



Município de Figueira da Foz  
Escola Secundária de Cristina Torres  
Semana de 6 a 10 de outubro de 2025  
Almoço

| Segunda     |                                                                                                                                  | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa        | Couve-flor                                                                                                                       | 239     | 57        | 0,8      | 0,1         | 10,1   | 1,0        | 1,6       | 0,1     |
| Prato       | Lombinhos de cavala com arroz colorido (feijão-verde, cenoura e milho) <sup>4,6</sup>                                            | 917     | 218       | 7,7      | 0,8         | 26,2   | 0,7        | 10,6      | 0,3     |
| Vegetariana | Malandrinho de feijão com cubinhos de tofu <sup>1,6</sup>                                                                        | 1068    | 254       | 5,8      | 0,9         | 36,3   | 0,6        | 13,2      | 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                                                                                                                   | 167     | 39        | 0,2      | 0,0         | 7,6    | 7,6        | 0,8       | 0,0     |
| Terça       |                                                                                                                                  | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
| Sopa        | Couve-lombarda                                                                                                                   | 235     | 56        | 0,8      | 0,1         | 10,0   | 1,0        | 1,5       | 0,1     |
| Prato       | Bifinhos de frango estufados com molho de cogumelos e esparguete <sup>1,3,7</sup>                                                | 800     | 190       | 6,1      | 1,6         | 19,3   | 0,9        | 13,9      | 0,3     |
| Vegetariana | Soja estufada com molho de cogumelos e esparguete <sup>1,6,8,10,11</sup>                                                         | 1171    | 277       | 4,0      | 0,8         | 36,6   | 5,5        | 21,1      | 0,5     |
| Salada      | Alface, tomate e cebola                                                                                                          | 86      | 21        | 0,2      | 0,0         | 2,9    | 2,4        | 1,0       | 0,0     |
| Sobremesa   | Fruta da época                                                                                                                   | 382     | 90        | 0,4      | 0,1         | 18,9   | 17,5       | 1,1       | 0,0     |
| Quarta      |                                                                                                                                  | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
| Sopa        | Da horta (repolho, feijão branco, curgete e cenoura)                                                                             | 285     | 67        | 0,9      | 0,1         | 11,7   | 0,8        | 2,2       | 0,1     |
| Prato       | Bolinhos de bacalhau no forno com salada de batata (batata, ovo aos quartos e ervilhas) <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup> | 502     | 119       | 2,7      | 0,5         | 16,6   | 1,0        | 6,2       | 0,5     |
| Vegetariana | Seitan de cebolada com batata assada <sup>1,6</sup>                                                                              | 501     | 119       | 3,6      | 0,6         | 13,4   | 1,0        | 7,5       | 0,2     |
| Salada      | Feijão-verde, cenoura e nabo                                                                                                     | 110     | 26        | 0,2      | 0,0         | 3,8    | 2,3        | 1,0       | 1,0     |
| Sobremesa   | Maçã assada / fruta da época                                                                                                     | 245     | 58        | 0,4      | 0,0         | 11,8   | 11,8       | 0,6       | 0,0     |
| Quinta      |                                                                                                                                  | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
| Sopa        | Espinafres                                                                                                                       | 236     | 56        | 0,9      | 0,1         | 9,9    | 0,9        | 1,5       | 0,1     |
| Prato       | Rancho (carne de porco e vaca aos cubos, macarronete e grão-de-bico) <sup>1,6,10</sup>                                           | 884     | 212       | 7,3      | 2,1         | 21,9   | 1,7        | 13,8      | 0,2     |
| Vegetariana | Rancho vegetariano (couve-lombarda, cenoura e cebolas estufadas com macarronete e grão-de-bico) <sup>1,6,10</sup>                | 995     | 238       | 4,3      | 0,7         | 37,8   | 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   | Fruta da época                                                                                                                   | 286     | 68        | 0,3      | 0,1         | 13,7   | 13,1       | 1,0       | 0,0     |
| Sexta       |                                                                                                                                  | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
| Sopa        | Crema de abóbora com ervilhas                                                                                                    | 247     | 59        | 0,8      | 0,1         | 10,5   | 1,1        | 1,6       | 0,1     |
| Prato       | Arroz à valenciana (potas, mexilhão, frango aos cubos, cenoura, ervilha e açafrão) <sup>1,2,3,4,7,12,14</sup>                    | 661     | 156       | 2,7      | 0,5         | 18,9   | 0,7        | 13,6      | 0,4     |
| Vegetariana | Lasanha de legumes (espinafres, cenoura, alho-francês, tomate e lentilhas) <sup>1,6,10</sup>                                     | 727     | 172       | 4,4      | 0,8         | 26,7   | 2,3        | 5,8       | 0,2     |
| Salada      | Alface, beterraba e pepino                                                                                                       | 78      | 18        | 0,3      | 0,1         | 1,8    | 1,5        | 1,5       | 0,1     |
| Sobremesa   | Aletria ou fruta da época <sup>1,3,6,7</sup>                                                                                     | 477     | 113       | 1,8      | 0,7         | 20,6   | 13,3       | 2,5       | 0,1     |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <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, <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



Município de Figueira da Foz  
Escola Secundária de Cristina Torres  
Semana de 13 a 17 de outubro 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        | Caldo verde <sup>1,6</sup>                                                                        | 308        | 73           | 1,9         | 0,6            | 11,3      | 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> | 688        | 164          | 6,5         | 1,1            | 14,5      | 0,6           | 10,9         | 1,2        |
| Vegetariana | Salada de feijão-frade (batata, cenoura, feijão-frade, tomate cereja e azeitonas) <sup>1,2</sup>  | 583        | 138          | 2,1         | 0,4            | 21,7      | 1,7           | 6,4          | 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        |

## 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        | Macedónia de legumes (feijão-verde, ervilha, nabo e cenoura)                        | 246        | 58           | 0,8         | 0,1            | 10,7      | 0,9           | 1,5          | 0,1        |
| Prato       | Massa tagliatelle com carne picada de vaca e queijo gratinado <sup>1,3,6,7,10</sup> | 1102       | 262          | 10,7        | 4,1            | 26,2      | 1,6           | 15,2         | 0,4        |
| Vegetariana | Tagliatelle com soja e molho de tomate <sup>1,6,8,10,11</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        |

## 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        | Camponesa (feijão vermelho, cotovelinhos, lombarda e cenoura) <sup>1,3</sup>    | 401        | 95           | 1,3         | 0,2            | 16,8      | 1,0           | 3,4          | 0,2        |
| Prato       | Filetes de pescada no forno com crosta de broa e arroz de ervilhas <sup>1</sup> | 594        | 141          | 3,7         | 0,5            | 23,6      | 0,5           | 2,8          | 0,2        |
| Vegetariana | Strogonoff de seitan com arroz de ervilhas <sup>1,6</sup>                       | 759        | 182          | 4,0         | 0,7            | 23,3      | 0,6           | 12,4         | 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>                                    | 1027       | 243          | 4,4         | 1,8            | 44,6      | 13,5          | 5,6          | 0,2        |

## 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        | Creme de batata-doce com cenoura e alho-francês                              | 261        | 62           | 1,1         | 0,2            | 11,6      | 3,3           | 0,6          | 0,1        |
| Prato       | Bifinhos de peru com cogumelos, molho de iogurte e arroz branco <sup>7</sup> | 795        | 189          | 8,3         | 1,7            | 14,6      | 0,8           | 13,6         | 0,4        |
| Vegetariana | Strogonoff de soja com cogumelos com arroz branco <sup>1,6,8,11</sup>        | 983        | 233          | 4,2         | 0,6            | 28,9      | 4,1           | 17,2         | 0,4        |
| Salada      | Salada de rúcula, pepino e tomate                                            | 84         | 20           | 0,4         | 0,1            | 2,4       | 2,2           | 1,2          | 0,0        |
| Sobremesa   | Espetada de fruta                                                            | 165        | 39           | 0,3         | 0,1            | 7,7       | 7,7           | 0,4          | 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        | Creme de legumes (abóbora, couve-flor, curgete e alho-francês)                | 227        | 54           | 0,7         | 0,1            | 9,6       | 0,7           | 1,6          | 0,0        |
| Prato       | Frango estufado à primaveril (feijão-verde, cenoura e milho) com arroz branco | 755        | 179          | 5,0         | 0,8            | 21,6      | 0,7           | 11,6         | 0,4        |
| Vegetariana | Chili vegetariano (feijão vermelho, tomate, cenoura e milho) com arroz branco | 1018       | 242          | 4,3         | 0,6            | 42,3      | 1,4           | 7,9          | 0,2        |
| Salada      | Salada de couve roxa, milho e cebola                                          | 241        | 57           | 1,6         | 0,0            | 5,5       | 0,6           | 4,6          | 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



Município de Figueira da Foz  
Escola Secundária de Cristina Torres  
Semana de 20 a 24 de outubro 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 abóbora com ervilhas com manjeriço                                                       | 247        | 59           | 0,8         | 0,1            | 10,5      | 1,1           | 1,6          | 0,1        |
| Prato       | Tirinhas de pota panadas no forno com arroz de tomate <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup> | 992        | 237          | 10,1        | 1,4            | 27,7      | 1,1           | 8,1          | 0,6        |
| Vegetariana | Croquetes vegetarianos de grão e alheira com arroz de tomate <sup>1</sup>                         | 1210       | 287          | 6,7         | 0,9            | 44,7      | 2,0           | 9,2          | 0,3        |
| Salada      | Alface, pepino e beterraba                                                                        | 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        | Alho-francês                                                                                                          | 249        | 59           | 0,9         | 0,1            | 10,7      | 0,8           | 1,5          | 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          | 0,2        |
| Vegetariana | Empadão de lentilhas (batata, cogumelos, lentilhas, alho-francês, cenoura e brócolos) <sup>1,6,8,11</sup>             | 394        | 93           | 1,1         | 0,1            | 12,5      | 2,0           | 6,9          | 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                                  | 308        | 73           | 0,9         | 0,1            | 12,8      | 0,8           | 2,9          | 0,1        |
| Prato       | Lombinhos de salmão no forno com arroz de salsa <sup>4</sup> | 1154       | 276          | 16,3        | 3,0            | 20,1      | 0,5           | 12,0         | 0,2        |
| Vegetariana | Bife de tofu de cebolada com arroz de salsa <sup>1,6</sup>   | 984        | 235          | 10,1        | 1,6            | 25,9      | 1,0           | 9,2          | 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   | Leite creme / fruta da época <sup>3,6,7</sup>                | 453        | 108          | 4,6         | 2,0            | 11,9      | 9,4           | 4,4          | 0,2        |

## 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                                       | 238        | 56           | 0,8         | 0,1            | 10,3      | 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                                                                                                       | 244        | 58           | 0,8         | 0,1            | 10,5      | 1,0           | 1,5          | 0,1        |
| Prato       | Meia desfeita de bacalhau (migas de bacalhau, batata aos quartos, ovo cozido, grão e salsa) <sup>3,4,12</sup> | 462        | 109          | 1,5         | 0,3            | 15,4      | 1,0           | 7,6          | 0,9        |
| Vegetariana | Salada de grão-de-bico com batata aos quartos, couve-lombarda e cenoura                                       | 589        | 140          | 2,6         | 0,3            | 22,3      | 1,5           | 5,0          | 0,2        |
| 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>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <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, <sup>13</sup>Tremço, <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



Município de Figueira da Foz  
Escola Secundária de Cristina Torres  
Semana de 27 a 31 de outubro 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           | Brócolos                                                                                                           | 248        | 59           | 0,9         | 0,1            | 10,6      | 1,0           | 1,5          | 0,1        |
| Prato          | Lasanha de cavala (cavala estufada com molho de tomate e cenoura ralada) com queijo ralado <sup>1,3,4,6,7,10</sup> | 1171       | 279          | 11,7        | 3,2            | 30,7      | 1,3           | 12,8         | 0,5        |
| Vegetariana    | Lasanha de soja (soja fina estufada com cenoura ralada) <sup>1,6,8,10,11</sup>                                     | 835        | 198          | 3,8         | 0,7            | 25,4      | 4,0           | 13,5         | 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        |
| <b>Terça</b>   |                                                                                                                    |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Creme de legumes (abóbora, curgete, couve-flor e repolho)                                                          | 240        | 57           | 0,8         | 0,1            | 10,3      | 0,7           | 1,6          | 0,1        |
| Prato          | Perna de frango assada com laranja, arroz branco e feijão preto                                                    | 782        | 187          | 4,6         | 0,7            | 22,1      | 0,4           | 14,1         | 0,2        |
| Vegetariana    | Feijoada vegetariana (feijão preto, couve-lombarda e cenoura) com arroz branco                                     | 909        | 217          | 3,4         | 0,4            | 37,3      | 0,9           | 8,9          | 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        |
| <b>Quarta</b>  |                                                                                                                    |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Canja <sup>1,6,10</sup>                                                                                            | 271        | 64           | 0,6         | 0,1            | 9,6       | 0,5           | 4,8          | 0,2        |
| Sopa 1         | Lentilhas                                                                                                          | 329        | 78           | 1,0         | 0,1            | 13,3      | 1,1           | 2,9          | 0,1        |
| Prato          | Filete de red-fish no forno com batata assada <sup>4</sup>                                                         | 446        | 107          | 2,8         | 0,4            | 12,9      | 0,9           | 7,0          | 0,2        |
| Vegetariana    | Tortilha de legumes no forno (feijão verde, cenoura, milho, brócolos e feijão branco)                              | 456        | 108          | 2,2         | 0,3            | 16,4      | 1,2           | 4,1          | 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        |
| <b>Quinta</b>  |                                                                                                                    |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Ervilhas                                                                                                           | 246        | 58           | 0,8         | 0,1            | 10,2      | 1,0           | 1,7          | 0,1        |
| Prato          | Strogonoff de peru (tirinhas de peru estufadas com cogumelos) e arroz de cenoura                                   | 840        | 199          | 6,5         | 1,6            | 23,5      | 0,7           | 11,5         | 0,3        |
| Vegetariana    | Strogonoff de seitan e cogumelos com arroz de cenoura <sup>1,6</sup>                                               | 779        | 186          | 3,8         | 0,6            | 25,7      | 0,8           | 11,8         | 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        |
| <b>Sexta</b>   |                                                                                                                    |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa           | Creme de cenoura com "lagartos" (esparguete negro cortado) <sup>1,2,3,7,10,14</sup>                                | 489        | 116          | 1,3         | 0,2            | 22,0      | 1,4           | 3,2          | 0,2        |
| Prato          | Lombo de porco assado com laranja, batata e abóbora aos cubos no forno com ervas aromáticas                        | 509        | 123          | 5,7         | 1,6            | 10,2      | 0,8           | 7,5          | 0,2        |
| Vegetariana    | Grão crocante com abóbora, batata e cenoura aos cubos no forno com ervas aromáticas <sup>1,10,12</sup>             | 583        | 138          | 2,6         | 0,3            | 22,4      | 1,5           | 4,8          | 0,5        |
| Salada         | Alface, couve roxa e pepino                                                                                        | 92         | 22           | 0,3         | 0,1            | 2,2       | 0,6           | 1,7          | 0,0        |
| Sobremesa      | Bolo de abóbora com nozes                                                                                          | 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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</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>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