



CONCURSO MUNICÍPIO VILA DO CONDE

1º CEB

Semana 1

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais (g)	AGS (g)	HC (g)	dos quais (g)	AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho francês	131	31	0,5	0,1	5,1	1,8	1,0	0,1		
Prato	Atum com salada russa (batata, feijão-verde e cenouras) e ovo cozido ^{3,4}	532	127	6,8	0,6	5,9	1,3	10,0	1,9		
Vegetariano	Salada de batata cozida ao cubinho com grão e molho verde (salsa, cebola e azeite)	836	199	4,9	0,6	28,1	1,7	7,8	0,1		
Salada / hortícolas	Salada de cenoura raspada, milho e tomate	237	56	1,6	0,0	5,8	2,3	4,1	0,1		
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)	dos quais (g)	AGS (g)	HC (g)	dos quais (g)	AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres e grão	143	34	0,8	0,1	4,1	1,5	1,6	0,2		
Prato	Arroz de pato	785	187	6,8	1,4	17,5	0,3	13,8	0,2		
Vegetariano	Chili vegetariano (feijão preto, repolho e cenoura) e salsa com arroz branco	722	171	2,5	0,4	26,0	1,8	7,3	0,1		
Salada / hortícolas	Salada de alface, tomate e beterraba raspada	89	21	0,1	0,0	2,9	2,9	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)	dos quais (g)	AGS (g)	HC (g)	dos quais (g)	AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de repolho	134	32	0,5	0,1	5,0	2,2	1,0	0,1		
Prato	Empadão de bacalhau ^{3,4,7}	394	94	3,1	0,9	6,8	0,6	9,2	1,4		
Vegetariano	Empadão de legumes (cogumelos, milho, ervilhas e couve branca) ¹²	337	80	2,2	0,9	9,9	0,9	3,3	0,1		
Salada / hortícolas	Salada de tomate, couve roxa e pepino	110	26	0,2	0,0	3,4	3,0	1,6	0,0		
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)	dos quais (g)	AGS (g)	HC (g)	dos quais (g)	AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura	131	31	0,5	0,1	4,9	2,1	1,1	0,1		
Prato	Almôndegas de carne de vaca com arroz de cenoura ⁶	785	189	11,9	5,5	12,1	1,6	8,1	0,3		
Vegetariano	Almondegas vegetarianas de grão de bico com molho de tomate e colorau com arroz de cenoura ^{1,6,11}	730	174	3,3	0,5	27,1	2,6	6,1	0,2		
Salada / hortícolas	Salada de alface e milho com brócolos	226	53	1,7	0,0	3,7	0,2	5,1	0,0		
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0		
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais (g)	AGS (g)	HC (g)	dos quais (g)	AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão verde	148	35	0,6	0,1	5,3	2,0	1,3	0,1		
Prato	Peru estufado com massa cotovelo com	609	145	5,0	1,2	12,0	1,0	12,6	0,1		

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ¹¹Sementes de sésamo, 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, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas



	feijao ^{1,3}								
Vegetariano	Massa de feijão vermelho com salsa, repolho e cenoura ^{1,2,3,7}	701	167	2,7	0,4	26,7	2,6	8,3	0,1
Salada / hortícolas	Salada de cenoura raspada, pepino e tomate	96	23	0,2	0,0	3,4	3,3	0,9	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, ⁶Soja, ⁷Leite, ¹¹Sementes de sésamo, 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, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas



CONCURSO MUNICÍPIO VILA DO CONDE

1º CEB

Semana 2

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de penca	134	32	0,5	0,1	4,7	2,2	1,2	0,1
Prato	Tranches de pescada gratinados com batata assada ^{1,4,7}	422	100	2,6	0,5	10,5	0,6	8,3	0,2
Vegetariano	Estufado de lentilhas (tomate, abóbora, cebola) com louro com batata assada	482	114	2,5	0,4	16,8	1,5	5,0	0,1
Salada / hortícolas	Repolho salteado com cenoura raspada e alface	252	61	4,3	0,6	3,2	2,9	1,2	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)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve flor	146	35	0,7	0,1	4,9	1,8	1,5	0,1
Prato	Esparguete a bolonhesa (carne de cava picada com esparguete) ^{1,3}	900	215	12,0	3,9	12,6	1,1	13,8	0,1
Vegetariano	Soja a bolonhesa com cogumelos e esparguete com oregãos ^{1,3,6}	765	181	3,3	0,5	21,4	1,1	15,2	0,4
Salada / hortícolas	Salada de tomate, pepino e rucula	79	19	0,4	0,1	2,1	2,0	1,3	0,0
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)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijao vermelho com couve	176	42	0,7	0,1	5,9	1,3	2,3	0,1
Prato	Filetes de abrotea fritos com arroz de tomate ^{1,3,4,5}	637	152	4,4	0,8	17,6	0,8	9,7	0,2
Vegetariano	Caldeirada de cogumelos, ervilhas, feijão verde e cenoura com louro com arroz branco	332	79	1,5	0,2	10,9	1,7	3,6	0,1
Salada / hortícolas	Salada de alface, tomate e couve roxa	105	25	0,1	0,0	3,1	2,8	1,7	0,0
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)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres	140	33	0,8	0,1	4,5	0,9	1,6	0,2
Prato	Macarronete com frango, grão e couve ^{1,3,7,14}	572	136	3,6	0,6	11,5	1,4	12,9	0,1
Vegetariano	Hamburguer de feijão preto com macarronete ^{1,3,7,14}	1119	266	4,2	0,7	39,0	1,3	12,4	0,2
Salada / hortícolas	Salada de beterraba raspada e tomate com brocolos	111	26	0,4	0,0	2,7	2,2	1,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de juliana de legumes	128	30	0,5	0,1	4,7	2,3	0,9	0,1

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, 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, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas



gertal

Prato	Salmao no forno com batata cozida ⁴	767	184	12,9	2,4	7,4	0,7	9,0	0,1
Vegetariano	Salada de feijão frade com batata e molho verde (salsa, cebola e azeite)	896	212	3,4	0,7	32,4	2,0	10,5	0,1
Salada / hortícolas	Brocolos e cenoura cozida com tomate	118	28	0,5	0,0	2,8	1,9	2,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Doce	Arroz doce ^{3,7}	779	186	8,2	0,4	20,5	3,8	6,8	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, 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, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas



CONCURSO MUNICÍPIO VILA DO CONDE

1º CEB

Semana 3

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de lentilhas	157	37	0,7	0,1	5,6	1,2	1,8	0,1
Prato	Almondégas de aves estufadas com massa espiral estufada ^{1,3,6,12}	530	126	3,5	0,6	10,8	1,1	12,2	0,2
Vegetariano	Soja estufada em tomate com massa espiral e oregãos ^{1,3,6}	1135	269	4,8	0,7	32,4	1,0	22,6	0,2
Salada / hortícolas	Salada de cenoura raspada, milho e pepino	244	58	1,7	0,0	5,5	1,8	4,4	0,1
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)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabijas	133	32	0,7	0,1	4,6	1,5	1,1	0,1
Prato	Peixe prata assado com batata assada ⁴	497	119	5,3	1,2	8,0	0,8	9,1	0,2
Vegetariano	Feijão encarnado cozido com repolho em juliana, salsa e batata assada	665	159	1,6	0,2	26,8	1,4	8,5	0,1
Salada / hortícolas	Legumes salteados e salada de couve roxa e tomate	240	58	3,6	0,5	3,6	3,2	1,5	0,0
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)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve lombarda	131	31	0,5	0,1	5,0	1,8	1,1	0,1
Prato	Arroz de frango	653	155	3,7	0,6	16,9	0,8	13,1	0,2
Vegetariano	Paelha vegetariana (pimentos, cenoura, ervilhas) com salsa	490	116	2,1	0,3	17,8	1,7	4,3	0,1
Salada / hortícolas	Salada de beterraba, pepino e tomate	93	22	0,2	0,0	3,2	3,1	1,0	0,1
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)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão verde	148	35	0,6	0,1	5,3	2,0	1,3	0,1
Prato	Empadão de massa com atum ^{1,2,3,4,7}	973	233	13,1	1,6	13,5	1,6	14,8	0,9
Vegetariano	Guisado de lentilhas com caril e couve branca com massa fusilli tricolor ¹	691	164	3,6	0,6	23,1	0,5	7,6	0,1
Salada / hortícolas	Cenoura raspada, tomate e couve flor gratinada	333	80	6,3	0,9	3,6	3,4	1,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de repolho	134	32	0,5	0,1	5,0	2,2	1,0	0,1
Prato	Jardineira de porco de porco, batata, cenoura e favas	476	113	5,4	1,5	6,9	1,5	8,2	0,1
Vegetariano	Soja gratinada com brocolos com batata a rodela no forno ⁶	612	145	2,6	0,3	16,3	1,0	12,9	0,1

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, 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, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas



Salada /
hortícolas
Sobremesa

Salada de cenoura, pepino e alface

Fruta da época

86	20	0,2	0,1	2,6	2,4	1,2	0,1
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, ⁶Soja, ⁷Leite, 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, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas



CONCURSO MUNICÍPIO VILA DO CONDE

1º CEB

Semana 4

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve portuguesa com grao	149	35	0,7	0,1	4,9	2,3	1,5	0,1
Prato	Bolinhos de bacalhau com arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	920	220	11,4	1,7	19,7	1,2	9,0	0,7
Vegetariano	Pimentos recheados com lentilhas com arroz de tomate	746	177	3,2	0,4	28,1	1,6	7,9	0,1
Salada / horticolas	Salada de alface, cenoura e beterraba	92	22	0,0	0,0	3,2	3,1	1,1	0,1
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)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos	149	35	0,7	0,1	5,3	1,0	1,5	0,1
Prato	Feijoada (pá de porco, frango, feijao branco, cenoura, couve lombarda e arroz)	590	140	4,2	1,0	13,7	1,3	10,1	0,1
Vegetariano	Feijão preto estufado com tomilho e arroz branco	1143	269	4,2	0,5	44,9	0,6	12,4	0,1
Salada / horticolas	Salada de beterraba, cenoura e tomate	99	23	0,1	0,0	3,8	3,7	0,8	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)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho francês	131	31	0,5	0,1	5,1	1,8	1,0	0,1
Prato	Solha grelhada com batata salteada ⁴	478	113	3,7	0,6	10,0	0,6	9,7	0,3
Vegetariano	Legumes (cogumelos, cenoura, favas, courgette) gratinados (pão e oregãos) com batata cozida ^{1,3,6,7,8,11,12}	294	70	1,3	0,2	8,9	1,6	3,9	0,2
Salada / horticolas	Salada de alface, couve roxa e feijão verde	117	28	0,1	0,0	3,3	2,7	1,9	0,0
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)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve galega	130	31	0,5	0,1	4,4	2,0	1,2	0,1
Prato	Lombo de porco assado com arroz de ervilhas	612	146	4,7	1,1	12,8	0,7	12,1	0,2
Vegetariano	Arroz de açafrao com ervilhas e cogumelos	403	96	1,9	0,3	13,3	1,2	4,1	0,2
Salada / horticolas	Salada de alface, tomate e pepino	79	19	0,4	0,1	2,1	2,0	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e lentilhas	134	32	0,5	0,1	4,6	2,4	1,3	0,1

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, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas



Prato	Maruca cozida com ovo cozido e batata cozida ^{3,4}	392	93	2,1	0,0	7,3	0,4	10,9	2,0
Vegetariano	Caldeirada de legumes (alho frances, cenoura e couve branco) e feijão com batata cozida	433	103	1,7	0,3	14,1	1,4	5,0	0,1
Salada / hortícolas	Legumes cozidos (cenoura, brocolos e cebola)	118	28	0,5	0,1	2,7	1,7	2,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Doce	Aletria ^{1,3,7}	818	196	9,8	1,3	18,8	4,6	7,7	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, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas



CONCURSO MUNICÍPIO VILA DO CONDE

1º CEB

Semana 5

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve lombarda	131	31	0,5	0,1	5,0	1,8	1,1	0,1
Prato	Hamburguer de vaca grelhado com esparguete ^{1,3,6,12}	868	206	7,5	2,3	17,3	0,7	17,1	0,3
Vegetariano	Hamburguer de grão de bico com pimentos com esparguete ^{1,3}	1053	250	4,6	0,6	38,4	2,6	10,4	0,2
Salada / hortícolas	Salada de tomate, pepino e milho	253	60	2,0	0,0	5,4	1,4	4,8	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)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de repolho com grão	168	40	0,7	0,1	6,4	1,7	1,5	0,1
Prato	Atum com salada de feijão frade com arroz de cenoura ⁴	936	223	9,2	1,2	19,8	1,3	14,2	0,7
Vegetariano	Paelha de legumes (cenoura, milho, brocolos e ervilhas) com salsa	478	114	2,1	0,3	16,9	1,4	4,5	0,1
Salada / hortícolas	Salada de tomate, alface e milho	240	56	1,8	0,0	4,9	1,2	4,8	0,0
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)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres com grão	160	38	0,8	0,1	5,2	1,3	1,7	0,2
Prato	Frango assado com arroz de ervilhas	627	149	3,8	0,7	13,8	0,5	13,9	0,2
Vegetariano	Arroz de cogumelos, ervilhas, milho e cenoura com salsa	448	106	2,0	0,2	16,6	0,5	4,9	0,2
Salada / hortícolas	Couve roxa, cenoura raspada e brocolos	125	30	0,3	0,0	3,2	2,3	2,2	0,1
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)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora	137	32	0,6	0,1	5,5	1,2	1,1	0,1
Prato	Filetes de pescada gratinados com puré de batata ^{4,7}	415	99	3,6	1,6	6,8	0,6	9,4	0,3
Vegetariano	Empadão de soja com molho de tomate e oregãos ^{6,12}	606	143	3,6	1,5	15,7	1,6	11,1	0,1
Salada / hortícolas	Couve de bruxelas e tomate	181	43	1,1	0,2	3,9	3,2	2,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de tomate e cenoura	131	31	0,5	0,1	5,1	2,1	0,8	0,1
Prato	Massa a lavrador (porco, frango, feijão, repolho, cenoura e macarronete) ^{1,3,7,14}	551	131	4,6	1,1	11,3	1,8	10,6	0,1

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, 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, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas



Vegetariano	Feijocas de tomatada com macarrão e alecrim ^{1,2,3,7}	1078	256	4,4	0,7	35,7	1,8	12,5	0,2
Salada / hortícolas	Salada de alface, tomate e beterraba raspada	89	21	0,1	0,0	2,9	2,9	1,1	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, ⁶Soja, ⁷Leite, 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, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas



CONCURSO MUNICÍPIO VILA DO CONDE

1º CEB

Semana 6

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de juliana de legumes	128	30	0,5	0,1	4,7	2,3	0,9	0,1
Prato	Calamares de pescada no forno com arroz salteado ^{1,3,4,7,14}	1039	247	7,9	0,6	36,7	0,0	2,3	0,1
Vegetariano	Caril de lentilhas com couve-flor e tomate com arroz branco e manjerição	852	202	3,1	0,4	32,0	1,3	9,2	0,1
Salada / hortícolas	Salteado de cenoura raspada e brocolos	327	79	6,1	0,9	2,6	1,5	2,2	0,1
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)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes	146	35	0,8	0,1	4,7	0,4	1,8	0,1
Prato	Pedacinhos de peru estufado com cogumelos com massa fusilli ^{1,7}	507	120	4,2	1,4	9,6	1,0	10,7	0,4
Vegetariano	Chili vegetariano (feijão preto, repolho e cenoura) e salsa com massa fusilli ¹	711	169	1,9	0,4	25,0	2,4	8,8	0,1
Salada / hortícolas	Salada de tomate, rúcula e milho	240	56	1,8	0,0	4,9	1,2	4,8	0,0
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)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve galega	130	31	0,5	0,1	4,4	2,0	1,2	0,1
Prato	Gratinado de bacalhau com batatas aos cubos ^{1,4,7}	452	107	2,4	0,5	11,3	0,4	9,7	1,6
Vegetariano	Salada de feijão frade com batata e molho verde (salsa, cebola e azeite)	896	212	3,4	0,7	32,4	2,0	10,5	0,1
Salada / hortícolas	Salada de alface e cenoura raspada com feijão verde	108	26	0,2	0,0	3,3	2,8	1,5	0,0
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)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brocolos	142	34	0,7	0,1	4,4	1,3	1,6	0,1
Prato	Omelete de cebola e salsa com arroz de cenoura e ervilhas ³	540	129	5,0	1,1	13,8	1,5	5,8	0,3
Vegetariano	Hamburguer de grão de bico com pimentos com arroz branco e tomilho	1014	241	5,1	0,7	37,8	1,8	8,3	0,1
Salada / hortícolas	Salada de alface, tomate e beterraba raspada	89	21	0,1	0,0	2,9	2,9	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Doce	Gelatina vegetal	404	95	0,0	0,0	21,5	21,3	2,3	0,8
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de repolho e feijão vermelho	152	36	0,7	0,1	5,0	1,8	1,8	0,1

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 rijas, 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, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas



Prato	Empadão de carne de vaca ^{3,7}	612	146	8,7	3,0	7,1	0,6	9,6	0,1
Vegetariano	Favas cozidas com couve lombarda com molho de legumes (alho frances, cenoura, cebola e tomate) e batata cozida	269	64	0,8	0,1	8,3	2,0	4,0	0,1
Salada / hortícolas	Salada de cenoura raspada e pepino com feijão verde	113	27	0,3	0,1	3,6	3,0	1,4	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., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, 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, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas



CONCURSO MUNICÍPIO VILA DO CONDE

1º CEB

Semana 7

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e cebola	132	31	0,5	0,1	4,9	2,2	1,2	0,1
Prato	Lombos de cavala com arroz de legumes e feijão ⁴	725	173	6,0	1,3	18,0	1,5	9,4	0,2
Vegetariano	Grão de bico cozido com molho de legumes (alho frances, cenoura, cebola e tomate) e arroz branco	688	163	3,3	0,4	25,6	2,3	5,7	0,1
Salada / hortícolas	Salada de cenoura raspada, milho e tomate	237	56	1,6	0,0	5,8	2,3	4,1	0,1
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)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho francês	131	31	0,5	0,1	5,1	1,8	1,0	0,1
Prato	Frango estufado com cenoura e ervilhas com cotovelinhos ^{1,3}	496	118	3,0	0,5	10,4	1,3	11,2	0,2
Vegetariano	Massa a lavrador vegetariana (grão, penca, cenoura, macarrão) ^{1,2,3,7}	730	174	4,0	0,5	24,8	3,4	7,1	0,1
Salada / hortícolas	Salada de alface, tomate e couve roxa	105	25	0,1	0,0	3,1	2,8	1,7	0,0
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)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve branca	140	33	0,6	0,1	4,7	1,8	1,5	0,1
Prato	Medalhões de pescada estufados com arroz branco	561	133	3,2	0,5	15,3	0,8	10,4	0,2
Vegetariano	Jardineira de soja (soja, cenoura, couve de bruxelas) com arroz branco ⁶	691	163	2,6	0,4	22,0	2,0	12,4	0,1
Salada / hortícolas	Salada de beterraba raspada e tomate com couve flor gratinada	277	67	4,9	0,7	3,3	3,2	1,4	0,1
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)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de lentilhas	157	37	0,7	0,1	5,6	1,2	1,8	0,1
Prato	Lombo de porco assado com esparguete salteado ^{1,3}	731	174	6,3	1,5	13,5	0,9	15,3	0,2
Vegetariano	Ervilhas cozidas com molho de tomate e esparguete salteado ^{1,3}	455	108	2,6	0,4	13,6	1,8	5,0	0,1
Salada / hortícolas	Salada de cenoura raspada e pepino com brocolos	115	27	0,5	0,1	2,5	1,6	2,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de favas	179	43	0,6	0,1	6,1	1,3	2,4	0,1

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁹Aipo. 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, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas



Prato	Caldeirada de peixes (raia, peixe prata e pescada) ⁴	331	79	2,4	0,5	6,4	1,3	7,4	0,2
Vegetariano	Ratatouille de legumes (cenoura e nabo) no forno com pure de grão de bico e talos de aipo e alecrim com batata cozida ⁹	614	146	3,5	0,4	20,8	2,3	5,6	0,2
Salada / hortícolas	Salada de rucula e tomate com repolho salteado	258	62	4,7	0,7	2,9	2,7	1,3	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., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁹Aipo. 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, Lip. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas



CONCURSO MUNICÍPIO VILA DO CONDE

1º CEB

Semana 8

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crepe de couve flor	146	35	0,7	0,1	4,9	1,8	1,5	0,1
Prato	Hamburguer de vaca grelhado com massa espiral ^{1,3,6,12}	880	209	7,4	2,3	17,3	0,0	17,7	0,3
Vegetariano	Lentilhas guisadas com massa espiral e louro ^{1,3}	937	221	3,1	0,5	34,6	1,5	11,0	0,1
Salada / hortícolas	Salada de beterraba raspada e tomate com brocolos	111	26	0,4	0,0	2,7	2,2	1,9	0,1
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)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de penca	134	32	0,5	0,1	4,7	2,2	1,2	0,1
Prato	Filetes de abrotea grelhados com arroz de tomate ⁴	502	119	2,7	0,4	12,6	0,8	10,7	0,2
Vegetariano	Favas cozidas com arroz de tomate	457	108	1,4	0,2	15,6	1,7	6,0	0,1
Salada / hortícolas	Salada de tomate, alface e milho	240	56	1,8	0,0	4,9	1,2	4,8	0,0
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)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve lombarda	131	31	0,5	0,1	5,0	1,8	1,1	0,1
Prato	Rancho (porco e frango, grão, repolho, cenoura, macarronete) ^{1,3,7,14}	591	141	5,8	1,7	11,6	2,3	9,2	0,1
Vegetariano	Rancho vegetariano (grão de bico, repolho, cenoura) com salsa ^{1,2,3,7}	589	140	2,4	0,3	21,3	2,3	6,0	0,1
Salada / hortícolas	Salada de alface, milho e pepino	247	58	2,0	0,0	4,6	0,6	5,2	0,0
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)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de courgete e ervilhas	139	33	0,5	0,1	4,9	1,8	1,4	0,1
Prato	Pescada cozida com ovo cozido e batata cozida ^{3,4}	411	97	2,6	0,1	7,0	0,4	11,3	1,9
Vegetariano	Soja estufada com cubos de abóbora e cenoura e alecrim com batata cozida e hortelã ⁶	574	136	1,3	0,2	17,9	1,5	12,9	0,1
Salada / hortícolas	Legumes cozidos (feijão verde, cenoura e brocolos)	126	30	0,4	0,1	3,0	1,9	2,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Doce	Leite creme ^{1,3,7,8,12}	1616	380	0,3	0,1	84,4	68,2	10,0	0,4
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais AÇ (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabijas	133	32	0,7	0,1	4,6	1,5	1,1	0,1

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, 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, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas



Prato	Peru assado com laranja com arroz de açafrão	683	163	5,6	1,4	15,5	1,0	12,0	0,2
Vegetariano	Couscous aromatizado com cebolas com ervilhas e cenoura cozidos ^{1,3}	408	97	1,5	0,2	13,4	1,7	5,0	0,1
Salada / hortícolas	Salada de alface, tomate e couve roxa	105	25	0,1	0,0	3,1	2,8	1,7	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., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, 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, Lip. - Lípidos, dos quais AGS - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, dos quais AÇ - dos quais açúcares, Prot. - Proteínas