

EB II do Cartaxo 6126610
Restaurante
Semana de 24 a 28 de junho 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 arroz e batata pala pala ³	1719	407	10,3	1,8	45,2	2,6	32,4	0,7
Vegetariana	Seitan salteado c/ legumes (macedónia) com arroz 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 01 a 05 de julho 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 08 a 12 de julho de 2024
 Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
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									
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									
Sopa	Agrião ^{7,12}	421	100	2,1	0,3	16,6	1,9	2,4	0,3
Prato	Chili de carne mista c/ feijão preto e cenoura c/ arroz branco ¹²	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	Fruta da época	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de batata doce, cenoura e curgete	575	137	2,1	0,3	26,4	7,9	1,4	0,3
Prato	Salada russa de cavala (cavala, batata, cenoura, feijão-verde e ervilhas) ^{4,6}	1431	339	8,1	0,8	46,4	2,7	17,8	0,8
Vegetariana	Salada russa vegetariana (batata, cenoura, ervilhas, feijão-verde e grão de bico)	1392	328	1,6	0,2	61,9	3,6	12,3	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	390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	0,0
Sexta									
Sopa	Caldo verde ^{1,6,7,12}	507	120	4,0	1,1	16,4	1,3	3,7	0,5
Prato	Vitela estufada 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	Vitela 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
Sobremesa	Rodelas de ananás em calda	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 15 a 19 de julho de 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	Feijão branco e couve portuguesa ^{7,12}	638	151	2,4	0,4	23,8	2,5	5,8	0,3
Prato	Escamudo no forno c/ azeite com ervas aromáticas, batata cozida e macedónia ⁴	1560	368	5,5	0,7	46,8	3,0	29,2	1,5
Vegetariana	Favas guisadas com batata e cenoura, ervilhas e feijão-verde	1419	337	5,5	0,8	54,6	5,4	12,3	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	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	Creme de couve-flor e alho-francês ^{7,12}	451	107	2,1	0,3	17,5	2,1	3,0	0,3
Prato	Pá de porco estufada aos cubos/ fatia de porco 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 22 a 26 de julho 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
Celíaco	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	Sopa minestrone ^{1,3,6,7,12}	928	220	3,8	0,9	33,0	3,0	9,4	0,5
Prato	Bacalhau à brás c/ coentros e azeitonas ^{1,3,4,5,6,7,9,10}	2653	637	40,1	14,4	37,5	0,9	30,5	1,1
Vegetariana	Alho-francês à brás ^{1,3,5,6,7,9,10}	1843	443	30,9	10,5	25,6	0,9	13,8	1,0
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

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	Perna de frango corada 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
Celíaco	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



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