



Escolas - Lezírias
Semana de 24 a 28 de novembro de 2025
Semana 1 - Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Brócolos ^{7,12}	445	106	2,3	0,3	17,0	2,2	3,0	0,3
Prato	Rolo de carne com arroz de cenoura e salada de alface, beterraba e tomate ³	1733	413	15,1	3,6	49,3	1,7	17,6	0,8
Vegetariana	Salteado de soja com arroz de cenoura e salada de alface, beterraba e tomate ^{1,6}	1950	463	8,9	1,3	62,1	1,5	28,3	0,8
Sobremesa	Fruta da época	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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}	257	61	2,1	0,3	8,8	0,9	1,3	0,2
Prato	Salada de atum c/ batata cozida, grão, cenoura, cebola picada e salsa com salada de alface	2442	579	13,1	2,1	77,6	3,6	32,7	1,5
Vegetariana	Legumes estufados (cenoura e repolho, grão) com batata cozida e brócolos cozidos	1482	351	5,6	0,9	58,6	4,3	12,3	0,7
Sobremesa	Pudim ^{1,3,6,7,8,12}	700	165	2,1	1,0	33,5	18,8	2,9	0,2

Quarta

		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	1,9	2,9	0,3
Prato	Tirinhas de peru estufadas com macarronete e salada de alface, pepino e tomate ^{1,6,10}	1583	376	13,0	2,4	30,0	2,2	31,9	1,1
Vegetariana	Tirinhas de seitan estufadas com macarronete e salada de alface, pepino e tomate ^{1,6,10}	1736	414	15,9	3,0	45,8	3,2	18,6	1,2
Sobremesa	Fruta da época	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Nabo, beringela e repolho ^{7,12}	269	64	2,1	0,3	9,2	1,0	1,3	0,2
Prato	Bacalhau à Brás com salada de alface, cenoura e tomate ^{3,4}	2048	504	32,3	4,5	24,1	1,2	26,4	3,5
Vegetariana	Estufadinho de tofu com grão, batata, alho, cebola e salsa, com salada de alface e cenoura ¹²	1559	370	7,6	1,0	59,6	3,7	11,7	0,5
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	Agrião ^{7,12}	421	100	2,1	0,3	16,6	1,9	2,4	0,3
Prato	Cubos de porco estufados com esparguete e salada de alface, pepino e tomate ^{1,3}	2166	516	22,9	6,5	45,8	2,2	30,5	0,6
Vegetariana	Tofu estufado com esparguete e salada de alface, pepino e tomate ^{1,3,6}	1400	333	9,9	2,0	45,1	2,4	13,9	0,5
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, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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



Escolas - Lezírias
Semana de 01 a 05 de dezembro de 2025
Semana 2 - Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de galinha c/ massinha cuscus ^{1,3}	213	50	0,5	0,1	7,0	0,2	4,2	0,2
Prato	Ha	Feriado Nacional 1º Dezembro - Restauração da Independência Portuguesa							
Vegetariana	Ha								
Sobremesa	Fruta da época								
		208	49	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	Agrião ^{7,12}	421	100	2,1	0,3	16,6	1,9	2,4	0,3
Prato	Lascas de salmão salteado com esparguete e alho, cenoura e brócolos cozidos com salada de alface	2361	563	29,3	5,6	44,9	3,6	27,7	0,8
Vegetariana	Salteado de soja com esparguete, lentilhas, cenoura e ervilhas com salada de alface	2008	475	6,4	1,1	78,7	3,4	20,8	0,3
Sobremesa	Fruta da época	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana c/ ervilhas ^{7,12}	309	74	2,2	0,3	10,3	1,2	2,0	0,2
Prato	Pá de porco estufada com batata frita pala-pala e arroz branco e salada de alface, milho e pepino ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	2067	494	28,4	8,0	31,5	0,4	27,7	0,8
Vegetariana	Tofu estufado c/ cenoura com batata frita pala-pala e arroz branco e salada de alface, milho e pepino ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1317	315	15,4	3,5	31,4	1,3	11,1	0,7
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	Couve portuguesa ^{7,12}	280	67	2,1	0,3	9,5	0,9	1,6	0,2
Prato	Filetes de pescada panados no forno com arroz de ervilhas e salada de alface e cenoura ripada ^{4,14}	544	129	1,7	0,8	22,0	10,7	2,8	0,3
Vegetariana	Empadão de legumes (arroz, cenoura, ervilhas, espinafres) c/ feijão-verde cozido e salada de alface ⁷	782	186	5,7	1,4	25,9	2,4	5,8	0,7
Sobremesa	Gelatina	700	165	2,1	1,0	33,5	18,8	2,9	0,2

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Nabiças e feijão encarnado ^{7,12}	334	77	0,7	0,1	14,3	2,4	2,4	0,1
Prato	Peitinhos de frango grelhados com massa fusilli tricolor, salada de alface, milho e couve roxa ^{1,7}	1345	318	4,8	0,9	40,2	2,8	26,7	0,8
Vegetariana	Strogonoff de seitan e cogumelos com massa fusilli tricolor e salada de alface, couve roxa e milho ^{1,6}	1114	264	5,8	1,0	33,1	2,7	17,9	0,9
Sobremesa	Fruta da época	390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	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, ¹¹Sementes de sésamo, 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



Escolas - Lezírias
Semana de 08 a 12 de dezembro de 2025
Semana 3 - Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho-francês ^{7,12}	447	106	2,2	0,4	17,6	1,7	2,7	0,3
Prato	Espa	Feriado Nacional - Celebração da Imaculada Conceição							18,3 0,3
Vegetariana	Espa								41,1 0,3
Sobremesa	Fruta da época								0,3 0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de abóbora ^{7,12}	255	61	2,0	0,3	8,9	1,0	1,2	0,2
Prato	Douradinhos no forno com arroz de cenoura e salada de alface e tomate	1037	246	3,3	0,5	48,4	1,2	4,5	0,2
Vegetariana	Barrinhas de legumes no forno com arroz de cenoura, salada de alface e tomate e fruta da época ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	1861	442	8,2	1,3	79,7	20,3	8,7	0,6
Sobremesa	Fruta da época	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Grão c/ lombardo ^{7,12}	341	81	2,3	0,3	11,5	1,0	2,4	0,2
Prato	Bife de peru grelhado com massa lacinhas e ervilhas com salada de alface, cenoura e pepino ^{1,6,10}	1492	353	6,3	1,1	44,6	3,4	27,4	0,8
Vegetariana	Tofu grelhado c/ alho, massa lacinhas e ervilhas com salada de alface, cenoura e pepino ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	1787	426	18,6	2,4	47,4	3,4	14,8	1,5
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	275	65	0,0	0,0	14,6	14,5	1,6	0,5

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde ^{1,7,12}	259	62	2,1	0,3	8,6	0,7	1,5	0,3
Prato	Bacalhau fresco cozido com batata cozida, grão, salsa, alho e cebola picada e ovo cozido com salada de alface e cenoura ^{4,12}	1803	428	7,9	1,1	59,6	3,7	25,2	0,7
Vegetariana	Empadão de legumes (batata, cenoura, ervilhas, espinafres) c/feijão-verde cozido e salada de alface, cenoura e tomate ^{6,7,12}	723	173	8,6	2,4	18,1	1,2	3,8	0,5
Sobremesa	Fruta da época	0	0	0,0	0,0	0	0	0	0

Quarta

		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	2,1	2,8	0,3
Prato	Chilli de carne de vaca com arroz branco e com salada de alface, cenoura e beterraba ^{1,6,10}	1268	301	7,7	1,2	35,2	0,6	22,0	0,6
Vegetariana	Chilli de soja com arroz branco e salada de alface, cenoura e beterraba ⁶	1581	375	6,0	0,8	48,6	0,6	27,4	0,4
Sobremesa	Fruta da época	107	65	0,1	0,0	4,8	4,8	0,4	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, ¹¹Sementes de sésamo, 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



Escolas - Lezírias
Semana de 15 a 19 de dezembro de 2025
Semana 4 - Almoço

Segunda

		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}	336	80	2,2	0,3	11,4	0,9	2,5	0,2
Prato	Rolo de carne com arroz de cenoura e salada de alface, milho e tomate ³	1733	413	15,1	3,6	49,3	1,7	17,6	0,8
Vegetariana	Salteado de soja com arroz de cenoura e salada de alface, milho e tomate ^{1,6}	1950	463	8,9	1,3	62,1	1,5	28,3	0,8
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	Crema de cenoura ^{7,12}	257	61	2,1	0,3	8,8	0,9	1,3	0,2
Prato	Salada de atum com batata cozida, grão, cenoura e salada de alface e pepino	2442	579	13,1	2,1	77,6	3,6	32,7	1,5
Vegetariana	Legumes estufados (cenoura, brócolos, repolho e grão) com batata cozida e salada de alface e pepino	1482	351	5,6	0,9	58,6	4,3	12,3	0,7
Sobremesa	Pudim	405	99	1,4	0,8	18,7	13,2	2,9	0,2

Quarta

		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	1,9	2,5	0,3
Prato	Perna de frango assada no forno com batata pala-pala e arroz com salada de alface e milho ^{1,6,12}	1492	353	5,8	1,1	46,4	4,1	27,6	0,6
Vegetariana	Tofu salteado c/ grão e legumes (cenoura, repolho e alho), arroz branco, salada de alface e milho	1380	327	6,0	1,2	47,4	4,5	19,1	0,8
Sobremesa	Fruta da época	390	92	0,4	0,1	19,3	17,3	1,4	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Grão c/ couve coração ^{7,12}	336	80	2,3	0,3	11,5	1,1	2,2	0,2
Prato	Ovos mexidos c/ salsichas de aves e massa fusilli com salada de alface, cenoura e tomate ³	1355	319	1,9	0,3	45,2	2,7	28,4	1,0
Vegetariana	Salteado de salsichas de soja com massa fusilli e salada de alface, cenoura e tomate ⁶	1317	311	0,5	0,1	58,5	2,7	12,5	0,7
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	Espinafres c/feijão manteiga ^{7,12}	327	78	2,2	0,3	10,9	1,0	2,5	0,3
Prato	Cubos de porco estufados com esparguete e salada de alface, pepino e tomate ^{1,3}	2166	516	22,9	6,5	45,8	2,2	30,5	0,6
Vegetariana	Tofu estufado com esparguete e salada de alface, pepino e tomate ⁶	1400	333	9,9	2,0	45,1	2,4	13,9	0,5
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, 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



Escolas - Lezírias
Semana 22 a 26 de dezembro de 2025
Semana 5 - Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Legumes (couve coração, cenoura e cebola) ^{7,12}	269	64	2,1	0,3	9,2	1,0	1,3	0,2
Prato	Panadinhos de frango com arroz de cenoura e salada de alface, cenoura e milho ¹²	1178	279	8,8	2,6	34,4	2,8	15,1	1,2
Vegetariana	Estufadinho de tofu com arroz de cenoura e salada de alface, cenoura e milho ^{1,6}	1664	393	5,6	0,9	63,6	2,0	20,6	0,5
Sobremesa	Fruta da época	208	49	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	Creme de couve branca e nabo ^{7,12}	260	62	2,1	0,3	9,0	1,0	1,2	0,2
Prato	Salada de lascas de salmão com batata cozida, cenoura e brócolos com salada de alface e tomate ⁴	2386	569	29,5	5,6	45,0	4,1	28,4	0,8
Vegetariana	Legumes estufados (repolho, cenoura, ervilhas e batata), com soja grossa com salada de alface e tomate	1049	248	3,1	0,5	45,5	3,4	6,9	0,5
Sobremesa	Fruta da época	208	49	0,2	0,0	9,2	9,2	1,1	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão-verde ^{7,12}	335	80	2,2	0,3	11,3	0,9	2,5	0,2
Prato	Strogonoff de peru com molho de natas e cogumelos com esparguete e salada de alface, cenoura e pepino ^{1,3,6,12}	2665	636	30,7	9,8	51,5	0,8	35,4	0,6
Vegetariana	Strogonoff de seitan com cogumelos e esparguete com salada de alface, cenoura e pepino ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	1507	359	11,1	2,1	50,5	0,7	12,4	0,5
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	Curgete e abóbora ^{7,12}	274	65	2,1	0,3	9,4	0,6	1,6	0,2
Prato	Batata frita com molho de tomate e salada de alface							35,4	0,6
Vegetariana	Empanada de queijo e salada de alface							8,3	0,7
Sobremesa	Gelatina de frutas							1,6	0,5

Dia de Natal

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	1,9	2,9	0,3
Prato	Febras grelhadas com molho de manteiga e arroz de cenoura e salada de alface, pepino e tomate	1701	404	11,0	2,5	48,5	1,2	26,6	0,6
Vegetariana	Grão e tofu assado no forno c/ legumes (cenoura, brócolos e pimento verde) com arroz de cenoura e salada de alface, pepino e tomate	1627	386	8,0	1,1	64,6	2,7	10,7	0,7
Sobremesa	Fruta da época	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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 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



Escolas - Lezírias
Semana de 29 de dezembro a 03 de janeiro de 2026
Semana 6 - Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Lombardo ^{7,12}	438	104	2,1	0,3	17,1	1,9	2,7	0,3
Prato	Ovos mexidos c/ salsichas de aves e arroz branco com salada de alface, cenoura e milho ³	1427	341	14,4	3,4	33,7	1,0	17,0	0,8
Vegetariana	Salteado de salsichas de soja com arroz branco e salada de alface, cenoura e milho ⁶	785	251	8,9	1,0	36,2	0,4	6,0	0,7
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)
	Macedónia ^{7,12}	434	103	2,1	0,3	17,3	2,1	2,5	0,3
Prato	Saladinha de atum com batata, ovo cozido, cenoura e ervilhas com salada de alface e tomate ^{3,4}	1249	297	10,5	2,0	31,0	1,9	18,2	1,1
Vegetariana	Salada de seitan e grão com batata, brócolos e cenoura com salada de alface e tomate ^{1,3,12}	1509	358	6,8	1,0	58,4	3,3	12,3	0,4
Sobremesa	Pudim	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 ervilhas ^{7,12}	286	68	2,1	0,3	9,6	1,0	1,8	0,2
Prato	Peito de frango grelhado com massa lacinhas e salada de alface, beterraba e pepino	1097	260	3,6	0,6	32,8	0,4	23,2	0,5
Vegetariana	Tofu grelhado com massa lacinhas e salada de alface, beterraba e pepino ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	1427	341	16,1	1,9	36,6	0,4	10,8	1,3
Sobremesa	Fruta da época	208	49	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	Alho francês ^{7,12}	271	64	2,1	0,3	9,2	1,0	1,5	0,2
Prato	Fi	Dia de Ano Novo - Dia Mundial da Paz							22,9 0,8
Vegetariana	D								9,1 0,4
Sobremesa	Fruta da época								0,0 0,0

		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	17,1	1,9	2,7	0,3
Prato	Almôndegas mistas estufadas com esparguete e salada de alface, cenoura e couve roxa ^{1,6,12}	1802	429	17,5	3,7	49,1	2,9	16,9	1,6
Vegetariana	Almôndegas vegetarianas estufadas com esparguete e salada de alface, cenoura e couve roxa ^{1,6,10,11}	2476	586	11,9	1,8	82,8	2,2	34,4	1,2
Sobremesa	Fruta da época	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