

EB JI do Cartaxo 6126610
Restaurante
Semana de 08 a 12 de abril de 2024
Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Nabiças ^{7,12}	448	106	2,2	0,4	17,4	2,2	2,8	0,3
Prato	Empadão de arroz de carnes mista e soja ^{6,12}	1961	465	9,5	3,8	55,2	0,7	38,5	0,4
Vegetariana	Empadão de arroz com legumes (arroz, cogumelos, cenoura, brócolos, tomate e alho)	1241	295	5,7	0,9	52,1	1,4	6,8	0,5
Salada	Salada de alface e cenoura	19	4	0,0	0,0	0,6	0,6	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Creme de brócolos ^{7,12}	432	102	2,2	0,3	16,8	2,0	2,7	0,3
Prato	Bacalhau à brás ^{1,3,4,5,6,7,9,10}	2025	486	31,0	10,5	24,2	0,9	26,2	3,6
Vegetariana	Tofu estufado com batata, brócolos e cenoura e curgete ^{1,6}	1362	323	7,1	1,4	48,0	4,4	13,5	0,9
Salada	Salada de alface e pepino	14	3	0,1	0,0	0,2	0,2	0,3	0,0
Sobremesa	Mousse de chocolate ^{1,3,6,7,8,12}	443	105	2,4	2,0	19,0	15,2	1,3	0,1
Quarta									
Sopa	Espinafres e cenoura ^{7,12}	447	106	2,3	0,4	17,1	2,4	2,9	0,3
Prato	Hambúrguer de aves no forno com arroz de abóbora ^{1,6,12}	1792	428	18,7	8,8	39,9	2,0	32,1	2,1
Vegetariana	Estufado de granulado grosso de soja com ervilhas e arroz de cenoura ⁶	1780	422	6,7	1,0	62,8	1,4	23,3	0,5
Salada	Salada de alface e beterraba	13	3	0,0	0,0	0,3	0,3	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Grelos e feijão vermelho ^{7,12}	496	118	2,4	0,4	17,8	1,8	5,2	0,3
Prato	Salada russa de pescada c/ batata, ervilhas, feijão-verde e cenoura ⁴	1387	327	1,9	0,3	46,4	2,7	28,7	1,0
Vegetariana	Salteado de tofu com feijão vermelho e cenoura e curgete ^{1,6}	918	221	10,8	1,8	18,1	0,5	12,8	0,8
Salada	Salada de alface, cenoura e milho	63	15	0,4	0,0	1,5	0,6	1,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Canja ^{1,3}	213	50	0,5	0,1	7,0	0,0	4,2	0,2
Prato	Frango estufado com cenoura e esparguete ^{1,3}	1719	407	10,3	1,8	45,2	2,6	32,4	0,7
Vegetariana	Seitan salteado c/ legumes (macedónia) com massa espiral ^{1,6}	1541	365	8,2	1,5	48,8	4,8	21,6	0,9
Celíaco	Frango estufado com cenoura e massa espiral sem glúten ^{6,13}	1750	403	10,0	1,9	50,4	1,3	30,1	0,7
Salada	Salada de alface e tomate	18	4	0,1	0,0	0,5	0,5	0,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	116	28	0,3	0,1	5,3	5,3	0,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios 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.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

EB JI do Cartaxo 6126610
 Restaurante
 Semana de 15 a 19 de abril de 2024
 Almoço



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de beterraba	617	146	2,0	0,3	26,8	2,4	3,6	0,3
Prato	Douradinhos de peixe no forno (sem glúten) com arroz de tomate ^{2,3,4,7,14}	683	162	2,2	0,3	32,0	0,5	3,0	0,2
Vegetariana	Croquetes de legumes com arroz de tomate ^{1,2,3,4,6,7,14}	1886	451	23,0	3,3	53,6	6,5	5,8	1,1
Salada	Salada de alface e cenoura	19	4	0,0	0,0	0,6	0,6	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão branco com couve coração ^{7,12}	458	109	2,4	0,4	14,9	1,8	4,4	0,3
Prato	Cubos de porco estufados com esparguete e cenoura e feijão-verde ^{1,3}	2196	523	22,9	6,5	46,9	3,1	30,8	0,9
Vegetariana	Tiras de seitan estufadas com esparguete e cenoura e feijão-verde ^{1,3,6}	1328	315	6,0	1,1	47,4	3,8	15,9	0,8
Celiaco	Cubos de porco estufados com esparguete sem glúten e cenoura e feijão-verde ^{6,13}	2227	530	22,6	6,6	52,0	1,8	28,5	0,8
Salada	Salada de alface e beterraba	13	3	0,0	0,0	0,3	0,3	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana ^{7,12}	515	122	2,3	0,4	19,3	3,4	3,9	0,3
Prato	Filetes de pescada no forno com batata e ervilhas, feijão-verde e milho ⁴	1618	383	7,3	1,0	45,3	3,4	31,6	0,9
Vegetariana	Salada russa de legumes (milho, batata, cenoura, feijão-verde, ervilhas e grão de bico)	1459	344	2,2	0,2	63,1	3,6	13,6	0,7
Salada	Salada de alface e tomate	18	4	0,1	0,0	0,5	0,5	0,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de ovo e coentros ^{3,7,12}	584	139	4,7	0,9	17,1	2,4	5,7	0,4
Prato	Perna de peru estufada/ fatia de peru c/ fusilli tricolor e cenoura com fusilli colorido e cenoura ¹	2366	562	22,8	6,1	44,0	3,4	44,1	0,9
Vegetariana	Massa fusilli com legumes (cenoura e feijão-verde) e tofu ^{1,6}	1292	306	6,7	1,6	44,2	4,4	14,7	0,8
Celiaco	Perna de peru estufada com fusilli tricolor sem glúten e cenoura ^{6,13}	2368	551	22,6	6,2	48,8	1,7	40,6	0,9
Salada	Salada de alface e couve roxa	21	5	0,0	0,0	0,5	0,5	0,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alface e grão-de-bico ^{7,12}	562	133	2,6	0,4	21,7	2,1	4,2	0,2
Prato	Atum à brás c/ alho-francês e cenoura ^{1,3,4,5,6,7,9,10}	2441	587	41,9	12,0	25,9	2,3	24,6	2,2
Vegetariana	Legumes à brás (grão, cenoura, milho e cogumelos) ^{1,3,6,7,8,12}	1768	423	20,7	2,6	43,1	1,8	11,9	0,9
Salada	Salada de alface e pepino	14	3	0,1	0,0	0,2	0,2	0,3	0,0
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	275	65	0,0	0,0	14,6	14,5	1,6	0,5

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, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios 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.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



EB JI do Cartaxo 6126610
Restaurante
Semana de 22 a 26 de abril de 2024
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve portuguesa ^{7,12}	441	105	2,2	0,3	17,4	2,6	2,6	0,3
Prato	Almôndegas de aves estufadas com esparguete e cenoura ^{1,3,6,12}	1866	445	17,0	6,3	51,1	3,7	20,4	1,5
Vegetariana	Hambúrguer vegetariano com esparguete de cenoura ^{1,3,10}	1620	384	6,9	2,0	68,4	4,2	8,5	0,9
Celiaco	Almôndegas de aves estufadas com esparguete sem glúten e cenoura ^{1,6,12,13}	1897	452	16,7	6,4	56,3	2,4	18,1	1,5
Salada	Salada de alface e tomate	18	4	0,1	0,0	0,5	0,5	0,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão manteiga e espinafres ^{7,12}	327	78	2,2	0,3	10,9	1,1	2,5	0,3
Prato	Bacalhau com natas ^{1,4,5,6,7}	2106	507	33,0	7,0	39,0	0,7	12,8	0,5
Vegetariana	Tofu c/ natas ^{1,6}	617	148	9,6	1,7	5,2	0,6	8,8	0,7
Salada	Salada de alface e cenoura	19	4	0,0	0,0	0,6	0,6	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde ^{1,6,7,12}	507	120	4,0	1,1	16,4	1,3	3,7	0,5
Prato	Carne de porco estufada aos cubos c/ alho-francês e cenoura c/ massa penne ^{1,6,12}	2795	667	34,3	10,7	48,0	3,5	38,9	0,8
Vegetariana	Seitan estufado c/ alho-francês e cenoura c/ massa penne ^{1,6}	1535	364	10,8	2,1	48,3	3,9	17,7	0,8
Celiaco	Carne de porco aos cubos estufada c/ alho-francês e cenoura c/ massa penne s/ glúten ^{6,12,13}	2759	659	33,2	10,3	52,0	1,5	34,9	0,8
Salada	Salada de alface e cenoura	19	4	0,0	0,0	0,6	0,6	0,2	0,0

Quinta

Sopa									
Prato									
Vegetariana									
Salada									
Sobremesa									

Feriado

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Agrião ^{7,12}	421	100	2,1	0,3	16,6	1,9	2,4	0,3
Prato	Chili de carne mista, soja, c/ feijão preto e cenoura c/ arroz branco ^{12,6}	2235	529	16,0	6,3	62,8	2,1	33,1	0,7
Vegetariana	Chili vegetariano (feijão preto, tomate, cenoura, granulado fino de soja) e arroz branco ⁶	2671	629	7,1	0,8	87,8	1,4	51,7	0,3
Salada	Salada de alface e pepino	14	3	0,1	0,0	0,2	0,2	0,3	0,0
Sobremesa	Rodelas de ananás em calda	421	100	2,1	0,3	16,6	1,9	2,4	0,3
		334	78	0,1	0,0	18,6	18,6	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ¹⁰Mostarda, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios 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.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

EB II do Cartaxo 6126610
 Restaurante
 Semana de 29 a 03 de maio 2024
 Almoço



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora e brócolos ^{7,12}	267	64	2,1	0,3	9,1	1,0	1,5	0,2
Prato	Caprichos do mar no forno com arroz de milho ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	2530	605	30,1	4,1	69,1	1,0	12,3	2,1
Vegetariana	Croquetes de legumes com arroz de ervilhas ^{1,2,3,4,6,7,14}	2260	540	24,1	3,4	70,2	6,4	8,0	1,1
Salada	Salada de alface e cenoura	19	4	0,0	0,0	0,6	0,6	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	440	104	2,1	0,3	17,2	2,4	2,8	0,3
Prato	Jardineira de frango c/ massa macarronete (ervilhas, cenoura e feijão-verde) ¹	1812	429	10,3	1,8	48,1	3,3	34,4	0,9
Vegetariana	Rancho vegetariano (soja, massa, grão de bico, couve lombarda e cenoura) ^{1,3,6}	1224	290	4,8	0,8	44,3	2,7	14,2	0,3
Celiaco	Jardineira de frango c/ massa macarronete s/ glúten (ervilhas, cenoura e feijão-verde) ^{6,13}	1777	420	9,2	1,8	52,6	0,6	30,9	0,9
Salada	Salada de alface e pepino	14	3	0,1	0,0	0,2	0,2	0,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Quarta

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

Vegetariana

Feriado

Salada

Sobremesa

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve-flor e alho-francês ^{7,12}	451	107	2,1	0,3	17,5	2,1	3,0	0,3
Prato	Nuggets de frango c/ arroz de feijão	2443	583	24,2	6,6	57,0	0,7	31,8	0,6
Vegetariana	Arroz de feijão com legumes estufados (beringela, cenoura e curgete)	1352	321	6,6	1,0	54,6	0,9	8,0	0,4
Salada	Salada de alface e tomate	18	4	0,1	0,0	0,5	0,5	0,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Peixe c/ coentros ^{4,12}	470	111	2,4	0,4	14,8	2,2	6,6	0,3
Prato	Salmão laminado c/ legumes (ervilhas, feijão-verde e cenoura) com massa cotovelinhos ^{1,3,4}	2485	593	31,5	6,0	44,5	1,4	30,3	0,8
Vegetariana	Salada de seitan (massa cotovelinhos, cenoura, ervilhas e feijão-verde) com massa cotovelinhos ^{1,3,6}	1241	294	2,9	0,7	46,1	2,2	17,6	0,8
Celiaco	Salmão laminado c/ legumes (ervilhas, cenoura e feijão-verde) c/ massa sem glúten ^{4,6,13}	2448	584	30,3	6,0	49,7	1,8	26,6	0,8
Salada	Salada de alface e beterraba	13	3	0,0	0,0	0,3	0,3	0,2	0,0
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	275	65	0,0	0,0	14,6	14,5	1,6	0,5

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: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios 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.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

EB JI do Cartaxo 6126610
 Restaurante
 Semana de 06 a 10 de maio de 2024
 Almoço



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve coração ^{7,12}	438	104	2,2	0,3	17,4	2,6	2,5	0,3
Prato	Bolonhesa de carne mista c/ soja ^{1,3,6,12}	2632	625	16,4	6,5	66,9	2,8	48,4	0,6
Vegetariana	Bolonhesa vegetariana (soja) ^{1,3,6}	2041	483	6,9	1,0	66,6	2,9	36,4	0,3
Celiaco	Bolonhesa de carne mista sem glúten ^{6,12,13}	1192	284	9,5	4,0	36,1	0,9	13,3	0,4
Salada	Salada de alface e cenoura	19	4	0,0	0,0	0,6	0,6	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}	423	100	2,1	0,3	16,8	2,1	2,4	0,2
Prato	Pescada cozida/ posta de pescada c/ batata cozida e macedónia ⁴	1387	327	1,9	0,3	46,4	2,7	28,7	1,0
Vegetariana	Estufado de macedónia com caril e batata cozida	1014	240	3,1	0,4	44,9	2,7	6,1	0,5
Salada	Salada de alface e tomate	18	4	0,1	0,0	0,5	0,5	0,3	0,0
Sobremesa	Pêssego em calda ¹²	219	52	0,1	0,0	12,4	12,4	0,1	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de agrião ^{7,12}	421	100	2,1	0,3	16,6	1,9	2,4	0,3
Prato	Perna de peru estufada/ fatia de peru c/ arroz de ervilhas com arroz de ervilhas	2465	587	24,0	6,3	49,5	1,1	41,9	0,9
Vegetariana	Seitan estufado com arroz de feijão vermelho e legumes (macedónia) ^{1,6}	1665	395	7,3	1,2	62,8	1,0	17,9	0,8
Salada	Salada de alface e milho	72	17	0,6	0,0	1,3	0,1	1,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Prato									
Vegetariana									
Salada									
Sobremesa									

Feriado

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora ^{7,12}	423	100	2,1	0,3	17,2	2,0	2,2	0,2
Prato	Almondegas de aves estufadas com macarronete e cenoura ^{1,12}	1698	402	9,9	1,7	43,9	4,1	30,8	0,7
Vegetariana	Soja estufada com macarronete e legumes (cenoura e ervilhas) ^{1,6}	1700	402	5,5	0,9	57,9	4,5	25,9	0,7
Celiaco	Perna de frango no forno com macarronete sem glúten e cenoura ^{6,12,13}	1748	402	9,9	1,9	48,4	1,4	29,6	0,7
Salada	Salada de alface e couve roxa	21	5	0,0	0,0	0,5	0,5	0,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios 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.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

EB JI do Cartaxo 6126610
Restaurante
Semana de 13 a 17 de maio de 2024
Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Brócolos ^{7,12}	445	106	2,3	0,3	17,0	2,2	3,0	0,3
Prato	Panados de peixe com arroz de cenoura ^{1,3,4,7}	1797	427	4,4	0,9	77,1	3,6	19,1	1,0
Vegetariana	Hambúrguer vegetariano com arroz de cenoura ^{1,10}	1709	406	8,0	2,1	73,5	2,7	6,6	0,9
Salada	Salada de alface e pepino	14	3	0,1	0,0	0,2	0,2	0,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Grão com grelos ^{7,12}	672	159	2,9	0,4	25,0	2,9	5,8	0,3
Prato	Strogonoff de peru c/ cogumelos com massa espiral ^{1,7}	1947	462	13,2	4,5	51,1	3,8	33,2	0,8
Vegetariana	Strogonoff de cogumelos com massa espiral ^{1,6}	1275	303	7,3	1,1	45,8	5,0	10,4	1,2
Celiaco	Strogonoff de peru c/ cogumelos com massa espiral sem glúten ^{1,6,7,13}	1949	450	13,0	4,6	55,7	1,1	29,8	0,8
Salada	Salada de alface	15	4	0,0	0,0	0,2	0,2	0,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de lentilhas ^{1,6,7,8,10,11,12}	572	136	2,2	0,4	23,1	2,2	5,1	0,3
Prato	Salada russa pescada c/ batata cozida, brócolos e cenoura cozidos ⁴	1373	324	2,0	0,3	45,0	4,1	29,0	1,0
Vegetariana	Salada russa de legumes (tomate, ervilhas, feijão vermelho, cenoura) c/ granulado grosso de soja ⁶	1366	324	0,9	0,1	37,2	2,6	36,3	0,5
Salada	Salada de alface e tomate	18	4	0,1	0,0	0,5	0,5	0,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Caldo verde ¹	612	145	2,2	0,4	25,9	2,0	4,0	0,3
Prato	Arroz à valenciana c/ carne de porco, frango, salsichas, açafraão e macedónia ^{1,6,7,9,10}	2054	489	19,9	5,6	51,2	1,8	25,0	1,7
Vegetariana	Arroz de tomate e macedónia (arroz, macedónia e feijão vermelho)	1529	362	3,9	0,5	68,3	0,9	12,2	0,5
Salada	Salada de alface e milho	72	17	0,6	0,0	1,3	0,1	1,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Feijão-verde ^{7,12}	438	104	2,1	0,3	17,4	2,4	2,5	0,3
Prato	Rolo de pescada estufado com massa penne, cenoura e ervilhas e tomate ^{1,2,4,6,14}	1827	433	9,4	1,7	49,9	5,3	36,1	1,0
Vegetariana	Massa penne c/ legumes (cenoura, tomate e ervilhas) c/ cogumelos ^{1,6}	1055	249	2,3	0,7	46,5	5,0	9,3	0,7
Celiaco	Rolo de pescada estufado com massa penne sem glúten, cenoura e ervilhas e tomate ^{2,4,6,13,14}	1791	424	8,3	1,4	53,9	3,3	32,1	1,0
Salada	Salada de alface e beterraba	13	3	0,0	0,0	0,3	0,3	0,2	0,0
Sobremesa	Pudim de caramelo ⁷	486	114	1,6	0,9	21,6	17,4	3,4	0,3

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Soja, 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: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios 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.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

EB JI do Cartaxo 6126610
 Restaurante
 Semana de 20 a 24 de maio de 2024
 Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de cenoura, abóbora e espinafres ^{7,12}	438	104	2,2	0,3	17,4	2,0	2,7	0,3
Prato	Arroz à charcutaria (arroz, ovo, salsichas, fiambre aos cubos e macedónia) ^{1,3,6,7,9,10}	2060	491	19,9	5,2	52,5	1,0	23,0	2,0
Vegetariana	Legumes salteados (curgete, cenoura, ervilhas e feijão-verde) com arroz	1313	312	8,5	1,3	50,7	2,5	6,2	0,6
Celiaco	Arroz à charcutaria (arroz, ovo, salsichas sem glúten e macedónia) ^{3,6}	2233	533	24,2	4,4	52,7	0,9	23,2	1,6
Salada	Salada de beterraba e tomate	21	5	0,0	0,0	0,8	0,8	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Nabiças ^{7,12}	448	106	2,2	0,4	17,4	2,2	2,8	0,3
Prato	Bolonhesa de atum ^{1,3,4}	1582	376	13,6	2,0	42,9	2,3	19,5	1,4
Vegetariana	Bolonhesa de soja ^{1,3,6}	2041	483	6,9	1,0	66,6	2,9	36,4	0,3
Celiaco	Bolonhesa de atum sem glúten ^{4,6,13}	1442	342	9,8	1,6	49,6	0,6	13,2	1,1
Salada	Salada de alface e pepino	14	3	0,1	0,0	0,2	0,2	0,3	0,0
Sobremesa	Gelatina de tutti-frutti ^{1,3,6,7,8,12}	295	70	0,2	0,0	15,3	15,3	1,7	0,5
Quarta									
Sopa	Canja de massa ^{1,3}	213	50	0,5	0,1	7,0	0,0	4,2	0,2
Prato	Caril de frango com arroz branco ^{1,12}	4030	956	18,7	6,7	146,2	1,3	46,1	0,9
Vegetariana	Arroz de tofu com cenoura, couve branca e ervilhas ^{1,6}	1567	373	13,0	2,4	49,9	1,3	12,2	0,8
Salada	Salada de alface e milho	72	17	0,6	0,0	1,3	0,1	1,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão manteiga e repolho ^{7,12}	633	150	2,4	0,4	23,6	2,9	5,7	0,3
Prato	Filetes de pescada gratinados c/ salada de batata, brócolos e cenoura com batata cozida e brócolos e cenoura cozidos ⁴	1399	331	4,7	0,7	45,1	4,2	24,5	0,9
Vegetariana	Batata cozida com legumes estufados (tomate, abóbora, pimento, brócolos e curgete)	1273	302	8,4	1,2	47,2	5,0	7,3	0,7
Salada	Salada de alface e cenoura	19	4	0,0	0,0	0,6	0,6	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Batata doce e alho-francês	581	138	2,1	0,3	26,6	7,9	1,4	0,3
Prato	Hambúrguer de aves com esparguete e cenoura ^{1,3,6,12}	2046	488	18,7	8,8	50,7	4,1	35,4	2,2
Vegetariana	Hambúrguer vegan com esparguete e cenoura ^{1,3,10}	1585	376	8,9	2,1	63,0	3,8	8,0	1,0
Salada	Salada de alface e tomate	18	4	0,1	0,0	0,5	0,5	0,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
 Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios 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.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

EB II do Cartaxo 6126610
 Restaurante
 Semana de 27 a 31 de maio de 2024
 Almoço



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão-verde ^{7,12}	438	104	2,1	0,3	17,4	2,4	2,5	0,3
Prato	Caprichos com arroz de cenoura e ervilhas ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	2530	605	29,5	4,2	69,9	2,0	11,9	2,2
Vegetariana	Empadão de soja e legumes (cenoura e ervilhas) ^{3,6,7,12}	1475	350	7,8	1,8	37,8	3,1	29,3	0,4
Salada	Salada de alface e cenoura	19	4	0,0	0,0	0,6	0,6	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho-francês com curgete ^{7,12}	268	64	2,3	0,4	8,2	1,1	1,7	0,2
Prato	Pá de porco estufada/ fatia de pá de porco c/ cogumelos, cenoura e esparguete ^{1,3}	2190	522	23,0	6,5	46,1	2,5	31,0	0,9
Vegetariana	Esparguete de cogumelos com cenoura e ervilhas cozidas ^{1,3}	984	233	2,3	0,4	43,8	2,8	7,2	0,7
Celiaco	Pá de porco estufada com esparguete sem glúten ^{6,13}	2186	521	22,6	6,6	50,6	0,5	28,1	0,6
Salada	Salada de alface e tomate	18	4	0,1	0,0	0,5	0,5	0,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve coração ^{7,12}	438	104	2,2	0,3	17,4	2,6	2,5	0,3
Prato	Pescada no forno/ posta de pescada c/ batata cozida e feijão-verde ⁴	1571	372	6,9	1,0	45,7	4,4	28,9	1,0
Vegetariana	Salada de tofu estufado c/ feijão-verde, batata, cenoura, brócolos e milho ^{1,6}	1417	336	7,5	1,4	49,1	4,5	14,6	0,8
Salada	Salada de alface e beterraba	13	3	0,0	0,0	0,3	0,3	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Nabiças ^{7,12}	448	106	2,2	0,4	17,4	2,2	2,8	0,3
Prato	Perna de peru estufada/ fatia de peru c/ fusili tricolor e cenoura	2426	577	23,9	6,2	48,8	1,5	41,0	0,9
Vegetariana	Fusili de legumes e seitan ^{1,6}	1033	245	4,4	0,8	35,2	1,4	14,6	0,7
celiaca	Perna de peru com fusili sem glúten								
Salada	Salada de alface e pepino	14	3	0,1	0,0	0,2	0,2	0,3	0,0
Sobremesa	Ananás em calda	334	78	0,1	0,0	18,6	18,6	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Legumes c/ grão ^{7,12}	767	182	3,2	0,5	27,6	2,6	7,4	0,3
Prato	Frango corado com arroz e batata frita pala-pala ^{4,6}	2157	512	20,8	2,2	45,4	2,0	34,4	1,4
Vegetariana	Jardineira de legumes (cenoura, feijão-verde e tomate) c/ seitan ^{1,6}	1303	308	3,1	0,8	46,4	4,5	21,1	1,1
Salada	Salada de alface e couve roxa	21	5	0,0	0,0	0,5	0,5	0,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0

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 rijã, 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: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios 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.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

EB II do Cartaxo 6126610
 Restaurante
 Semana de 10 a 14 de junho de 2024
 Almoço



Segunda

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa								
Prato								
Vegetariana								
Salada								
Sobremesa								

Feriado

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça								
Sopa	767	182	3,2	0,5	27,6	2,6	7,4	0,3
Prato	2649	629	16,4	6,5	67,6	3,5	48,5	0,6
Vegetariana	2058	487	6,9	1,0	67,3	3,5	36,4	0,3
Celíaco	1209	288	9,5	4,0	36,8	1,6	13,4	0,4
Salada	14	3	0,1	0,0	0,2	0,2	0,3	0,0
Sobremesa	443	105	2,4	2,0	19,0	15,2	1,3	0,1

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta								
Sopa	421	100	2,1	0,3	16,6	1,9	2,4	0,3
Prato	1316	311	0,7	0,1	46,0	4,2	27,2	0,9
Vegetariana	1264	300	4,8	1,2	46,3	4,4	14,1	0,8
Salada	18	4	0,1	0,0	0,5	0,5	0,3	0,0
Sobremesa	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta								
Sopa	445	106	2,3	0,3	17,0	2,2	3,0	0,3
Prato	2421	577	27,9	7,2	48,0	4,9	32,1	0,9
Vegetariana	1614	383	8,8	2,1	63,6	5,2	9,2	1,0
Celíaco	2387	569	26,7	7,2	52,5	2,2	28,6	0,9
Salada	15	4	0,0	0,0	0,2	0,2	0,4	0,0
Sobremesa	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta								
Sopa	457	108	2,2	0,4	17,8	2,6	2,9	0,3
Prato	1669	396	7,9	1,2	53,7	0,6	25,0	0,7
Vegetariana	1575	374	7,2	1,3	57,5	1,4	16,9	0,6
Salada	63	15	0,4	0,0	1,5	0,6	1,2	0,0
Sobremesa	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0

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

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios 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.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

EB II do Cartaxo 6126610
 Restaurante
 Semana de 17 a 21 de junho de 2024
 Almoço



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Agrião ^{7,12}	421	100	2,1	0,3	16,6	1,9	2,4	0,3
Prato	Almôndegas de aves estufadas com arroz de ervilhas ^{1,6,12}	1995	476	18,1	6,4	56,9	1,8	19,5	1,5
Vegetariana	Legumes estufados (cogumelos, cenoura, beringela, curgete) com arroz de ervilhas	1228	292	6,5	1,0	50,3	2,0	6,0	0,6
Salada	Salada de alface e pepino	14	3	0,1	0,0	0,2	0,2	0,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão branco e couve portuguesa ^{7,12}	638	151	2,4	0,4	23,8	2,5	5,8	0,3
Prato	Atum gratinado c/ massa penne, tomate e cenoura ^{1,4,6}	1483	351	9,4	1,7	44,8	3,6	21,7	2,2
Vegetariana	Salteado de tofu com cenoura e curgete, grão-de-bico e massa penne ^{1,6}	1889	449	13,3	2,6	59,9	4,1	19,6	1,0
Celíaco	Atum gratinado c/ massa penne sem glúten, tomate e cenoura ^{1,4,6,13}	1447	343	8,2	1,4	48,8	1,6	17,6	2,2
Salada	Salada de alface e couve roxa	21	5	0,0	0,0	0,5	0,5	0,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	440	104	2,1	0,3	17,2	2,4	2,8	0,3
Prato	Perna de frango coradas com arroz branco ¹²	1789	425	11,3	1,9	47,7	0,5	29,9	0,7
Vegetariana	Arroz c/ seitan (arroz, macedónia e grão de bico) ^{1,6}	1741	412	5,6	0,9	67,2	1,7	19,6	1,0
Salada	Salada de alface e tomate	18	4	0,1	0,0	0,5	0,5	0,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	208	50	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana ^{7,12}	515	122	2,3	0,4	19,3	3,4	3,9	0,3
Prato	Filetes de pescada no forno com batata e brócolos e cenoura cozidos ⁴	1621	384	7,2	1,0	45,4	4,3	31,6	1,0
Vegetariana	Legumes salteados (cenoura, curgete e brócolos) c/ feijão branco, cogumelos e batata	1528	362	5,7	0,9	58,0	4,0	13,6	0,9
Salada	Salada de alface e beterraba	13	3	0,0	0,0	0,3	0,3	0,2	0,0
Sobremesa	Pudim flan ⁷	436	107	1,4	0,8	20,6	19,2	2,9	0,2

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espinafres ^{7,12}	447	106	2,3	0,4	17,1	2,4	2,9	0,3
Prato	Nuggets de frango com massa fusilli tricolor e cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	2103	500	16,4	2,6	64,0	6,1	21,7	2,3
Vegetariana	Croquetes vegan com massa fusilli tricolor e cenoura ^{1,2,3,4,6,7,14}	2161	516	22,8	3,3	64,7	8,7	10,2	1,1
Salada	Salada de alface e cenoura	19	4	0,0	0,0	0,6	0,6	0,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0

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 rijã, 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: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios 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.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal