FUNDAÇÃO CEBI - JOVENS
Semana de 30 de novembro a 4 de dezembro de 2026

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de espinafres com cenoura[7,12]	194	46	0,8	0,1	7,5	1,3	0,3	1,8
Prato	Empadão (arroz) de vitela	1081	257	8,0	2,8	36,1	9,2	0,5	0,9
Dieta	Perna de frango assada ao natural com arroz de cenoura	831	197	1,9	0,3	36,1	8,0	0,2	0,9
Vegetariana	Valenciana de legumes (**ervilhas**)[15]	590	140	1,7	0,3	24,6	4,4	0,1	1,3
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Bola de mistura com creme vegetal e leite[1,7]	474	113	3,9	1,5	14,8	4,2	0,3	4,2

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)

FERIADO

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa minestrone[7,12]	187	44	0,6	0,1	7,4	1,4	0,2	2,3
Prato	Febras de porco à portuguesa com arroz[12]	1113	264	6,0	1,5	39,5	12,5	0,4	0,0
Dieta	Vitela ao natural com arroz e couve-flor cozida	1091	259	7,7	2,7	35,2	11,8	0,1	0,3
Vegetariana	**Feijão branco** guisado com espinafres, abóbora e pimentos com massa[1,6,10,15]	1073	254	2,4	0,4	40,3	12,7	0,1	2,7
Sobremesa	Fruta	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Bola de mistura com creme vegetal e sumo (sem adição de açúcar)[1,7]	448	106	2,7	0,8	18,0	2,0	0,2	7,3

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de **feijão** com couve[7,12,15]	242	57	0,7	0,1	9,5	2,2	0,3	1,8
Prato	Salmão com tagliatelli e mistura de legumes[1,4,6,10]	1096	261	9,7	1,8	31,4	11,1	0,2	2,0
Dieta	Badejo grelhado com batata cozida e macedónia (**ervilhas**)[4,15]	337	80	1,2	0,2	10,4	6,8	0,1	1,0
Vegetariana	**Ervilhas** com ovo escalfado[3,15]	335	80	3,7	0,8	4,5	5,2	0,2	1,6
Sobremesa	Fruta/gelatina[1,3,6,7,8,12]	38	92	0,0	0,0	23,0	0,0	0,3	22,9
Lanche	Iogurte, panqueca e maçã[1,3,7]	411	98	3,2	1,7	14,1	2,7	0,2	9,8

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de nabiças[7,12]	176	42	0,6	0,1	7,0	1,3	0,3	1,5
Prato	Feijoada[15]	744	178	3,6	0,8	21,0	12,8	0,2	1,0
Dieta	Perna de peru assada com esparguete e brócolos[1,6,10]	910	215	4,4	1,1	31,1	11,4	0,2	1,7
Vegetariana	Tomate recheado com legumes e **soja**[1,5,6,8,11,12,15]	848	201	2,6	0,4	10,6	28,9	0,1	8,2
Sobremesa	Fruta	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Bola de mistura com queijo e leite[1,7]	461	110	2,9	1,7	14,4	6,0	0,3	4,1

OBS: SALADA DISPONÍVEL

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

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de alho francês[7,12]	194	46	0,7	0,1	7,9	1,2	0,3	2,0
Prato	Arroz à salsicheiro[6,7,10,15]	787	187	3,0	0,7	30,3	8,3	0,2	0,9
Dieta	Cozido simples	391	93	2,4	0,6	10,2	6,8	0,2	1,3
Vegetariana	Lasanha de espinafres, cogumelos e **ervilhas**[1,3,6,7,10,15]	378	90	1,7	0,3	12,8	4,1	0,3	1,4
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Bola de mistura com creme vegetal e leite[1,7]	474	113	3,9	1,5	14,8	4,2	0,3	4,2

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
	FERIADO								

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de abóbora com espinafres[7,12]	194	46	0,8	0,1	7,5	1,3	0,3	1,8
Prato	Goulash de vitela	861	205	6,1	2,0	27,8	8,9	0,1	1,0
Dieta	Tirinhas de frango grelhadas com mel, tomilho com esparguete e feijão verde cozido[1,6,10]	804	190	2,1	0,4	28,6	12,8	0,2	3,5
Vegetariana	Bolonhesa de **lentilhas**[1,6,10,15]	765	181	1,9	0,3	30,9	7,8	0,3	2,0
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Bola de mistura com creme vegetal e sumo (sem adição de açúcar)[1,7]	448	106	2,7	0,8	18,0	2,0	0,2	7,3

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa caldo verde[7,12]	193	46	0,6	0,1	7,4	1,5	0,4	2,4
Prato	Bacalhau à brás[3,4]	1286	307	18,9	2,2	22,5	11,1	1,5	0,5
Dieta	Pescada grelhada com batata cozida e brócolos[4]	365	86	1,6	0,2	10,1	7,3	0,2	0,8
Vegetariana	Legumes «À Gomes de Sá com ovo» [3]	396	94	3,8	0,8	10,2	4,2	0,2	1,3
Sobremesa	Fruta/gelatina[1,3,6,7,8,12]	38	92	0,0	0,0	23,0	0,0	0,3	22,9
Lanche	Iogurte com «corn flakes»[1,7,8]	594	140	1,6	0,9	25,9	5,0	0,6	3,9

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de cenoura com coentros[7,12]	183	43	0,6	0,1	7,7	1,0	0,3	2,1
Prato	Perna de frango assada com massa esparguete[1,6,10]	1113	263	3,9	0,7	42,0	13,1	0,2	2,0
Dieta	Borrego cozido ao natural com hortelã, arroz e cenoura assada	853	202	2,5	0,8	35,8	8,1	0,2	1,0
Vegetariana	Arroz de legumes com seitan[1,6]	708	168	2,2	0,4	23,7	12,3	0,3	0,8
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Bola de mistura com queijo e leite[1,7]	461	110	2,9	1,7	14,4	6,0	0,3	4,1

OBS: SALADA DISPONÍVEL

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten., [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]Moluscos, [15]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 14 a 18 de dezembro de 2026

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa juliana[7,12]	186	44	0,6	0,1	7,3	1,3	0,3	1,8
Prato	Almôndegas de vitela com arroz[1,6,12]	1143	272	8,6	3,0	38,2	9,7	0,4	0,8
Dieta	Peru assado ao natural com arroz e legumes	896	213	3,8	1,0	34,7	9,1	0,2	0,4
Vegetariana	**Favas** guisadas com coentros [15]	359	86	1,6	0,2	11,8	4,2	0,2	1,4
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Bola de mistura com creme vegetal e leite[1,7]	474	113	3,9	1,5	14,8	4,2	0,3	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[1,6,7,10,12,15]	263	62	0,7	0,1	11,0	1,9	0,3	2,1
Prato	Massada de peixe com coentros[1,4,6,10]	721	171	2,4	0,4	26,6	9,6	0,2	2,3
Dieta	Red fish no forno com batata cozida e macedónia(**ervilhas**)[4,15]	347	82	1,7	0,2	10,4	6,6	0,1	1,0
Vegetariana	Legumes à brás[3]	1198	287	18,8	2,2	22,3	6,1	0,6	1,2
Sobremesa	Fruta/arroz doce[1,3,6,7,8,12]	752	177	1,0	0,6	36,8	4,8	0,1	19,8
Lanche	Bola de mistura com fiambre de peru e iogurte[1,6,7]	573	135	2,0	0,9	22,4	6,1	0,6	7,9

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de brócolos[7,12]	197	47	0,7	0,1	7,9	1,3	0,3	1,8
Prato	Strogonoff de frango com arroz[7]	833	198	4,2	1,6	28,8	10,4	0,1	0,4
Dieta	Vitela estufada com arroz e esparregado[1,7]	876	208	5,7	2,0	29,4	9,3	0,1	1,1
Vegetariana	Massa à Lavrador com **feijão encarnado**, cenoura e couve lombardo [1,6,10,15]	594	141	1,8	0,3	18,6	9,5	0,3	1,8
Sobremesa	Fruta	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Bola de mistura com creme vegetal e sumo (sem adição de açúcar)[1,7]	448	106	2,7	0,8	18,0	2,0	0,2	7,3

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de feijão verde[7,12]	190	45	0,6	0,1	7,6	1,2	0,3	2,1
Prato	Salada de atum com ovo e **feijão frade**[3,4,15]	539	128	6,0	0,7	10,3	9,6	0,5	0,9
Dieta	Badejo estufado simples com batata assada e legumes[4]	322	76	1,1	0,2	8,5	7,0	0,2	1,2
Vegetariana	Caril de **grão**[9,12,15]	723	172	3,5	1,7	28,6	5,0	0,4	1,4
Sobremesa	Frutas/gelatina[1,3,6,7,8,12]	38	92	0,0	0,0	23,0	0,0	0,3	22,9
Lanche	Iogurte, panqueca e maçã[1,3,7]	411	98	3,2	1,7	14,1	2,7	0,2	9,8

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de curgete com cenoura[7,12]	179	42	0,6	0,1	7,3	1,2	0,2	2,0
Prato	Carne de porco assada com alecrim e massa espiral[1,6,10]	1128	267	5,7	1,5	38,2	14,8	0,2	2,0
Dieta	Bifinhos de frango grelhados com molho de limão com massa e couve de bruxelas[1,6,10]	817	193	2,6	0,5	27,8	13,5	0,2	2,1
Vegetariana	Açorda de tomate com ovo escalfado[1,3]	768	183	7,0	1,4	21,1	8,2	0,6	1,7
Sobremesa	Fruta	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Bola de mistura com queijo e leite[1,7]	461	110	2,9	1,7	14,4	6,0	0,3	4,1

OBS: SALADA DISPONÍVEL

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten., [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]Moluscos, [15]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 21 a 25 dezembro de 2026

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de **ervilhas**[7,12,15]	221	52	0,7	0,1	8,5	1,8	0,3	1,9
Prato	Esparguete à bolonhesa de vitela[1,6,10]	983	233	7,6	2,6	29,6	10,2	0,4	2,4
Dieta	Peru estufado ao natural com esparguete e cenoura assada[1,6,10]	999	236	2,9	0,7	42,2	9,0	0,2	1,5
Vegetariana	Strogonoff vegetariano com arroz de **feijão** [1,6,15]	749	178	3,1	0,4	25,7	12,6	0,2	0,5
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Bola de mistura com creme vegetal e leite[1,7]	474	113	3,9	1,5	14,8	4,2	0,3	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[7,12]	196	46	0,7	0,1	8,1	1,1	0,3	2,0
Prato	Panados de pescada no forno com arroz de cenoura[1,2,3,4,6,7,10,14]	912	217	2,5	0,5	40,4	7,6	0,4	1,4
Dieta	Pescada grelhada com batata cozida e macedónia (**ervilhas**)[4,15]	328	78	1,3	0,2	10,4	6,4	0,1	1,0
Vegetariana	Salteado de tofu com arroz[1,6]	669	159	3,1	2,6	26,2	5,8	0,1	0,8
Sobremesa	Fruta/gelatina[1,3,6,7,8,12]	38	92	0,0	0,0	23,0	0,0	0,3	22,9
Lanche	Bola de mistura com fiambre de peru e iogurte[1,6,7]	573	135	2,0	0,9	22,4	6,1	0,6	7,9

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de abóbora com espinafres[7,12]	194	46	0,8	0,1	7,5	1,3	0,3	1,8
Prato	Bifinhos de porco de cebolada com massa espiral[1,6,10]	842	200	4,5	1,2	27,2	11,8	0,2	1,9
Dieta	Tirinhas de frango grelhadas com massa espiral e esparregado[1,6,7,10]	836	198	2,5	0,5	29,8	13,1	0,2	1,9
Vegetariana	Chili de **feijão** com **soja**[1,5,6,11,12,15]	1166	277	1,7	0,2	39,7	21,3	0,1	4,0
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Bola de mistura com creme vegetal e sumo (sem adição de açucar)[1,7]	448	106	2,7	0,8	18,0	2,0	0,2	7,3

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de alho francês[7,12]	194	46	0,7	0,1	7,9	1,2	0,3	2,0
Prato	Lasanha de cavala com espinafres[1,3,4,6,7,10]	546	131	6,6	1,9	8,4	9,0	0,8	0,9
Dieta	Red fish no forno com batata corada e feijão verde[4]	249	80	1,7	0,3	8,5	6,8	0,2	1,2
Vegetariana	Rancho vegetariano (**grão**, massa, cenoura, lombardo, alho francês) [1,6,10,15]	388	93	2,3	0,3	11,8	4,7	0,5	1,1
Sobremesa	Fruta/gelatina[1,3,6,7,8,12]	38	92	0,0	0,0	23,0	0,0	0,3	22,9
Lanche	Iogurte com «corn flakes»[1,7,8]	594	140	1,6	0,9	25,9	5,0	0,6	3,9

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)

FERIADO

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten., [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]Moluscos, [15]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 28 de dezembro de 2026 a 01 de janeiro de 2027

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de espinafres com cenoura[7,12]	194	46	0,8	0,1	7,5	1,3	0,3	1,8
Prato	Hambúrguer misto com arroz[1,6,12]	1071	254	5,1	0,3	39,2	12,5	0,2	0,3
Dieta	Perna de frango assada ao natural com arroz de cenoura	831	197	1,9	0,3	36,1	8,0	0,2	0,9
Vegetariana	Ratatouille de legumes com pão torrado[1]	429	103	3,1	0,5	14,6	3,0	0,4	2,5
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Bola de mistura com creme vegetal e leite[1,7]	474	113	3,9	1,5	14,8	4,2	0,3	4,2

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de **lentilhas**[7,12,15]	219	52	0,7	0,1	9,1	1,4	0,3	1,9
Prato	Massa gratinada com atum e legumes[1,4,6,7,10]	504	121	8,6	1,7	5,4	8,3	0,6	1,0
Dieta	Pescada cozida, batata e feijão-verde cozido[4]	333	79	1,4	0,2	9,4	6,4	0,2	1,2
Vegetariana	Alho francês à brás[3]	1198	287	18,8	2,2	22,3	6,1	0,6	1,2
Sobremesa	Fruta/gelatina[1,3,6,7,8,12]	38	92	0,0	0,0	23,0	0,0	0,3	22,9
Lanche	Bola de mistura com fiambre de peru e iogurte[1,6,7]	573	135	2,0	0,9	22,4	6,1	0,6	7,9

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa minestrone[7,12]	187	44	0,6	0,1	7,4	1,4	0,2	2,3
Prato	Arroz de aves	1112	264	4,2	0,9	45,3	10,4	0,2	0,1
Dieta	Bifinhos de peru grelhados com arroz e couve-flor cozida	886	209	1,8	0,3	35,1	12,6	0,2	0,3
Vegetariana	Estufado de seitan com arroz de **feijão**[1,6,15]	786	186	2,1	0,3	27,4	13,1	0,3	0,9
Sobremesa	Fruta	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Bola de mistura com creme vegetal e sumo (sem adição de açúcar)[1,7]	448	106	2,7	0,8	18,0	2,0	0,2	7,3

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de **feijão** com couve[7,12,15]	242	57	0,7	0,1	9,5	2,2	0,3	1,8
Prato	Salada "russa" de pescada com ovo e maionese (**ervilhas**)[3,4,10,15]	417	99	4,3	0,8	8,5	6,9	0,2	0,9
Dieta	Lombinhos de escamudo com molho de limão com batata cozida e macedónia (**ervilhas**)[4,15]	272	64	0,9	0,2	9,2	4,9	0,3	1,0
Vegetariana	Cozido vegetariano (**feijão**, cenoura, couve e ovo)[3,15]	717	171	2,9	0,6	21,3	10,3	0,4	1,7
Sobremesa	Fruta/gelatina[1,3,6,7,8,12]	38	92	0,0	0,0	23,0	0,0	0,3	22,9
Lanche	Iogurte, panqueca e maçã[1,3,7]	411	98	3,2	1,7	14,1	2,7	0,2	9,8

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)

FERIADO

OBS: SALADA DISPONÍVEL

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