



Município de Tondela

Semana de 19 a 23 de outubro de 2026
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	387	92	3,4	0,6	12,7	1,8	1,8	0,4
Prato	Strogonoff de frango com cogumelos e esparguete ^{1,3,7}	788	187	5,5	2,2	22,1	1,2	11,6	0,4
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de lentilhas e legumes ^{1,6,10,12}	1011	239	3,4	0,7	39,4	3,2	10,7	0,3
Salada	Salada de alface, couve roxa e milho	105	213	0,6	0,1	10,3	3,1	2,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão catarino e nabo (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	749	178	4,8	0,7	25,8	2,1	6,7	0,5
Prato	Lombinhos de fogonero no forno com arroz de cenoura ⁴	631	149	3,5	0,5	18,3	0,7	10,3	0,5
Vegetariana	Seitan assado com abóbora, beringela e arroz de cenoura ^{1,6}	796	189	5,9	1,0	20,8	1,1	12,7	0,5
Salada	Juliana de legumes estufados	351	84	7,2	1,1	2,7	0,5	1,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-lombarda (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	396	94	3,6	0,6	11,8	1,7	2,2	0,4
Prato	Rancho (macarronete, grão, porco, frango, cenoura, repolho) ^{1,3}	814	193	5,3	1,4	22,1	1,1	13,1	0,2
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão, macarrão, batata, cenoura, repolho e brócolos) ^{1,6,10}	697	165	2,4	0,5	28,4	2,1	6,0	0,1
Salada	Legumes incorporados	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	465	110	4,3	0,7	14,1	2,4	2,1	0,5
Prato	Cavala lascada com arroz, ervilhas e cenoura ^{4,6}	927	220	8,5	1,1	26,5	1,2	9,0	0,5
Vegetariana	Arroz com feijão encarnado, cogumelos, brócolos e abóbora	964	229	2,8	0,3	41,1	0,8	9,5	0,3
Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa	96	23	0,1	0,0	2,9	1,3	1,5	0,1
Sobremesa	Pudim flan / fruta da época ⁷	414	97	1,4	0,8	18,4	15,6	2,8	0,2

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	388	92	3,6	0,6	11,7	1,6	1,9	0,4
Prato	Rojões com batata aos cubos e pickles ¹²	765	183	11,9	3,5	9,1	0,6	9,2	0,5
Vegetariana	Salada quente de batata, feijão frade, milho, cenoura e feijão verde	530	143	0,3	0,1	23,8	1,4	5,9	0,3
Salada	Salada de alface, couve roxa e tomate	96	23	0,2	0,0	2,8	1,3	1,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ¹⁰Mostarda, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios 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 Tondela

Semana de 26 a 30 de outubro de 2026

Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho-francês e cenoura (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	455	108	4,4	0,7	13,8	2,0	2,1	0,5
Prato	Rolo de carne de peru com arroz de cenoura ^{1,6,12}	867	206	8,9	3,0	21,0	1,2	10,2	0,5
Vegetariana	Cogumelos salteados com legumes (cenoura e couve branca) com arroz de feijão branco	908	215	6,9	1,1	31,5	0,8	5,1	0,6
Salada	Salada de alface, cenoura raspada e tomate	89	21	0,2	0,0	3,0	2,7	1,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de espinafres e grão-de-bico (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	633	150	4,4	0,7	20,1	2,0	5,6	0,4
Prato	Bolonesa de atum com molho de cenoura ^{1,3,4}	1029	245	11,1	1,7	24,5	1,6	11,0	1,0
Vegetariana	Arroz de soja com cogumelos, abóbora e espinafres ^{1,6,8,11}	975	231	2,4	0,4	30,3	4,4	19,2	0,2
Salada	Brócolos, curgete e feijão-verde	123	29	0,1	0,0	2,4	0,9	2,0	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde ^{7,12}	542	129	5,2	0,9	15,8	0,8	2,9	0,6
Prato	Feijoada caseira (feijão branco, porco e frango, repolho) com arroz	852	202	6,1	1,7	18,5	0,2	15,9	0,2
Vegetariana	Feijoada de legumes (brócolos, nabo, abóbora e couve lombardo) com arroz	756	180	2,6	0,3	29,9	0,7	8,6	0,1
Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa	96	23	0,1	0,0	2,9	1,3	1,5	0,1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de curgete (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	362	86	3,4	0,6	10,9	1,5	2,0	0,4
Prato	Filetes de pescada com molho de legumes e arroz de cenoura ^{4,9,10,11}	626	148	5,4	0,8	15,1	0,8	9,5	0,4
Vegetariana	Grão-de-bico crocante no forno com legumes (abóbora, brócolos, repolho) e massa cotovelinhos ^{1,6,9,10,11}	1146	272	6,8	1,2	41,6	2,5	9,5	1,2
Salada	Salada de alface, beterraba e pepino	77	18	0,4	0,1	1,7	1,4	1,5	0,0
Sobremesa	Aletria / fruta da época ^{1,3,6,7,8,10,12}	1324	313	4,3	2,0	60,8	37,5	6,8	0,3
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e nabo (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	407	96	3,7	0,6	12,6	2,2	1,7	0,4
Prato	Jardineira de aves (peru, frango, cenoura, ervilhas e batata) ^{1,6}	486	115	3,9	1,2	9,9	0,8	9,7	0,3
Vegetariana	Jardineira vegetariana (batata, cenoura, ervilhas, feijão-verde e cebola)	351	83	1,1	0,2	14,6	1,5	2,3	0,1
Salada	Salada de alface, couve roxa e milho	105	213	0,6	0,1	10,3	3,1	2,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios 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 Tondela

Semana de 2 a 6 de novembro de 2026

Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-lombarda e feijão catarino (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	595	142	3,7	0,5	20,0	1,3	5,8	0,4
Prato	Lasanha de carne de vaca ^{1,3,6,7,10}	1137	270	10,8	4,5	28,8	1,1	14,7	0,3
Vegetariana	Soja estufada com legumes (brócolos, nabo e abóbora) com massa tricolor ^{1,6,8,10,11}	806	191	3,0	0,6	23,5	4,4	15,0	0,3
Salada	Macedónia (cenoura, feijão-verde e nabo)	217	52	0,2	0,0	8,3	2,9	0,0	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve branca (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	437	104	4,0	0,7	13,4	1,6	2,0	0,5
Prato	Barrinhas de pescada no forno com arroz de tomate e feijão ^{1,2,3,4,6,7,9,10}	1006	238	3,0	0,4	42,7	0,7	9,6	0,4
Vegetariana	Feijão-frade cozido com pimento, abóbora e nabo, acompanha com arroz	1053	249	5,0	0,9	39,5	1,1	9,8	0,5
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	88	21	0,1	0,0	2,9	2,5	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	465	110	4,3	0,7	14,1	2,4	2,1	0,5
Prato	Frango assado com esparguete salteado com cenoura ^{1,3}	837	198	6,5	1,1	20,7	1,4	13,6	0,5
Vegetariana	Parrilhada de alho-francês, abóbora, curgete, repolho e cogumelos com lentilhas salteadas e esparguete ^{1,6,10}	915	217	5,1	0,9	32,3	1,9	8,9	0,5
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e tomate	112	26	0,1	0,0	3,9	2,2	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabo (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	432	102	4,0	0,7	13,3	2,1	1,8	0,5
Prato	Salmão gratinado com arroz de ervilhas ^{2,4,14}	1138	272	17,5	3,2	15,7	0,3	12,7	0,2
Vegetariana	Salada de batata com grão-de-bico e legumes (brócolos, ervilhas e cenoura)	556	131	0,9	0,1	23,1	1,6	5,6	0,1
Salada	Salada de alface, couve roxa e milho	105	213	0,6	0,1	10,3	3,1	2,5	0,0
Sobremesa	Gelatina ananás / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	1653	389	0,0	0,0	87,3	86,6	8,6	1,1
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	322	76	3,0	0,5	9,6	1,3	1,9	0,3
Prato	Almôndegas de aves estufadas com massa fusilli tricolor ^{1,3,6,10,12}	884	210	7,6	3,2	24,1	1,6	10,7	0,8
Vegetariana	Seitan salteado com cenoura, curgete e massa tricolor ^{1,6,10}	868	205	3,7	0,9	25,9	1,7	16,7	0,4
Salada	Salada de alface, cenoura e pepino	84	20	0,2	0,1	2,4	2,0	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Soja, ⁶Leite, ⁷Frutos de casca rija, ⁸Aipo, ⁹Mostarda, ¹⁰Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios 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 Tondela

Semana de 9 a 13 de novembro de 2026
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	388	92	3,6	0,6	11,7	1,6	1,9	0,4
Prato	Hambúrguer de aves com massa espiral estufada com cenoura ^{1,3,6,12}	846	201	5,0	0,2	23,9	1,0	14,6	0,2
Vegetariana	Estufadinho de abóbora, cenoura e lentilhas com massa espiral ^{1,6,10}	1051	249	4,4	0,8	40,9	2,8	10,2	0,3
Salada	Salada de alface, cenoura e pepino	84	20	0,2	0,1	2,4	2,0	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve branca (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	437	104	4,0	0,7	13,4	1,6	2,0	0,5
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de feijão catarino ⁴	793	188	4,1	0,6	24,5	0,5	12,9	0,3
Vegetariana	Ratatouille de legumes e feijão catarino (cenoura, curgete e tomate) no forno com arroz branco	1119	266	5,8	0,7	42,6	1,0	10,5	0,4
Salada	Salada de alface, couve roxa e milho	105	213	0,6	0,1	10,3	3,1	2,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão catarino e nabo (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	749	178	4,8	0,7	25,8	2,1	6,7	0,5
Prato	Fêveras de porco estufadas com molho de castanhas e massa espiral ^{1,3}	879	209	6,8	1,5	22,4	1,5	13,9	0,3
Vegetariana	Tofu salteado com cogumelos e espinafres com esparguete ^{1,6,10}	729	173	5,7	1,3	20,4	1,2	9,4	0,4
Salada	Macedónia (cenoura, feijão-verde e nabo)	499	119	8,1	1,2	7,7	2,6	0,2	0,6
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	380	90	3,5	0,6	11,2	1,4	2,4	0,4
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	872	208	9,0	1,2	22,7	1,4	8,3	0,8
Vegetariana	Salada de batata, grão-de-bico, brócolos e cenoura ¹²	583	138	2,3	0,3	21,5	1,8	5,6	0,2
Salada	Abóbora, brócolos e repolho	125	30	0,2	0,1	4,3	1,0	1,7	0,6
Sobremesa	Leite creme / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	676	159	1,2	0,7	32,9	27,7	4,1	0,1

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja e sopa de feijão-verde (cebola, cenoura e repolho) ^{1,6,7,10,12}	588	139	3,3	0,6	17,8	2,0	6,9	0,6
Prato	Peru assado com batata	546	130	5,7	1,6	8,2	0,6	11,2	0,2
Vegetariana	Empadão de arroz de legumes (cenoura, curgete e couve branca) com lentilhas ^{1,10,12}	1020	242	4,2	0,6	40,0	1,8	8,8	0,3
Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa	96	23	0,1	0,0	2,9	1,3	1,5	0,1
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, ¹³Tremço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios 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 Tondela

Semana de 16 a 20 de novembro de 2026
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos com feijão catarino (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	272	65	1,9	0,3	9,1	0,4	2,5	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa (carne de vaca picada estufada em tomate com esparguete) ^{1,3}	1014	241	10,1	3,3	23,8	1,0	13,4	0,2
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de soja (soja estufada em tomate com esparguete) ^{1,3,6,8,10,11,12}	1156	274	3,6	0,6	31,9	6,8	24,4	0,2
Salada	Salada de alface, pepino e tomate	86	21	0,4	0,0	2,6	2,5	1,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabo (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	432	102	4,0	0,7	13,3	2,1	1,8	0,5
Prato	Filetes de solha no forno com molho de tomate e arroz de ervilhas ⁴	619	147	4,8	0,7	12,5	0,5	13,3	0,3
Vegetariana	Salada de feijão-frade, brócolos, cenoura, cebola e curgete com batata aos cubos ³	659	156	2,9	0,6	23,0	0,9	7,8	0,3
Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa	96	23	0,1	0,0	2,9	1,3	1,5	0,1
Sobremesa	Gelatina / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	441	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	437	104	4,0	0,7	13,4	1,6	2,0	0,5
Prato	Feijoada à mineira de aves (feijão preto, frango e peru, cenoura e repolho) com arroz	707	167	4,9	1,2	16,0	0,5	14,6	0,2
Vegetariana	Feijoada de cogumelos (feijão preto, cenoura e repolho) com arroz	920	217	8,5	1,2	27,0	0,7	7,6	0,8
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	85	21	0,2	0,0	2,7	2,4	1,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	593	142	6,6	1,1	16,9	1,8	2,2	0,7
Prato	Bacalhau à Brás (bacalhau, ovo, alho francês e cenoura) ^{3,4,8,13}	840	201	12,4	1,8	11,2	0,6	10,5	1,7
Vegetariana	Gratinado de massa colorida de lentilhas com cenoura, milho e ervilhas com molho de cenoura ^{1,6,10}	1021	260	6,4	1,1	36,0	2,8	9,4	0,5
Salada	Salada de alface, cenoura e milho	213	50	1,4	0,0	4,6	1,2	4,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão-de-bico e repolho (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	221	53	2,0	0,3	6,6	0,5	1,4	0,2
Prato	Perna de frango assada com arroz de cenoura	760	180	4,6	0,8	20,5	0,8	13,9	0,4
Vegetariana	Grão-de-bico crocante no forno com molho de tomate e arroz de cenoura ^{9,10,11}	1128	268	9,8	1,4	37,2	1,9	6,4	1,1
Salada	Salada de alface, beterraba e pepino	77	18	0,4	0,1	1,7	1,4	1,5	0,0
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, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios 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