

SEGUNDA	02 DE MARÇO	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alface ^{7,12}	177	42	1,9	0,3	5,1	0,5	0,8	0,2
Ementa geral	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz de tomate e salada de alface, couve roxa e milho ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	870	207	8,2	1,1	25,5	1,2	7,3	0,6
Ementa vegetariana	Tirinhas de tofu panadas no forno com arroz de tomate e salada de alface, couve roxa e milho ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	951	226	8,0	1,5	28,9	0,9	8,4	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
TERÇA	03 DE MARÇO	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete ^{7,12}	492	117	5,1	0,9	14,4	1,3	2,3	0,5
Ementa geral	Massa à lavrador de peru (peru estufado, macarronete, feijão, couve e cenoura) com feijão-verde ^{1,6,10}	774	184	6,6	1,6	17,2	1,1	13,6	0,5
Ementa vegetariana	Massa à lavrador de legumes (macarronete, feijão, couve e cenoura) com feijão-verde ^{1,6,10}	1055	251	4,0	0,7	42,0	1,7	11,2	0,7
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
QUARTA	04 DE MARÇO	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão e abóbora ^{7,12}	679	162	5,7	0,9	21,3	1,9	4,5	0,5
Ementa geral	Gratinado de salmão (salmão, batata aos cubos, alho-francês e natas) com salada de alface e tomate ^{1,4,5,6,7}	734	178	10,7	2,1	14,0	0,4	6,2	0,4
Ementa vegetariana	Gratinado de grão e legumes (grão-de-bico, batata, curgete, alho-francês, espinafres, creme vegetal) com salada de alface e tomate ^{1,6}	487	116	2,6	0,3	17,4	1,5	4,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
QUINTA	05 DE MARÇO	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor ^{7,12}	180	43	1,8	0,3	5,3	0,7	0,9	0,2
Ementa geral	Bifanas de porco com arroz e cenoura raspada ¹²	784	186	5,5	1,2	21,1	0,7	13,0	0,3
Ementa vegetariana	Seitanas (bifanas de seitan) com arroz e cenoura raspada ^{1,6}	834	198	4,9	0,9	25,0	1,0	13,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
SEXTA	06 DE MARÇO	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de ervilhas e cenoura ^{7,12}	541	129	5,0	0,8	16,3	2,2	3,0	0,5
Ementa geral	Massada de pescada (massa cotovelinhos, pescada, tomate e pimento) com salada de alface e cenoura ^{1,4,6,10}	646	154	3,0	0,5	18,8	1,6	11,9	0,6
Ementa vegetariana	Massa cotovelinhos salteada com curgete, cenoura, alho-francês e grão) com salada de alface e cenoura ^{1,6,10}	1134	269	7,1	1,2	39,3	2,5	9,9	0,5
Sobremesa	Fruta da época ou iogurte ⁷	305	72	1,5	1,0	10,0	10,0	3,7	0,1

Alergénios: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijia, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.

Declaração nutricional: valores médios de 100g ou 100ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados.

V.E.-Valor energético; Líp.-Lípidos; AG. Sat.-Ácidos Gordos Saturados; HC-Hidratos de Carbono; Prot.-Proteínas.

SEGUNDA 09 DE MARÇO		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	560	134	5,7	1,0	16,5	1,4	2,4	0,6
Ementa geral	Almôndegas de aves estufadas com esparguete e salada de tomate ^{1,6,10,12}	816	194	7,1	2,9	22,0	2,2	10,0	0,8
Ementa vegetariana	Almôndegas de grão (grão-de-bico, cebola e cenoura) estufadas com esparguete e salada de tomate ^{1,6,10}	1084	257	6,2	1,1	38,8	3,1	9,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
TERÇA 10 DE MARÇO		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão e espinafres ^{7,12}	238	57	2,1	0,3	7,2	0,6	1,6	0,2
Ementa geral	Filetes de pescada estufados com legumes (alho-francês, pimento e tomate), arroz e cenoura raspada ⁴	627	149	3,5	0,6	18,8	0,8	9,8	0,5
Ementa vegetariana	Hambúrguer de feijão (feijão preto, cebola, pimento e salsa) com arroz e cenoura raspada ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	1104	260	5,1	0,7	43,8	1,4	9,3	0,5
Sobremesa	Fruta da época ou gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	451	106	0,0	0,0	23,8	23,6	2,3	0,3
QUARTA 11 DE MARÇO		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve portuguesa ^{7,12}	181	43	1,9	0,3	5,3	0,5	0,7	0,2
Ementa geral	Massa com carne gratinada (carne de vaca picada, massa fusilli, molho de tomate e queijo) com brócolos salteados ^{1,6,7,10}	1078	257	11,6	3,6	24,6	1,8	12,8	0,4
Ementa vegetariana	Massa fusilli com vegetais assados (grão, pimento, cenoura e abóbora) com molho de tomate e brócolos salteados ^{1,6,10}	763	182	6,5	1,0	23,4	2,1	6,2	0,8
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
QUINTA 12 DE MARÇO		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão manteiga e couve coração ^{7,12}	854	204	6,2	0,9	28,2	1,4	7,8	0,6
Ementa geral	Bacalhau com natas (bacalhau, alho-francês, batata, natas) com salada de alface e tomate ^{4,5,6,7}	468	112	4,8	1,0	11,0	0,4	5,9	1,0
Ementa vegetariana	Tofu com "natas" (tofu, alho-francês, espinafres, batata, creme vegetal) ^{1,6,7}	530	127	6,3	2,7	11,6	1,2	5,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
SEXTA 13 DE MARÇO		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura ^{7,12}	558	133	5,7	1,0	16,6	1,9	2,2	0,6
Ementa geral	Frango estufado com ervilhas, arroz e feijão-verde	727	172	4,4	0,8	19,4	0,5	13,3	0,5
Ementa vegetariana	Caril de feijão branco (feijão branco, tomate, cenoura, alho-francês, espinafres, leite de coco) com arroz e feijão-verde ^{1,9,10,11}	853	205	5,0	1,6	30,4	1,3	6,8	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Alergénios: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijia, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremçoço, ¹⁴Moluscos.

Declaração nutricional: valores médios de 100g ou 100ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados.

V.E.-Valor energético; Líp.-Lípidos; AG. Sat.-Ácidos Gordos Saturados; HC-Hidratos de Carbono; Prot.-Proteínas.

SEGUNDA 16 DE MARÇO		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alface ^{7,12}	177	42	1,9	0,3	5,1	0,5	0,8	0,2
Ementa geral	Panados de frango no forno com esparguete e salada de alface e tomate ^{1,3,6,7,10,11}	1155	275	10,8	1,9	31,4	1,9	12,2	1,0
Ementa vegetariana	Hambúrguer de grão com esparguete e salada de alface e tomate ^{1,6,10}	1332	315	4,7	0,9	53,2	3,1	12,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
TERÇA 17 DE MARÇO		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão e abóbora ^{7,12}	679	162	5,7	0,9	21,3	1,9	4,5	0,5
Ementa geral	Filetes de pescada no forno em cama de cebola e tomate, com arroz e cenoura raspada ⁴	709	171	5,5	0,9	19,2	0,9	10,3	0,6
Ementa vegetariana	Feijoada vegetariana (feijão preto, pimento vermelho, abóbora, couve) com arroz e cenoura raspada	728	175	2,7	0,3	30,2	1,2	7,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época ou gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	451	106	0,0	0,0	23,8	23,6	2,3	0,3
QUARTA 18 DE MARÇO		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete ^{7,12}	492	117	5,1	0,9	14,4	1,3	2,3	0,5
Ementa geral	Peru à portuguesa (peru e batata aos cubos, azeitonas, salsa) com feijão-verde salteado ^{5,6}	620	149	8,4	1,7	7,9	0,1	10,1	0,4
Ementa vegetariana	Soja à portuguesa (soja, batata aos cubos, azeitonas, salsa) com feijão-verde salteado ^{1,5,6,8,11}	867	208	9,1	1,0	16,4	2,9	12,9	0,5
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
QUINTA 19 DE MARÇO		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de ervilhas e cenoura ^{7,12}	541	129	5,0	0,8	16,3	2,2	3,0	0,5
Ementa geral	Bolonhesa de atum (atum estufado com alho-francês, pimento vermelho, salsa e esparguete) com salada de alface e cenoura ^{1,4,6,10}	876	208	6,8	1,0	24,8	2,3	11,0	0,8
Ementa vegetariana	Bolonhesa de lentilhas (lentilhas estufadas com alho-francês, pimento vermelho, salsa e esparguete) com salada de alface e cenoura ^{1,6,10}	949	225	3,8	0,7	36,4	2,4	9,8	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
SEXTA 20 DE MARÇO		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor ^{7,12}	180	43	1,8	0,3	5,3	0,7	0,9	0,2
Ementa geral	Chilli (carne de vaca picada estufada com pimento vermelho, tomate e feijão) com arroz e brócolos salteados	955	226	8,1	2,0	25,4	0,8	12,5	0,3
Ementa vegetariana	Chilli vegetariano (estufado de pimento vermelho, couve, tomate e feijão) com arroz e brócolos salteados	888	210	7,0	1,0	29,0	1,2	7,3	0,5
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Alergénios: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijia, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremçoço, ¹⁴Moluscos.

Declaração nutricional: valores médios de 100g ou 100ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados.

V.E.-Valor energético; Líp.-Lípidos; AG. Sat.-Ácidos Gordos Saturados; HC-Hidratos de Carbono; Prot.-Proteínas.

SEGUNDA	23 DE MARÇO	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	560	134	5,7	1,0	16,5	1,4	2,4	0,6
Ementa geral	Douradinhos de pescada com arroz de cenoura e salada de alface, couve roxa e milho ^{1,2,3,4,6,7,9,10}	1164	278	12,6	1,9	33,6	0,7	6,9	0,4
Ementa vegetariana	Hambúrguer de feijão (feijão manteiga, cebola, pimento e salsa) com arroz de cenoura e salada de alface, couve roxa e milho ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	1049	249	4,8	0,6	42,0	1,1	9,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
TERÇA	24 DE MARÇO	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve portuguesa ^{7,12}	181	43	1,9	0,3	5,3	0,5	0,7	0,2
Ementa geral	Massa de frango (massa lacinhos, peito de frango, tomate e orégãos) com feijão-verde salteado ^{1,6,10,12}	718	170	4,3	0,8	18,2	1,3	14,3	0,3
Ementa vegetariana	Massa de lentilhas (massa lacinhos, lentilhas, tomate, espinafres e cogumelos) com feijão-verde salteado ^{1,6}	1003	239	5,9	1,0	35,2	2,1	9,6	0,5
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
QUARTA	25 DE MARÇO	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão e espinafres ^{7,12}	238	57	2,1	0,3	7,2	0,6	1,6	0,2
Ementa geral	Empadão de arroz de cavala com salada de alface e cenoura ^{4,6,7}	986	235	10,1	2,2	25,3	1,1	10,4	0,5
Ementa vegetariana	Paella vegetariana (ervilhas, arroz, açafrão, cenoura, pimento vermelho e curgete) com salada de alface e cenoura	659	156	2,2	0,4	29,1	1,8	4,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
QUINTA	26 DE MARÇO	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura ^{7,12}	558	133	5,7	1,0	16,6	1,9	2,2	0,6
Ementa geral	Rojõezinhos de porco com batata aos cubos com salada de tomate e orégãos ^{1,5,6,10,12}	642	154	8,3	2,0	10,5	0,2	9,0	0,2
Ementa vegetariana	Rojõezinhos de soja com batata aos cubos com salada de tomate e orégãos ^{1,5,6,8,10,11,12}	918	220	11,4	1,4	15,8	3,0	11,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época ou pão-de-ló ^{1,3,7}	1445	344	12,2	2,0	50,5	15,2	8,2	0,9
SEXTA	27 DE MARÇO	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão manteiga e couve coração ^{7,12}	854	204	6,2	0,9	28,2	1,4	7,8	0,6
Ementa geral	Massa de salmão (massa fusilli com salmão lascado, alho-francês, molho de tomate) com cenoura raspada ^{1,2,4,6,10}	972	232	12,7	2,4	17,8	1,5	11,1	0,3
Ementa vegetariana	Estufado vegetariano (massa fusilli, feijão branco, abóbora, alho-francês, molho de tomate) com cenoura raspada ^{1,6,10}	921	219	5,1	0,9	31,7	1,9	8,8	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Alergénios: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijia, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremçoço, ¹⁴Moluscos.

Declaração nutricional: valores médios de 100g ou 100ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados.

V.E.-Valor energético; Líp.-Lípidos; AG. Sat.-Ácidos Gordos Saturados; HC-Hidratos de Carbono; Prot.-Proteínas.