



MUNICÍPIO DE FAMILIÇÃO
RESTAURANTE
Semana de 17 a 21 de fevereiro de 2020
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de macedónia (cenoura, brócolos e nabo) ^{1,3,5,6,7,8,12}	496	118	4,7	0,7	15,9	1,5	2,1	0,7
Prato	Ovos mexidos com cogumelos, feijão verde e esparguete ensalsado ^{1,3,5,6}	701	167	6,8	1,4	16,9	1,2	8,7	0,5
Salada	Salada de alface e beterraba	76	18	0,1	0,0	1,9	1,9	1,5	0,1
Vegetariana	Ervilhas estufadas com cogumelos e esparguete ensalsado ¹	569	135	3,8	0,7	19,3	1,0	5,1	0,9
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão catarino e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	620	148	4,1	0,6	21,4	2,3	5,5	0,5
Prato	Medalhões de pescada gratinados com pão ralado e arroz de tomate ^{1,2,3,4,6,7,8,11,12,13}	671	159	2,0	0,3	21,9	0,2	12,9	0,3
Salada	Feijão-verde e cenoura	124	29	3,3	0,0	2,0	1,8	1,3	0,5
Vegetariana	Arroz com soja e legumes (cenoura, brócolos e pimento verde) no forno ⁶	961	227	2,2	0,3	34,2	0,9	16,6	0,2
Sobremesa	Gelatina	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Quarta									
Sopa	Sopa de couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	400	96	3,7	0,6	12,9	1,8	1,9	0,5
Prato	Perna de frango estufada com tomate e macarrão polvilhado com ervas aromáticas ^{1,3}	681	161	2,8	0,5	14,5	0,5	18,9	0,3
Salada	Salada de cebola e couve roxa	116	27	0,1	0,0	3,7	3,0	1,7	0,0
Vegetariana	Macarrão á bolonhesa de legumes (lentilhas, cenoura, brócolos e curgete) ¹	973	230	5,2	1,1	38,3	2,8	7,3	0,4
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	407	97	3,8	0,6	12,6	2,5	2,0	0,5
Prato	Atum com salada de feijão-frade e batata ^{4,12}	1085	258	8,8	1,4	23,0	1,5	19,5	0,9
Salada	Cenoura, couve-flor e feijão-verde	138	32	2,4	0,0	3,5	1,2	1,4	0,5
Vegetariana	Legumes estufados (repolho, abobora e curgete) e arroz	710	170	7,5	1,1	22,1	1,8	2,7	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	469	112	4,7	0,8	14,6	1,5	2,1	0,7
Prato	Arroz de carnes (porco e frango) e legumes	747	177	4,9	1,3	20,8	0,9	11,9	0,2
Vegetariana	Favas estufadas com batata e legumes (couve lombarda, couve branca e cenoura)	357	85	1,4	0,2	13,6	1,0	3,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0



MUNICÍPIO DE FAMILIÇÃO
RESTAURANTE
Semana de 24 a 28 de fevereiro de 2020
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	447	107	4,4	0,7	13,2	1,7	2,4	0,6
Prato	Picadinho de vaca estufado com arroz branco	1032	246	10,5	3,3	25,1	0,3	12,5	0,3
Salada	Salada de cebola e tomate	93	22	0,3	0,0	3,4	3,3	0,8	0,0
Vegetariana	Jardineira de cogumelos ^{1,6}	238	56	1,0	0,2	8,6	0,5	2,2	0,5
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Carnaval	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
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve lombarda e abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	411	98	3,9	0,6	12,5	2,2	2,2	0,6
Prato	Salada de cavala com arroz colorido (milho, cogumelos, cenoura e ervilhas) ^{4,6}	606	144	4,7	0,5	17,2	0,4	7,6	0,5
Salada	Salada de alface e cebola	75	18	0,2	0,0	2,1	1,6	1,3	0,0
Vegetariana	Feijão catarino estufado com cenoura, milho, repolho e arroz branco	1109	264	4,6	0,5	45,0	0,7	10,1	0,4
Sobremesa	Pudim flan ⁷	451	107	1,4	1,0	21,3	19,6	2,1	0,2
Quinta									
Sopa	Creme de curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	380	91	3,6	0,6	11,7	1,7	2,0	0,5
Prato	Coxa de peru corada com massa espiral ^{1,3}	639	151	2,6	0,5	11,1	0,1	20,4	0,3
Salada	Salada de beterraba e cenoura	102	24	0,0	0,0	4,0	3,8	0,8	0,2
Vegetariana	Salteado de beringela, curgete, pimento e lentilhas com massa espiral ^{1,6}	982	232	3,3	0,7	36,8	1,9	11,7	0,4
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de cenoura e espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	363	87	3,5	0,6	10,7	1,5	2,1	0,6
Prato	Tintureira estufada com batata ⁴	394	93	2,2	0,3	9,9	0,3	8,1	0,2
Salada	Brócolos cozidos	133	32	0,8	0,1	1,5	0,0	3,4	0,5
Vegetariana	Empadão de soja e espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	887	210	3,9	1,1	24,7	1,2	17,8	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



MUNICÍPIO DE FAMILIÇÃO
RESTAURANTE
Semana de 2 a 6 de março de 2020
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	449	107	6,0	0,7	12,8	1,7	2,0	0,6
Prato	Douradinhos de pescada no forno com arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	950	226	4,5	0,6	37,7	1,7	7,4	0,5
Salada	Salada de cenoura raspada e milho	217	51	1,2	0,0	5,7	2,8	3,4	0,1
Vegetariana	Ervilhas, cenoura e brócolos cozidos com arroz	866	206	6,0	0,9	32,9	0,8	4,3	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve branca ^{1,3,5,6,7,8,12}	413	99	3,9	0,7	13,3	2,6	1,8	0,6
Prato	Carne de porco cozida com tomilho e massa fusilli ^{1,3}	973	232	10,4	3,1	18,3	0,1	15,5	0,3
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Vegetariana	Couve-flor e grão-de-bico cozidos com especiarias e fusilli ^{1,3}	1149	273	6,3	0,9	40,7	0,9	10,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	506	121	5,0	0,8	16,4	2,2	1,9	0,7
Prato	Arinca à gomes de sá (batata, lascas de arinca e molho de cebolada) ^{3,4}	468	111	2,7	0,5	12,9	0,2	8,3	0,6
Salada	Salada de cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Vegetariana	Gratinado de couve-flor com soja e molho branco acompanhado com batata aos cubos no forno ^{1,5,6}	562	134	5,1	0,4	15,3	0,3	6,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão catarino e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	767	183	5,2	0,7	26,7	1,9	6,6	0,7
Prato	Esparguete cozido com peru e couve lombarda ^{1,3}	566	134	2,1	0,4	14,6	1,3	13,3	0,2
Salada	Legumes cozidos (cenoura e repolho)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana	Macarrão com legumes (cenoura, milho e couve lombarda) e cogumelos ^{1,3}	501	119	2,3	0,4	18,4	1,2	4,6	0,5
Sobremesa	Gelatina	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Sexta									
Sopa	Sopa de alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	407	97	3,8	0,6	12,6	2,5	2,0	0,5
Prato	Lentilhas cozidas com cenoura, nabo, courgete e brócolos com arroz ^{1,6,10,11}	1018	241	5,0	0,7	38,8	0,7	9,1	0,4
Salada	Salada de tomate	95	22	0,3	0,0	3,5	3,5	0,8	0,0
Vegetariana	Lentilhas cozidas com cenoura, nabo, courgete e brócolos com arroz ^{1,6,10,11}	1018	241	5,0	0,7	38,8	0,7	9,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremçoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



MUNICÍPIO DE FAMILICÃO
RESTAURANTE
Semana de 9 a 13 de março de 2020
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de alho-francês e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	387	92	3,6	0,6	12,1	2,6	1,9	0,5
Prato	Almôndegas de aves estufadas com molho de tomate, macarrão polvilhado com orégãos ^{1,3,6,12}	887	212	9,4	3,2	21,0	1,4	9,9	0,7
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	3,3	2,0	0,0
Vegetariana	Couscous com legumes e soja ^{1,6}	1388	328	1,9	0,3	39,2	1,1	33,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Creme de legumes (nabo, curgete e brócolos) ^{1,3,5,6,7,8,12}	395	94	3,7	0,6	12,0	1,6	2,1	0,5
Prato	Filetes de pescada gratinados com pão ralado e arroz branco ^{1,2,3,4,6,7,8,11,12,13}	714	169	2,1	0,3	23,3	0,1	13,7	0,4
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Vegetariana	Ratattouille de legumes (ervilhas, cenoura e courgette) com arroz branco	723	171	3,9	0,6	30,1	1,5	3,1	0,3
Sobremesa	Pudim flan ⁷	451	107	1,4	1,0	21,3	19,6	2,1	0,2
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão branco e penca ^{1,3,5,6,7,8,12}	608	145	3,9	0,6	19,2	2,3	5,4	0,6
Prato	Perna de frango assada com batata ao cubo, abóbora assadas e ervas aromáticas	416	98	2,2	0,4	7,3	0,3	12,3	0,2
Salada	Legumes assados (cenoura, tomate e couve-de-bruxelas)	386	93	7,5	1,1	3,4	2,8	1,6	0,3
Vegetariana	Tofu assado com batata e abóbora assadas com ervas aromáticas ^{1,6}	455	109	4,7	0,9	10,7	0,4	5,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	411	98	3,9	0,6	12,5	2,2	2,2	0,6
Prato	Feijoada de legumes (brócolos, nabo, abóbora e couve lombardo) acompanha arroz branco	756	180	2,8	0,3	29,7	0,8	8,5	0,1
Vegetariana	Feijoada de legumes (brócolos, nabo, abóbora e couve lombardo) acompanha arroz branco	756	180	2,8	0,3	29,7	0,8	8,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de couve galega em juliana ^{1,3,5,6,7,8,12}	445	106	4,4	0,8	13,5	2,0	2,2	0,7
Prato	Salada quente de massa cotovelinhos com lascas de paloco e legumes ^{1,3,4}	784	186	4,5	0,7	23,4	0,7	12,1	1,0
Salada	Legumes incorporados (ervilhas, cenoura e brócolos)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana	Massa cotovelinhos com legumes (ervilhas, cenoura e brócolos) com cogumelos ^{1,7,8}	361	86	3,1	0,7	10,2	0,8	4,0	0,6
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0



MUNICÍPIO DE FAMILIÇÃO
RESTAURANTE
Semana de 16 a 20 de março de 2020
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	449	107	6,0	0,7	12,8	1,7	2,0	0,6
Prato	Bolinhos de bacalhau no forno com arroz de legumes (cenoura, nabo e curgete) ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	1009	223	9,8	1,3	33,4	0,3	3,8	0,6
Salada	Salada de alface e tomate	80	19	0,3	0,0	2,3	2,3	1,3	0,0
Vegetariana	Favas salteadas com legumes (cenoura, nabo e curgete) e arroz	640	152	3,3	0,4	24,4	0,9	5,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Juliana de legumes (cenoura, nabo e courgette) ^{1,3,5,6,7,8,12}	364	87	3,4	0,6	11,3	2,1	1,8	0,5
Prato	Massa à lavrador (pa porco, cenoura, repolho, feijão e macarrão) ^{1,3,6,7}	951	227	9,2	2,2	21,7	1,2	13,3	0,3
Salada	Legumes incorporados (cenoura e repolho)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana	Macarrão com feijão catarino estufado, cenoura e couve lombardo ¹	1191	283	4,5	0,8	47,2	2,1	13,0	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve-flor e favas ^{1,3,5,6,7,8,12}	435	104	3,5	0,5	13,5	1,4	3,3	0,5
Prato	Salada de atum (batata aos cubos, ovo, cenoura, ervilhas e feijão-verde) ^{3,4}	422	100	3,0	0,4	12,2	0,3	6,1	0,4
Vegetariana	Salada de batata, ervilhas, cenoura e feijão verde	340	80	0,5	0,0	16,2	0,3	2,5	0,4
Sobremesa	Gelatina	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Quinta									
Sopa	Creme de curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	380	91	3,6	0,6	11,7	1,7	2,0	0,5
Prato	Perna de frango estufada com molho de cenoura, tomilho e massa cotovelos ^{1,3}	689	163	4,3	0,7	13,5	0,4	17,2	0,3
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Vegetariana	Estufado de cogumelos e legumes (couve flor, brócolos e abóbora) com cotovelos ¹	504	119	3,7	0,6	17,1	0,9	4,3	0,6
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de abóbora e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	368	88	3,3	0,6	12,3	2,4	1,7	0,5
Prato	Ovos mexidos com cogumelos (sem adição de gordura) e arroz de cenoura ³	595	142	4,4	1,1	17,2	0,5	7,1	0,6
Salada	Salada de alface e tomate	80	19	0,3	0,0	2,3	2,3	1,3	0,0
Vegetariana	Arroz de lentilhas com legumes	863	204	2,7	0,4	37,4	1,4	6,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



MUNICÍPIO DE FAMILICÃO
RESTAURANTE
Semana de 23 a 27 de março de 2020
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de cebola e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	446	107	4,3	0,7	14,2	2,1	2,0	0,6
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3}	1052	250	10,2	3,4	24,0	1,1	14,7	0,2
Salada	Salada de cenoura, couve em juliana e milho	225	53	1,4	0,0	5,4	2,4	3,8	0,0
Vegetariana	Seitan estufado com cenoura e pimento com esparguete ^{1,6}	736	174	3,3	0,8	23,8	2,3	11,7	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de grão-de-bico e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	629	150	4,5	0,7	20,5	2,7	4,8	0,5
Prato	Filetes de pescada no forno com oregãos e arroz branco ^{4,9,10,11}	765	182	5,7	0,8	19,7	0,1	12,7	0,4
Salada	Mistura de vegetais salteada (cenoura, brócolos e curgete)	375	91	7,0	1,0	4,1	2,0	1,7	0,5
Vegetariana	Cogumelos salteados com mistura de vegetais salteada (cenoura, brócolos e curgete) e arroz	536	128	4,6	0,7	17,5	0,4	2,9	0,8
Sobremesa	Gelatina	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Quarta									
Sopa	Sopa de alho-francês e couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	383	91	3,5	0,5	12,2	1,6	2,0	0,5
Prato	Rancho vegetariano (grão, macarrão, batata, cenoura, repolho e brócolos) ¹	725	172	2,8	0,5	29,0	2,0	6,4	0,2
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão, macarrão, batata, cenoura, repolho e brócolos) ¹	725	172	2,8	0,5	29,0	2,0	6,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de penca ^{1,3,5,6,7,8,12}	424	101	4,0	0,6	13,1	2,7	2,1	0,6
Prato	Carne de porco corada com batata e abóbora assadas com ervas aromáticas	571	136	7,2	2,2	8,1	0,3	9,5	0,2
Salada	Legumes estufados (couve lombarda e cenoura)	377	91	8,0	1,2	2,7	2,6	1,3	0,3
Vegetariana	Cogumelos estufados com feijão-verde, cenoura, couve lombarda e batata aos cubos no forno ^{5,6}	404	97	5,9	0,6	8,9	0,5	1,9	0,4
Sobremesa	Sobremesa festiva (Páscoa) ^{1,3,6,8,9,11,12}	1691	405	22,5	3,9	44,0	23,0	6,1	0,9
Sexta									
Sopa	Sopa de legumes (nabo, cenoura e brócolos) ^{1,3,5,6,7,8,12}	339	81	3,1	0,5	10,4	2,0	1,9	0,4
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz de legumes ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	844	201	8,0	1,1	24,0	1,3	7,5	0,7
Salada	Legumes incorporados (cenoura e repolho)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana	Empadão de arroz de legumes e lentilhas ⁷	655	155	2,7	0,7	25,3	0,5	6,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas