



		VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)							
		Val. En.	Líp.	Sat.	H.C.	Açu.	Prot.	Sal	
2 ^a	Sopa								
	Prato								
	Dieta								
	Vegetariano								
	Acompanhamento								
	Sobremesa								
	Lanche								
3 ^a	Sopa	Sopa de Abóbora	305kJ/72kcal	1,1g	0,2g	13,7g	4,1g	1,8g	0,0g
	Prato	Paelha à Valenciana	656kJ/155kcal	3,9g	1,1g	17,3g	1,8g	12,9g	0,5g
	Dieta	Filete de Pescada em cama de legumes assado no forno com batata cozida	388KJ/92,64Kcal	1,35g	0,15g	13,25g	1,05g	7,7g	0,75g
	Vegetariano	Penne com espinafres e ricotta	791kJ/189kcal	9,5g	7,6g	20,1g	3,5g	5,8g	0,2g
	Acompanhamento	Salada	76kJ/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Maçã ou fruta da época	238KJ/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Lanche	Pão de mistura com manteiga ou queijo	1483KJ/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g
4 ^a	Sopa	Sopa de grão com nabícas	268kJ/64kcal	2,0g	0,4g	8,7g	1,1g	2,7g	0,2g
	Prato	Macarrão com carne	821kJ/196kcal	9,1g	3,3g	15,4g	1,5g	13,1g	0,2g
	Dieta	Peito de peru estufado com arroz branco	511kJ/122Kcal	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g	0,5g
	Vegetariano	Quiche de espinafres	809kJ/194kcal	12,2g	5,6g	12,9g	2,2g	8g	0,8g
	Acompanhamento	Salada	76kJ/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Pêra ou fruta da época	238KJ/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Lanche	Pão de mistura com manteiga ou fiambre	1082KJ/254Kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g	0,325g
5 ^a	Sopa	Creme cenoura	210kJ/50kcal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g	0,1g
	Prato	Arroz de Atum	433kJ/103kcal	2,8g	0,5g	14,1g	3,1g	5,3g	0,8g
	Dieta	Medalhões de pescada braseada com batata assada	598kJ/143kcal	3,8g	0,7g	14g	2g	14g	0,55g
	Vegetariano	Paelha de soja e legumes	614kJ/146kcal	4,9g	0,8g	19,7g	2,4g	5,9g	0,4g
	Acompanhamento	Legumes	219kJ/52kcal	1,1g	0,0g	8,2g	7,0g	2,3g	0,4g
	Sobremesa	Banana	398KJ/95Kcal	0,4g	0,1g	21,8g	19,6g	1,6g	0,02g
	Lanche	Croissant com fiambre	1256KJ/300Kcal	12,2g	5,7g	43g	10g	7g	1,1g
6 ^a		Iogurte Líquido	289KJ/69Kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g
	Sopa	Sopa Juliana	176kJ/42kcal	1,6g	0,2g	6,0g	1,2g	1,0g	0,0g
	Prato	Vitela à Sevilhana com puré de batata	521kJ/124Kcal	6,0g	2,2g	6g	1,0g	12g	0,70g
	Dieta	Pernas de Frango Cozido com arroz branco	457KJ/109Kcal	4,6g	1,1g	9,1g	0,71g	7,77g	0,20g
	Vegetariano	Strogonoff de soja e espargos com arroz branco	540/129Kcal	6,58g	1,26g	14,04g	1,92g	4,3g	0,32g
	Acompanhamento	Salada	76kJ/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Pudim de Baunilha ou Fruta da Época	668KJ/92kcal	0,8g	0,5g	18,1g	16,3g	3,1g	0,09g
	Lanche	Pão de mistura com manteiga ou doce	1483KJ/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g
		Leite Simples	200KJ/47Kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Sopa Juliana pode conter vestígios de aipo. Creme de cenoura pode conter vestígios de aipo. Sopa de grão com nabícas contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, soja e tremoço. Sopa de Abóbora contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Strogonof de espargos e soja contém cereais que contêm glúten e soja. Pode conter vestígios de aipo e frutos de casca rija. Paella de Soja e Legumes contém soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Quiche de espinafres contém cereais que contêm glúten, leite, soja e ovo. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos, moluscos, mostarda e peixe. Penne com espinafres e ricota contém cereais com glúten, leite e soja, pode conter vestígios de aipo e ovo. Medalhões de pescada contém peixe, Pode conter vestígios de aipo. Arroz de atum contém peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Pescada contém peixe, pode conter vestígios de aipos. Paelha à Valenciana contém moluscos e sulfitos, pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Vitela contém sulfitos, pode conter vestígios de aipo. Perna de frango Pode conter vestígios de aipo Macarrão com carne contém cereais que contêm glúten. Pode conter vestígios de aipo, mostarda, ovo e soja. Peito de peru fatiado pode conter vestígios de aipo. Contém SULFITOS. Pode conter vestígios de AIP0 Legumes campestris podem conter vestígios de aipo. Arroz branco pode conter vestígios de aipo. Puré de batata contém leite. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten e ovo. Batatinha assada pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Feijão verde cozido Pode conter vestígios de aipo. Arroz branco pode conter vestígios de aipo. Cenoura cozida pode conter vestígios de aipo. Batata cozida Pode conter vestígios de aipo.



		VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)						
		Val. En.	Lip.	Sat.	H.C.	Açu.	Prot.	Sal
2 ^a	Sopa							
	Prato							
	Dieta							
	Vegetariano							
	Acompanhamento							
	Sobremesa							
	Lanche							
3 ^a	Sopa	Creme de curgete sem batata	99Kj/24kcal	1,7g	0,3g	1,3g	1,1g	0,9g
	Prato	Pasteis bacalhau no forno com arroz de feijão	691Kj/165Kcal	6,2g	0,9g	20g	1,4g	9,1g
	Dieta	Peixe vermelho no forno com batatinha cozida	490Kj/117Kcal	2,48g	0,44g	11,73g	1,35g	12,71g
	Vegetariano	Quiche de queijo cabra com tomate cherry	1010Kj/242Kcal	15,5g	7,7g	15,1g	2,9g	10,6g
	Acompanhamento	Salada	76Kj/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g
	Sobremesa	Banana ou fruta da época	289Kj/69Kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g
	Lanche	Pão de mistura com manteiga ou queijo	1483Kj/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g
4 ^a		Leite Simples	200Kj/47Kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g
	Sopa	Caldo Verde	210Kj/50Kcal	1,8g	0,4g	7,1g	0,7g	1,4g
	Prato	Lasanha de Carne	708Kj/169Kcal	8,6g	4,2g	13,5g	4,0g	9,5g
	Dieta	Pernas de Frango assado com arroz branco	511Kj/122Kcal	5,98g	1,28g	10,99g	1,05g	6,75g
	Vegetariano	Chili vegetariano com arroz branco	483Kj/115Kcal	3,23g	0,67g	18,53g	1,15g	4,18g
	Acompanhamento	Salada	76Kj/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g
	Sobremesa	Mandarina	170Kj/41Kcal	0,4g	0g	9,4g	9,4g	0,3g
5 ^a	Lanche	Pão de mistura com manteiga ou fiambre	1082Kj/254Kcal	0,4g	0,1g	64g	49g	3g
		Sumo	200Kj/47Kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g
	Sopa	Canja de Galinha	183Kj/43Kcal	0,4g	0,2g	1,4g	0,3g	8,6g
	Prato	Filete de robalo com arroz de cenoura	589Kj/141Kcal	5,0g	0,9g	12g	1,1g	13g
	Dieta	Pescada cozida com batata cozida	621Kj/148Kcal	2,6g	0,75g	15,2g	1,3g	17g
	Vegetariano	Folhado de legumes	518Kj/124Kcal	7,5g	3,2g	11,9g	3,4g	2,3g
	Acompanhamento	Legumes	219Kj/52Kcal	1,1g	0,0g	8,2g	7,0g	2,3g
6 ^a	Lanche	Gelatina ou fruta da época	299Kj/71Kcal	0g	0g	18g	15g	0g
		Pão de Leite com queijo	1591Kj/380Kcal	13,8g	3,8g	61g	20g	7g
		Leite simples	200Kj/47Kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g
	Sopa	Sopa de feijão branco com couve	227Kj/54Kcal	1,3g	0,3g	8,4g	1,3g	2,1g
	Prato	Bifanas com esparguete cozido	1097Kj/262Kcal	18,0g	11,4g	12g	0,9g	14,0g
	Dieta	Hamburguer de novilho esparguete	7267Kj/172Kcal	5,4g	3,8g	0,7g	0,5g	30,3g
	Vegetariano	Empadão de lentilhas	76Kj/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g
7 ^a	Lanche	Acompanhamento	Salada	76Kj/18Kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g
		Sobremesa	Maçã ou fruta da época	238Kj/57Kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g
		Pão de mistura com manteiga ou doce	1483Kj/354Kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g
		Iogurte Sólido	289Kj/69Kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g
	Sopa	Canja de galinha	183Kj/43Kcal	0,4g	0,2g	1,4g	0,3g	8,6g
	Prato	Filete de robalo com arroz de cenoura	589Kj/141Kcal	5,0g	0,9g	12g	1,1g	13g
	Dieta	Pescada cozida com batata cozida	621Kj/148Kcal	2,6g	0,75g	15,2g	1,3g	17g

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Sopa de feijão branco pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremoço. Canja de galinha contém cereais que contém glúten, sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Caldo verde contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Creme de curgete sem batata pode conter vestígios de aipo. Empadão de lentilhas contém cereais que contêm glúten, leite e ovo. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos, frutos de casca rija, moluscos, mostarda, sementes de sésamo, soja, sulfitos e tremoço. Folhado de legumes contém cereais que contêm glúten e ovo. Pode conter vestígios de aipo. Chili vegetariano contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, soja e tremoço. Quiche de queijo cabra com tomate cherry contém cereais com glúten, leite e soja e ovo. Pode conter vestígios de aipo. Filete de robalo contém peixe. Pode conter vestígios de aipo. Bifanas contém sulfitos, pode conter vestígios de aipo e leite. Pernas de frango contêm sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Lasanha de carne contém cereais que contêm glúten, leite e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos, mostarda, ovo, peixe e soja. Contém SULFITOS. Pode conter vestígios de AIPO. Legumes cozidos podem conter vestígios de aipo. Esparguete cozido contém cereais que contêm glúten. Feijão verde cozido. Pode conter vestígios de aipo. Batata cozida. Pode conter vestígios de aipo. Arroz de cenoura pode conter vestígios de aipo. Arroz branco pode conter vestígios de aipo. Arroz de feijão conter vestígios de aipo. . Batata cozida Pode conter vestígios de aipo.



VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml)									
			Val. En.	Lip.	Sat.	H.C.	Açu.	Prot.	Sal
2 ^a	Sopa	Sopa Camponesa	237kJ/56kcal	1,8g	0,3g	7,6g	1,2g	2,6g	0,3g
	Prato	Bacalhau Espiritual	530kJ/126kcal	5,4g	3,9g	10,5g	2,9g	8,8g	0,5g
	Dieta	Perca com molho de limão e batata cozida	448kJ/106kcal	2,7g	0,4g	10,8g	1,0g	9,7g	0,3g
	Vegetariano	Caril de grão com arroz branco	409kJ/98kcal	3,4g	0,76g	14,7g	2,36g	3g	0,33g
	Acompanhamento	Salada	76kJ/18kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Maçã ou fruta da época	238kJ/57kcal	0,5g	0,1g	13,4g	13,4g	0,2g	0,02g
	Lanche	Pão de mistura com manteiga ou queijo	1483kJ/354kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g
		Iogurte Sólido	289kJ/69kcal	1,8g	1,3g	9,6g	9,4g	3,5g	0,129g
3 ^a	Sopa	Sopa de grão com espinafres	265kJ/63kcal	2,3g	0,4g	8,1g	0,8g	2,5g	0,3g
	Prato	Pizza	861,8kJ/204,9kcal	6,46g	2,35g	28,0g	2,75g	7,84g	1,4g
	Dieta	Bifes de frango com arroz branco	666kJ/119kcal	4,45g	1,63g	13,05g	1,24g	17,54g	0,26g
	Vegetariano	Quinoa com tomate seco e azeitona	700kJ/167kcal	8,8g	1,4g	17,39g	1,2g	4,7g	1,2g
	Acompanhamento	Salada	76kJ/18kcal	0,30g	0,10g	3,06g	2,79g	1,01g	0,02g
	Sobremesa	Laranja ou fruta da época	170kJ/41kcal	0,4g	0g	9,4g	9,4g	0,3g	0,02g
	Lanche	Pão de mistura com manteiga ou doce	1483kJ/354kcal	20g	12,3g	40g	3g	6,2g	1,02g
		Leite Simples	200kJ/47kcal	1,6g	1,1g	5,1g	5,1g	3,2g	0,1g
4 ^a	Sopa								
	Prato								
	Dieta								
	Vegetariano								
	Acompanhamento								
	Sobremesa								
	Lanche								
5 ^a	Sopa								
	Prato								
	Dieta								
	Vegetariano								
	Acompanhamento								
	Sobremesa								
	Lanche								
6 ^a	Sopa								
	Prato								
	Dieta								
	Vegetariano								
	Acompanhamento								
	Sobremesa								
	Lanche								

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Sopa de grão com espinafres contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, soja e tremoço. Sopa camponesa pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremoço. Quinoa com legumes contém sulfitos e pode conter vestígios de aipo. Caril de grão contém mostarda, sulfitos, pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, peixe, soja e tremoço. Contém leite, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos e moluscos. Bacalhau espiritual contém cereais que contêm glúten, leite, peixe e soja. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Bife de frango contém leite Legumes campestris podem conter vestígios de aipo. Batata cozida Pode conter vestígios de aipo. Feijão verde cozido Pode conter vestígios de aipo. Batata cozida Pode conter vestígios de aipo.