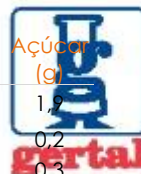


FUNDAÇÃO CEBI - JOVENS

Semana de 1 a 5 de junho de 2026



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	1,2
Prato	Hamburguer misto com arroz e batata pála pála ^{6,15}	837	200	4,7	1,3	24,6	14,0	0,3	0,2
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura	487	116	3,5	0,7	9,6	3,6	11,1	0,3
Vegetariana	Favas guisadas com coentros ¹⁵	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

		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	Salada russa de pescada com ovo e maionese ^{1,3,4,7}	860	310	19,3	5,4	23,8	9,8	1,4	0,1
Dieta	Red fish no forno com batata cozida e macedónia (ervilhas) ^{4,15}	333	79	0,7	0,1	11,2	6,6	0,2	0,6
Vegetariana	Legumes à brás ^{1,3,4}	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	Esparguete à bolonhesa (vitela) ^{1,3,6}	1009	241	8,8	3,0	24,6	15,5	0,2	0,5
Dieta	Cozido simples	457	109	2,6	0,8	13,1	8,0	0,3	0,8
Vegetariana	Massa à Lavrador com feijão encarnado , cenoura e couve lombardo ^{1,3,15}	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)
--	--	------------	--------------	-------------	----------------	-----------	--------------	------------	---------------

FERIADO

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	Pá de porco assada com alecrim com massa espiral ^{1,3}	980	234	12,5	2,1	16,8	13,3	0,1	0
Dieta	Perna de peru ao natural com massa e couve-de- bruxelas ^{1,3}	645	154	5,8	2,0	14,5	10,6	0,2	1,0
Vegetariana	Açorda de tomate com ovo escalfado ^{1,3}	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

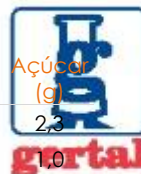
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos, ¹⁵Leguminosas. 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 8 a 12 de junho de 2026



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	Massa gratinada com atum e legumes ^{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	Pataniscas de legumes com arroz de salsa ^{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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de lentilhas ^{1,6,7,8,12,15}	601	143	2,7	0,4	22,5	6,5	0,3	1,9
Prato	Febras de porco à salsicheiro com arroz	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	Ervilhas com ovo escalfado ^{3,15}	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 ^{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)
--	--	------------	--------------	-------------	----------------	-----------	--------------	------------	---------------

FERIADO

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	Perna de frango estufada em alho francês e cenoura com massa ^{1,3}	905	236	18,7	6,7	26,4	14,6	2,4	1,2
Dieta	Vitela ao natural 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	logurte 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	Panados de pescada no forno 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	Salada de verão (massa, alface, fruta e ovo) ^{1,3}	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 CEBI - JOVENS

Semana de 15 a 19 de junho de 2026



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda										
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	Empadão (arroz) de vitela ^{6,12}	1063	254	10,7	3,9	23,8	14,9	0,2	0,2	
Dieta	Tirinhas de frango grelhadas com mel, tomilho com arroz e feijão verde cozido	455	109	4,0	0,7	5,0	2,5	12,6	0,3	455
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										
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 batata e 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										
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 ^{1,3,7}	733	175	2,9	1,0	21,4	15,1	0,3	0,3	
Dieta	Vitela ao natural com arroz e cenoura assada	433	103	5,3	1,5	2,6	1,0	10,7	0,4	433
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	415
Quinta										
Sopa	Sopa caldo verde ^{1,6,7,8,12}	406	97	3,0	0,5	14,6	2,6	0,4	0,8	
Prato	Massa tagliatelli com salmão e legumes ^{1,3,4,15}	363	87	3,3	0,5	5,2	1,1	8,5	0,3	363
Dieta	Pescada cozida com batata cozida e brócolos ⁴	350	84	1,2	0,2	10,4	7,5	0,2	0,8	
Vegetariana	Legumes «À Gomes de Sá com ovo» ³	368	88	4,5	0,9	7,0	1,6	4,3	0,3	368
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 maçã ^{1,3,7}	665	159	3,5	1,9	23,9	7,3	0,7	7,9	
Sexta										
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	Jardineira (porco) 15	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, seitan e 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	311

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 22 a 26 de junho de 2026



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda									
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	Alho francês à brás ^{1,3}	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									
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	Salteado de tofu, brócolos e cenoura com arroz	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									
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 ^{1,2,3,4,5,6,8,9,10,11,12,15}	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	Feijoada 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									
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 azeite 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	logurte com «corn flakes» ^{1,7,8}	496	117	1,6	0,9	20,3	4,1	4,8	0,5
Sexta									
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	Lasanha de cavala com mistura de legumes ^{1,4,7}	627	150	2,1	0,3	20,4	11,7	0,3	0,6
Dieta	Badejo grelhado 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, 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 29 de junho a 3 de julho de 2026



		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	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									
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	Tortilha de peixe ^{3,4,7}	860	310	19,3	5,4	23,8	9,8	1,4	0,1
Dieta	Pescada 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									
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	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	Caril de grão 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									
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	Salada de atum com ovo e feijão frade ^{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	logurte, panqueca e maçã ^{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	Pá de porco assada com molho de maçã com arroz ^{1,7}	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	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, 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



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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas