0,5
Dieta	Peru estufado com arroz e esparregado ^{1,7,12}	457	109	2,6	0,8	13,1	8,0	0,3	0,8
Vegetariana	Moussaka de lentilhas , batata, curgete e beringela ¹⁵	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) ^{1,6,7,12}	459	110	4,0	2,0	13,9	4,3	0,4	4,2

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de alho francês ^{1,6,7,8,12}	273	65	2,1	0,3	9,8	1,7	0,2	2,4
Prato	Massa gratinada com atum ^{1,3,4}	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 ⁴	388	92	3,0	0,3	7,2	1,0	8,4	0,2
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão , massa, cenoura, lombardo, alho francês) ^{1,3,15}	483	114	1,9	0,3	19,1	4,8	0,5	1,8
Sobremesa	Fruta/gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	276	65	0,0	0,0	14,6	1,6	0,6	14,5
Lanche	Iogurte, panqueca e fruta ^{1,3,7}	665	159	3,5	1,9	23,9	7,3	0,7	7,9

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de cenoura com cotovelinhos ^{1,3,6,7,8,12}	522	125	2,8	0,5	21,2	3,2	0,3	2,4
Prato	Arroz à salsicheiro ^{1,6,7,8}	980	234	12,5	2,1	16,8	13,3	0,1	0
Dieta	Vitela ao natural com massa espiral e couve-de- bruxelas ^{1,3}	645	154	5,8	2,0	14,5	10,6	0,2	1,0
Vegetariana	Ratatouille de legumes com pão torrado ¹	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	Bola de mistura com queijo e leite ^{1,6,7,11}	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: 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: 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