

Figueira da Foz

ES Cristina Torres

Semana de 28 de abril a 2 de maio de 2025

Almoço

| Segunda     |                                                                                                       | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa        | Feijão-verde                                                                                          | 228        | 54           | 0,9         | 0,1            | 9,6       | 0,9           | 1,4          | 0,1        |
| Prato       | Almôndegas de aves estufadas em molho de tomate com esparguete <sup>1,3,6,12</sup>                    | 840        | 200          | 8,2         | 3,1            | 21,5      | 1,6           | 9,5          | 0,8        |
| Vegetariana | Almôndegas de soja estufadas em molho de tomate com esparguete <sup>1,6,8,10,11</sup>                 | 1223       | 289          | 3,3         | 0,8            | 41,3      | 5,7           | 21,1         | 0,3        |
| Salada      | Alface, beterraba e pepino                                                                            | 78         | 18           | 0,3         | 0,1            | 1,8       | 1,5           | 1,5          | 0,1        |
| Sobremesa   | Fruta da época                                                                                        | 295        | 70           | 0,4         | 0,1            | 14,4      | 13,8          | 0,7          | 0,0        |
| Terça       |                                                                                                       | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
| Sopa        | Feijão-frade com nabiças                                                                              | 266        | 63           | 0,9         | 0,1            | 11,1      | 0,9           | 1,9          | 0,1        |
| Prato       | Tranches de salmão no forno aromatizados com limão e manjerição e batata assada <sup>4</sup>          | 705        | 169          | 10,3        | 1,9            | 10,8      | 0,8           | 7,6          | 0,2        |
| Vegetariana | Grão crocante com abóbora e cenouras no forno e batata ensalsada                                      | 646        | 154          | 5,1         | 0,7            | 21,1      | 1,5           | 4,4          | 0,5        |
| Salada      | Feijão-verde, cenoura baby e couve-flor                                                               | 126        | 30           | 0,2         | 0,0            | 3,8       | 2,3           | 2,1          | 0,5        |
| Sobremesa   | Arroz-doce / fruta da época <sup>3,6,7</sup>                                                          | 1025       | 243          | 4,2         | 1,8            | 45,1      | 13,1          | 5,3          | 0,2        |
| Quarta      |                                                                                                       | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
| Sopa        | Alho-francês                                                                                          | 239        | 57           | 0,9         | 0,1            | 10,1      | 0,8           | 1,4          | 0,1        |
| Prato       | Feijoada (carne de porco e vaca aos cubos, feijão-catarino) com arroz branco                          | 873        | 208          | 5,8         | 1,6            | 25,5      | 0,4           | 13,0         | 0,2        |
| Vegetariana | Feijoada de legumes (feijão catarino, couve-lombarda, cenoura e cebola) com arroz branco              | 1111       | 265          | 4,5         | 0,6            | 45,7      | 0,6           | 9,5          | 0,4        |
| Salada      | Couve-lombarda, cenoura e cebola                                                                      | 103        | 24           | 0,1         | 0,0            | 3,2       | 2,1           | 1,4          | 0,7        |
| Sobremesa   | Fruta da época                                                                                        | 219        | 52           | 0,3         | 0,0            | 10,3      | 10,3          | 0,6          | 0,0        |
| Quinta      |                                                                                                       | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
| Sopa        |                                                                                                       | 0          | 0            | 0,0         | 0,0            | 0,0       | 0,0           | 0,0          | 0,0        |
| Prato       | Feriado                                                                                               | 0          | 0            | 0,0         | 0,0            | 0,0       | 0,0           | 0,0          | 0,0        |
| Vegetariana |                                                                                                       | 0          | 0            | 0,0         | 0,0            | 0,0       | 0,0           | 0,0          | 0,0        |
| Salada      |                                                                                                       | 0          | 0            | 0,0         | 0,0            | 0,0       | 0,0           | 0,0          | 0,0        |
| Sobremesa   |                                                                                                       | 0          | 0            | 0,0         | 0,0            | 0,0       | 0,0           | 0,0          | 0,0        |
| Sexta       |                                                                                                       | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
| Sopa        | Caldo verde <sup>1,6</sup>                                                                            | 302        | 72           | 2,0         | 0,6            | 10,6      | 0,8           | 2,2          | 0,3        |
| Prato       | Bacalhau à brás (migas de bacalhau, batata aos palitos, azeitonas, ovo e salsa picada) <sup>3,4</sup> | 607        | 146          | 7,7         | 1,4            | 10,2      | 0,6           | 7,8          | 1,2        |
| Vegetariana | Legumes à brás (alho-francês, cebola, cenoura, cogumelos, feijão-branco, batata aos palitos e salsa)  | 722        | 173          | 6,6         | 0,9            | 20,0      | 0,8           | 5,1          | 0,4        |
| Salada      | Alface, couve roxa e milho                                                                            | 253        | 60           | 1,7         | 0,0            | 5,2       | 0,0           | 5,1          | 0,0        |
| Sobremesa   | Fruta da época                                                                                        | 295        | 70           | 0,4         | 0,1            | 14,4      | 13,8          | 0,7          | 0,0        |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido 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 de 100 g ou 100 ml, 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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

Figueira da Foz

ES Cristina Torres

Semana de 5 a 9 de maio de 2025

Almoço

| Segunda     |                                                                                                         | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa        | Brócolos                                                                                                | 238     | 56        | 0,9      | 0,1         | 10,0   | 0,9        | 1,5       | 0,1     |
| Prato       | Arroz de atum com cenoura e milho <sup>4</sup>                                                          | 1091    | 260       | 10,1     | 1,4         | 30,5   | 0,3        | 11,4      | 0,8     |
| Vegetariana | Estufado de lentilhas com arroz de cenoura                                                              | 1181    | 281       | 4,8      | 0,6         | 49,0   | 1,2        | 8,4       | 0,3     |
| Salada      | Alface, tomate e cebola                                                                                 | 86      | 21        | 0,2      | 0,0         | 2,9    | 2,4        | 1,0       | 0,0     |
| Sobremesa   | Fruta da época                                                                                          | 295     | 70        | 0,4      | 0,1         | 14,4   | 13,8       | 0,7       | 0,0     |
| Terça       |                                                                                                         | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
| Sopa        | Agrião                                                                                                  | 234     | 55        | 0,9      | 0,1         | 9,7    | 1,0        | 1,5       | 0,1     |
| Prato       | Tirinhas de peru estufadas com feijão vermelho e macarronefe <sup>1,6,10</sup>                          | 951     | 226       | 6,5      | 1,6         | 26,6   | 1,5        | 14,8      | 0,4     |
| Vegetariana | Curgete grelhada com massa de feijão <sup>1,6,10</sup>                                                  | 942     | 224       | 3,5      | 0,7         | 37,7   | 1,4        | 10,1      | 0,3     |
| Salada      | Salada de alface, cenoura e couve roxa                                                                  | 101     | 24        | 0,1      | 0,0         | 3,1    | 1,1        | 1,5       | 0,1     |
| Sobremesa   | Fruta assada / fruta da época                                                                           | 321     | 76        | 0,5      | 0,1         | 16,4   | 16,4       | 0,2       | 0,0     |
| Quarta      |                                                                                                         | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
| Sopa        | Grão com espinafres                                                                                     | 287     | 68        | 1,1      | 0,2         | 11,5   | 1,0        | 2,2       | 0,1     |
| Prato       | Filetes de solha gratinados com batata assada <sup>4</sup>                                              | 444     | 105       | 2,6      | 0,4         | 11,0   | 0,7        | 8,9       | 0,2     |
| Vegetariana | Tofu à gomes de sá <sup>1,6</sup>                                                                       | 482     | 115       | 3,7      | 0,7         | 12,4   | 1,0        | 6,7       | 0,2     |
| Salada      | Couve coração, cenoura e cebola salteados com azeite e alho                                             | 404     | 98        | 8,3      | 1,2         | 3,7    | 1,9        | 1,0       | 0,1     |
| Sobremesa   | Leite creme / fruta da época <sup>1,3,7,8,12</sup>                                                      | 1131    | 266       | 0,2      | 0,1         | 59,1   | 47,7       | 7,0       | 0,3     |
| Quinta      |                                                                                                         | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
| Sopa        | Couve-portuguesa                                                                                        | 235     | 56        | 0,9      | 0,1         | 9,9    | 0,9        | 1,4       | 0,1     |
| Prato       | Lombo de porco assado com alecrim, laranja e arroz de açafraão                                          | 959     | 228       | 10,3     | 3,0         | 20,2   | 0,8        | 13,4      | 0,3     |
| Vegetariana | Paella vegetariana (arroz de açafraão com soja, ervilha, pimento, tomate e cenoura) <sup>1,6,8,11</sup> | 1009    | 240       | 3,2      | 0,5         | 29,8   | 5,0        | 19,2      | 0,1     |
| Salada      | Salada de alface, beterraba e pepino                                                                    | 78      | 18        | 0,3      | 0,1         | 1,8    | 1,5        | 1,5       | 0,1     |
| Sobremesa   | Fruta da época                                                                                          | 295     | 70        | 0,4      | 0,1         | 14,4   | 13,8       | 0,7       | 0,0     |
| Sexta       |                                                                                                         | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
| Sopa        | Creme de abóbora e ervilhas                                                                             | 238     | 56        | 0,9      | 0,1         | 9,9    | 1,0        | 1,6       | 0,1     |
| Prato       | Massinha (cotovelinhos) de tamboril com tomate e pimento <sup>1,3,4</sup>                               | 629     | 149       | 4,0      | 0,6         | 16,2   | 1,1        | 11,6      | 0,2     |
| Vegetariana | Favas estufadas ao natural com tomate e massa cotovelinhos <sup>1,6,10</sup>                            | 737     | 174       | 3,3      | 0,7         | 28,9   | 2,7        | 6,4       | 0,3     |
| Salada      | Salada de cenoura, pepino e tomate                                                                      | 504     | 122       | 11,6     | 1,7         | 3,0    | 2,8        | 0,8       | 0,3     |
| Sobremesa   | Fruta da época                                                                                          | 286     | 68        | 0,3      | 0,1         | 13,7   | 13,1       | 1,0       | 0,0     |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rij, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido 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 de 100 g ou 100 ml, 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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

Figueira da Foz

ES Cristina Torres

Semana de 12 a 16 de maio de 2025

Almoço

| Segunda     |                                                                                                                                | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa        | Creme de cenoura com coentros                                                                                                  | 233        | 55           | 0,9         | 0,1            | 10,0      | 1,0           | 1,3          | 0,1        |
| Prato       | Esparguete à bolonhesa (carne picada de vaca estufada em molho de tomate com cenoura ralada) <sup>1,3</sup>                    | 945        | 225          | 8,5         | 2,8            | 24,6      | 1,5           | 11,8         | 0,2        |
| Vegetariana | Esparguete salteada com lentilhas, feijão-verde, ervilha e cenoura <sup>1,6,10,12</sup>                                        | 928        | 220          | 3,8         | 0,7            | 34,8      | 2,9           | 9,6          | 0,2        |
| Salada      | Salada de alface, tomate e cebola                                                                                              | 86         | 21           | 0,2         | 0,0            | 2,9       | 2,4           | 1,0          | 0,0        |
| Sobremesa   | Fruta da época                                                                                                                 | 219        | 52           | 0,3         | 0,0            | 10,3      | 10,3          | 0,6          | 0,0        |
| Terça       |                                                                                                                                | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
| Sopa        | Canja <sup>1,6,10</sup>                                                                                                        | 271        | 64           | 0,6         | 0,1            | 9,6       | 0,5           | 4,8          | 0,2        |
| Sopa 1      | Creme de favas                                                                                                                 | 248        | 59           | 0,9         | 0,1            | 10,3      | 0,9           | 1,7          | 0,1        |
| Prato       | Feijoada de potas com arroz branco <sup>14</sup>                                                                               | 656        | 155          | 2,6         | 0,4            | 17,8      | 0,4           | 13,0         | 0,4        |
| Vegetariana | Feijoada vegetariana (feijão-branco, couve-lombarda e cenoura) com arroz branco                                                | 868        | 206          | 2,4         | 0,4            | 33,0      | 0,8           | 8,8          | 0,2        |
| Salada      | Cenoura, couve-lombarda e pimento                                                                                              | 477        | 116          | 10,6        | 1,5            | 2,6       | 1,6           | 1,4          | 0,5        |
| Sobremesa   | Fruta da época                                                                                                                 | 219        | 52           | 0,3         | 0,0            | 10,3      | 10,3          | 0,6          | 0,0        |
| Quarta      |                                                                                                                                | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
| Sopa        | Nabo com curgete                                                                                                               | 222        | 52           | 0,8         | 0,1            | 9,3       | 1,0           | 1,3          | 0,1        |
| Prato       | Panados de frango no forno com massa espiral <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>                                                     | 812        | 192          | 1,7         | 0,5            | 25,1      | 0,9           | 18,2         | 0,4        |
| Vegetariana | Hambúrguer de grão e batata-doce com massa espiral <sup>1,6,10</sup>                                                           | 1219       | 289          | 4,6         | 0,8            | 47,8      | 4,3           | 11,2         | 0,2        |
| Salada      | Salada de alface, beterraba e tomate                                                                                           | 87         | 21           | 0,2         | 0,0            | 2,8       | 2,6           | 1,1          | 0,1        |
| Sobremesa   | Fruta da época                                                                                                                 | 295        | 70           | 0,4         | 0,1            | 14,4      | 13,8          | 0,7          | 0,0        |
| Quinta      |                                                                                                                                | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
| Sopa        | Feijão-manteiga com couve-coração                                                                                              | 319        | 76           | 0,9         | 0,1            | 12,5      | 0,9           | 2,9          | 0,1        |
| Prato       | Lombinhos de perca no forno aromatizados com limão e manjerição com batata assada <sup>4</sup>                                 | 425        | 101          | 2,5         | 0,4            | 11,5      | 0,8           | 7,5          | 0,2        |
| Vegetariana | Seitan assado no forno com limão, manjerição e batata assada <sup>1,6</sup>                                                    | 510        | 121          | 3,1         | 0,6            | 13,7      | 0,9           | 8,7          | 0,2        |
| Salada      | Brócolos, couve-flor e cenoura baby                                                                                            | 127        | 30           | 0,3         | 0,0            | 3,1       | 2,7           | 2,6          | 0,2        |
| Sobremesa   | Gelatina / fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>                                                                              | 453        | 107          | 0,0         | 0,0            | 23,9      | 23,7          | 2,4          | 0,3        |
| Sexta       |                                                                                                                                | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
| Sopa        | Feijão-verde                                                                                                                   | 228        | 54           | 0,9         | 0,1            | 9,6       | 0,9           | 1,4          | 0,1        |
| Prato       | Arroz ao forno (peru e pato cozidos e desfiados, azeitonas pretas descaroçadas, milho, queijo parmesão e orégãos) <sup>7</sup> | 916        | 218          | 7,7         | 2,5            | 23,3      | 0,2           | 13,5         | 0,4        |
| Vegetariana | Arroz à primaveril com cogumelos, cubos de cenoura, milho e feijão branco estufados                                            | 1034       | 246          | 5,8         | 0,8            | 35,0      | 0,3           | 9,4          | 0,4        |
| Salada      | Salada de alface, couve roxa e pepino                                                                                          | 92         | 22           | 0,3         | 0,1            | 2,2       | 0,6           | 1,7          | 0,0        |
| Sobremesa   | Fruta da época                                                                                                                 | 295        | 70           | 0,4         | 0,1            | 14,4      | 13,8          | 0,7          | 0,0        |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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 de 100 g ou 100 ml, 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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

Figueira da Foz

ES Cristina Torres

Semana de 19 a 23 de maio de 2025 – SEMANA DA MULTICULTURALIDADE

Almoço

| Segunda - Nepal   |                                                                                                                   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa              | Couve-flor                                                                                                        | 229        | 54           | 0,9         | 0,1            | 9,5       | 1,0           | 1,5          | 0,1        |
| Prato             | Momo (bolinho de carne de porco picada e legumes) com puré de batata <sup>1,6,7,12</sup>                          | 508        | 121          | 3,3         | 0,9            | 17,9      | 0,8           | 4,3          | 0,1        |
| Vegetariana       | Malandrinho de feijão com cubinhos de tofu <sup>1,6</sup>                                                         | 1066       | 254          | 5,7         | 0,9            | 36,6      | 0,3           | 13,0         | 0,2        |
| Salada            | Alface, couve-roxa e pepino                                                                                       | 92         | 22           | 0,3         | 0,1            | 2,2       | 0,6           | 1,7          | 0,0        |
| Sobremesa         | Fruta da época                                                                                                    | 219        | 52           | 0,3         | 0,0            | 10,3      | 10,3          | 0,6          | 0,0        |
| Terça - Brasil    |                                                                                                                   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
| Sopa              | Couve-lombarda                                                                                                    | 225        | 53           | 0,8         | 0,1            | 9,4       | 1,0           | 1,4          | 0,1        |
| Prato             | Feijoada à brasileira com farofa                                                                                  | 956        | 226          | 7,2         | 1,9            | 23,2      | 0,1           | 16,9         | 0,2        |
| Vegetariana       | Soja estufada com molho de cogumelos e esparguete <sup>1,6,8,10,11</sup>                                          | 1171       | 277          | 4,0         | 0,8            | 36,5      | 5,5           | 21,1         | 0,4        |
| Salada            | Alface, tomate e cebola                                                                                           | 86         | 21           | 0,2         | 0,0            | 2,9       | 2,4           | 1,0          | 0,0        |
| Sobremesa         | Mousse de manga / fruta da época <sup>7</sup>                                                                     | 477        | 113          | 1,8         | 1,0            | 21,1      | 11,1          | 2,0          | 0,1        |
| Quarta - Ucrânia  |                                                                                                                   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
| Sopa              | Borscht (sopa de beterraba com carne) <sup>7,9,10,11</sup>                                                        | 369        | 89           | 6,6         | 2,8            | 3,1       | 2,3           | 3,5          | 0,2        |
| Sopa veg.         | Sopa de beterraba                                                                                                 | 219        | 52           | 0,8         | 0,1            | 9,2       | 1,2           | 1,3          | 0,1        |
| Prato             | Frango à Kiev com esparguete <sup>1,3,6,7,9,10,11</sup>                                                           | 987        | 235          | 10,5        | 2,9            | 18,0      | 0,6           | 16,6         | 0,3        |
| Vegetariana       | Seitan de cebolada com batata assada <sup>1,6</sup>                                                               | 512        | 122          | 4,0         | 0,7            | 12,8      | 1,0           | 8,0          | 0,2        |
| Salada            | Feijão-verde, cenoura e nabo                                                                                      | 110        | 26           | 0,2         | 0,0            | 3,8       | 2,3           | 1,0          | 1,0        |
| Sobremesa         | Fruta da época                                                                                                    | 226        | 53           | 0,4         | 0,0            | 10,8      | 10,8          | 0,5          | 0,0        |
| Quinta - Portugal |                                                                                                                   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
| Sopa              | Caldo verde <sup>1,6</sup>                                                                                        | 302        | 72           | 2,0         | 0,6            | 10,6      | 0,8           | 2,2          | 0,3        |
| Prato             | Filetes de pescada dourados com arroz de tomate malandrinho <sup>1,4</sup>                                        | 784        | 186          | 4,8         | 0,7            | 23,1      | 0,2           | 12,3         | 0,2        |
| Vegetariana       | Rancho vegetariano (couve-lombarda, cenoura e cebolas estufadas com macarronete e grão-de-bico) <sup>1,6,10</sup> | 995        | 236          | 4,2         | 0,7            | 37,3      | 2,7           | 9,9          | 0,2        |
| Salada            | Couve-lombarda, cenoura e cebola                                                                                  | 102        | 24           | 0,1         | 0,0            | 3,1       | 1,9           | 1,4          | 0,1        |
| Sobremesa         | Maçã assada com canela / fruta da época                                                                           | 289        | 68           | 0,5         | 0,1            | 14,2      | 13,7          | 0,5          | 0,0        |
| Sexta - Angola    |                                                                                                                   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
| Sopa              | Creme de abóbora com ervilhas                                                                                     | 238        | 56           | 0,9         | 0,1            | 9,9       | 1,0           | 1,6          | 0,1        |
| Prato             | Moamba de galinha com arroz branco <sup>12</sup>                                                                  | 750        | 178          | 4,1         | 0,7            | 23,5      | 0,4           | 11,3         | 0,3        |
| Vegetariana       | Lasanha de legumes (espinafres, cenoura, alho-francês, tomate e lentilhas) <sup>1,6,10</sup>                      | 738        | 175          | 4,0         | 0,7            | 27,0      | 2,3           | 6,7          | 0,1        |
| Salada            | Alface, beterraba e pepino                                                                                        | 78         | 18           | 0,3         | 0,1            | 1,8       | 1,5           | 1,5          | 0,1        |
| Sobremesa         | Fruta da época                                                                                                    | 292        | 69           | 0,5         | 0,1            | 14,7      | 14,7          | 0,2          | 0,0        |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido 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 de 100 g ou 100 ml, 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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



Figueira da Foz  
ES Cristina Torres  
Semana de 26 a 30 de maio de 2025  
Almoço

|                |                                                                                                   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| <b>Segunda</b> |                                                                                                   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Macedónia de legumes (feijão-verde, ervilha, nabo e cenoura)                                      | 237        | 56           | 0,9         | 0,1            | 10,0      | 0,9           | 1,4          | 0,1        |
| Prato          | Massa tagliatelle com carne picada de vaca e queijo gratinado <sup>1,6,7</sup>                    | 1102       | 262          | 10,7        | 4,1            | 26,2      | 1,6           | 15,2         | 0,4        |
| Vegetariana    | Tagliatelle com soja e molho de tomate <sup>1,6,8,11</sup>                                        | 995        | 235          | 2,6         | 0,6            | 31,2      | 5,4           | 19,2         | 0,2        |
| Salada         | Salada de alface, couve roxa e tomate                                                             | 97         | 23           | 0,2         | 0,0            | 3,0       | 1,6           | 1,4          | 0,0        |
| Sobremesa      | Fruta da época                                                                                    | 219        | 52           | 0,3         | 0,0            | 10,3      | 10,3          | 0,6          | 0,0        |
| <b>Terça</b>   |                                                                                                   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Camponesa (feijão vermelho, cotovelinhos, lombarda e cenoura) <sup>1,3</sup>                      | 402        | 95           | 1,4         | 0,2            | 16,6      | 1,0           | 3,5          | 0,2        |
| Prato          | Filetes de pescada no forno com crosta de broa e arroz de ervilhas <sup>1,4</sup>                 | 755        | 179          | 4,2         | 0,6            | 23,9      | 0,2           | 10,8         | 0,4        |
| Vegetariana    | Strogonoff de seitan com arroz de ervilhas <sup>1,6</sup>                                         | 758        | 180          | 3,9         | 0,6            | 23,2      | 0,3           | 12,2         | 0,4        |
| Salada         | Salada de cenoura ralada, beterraba e pepino                                                      | 96         | 23           | 0,2         | 0,1            | 3,3       | 3,1           | 1,0          | 0,1        |
| Sobremesa      | Arroz-doce / fruta da época <sup>3,6,7</sup>                                                      | 1025       | 243          | 4,2         | 1,8            | 45,1      | 13,1          | 5,3          | 0,2        |
| <b>Quarta</b>  |                                                                                                   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Feijão-verde                                                                                      | 228        | 54           | 0,9         | 0,1            | 9,6       | 0,9           | 1,4          | 0,1        |
| Prato          | Peru assado com laranja e esparguete <sup>1,3</sup>                                               | 803        | 191          | 7,3         | 2,1            | 16,0      | 1,1           | 15,1         | 0,3        |
| Vegetariana    | Massa siciliana (esparguete, grão, alho-francês e tomate-cereja) <sup>1,6,10</sup>                | 1237       | 293          | 4,6         | 0,9            | 48,4      | 2,7           | 12,1         | 0,2        |
| Salada         | Brócolos, couve-flor e cenoura baby                                                               | 127        | 30           | 0,3         | 0,0            | 3,1       | 2,7           | 2,6          | 0,2        |
| Sobremesa      | Fruta da época                                                                                    | 219        | 52           | 0,3         | 0,0            | 10,3      | 10,3          | 0,6          | 0,0        |
| <b>Quinta</b>  |                                                                                                   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Caldo verde <sup>1,6</sup>                                                                        | 302        | 72           | 2,0         | 0,6            | 10,6      | 0,8           | 2,2          | 0,3        |
| Prato          | Salada de atum com feijão-frade, batata aos quartos, azeitona, ovo, cebola e salsa <sup>3,4</sup> | 705        | 168          | 6,8         | 1,2            | 14,2      | 0,6           | 11,4         | 1,2        |
| Vegetariana    | Salada de feijão-frade (batata, cenoura, feijão-frade, tomate cereja e azeitonas) <sup>12</sup>   | 594        | 141          | 2,2         | 0,4            | 21,8      | 1,7           | 6,7          | 0,3        |
| Salada         | Salada alface, tomate e cebola                                                                    | 82         | 20           | 0,2         | 0,0            | 2,6       | 2,1           | 1,1          | 0,0        |
| Sobremesa      | Fruta da época                                                                                    | 286        | 68           | 0,3         | 0,1            | 13,7      | 13,1          | 1,0          | 0,0        |
| <b>Sexta</b>   |                                                                                                   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Creme de legumes (abóbora, couve-flor, curgete e alho-francês)                                    | 217        | 51           | 0,8         | 0,1            | 9,0       | 0,6           | 1,5          | 0,0        |
| Prato          | Frango estufado à primaveril (feijão-verde, cenoura e milho) com arroz branco                     | 754        | 179          | 4,9         | 0,8            | 21,9      | 0,5           | 11,4         | 0,4        |
| Vegetariana    | Chili vegetariano (feijão vermelho, tomate, cenoura e milho) com arroz branco                     | 1016       | 241          | 4,1         | 0,5            | 42,7      | 1,0           | 7,7          | 0,2        |
| Salada         | Salada de rúcula, couve roxa e pepino                                                             | 92         | 22           | 0,3         | 0,1            | 2,2       | 0,6           | 1,7          | 0,0        |
| Sobremesa      | Fruta da época                                                                                    | 219        | 52           | 0,3         | 0,0            | 10,3      | 10,3          | 0,6          | 0,0        |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido 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 de 100 g ou 100 ml, 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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

Figueira da Foz

ES Cristina Torres

Semana de 2 a 6 de junho de 2025

Almoço

| Segunda     |                                                                                                                       | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa        | Sopa de abóbora e massinhas <sup>1,6,10</sup>                                                                         | 265        | 63           | 1,2         | 0,2            | 11,0      | 0,9           | 1,6          | 0,1        |
| Prato       | Pizza de queijo e fiambre <sup>1,3,6,7,10,12</sup>                                                                    | 884        | 211          | 6,9         | 2,6            | 27,7      | 2,1           | 9,1          | 1,6        |
| Vegetariana | Pizza de legumes (ervilha, milho, pimento e azeitona) <sup>1</sup>                                                    | 650        | 155          | 6,3         | 0,9            | 19,3      | 2,8           | 4,4          | 1,1        |
| Salada      | Salada de cenoura, tomate e milho                                                                                     | 189        | 45           | 1,1         | 0,0            | 5,1       | 2,9           | 2,9          | 0,1        |
| Sobremesa   | Mousse de chocolate / fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>                                                          | 253        | 60           | 0,7         | 0,3            | 11,6      | 11,1          | 0,7          | 0,0        |
| Terça       |                                                                                                                       | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
| Sopa        | Alho-francês                                                                                                          | 239        | 57           | 0,9         | 0,1            | 10,1      | 0,8           | 1,4          | 0,1        |
| Prato       | Empadão de frango (frango estufado e desfiado em molho de tomate com cenoura ralada e puré de batata) <sup>7,12</sup> | 369        | 87           | 2,0         | 0,4            | 10,6      | 0,4           | 6,2          | 0,1        |
| Vegetariana | Empadão de lentilhas (batata, cogumelos, lentilhas, alho-francês, cenoura e brócolos) <sup>1,6,8,11</sup>             | 394        | 94           | 1,1         | 0,2            | 12,1      | 2,0           | 7,2          | 0,1        |
| Salada      | Salada de alface, tomate e cebola                                                                                     | 86         | 21           | 0,2         | 0,0            | 2,9       | 2,4           | 1,0          | 0,0        |
| Sobremesa   | Fruta da época                                                                                                        | 295        | 70           | 0,4         | 0,1            | 14,4      | 13,8          | 0,7          | 0,0        |
| Quarta      |                                                                                                                       | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
| Sopa        | Feijão vermelho com repolho                                                                                           | 304        | 72           | 0,9         | 0,1            | 12,4      | 0,8           | 2,9          | 0,1        |
| Prato       | Lombinhos de salmão no forno com arroz de salsa <sup>4</sup>                                                          | 1153       | 276          | 16,1        | 3,0            | 20,4      | 0,2           | 11,8         | 0,2        |
| Vegetariana | Bife de tofu de cebolada com arroz de salsa <sup>1,6</sup>                                                            | 983        | 235          | 9,9         | 1,6            | 26,2      | 0,6           | 8,9          | 0,4        |
| Salada      | Feijão-verde, couve-flor e cenoura baby                                                                               | 126        | 30           | 0,2         | 0,0            | 3,8       | 2,3           | 2,1          | 0,5        |
| Sobremesa   | Fruta da época                                                                                                        | 219        | 52           | 0,3         | 0,0            | 10,3      | 10,3          | 0,6          | 0,0        |
| Quinta      |                                                                                                                       | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
| Sopa        | Couve branca com cenoura ripada                                                                                       | 228        | 54           | 0,9         | 0,1            | 9,7       | 1,0           | 1,4          | 0,1        |
| Prato       | Bifinhos de porco estufados com cogumelos e esparguete <sup>1,3</sup>                                                 | 761        | 181          | 5,4         | 1,4            | 17,0      | 0,7           | 15,5         | 0,3        |
| Vegetariana | Bolonhesa de soja com espinafres <sup>1,6,8,10,11,12</sup>                                                            | 996        | 236          | 2,9         | 0,6            | 29,1      | 5,8           | 20,4         | 0,2        |
| Salada      | Salada de alface, tomate e pepino                                                                                     | 84         | 20           | 0,4         | 0,1            | 2,4       | 2,2           | 1,2          | 0,0        |
| Sobremesa   | Fruta da época                                                                                                        | 219        | 52           | 0,3         | 0,0            | 10,3      | 10,3          | 0,6          | 0,0        |
| Sexta       |                                                                                                                       | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
| Sopa        | Nabiças                                                                                                               | 234        | 55           | 0,9         | 0,1            | 9,8       | 0,9           | 1,4          | 0,1        |
| Prato       | Meia desfeita de bacalhau (migas de bacalhau, batata aos quartos, ovo cozido, grão e salsa) <sup>3,4,12</sup>         | 469        | 111          | 1,6         | 0,4            | 15,1      | 1,0           | 8,0          | 1,0        |
| Vegetariana | Salada de grão-de-bico com batata aos quartos, couve-lombarda e cenoura                                               | 610        | 145          | 2,9         | 0,4            | 22,6      | 1,6           | 5,2          | 0,3        |
| Salada      | Couve-lombarda, cenoura e cebola                                                                                      | 105        | 25           | 0,2         | 0,0            | 2,6       | 0,9           | 1,9          | 0,4        |
| Sobremesa   | Fruta assada / fruta da época                                                                                         | 321        | 76           | 0,5         | 0,1            | 16,4      | 16,4          | 0,2          | 0,0        |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido 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 de 100 g ou 100 ml, 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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

Figueira da Foz

ES Cristina Torres

Semana de 9 a 13 de junho de 2025

Almoço

|             |                                                                                                         | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda     |                                                                                                         |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa        | Brócolos                                                                                                | 238        | 56           | 0,9         | 0,1            | 10,0      | 0,9           | 1,5          | 0,1        |
| Prato       | Lasanha de soja (soja fina estufada com cenoura ralada) com<br>queijo ralado <sup>1,3,6,7,8,10,11</sup> | 1223       | 291          | 9,4         | 3,7            | 31,8      | 3,9           | 18,0         | 0,4        |
| Vegetariana | Lasanha de soja (soja fina estufada com cenoura<br>ralada) <sup>1,6,8,10,11</sup>                       | 925        | 219          | 4,2         | 0,8            | 28,5      | 4,2           | 14,8         | 0,1        |
| Salada      | Salada de alface, cebola e tomate                                                                       | 86         | 21           | 0,2         | 0,0            | 2,9       | 2,4           | 1,0          | 0,0        |
| Sobremesa   | Fruta da época                                                                                          | 219        | 52           | 0,3         | 0,0            | 10,3      | 10,3          | 0,6          | 0,0        |
| Terça       |                                                                                                         |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa        |                                                                                                         | 0          | 0            | 0,0         | 0,0            | 0,0       | 0,0           | 0,0          | 0,0        |
| Prato       | Feriado                                                                                                 | 0          | 0            | 0,0         | 0,0            | 0,0       | 0,0           | 0,0          | 0,0        |
| Vegetariana |                                                                                                         | 0          | 0            | 0,0         | 0,0            | 0,0       | 0,0           | 0,0          | 0,0        |
| Salada      |                                                                                                         | 0          | 0            | 0,0         | 0,0            | 0,0       | 0,0           | 0,0          | 0,0        |
| Sobremesa   |                                                                                                         | 0          | 0            | 0,0         | 0,0            | 0,0       | 0,0           | 0,0          | 0,0        |
| Quarta      |                                                                                                         |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa        | Creme de legumes (abóbora, curgete, couve-flor e repolho)                                               | 230        | 54           | 0,8         | 0,1            | 9,7       | 0,7           | 1,5          | 0,1        |
| Prato       | Perna de frango assada com laranja, arroz branco e feijão<br>preto                                      | 811        | 192          | 4,6         | 0,7            | 22,9      | 0,7           | 14,3         | 0,2        |
| Vegetariana | Feijoada vegetariana (feijão preto, couve-lombarda e<br>cenoura) com arroz branco                       | 908        | 214          | 3,2         | 0,4            | 37,0      | 0,7           | 8,7          | 0,2        |
| Salada      | Salada de alface, couve-roxa e pepino                                                                   | 92         | 22           | 0,3         | 0,1            | 2,2       | 0,6           | 1,7          | 0,0        |
| Sobremesa   | Fruta da época                                                                                          | 295        | 70           | 0,4         | 0,1            | 14,4      | 13,8          | 0,7          | 0,0        |
| Quinta      |                                                                                                         |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa        | Canja <sup>1,6,10</sup>                                                                                 | 271        | 64           | 0,6         | 0,1            | 9,6       | 0,5           | 4,8          | 0,2        |
| Sopa 1      | Lentilhas                                                                                               | 325        | 77           | 1,1         | 0,1            | 12,9      | 1,1           | 3,0          | 0,1        |
| Prato       | Filete de Red-fish no forno com batata assada <sup>4</sup>                                              | 452        | 107          | 3,0         | 0,5            | 12,0      | 0,8           | 7,4          | 0,2        |
| Vegetariana | Tortilha de legumes no forno (feijão verde, cenoura, milho,<br>brócolos e feijão branco)                | 463        | 110          | 2,4         | 0,3            | 16,2      | 1,2           | 4,3          | 0,1        |
| Salada      | Feijão-verde, cenoura aos cubos e milho                                                                 | 217        | 51           | 1,3         | 0,0            | 5,4       | 1,6           | 3,6          | 0,7        |
| Sobremesa   | Fruta da época                                                                                          | 219        | 52           | 0,3         | 0,0            | 10,3      | 10,3          | 0,6          | 0,0        |
| Sexta       |                                                                                                         |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa        | Ervilhas                                                                                                | 237        | 56           | 0,9         | 0,1            | 9,6       | 1,0           | 1,7          | 0,1        |
| Prato       | Strogonoff de peru (tirinhas de peru estufadas com cogumelos)<br>e arroz de cenoura                     | 838        | 199          | 6,3         | 1,6            | 23,8      | 0,4           | 11,4         | 0,3        |
| Vegetariana | Strogonoff de seitan e cogumelos com arroz de cenoura <sup>1,6</sup>                                    | 778        | 185          | 3,6         | 0,6            | 25,7      | 0,5           | 11,5         | 0,4        |
| Salada      | Salada de alface, pepino e tomate                                                                       | 84         | 20           | 0,4         | 0,1            | 2,4       | 2,2           | 1,2          | 0,0        |
| Sobremesa   | Fruta da época                                                                                          | 287        | 68           | 0,3         | 0,1            | 13,7      | 13,1          | 1,0          | 0,0        |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo. 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 de 100 g ou 100 ml, 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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