

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Pro t. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres	637	151	2,3	0,3	26,7	2,6	4,2	0,3
Adulto	Hamburguer de aves com esparguete e salada	1265	301	12,9	4,0	29,5	1,6	16,2	0,3
Prato	Hamburguer com batata pala-pala e salada	1265	301	12,9	4,0	29,5	1,6	16,2	0,3
Dieta/creche	Peru estufado simples com esparguete e salada ^{1,6,10}	1627	387	12,2	3,3	34,8	3,0	34,0	0,6
Sobremesa	Fruta	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)	Pro t. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabiças	638	151	2,2	0,3	27,0	2,8	4,1	0,3
Adulto	Filetes de pescada no forno com brócolos e arroz branco ⁴	1705	405	10,3	1,5	47,7	0,5	29,2	0,8
Prato	Arroz de pescada com brócolos ⁴	1451	344	6,8	1,0	47,7	0,6	22,2	0,5
Dieta/creche	Pescada cozida com arroz branco e brócolos ⁴ Gelado	1457	345	5,1	0,8	47,3	0,2	26,6	0,7

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Pro t. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de legumes	648	153	2,2	0,3	27,4	2,4	4,2	0,3
Adulto	Pá de porco assada com cotovelinhos e salada ^{1,6,10}	1367	326	15,6	4,3	24,2	2,8	21,1	0,6
Prato	Carne de porco estufada com cotovelinhos e salada ^{1,6,10}	1432	341	15,7	4,3	27,2	2,8	21,9	0,6
Dieta/creche	Frango estufado ao natural com cotovelinhos e salada ^{1,6,10}	1188	282	6,2	1,0	27,3	2,9	28,3	0,6
Sobremesa	Fruta	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Quinta

FERIADO

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Pro t. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alface	621	147	2,1	0,3	26,5	2,4	4,0	0,3
Adulto	Strogonoff de frango com arroz branco e salada ^{1,6,7}	1597	379	9,8	2,6	54,6	1,9	16,8	0,7
Prato	Tirinhas de frango estufadas c/cogumelos e arroz branco e salada	1659	393	7,9	1,2	53,1	1,5	26,1	0,6
Dieta/creche	Tirinhas de frango estufadas com arroz branco e salada	1659	393	7,9	1,2	53,1	1,5	26,1	0,6
Sobremesa	Fruta	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, ¹⁰Mostarda. 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