

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷ e leite DI ⁷	961	230	11,0	3,9	23,3	10,3	9,1	0,7
	Sopa	Creme de cenoura com couve-flor	394	94	1,3	0,2	16,3	8,0	4,4	0,2
	Prato Geral	Empadão de carne (vaca, porco) ^{1,6,12} (arroz)	1453	344	13,9	5,5	36,6	3,9	18,9	0,1
	Prato Vegetariano	Empadão de soja ⁶ (arroz)	1605	381	5,7	0,8	52,2	3,9	29,6	0,1
	Vegetais	Salada de alface, cenoura e milho	57	48	0,5	0,0	8,8	2,0	2,1	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Bolacha Maria ^{1,3,6,7} , dose individual de triângulo de queijo ⁷ e leite DI ⁷	1039	249	9,8	5,7	27,9	15,2	12,1	0,7
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com fiambre de peru ^{6,7} e iogurte natural ⁷	734	175	2,6	1,3	37,7	13,1	10,2	1,0
	Sopa	Macedónia de legumes	426	102	1,5	0,3	17,4	8,0	4,7	0,2
	Prato Geral	Maruca ⁴ cozida, batata, cenoura, ervilha, feijão-verde e ovo ³ ralado)	1457	348	12,5	2,6	26,1	5,2	32,4	0,8
	Prato Vegetariano	Salada de lentilhas com batata, cenoura, ervilha e feijão-verde	1378	329	5,7	0,9	49,9	5,8	18,5	0,3
	Vegetais	Incorporados								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina	159/252	38/60	0,2/0,1	0,0/0,0	8,4/13,1	8,3/13,1	0,7/2,0	0,0/0,0
	Lanche	Pão de mistura ¹ com queijo ⁷ , Sumo 100% DI e palitos de cenoura	911	218	3,4	1,6	38,2	25,0	8,9	1,0
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com doce e leite DI ⁷	865	207	3,6	1,9	35,4	22,4	8,9	0,6
	Sopa	Caldo-verde	365	87	1,7	0,2	13,6	5,9	4,5	0,1
	Prato Geral	Rancho à Regional ¹ (frango, carne de porco, massa ¹ , grão, cenoura e couve lombarda)	1892	451	22,9	5,5	31,4	5,7	29,4	0,4
	Prato Vegetariano	Rancho vegetariano ¹ (grão, cenoura, nabo, couve lombarda e massa ¹)	1689	403	9,7	1,2	58,3	8,3	19,6	0,3
	Vegetais	Salada de alface, tomate e cenoura ralada	81	19	0,2	0,0	3,2	3,1	1,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de sementes ^{1,8,11} com manteiga ⁷ , iogurte líquido ⁷ e ovo cozido ³	1214	355	18,2	5,2	30,4	20,2	16,7	0,6
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com fiambre de frango ^{6,7} e iogurte de aromas ⁷	731	175	2,7	1,2	27,0	13,1	10,4	1,1
	Sopa	Alho-francês com curgete	362	87	1,4	0,3	14,7	6,3	3,8	0,1
	Prato Geral	Lombo de salmão ⁴ com oregãos, batata e cenoura cozidas aos cubinhos	1768	422	28,0	5,1	21,8	3,5	19,9	0,3
	Prato Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes ^{1,6} com batata e cenoura cozidas aos cubinhos	1221	292	12,6	1,4	37,0	3,3	6,0	1,0
	Vegetais	Salada de tomate, couve lombarda e pepino	103	25	0,4	0,1	3,0	2,9	2,3	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Bolachas integrais DI ^{1,3,6,7} , dose individual de triângulo de queijo ⁷ e puré de fruta 100%	898	215	7,7	4,3	29,5	11,8	5,8	0,7
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷ e leite DI ⁷	961	230	11,0	3,9	23,3	10,3	9,1	0,7
	Sopa	Espinafres com cenoura	319	76	1,6	0,2	12,0	4,2	3,3	0,4
	Prato Geral	Arroz de pato com cenoura	2140	511	19,5	3,9	51,7	22,1	31,8	0,6
	Prato Vegetariano	Tirinhas de seitan ^{1,6} com arroz de cenoura e legumes salteados	1475	353	16,0	2,3	37,1	8,7	14,6	0,3
	Vegetais	Salada de alface, cenoura e couve roxa	124	30	0,1	0,0	4,9	4,4	2,5	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de mistura ¹ com fiambre de peru ^{6,7} , sumo 100% DI e frutos secos ⁸	1345	322	9,8	1,8	48,1	22,1	9,2	1,8

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, 9Alho, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: 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,

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷ e leite DI ⁷	961	230	11,0	3,9	23,3	10,3	9,1	0,7
	Sopa	Creme de abóbora	288	69	1,2	0,2	12,6	4,7	1,9	0,1
	Prato Geral	Atum ⁴ com saladinha de feijão-frade e ovo ³	2227	532	24,1	3,5	38,0	4,2	39,9	1,0
	Prato Vegetariano	Saladinha de feijão frade, batata, cenoura e milho	1565	398	6,2	1,1	64,9	5,4	19,3	0,4
	Vegetais	Salada de alface, beterraba e pepino	137	33	0,3	0,1	5,1	5,1	2,5	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Bolacha Maria ^{1,3,6,7} , dose individual de triângulo de queijo ⁷ e leite DI ⁷	1039	249	9,8	5,7	27,9	15,2	12,1	0,7
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de sementes ^{1,8,11} com queijo ⁷ e iogurte natural ⁷	1069	319	9,3	4,4	38,5	28,2	19,8	0,9
	Sopa	Legumes	383	81	1,5	0,3	15,6	7,3	4,0	0,1
	Prato Geral	Bife de frango com massa integral ¹ e oregãos	860	205	1,7	0,4	21,5	0,9	25,4	0,4
	Prato Vegetariano	Crepes de legumes ^{1,2,6,11} no forno com massa integral ¹ e oregãos	843	201	2,2	0,3	38,7	0,9	5,3	0,3
	Vegetais	Salada de pepino, tomate e cenoura ralada	78	19	0,3	0,1	3,3	3,2	0,9	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de mistura ¹ com fiambre de frango ^{6,7} , sumo 100% DI e frutos secos ⁸	1342	322	9,9	1,7	47,4	22,1	9,4	1,3
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷ e leite DI ⁷	961	230	11,0	3,9	23,3	10,3	9,1	0,7
	Sopa	Caldo-verde	365	87	1,7	0,2	13,6	5,9	4,5	0,1
	Prato Geral	Bacalhau gratinado com cenoura, espinafres e batata palha ^{1,4,6,7}	537	308	21,4	1,0	14,7	4,1	14,4	2,4
	Prato Vegetariano	Soja com com batata palha cenoura e espinafres ^{1,6,7}	1074	434	21,4	0,8	30,4	3,3	30,4	0,6
	Vegetais	Couve Lombarda, nabo e cenoura cozidas	125	30	0,3	0,0	4,9	4,6	2,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de sementes ^{1,8,11} com queijo ⁷ , leite DI ⁷ e puré de fruta 100%	599	296	8,6	3,3	20,1	9,8	33,9	0,7
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷ e iogurte de aromas ⁷	941	225	9,8	3,2	26,1	13,2	7,7	0,7
	Sopa	Camponesa com feijão	399	95	1,4	0,2	16,5	5,9	4,3	0,1
	Prato Geral	Hambúrguer de aves ^{1,6,12} com esparguete ¹	893	213	5,2	2,0	24,1	0,9	16,8	0,6
	Prato Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes ^{1,6} com esparguete ¹	1069	255	8,2	0,8	36,9	0,9	6,8	0,9
	Vegetais	Salada de alface, beterraba e pepino	137	33	0,3	0,1	5,1	5,1	2,5	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de mistura ¹ com fiambre de peru ^{6,7} , leite DI ⁷ e fruta	945	226	4,2	2,1	35,6	21,0	11,8	1,0
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com doce e leite DI ⁷	865	207	3,6	1,9	35,4	22,4	8,9	0,6
	Sopa	Creme de cenoura e massinhas ¹	445	106	1,3	0,2	20,3	5,7	3,2	0,2
	Prato Geral	Abrótea ⁴ estufada cenoura ralada e tomate e batata cozida	990	237	5,2	0,7	23,1	4,7	23,9	0,4
	Prato Vegetariano	Seitan ^{1,6} de tomatada com batata cozida	819	196	5,4	0,7	24,4	2,6	11,8	0,2
	Vegetais	Salada de milho, cenoura e alface	57	48	0,5	0,0	8,8	2,0	2,1	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina	159/252	38/60	0,2/0,1	0,0/0,0	8,4/13,1	8,3/13,1	0,7/2,0	0,0/0,0
	Lanche	Pão de leite ^{1,3,7} com manteiga ⁷ , leite DI ⁷ e fruta	1386	331	12,0	4,2	46,3	22,1	10,9	0,9

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, 9Alpo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: 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,

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷ e leite DI ⁷	961	230	11,0	3,9	23,3	10,3	9,1	0,7
	Sopa	Creme de abóbora	288	69	1,2	0,2	12,6	4,7	1,9	0,1
	Prato Geral	Rolo de carne ^{1,6,12} com esparguete ¹	1293	309	13,9	4,1	28,7	2,4	16,4	0,2
	Prato Vegetariano	Hambúrguer de leguminosas ¹ (feijão/grão) e esparguete ¹	1337	320	13,9	2,5	38,0	0,9	9,4	1,2
	Vegetais	Salada de alface, beterraba e pepino	137	33	0,3	0,1	5,1	5,1	2,5	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de mistura ¹ com fiambre de peru ^{6,7} , iogurte líquido ⁷ e fruta	1019	243	3,0	1,4	44,2	29,6	10,0	1,5
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷ e iogurte natural ⁷	941	225	9,8	3,2	26,1	13,2	7,7	0,7
	Sopa	Feijão branco com espinafres	434	104	1,8	0,2	16,4	4,5	5,4	0,4
	Prato Geral	Peixe escamudo ⁴ cozido com batata e ovo ³	1338	320	12,7	2,6	20,9	2,6	30,1	0,6
	Prato Vegetariano	Lentilhas de tomata, batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde	1671	399	6,8	1,0	57,0	7,6	26,5	0,2
	Vegetais	Cenoura, feijão-verde e milho cozidos	82	44	0,4	0,0	8,5	3,2	1,8	0,2
	Sobremesa	Fruta da época / Fruta cozida/assada	159/190	38/46	0,2/0,4	0,0/0,1	8,4/10,7	8,3/10,3	0,7/0,2	0,0/0,0
	Lanche	Pão de mistura ¹ com queijo ⁷ , Sumo 100% DI e palitos de cenoura	911	218	3,4	1,6	38,2	25,0	8,9	1,0
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com doce e leite DI ⁷	865	207	3,6	1,9	35,4	22,4	8,9	0,6
	Sopa	Alho-francês	362	87	1,4	0,3	14,7	6,3	3,8	0,1
	Prato Geral	Perna de peru assada com arroz de ervilhas	1689	404	20,2	4,6	28,0	2,3	27,0	0,4
	Prato Vegetariano	Arroz com ervilha, cenoura e cogumelos ^{9,12}	1210	289	6,4	1,0	44,2	3,7	12,6	0,2
	Vegetais	Salada de alface, tomate e beterraba	139	33	0,2	0,0	5,7	5,7	2,3	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de sementes ^{1,8,11} com manteiga ⁷ , iogurte líquido ⁷ e ovo cozido ³	1214	355	18,2	5,2	30,4	20,2	16,7	0,6
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com fiambre de frango ^{6,7} e iogurte de aromas ⁷	731	175	2,7	1,2	27,0	13,1	10,4	1,1
	Sopa	Creme de vegetais ⁹	428	102	1,5	0,2	17,2	3,6	4,1	0,0
	Prato Geral	Massinha de cotovelinhos com peixe (lulas, pescada) ^{1,4,14}	1071	256	7,1	1,1	23,7	2,9	23,8	0,6
	Prato Vegetariano	Massinha de cotovelinhos ¹ estufadas com seitan ^{1,6} e tomate	927	222	6,0	0,8	28,3	4,1	13,3	0,2
	Vegetais	Salada de alface, tomate e milho	49	46	0,6	0,0	8,1	1,5	2,1	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Bolachas integrais DI ^{1,3,6,7} , dose individual de triângulo de queijo ⁷ e puré de fruta 100%	898	215	7,7	4,3	29,5	11,8	5,8	0,7
			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷ e leite DI ⁷	961	230	11,0	3,9	23,3	10,3	9,1	0,7
	Sopa	Grelas	382	92	1,6	0,3	14,8	6,6	4,6	0,2
	Prato Geral	Arroz de carnes à Nortenha (carne de porco, feijão, cenoura, arroz e couve lombarda)	2111	504	24,3	7,1	41,5	5,6	29,1	0,4
	Prato Vegetariano	Arroz de feijão, cenoura, curgete e couve lombarda	1763	421	6,6	1,0	67,6	7,8	21,4	0,3
	Vegetais	Incorporados								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de mistura ¹ com doce, leite DI ⁷ e frutos secos ⁸	1482	355	12,6	3,5	46,8	22,4	12,8	1,0

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, 9Alho, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: 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,

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷ e leite DI ⁷	961	230	11,0	3,9	23,3	10,3	9,1	0,7
	Sopa	Creme de brócolos	332	79	1,6	0,2	12,5	4,5	3,8	0,1
	Prato Geral	Empadão de cavala ⁴ com tomate	1558	372	14,0	2,1	35,7	3,9	25,2	1,5
	Prato Vegetariano	Empadão de soja ⁶ com tomate e cenoura ralada	1605	381	5,7	0,8	52,2	3,9	29,6	0,1
	Vegetais	Salada de alface, couve-roxa e pepino	113	27	0,3	0,1	3,6	3,2	2,7	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Bolacha Maria ^{1,3,6,7} , dose individual de triângulo de queijo ⁷ e leite DI ⁷	1039	249	9,8	5,7	27,9	15,2	12,1	0,7

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de sementes ^{1,8,11} com queijo ⁷ e iogurte natural ⁷	1069	319	9,3	4,4	38,5	28,2	19,8	0,9
	Sopa	Cenoura com couve-flor picada	394	94	1,3	0,2	16,3	8,0	4,4	0,2
	Prato Geral	Febras de porco estufadas com massa espiral ¹ e coentros	1170	280	9,9	2,3	23,0	2,4	24,1	0,3
	Prato Vegetariano	Massa espiral ¹ , cogumelos ¹² , ervilhas, cenoura e feijão-verde	1166	279	6,9	1,1	38,6	8,2	14,9	0,3
	Vegetais	Salada de cenoura, milho e beterraba	294	70	0,5	0,1	13,3	5,8	2,6	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de mistura ¹ com fiambre de frango ^{6,7} , sumo 100% DI e frutos secos ⁸	1342	322	9,9	1,7	47,4	22,1	9,4	1,3

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷ e leite DI ⁷	961	230	11,0	3,9	23,3	10,3	9,1	0,7
	Sopa	Puré de ervilhas com cubinhos de cenoura e nabo	388	93	1,5	0,2	16,1	6,6	3,6	0,2
	Prato Geral	Maruca ⁴ com molho de ervas aromáticas, batata cozida	950	227	5,2	0,7	20,9	2,6	23,6	0,5
	Prato Vegetariano	Seitan ^{1,6} de tomata com batata cozida	819	196	5,4	0,7	24,4	2,6	11,8	0,2
	Vegetais	Cenoura, couve-flor e curgete cozidos	163	39	0,3	0,1	5,6	5,1	3,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de sementes ^{1,8,11} com queijo ⁷ , leite DI ⁷ e puré de fruta 100%	599	296	8,6	3,3	20,1	9,8	33,9	0,7

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷ e iogurte de aromas ⁷	941	225	9,8	3,2	26,1	13,2	7,7	0,7
	Sopa	Caldo-verde	365	87	1,7	0,2	13,6	5,9	4,5	0,1
	Prato Geral	Rancho à Regional ¹ (frango, carne de porco, massa ¹ , grão, cenoura e couve lombarda)	1892	451	22,9	5,5	31,4	5,7	29,4	0,4
	Prato Vegetariano	Rancho vegetariano ¹ (grão, cenoura, nabo, couve lombarda e massa ¹)	1689	403	9,7	1,2	58,3	8,3	19,6	0,3
	Vegetais	Salada de alface, cenoura e tomate	81	19	0,2	0,0	3,2	3,1	1,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de mistura ¹ com fiambre de peru ^{6,7} , leite DI ⁷ e fruta	945	226	4,2	2,1	35,6	21,0	11,8	1,6

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com doce e leite DI ⁷	865	207	3,6	1,9	35,4	22,4	8,9	0,6
	Sopa	Nabiças	307	89	1,7	0,2	12,8	5,0	4,1	0,1
	Prato Geral	Arroz de abrétea ⁴ e red-fish ⁴ com pimentos e coentros	1272	304	7,0	1,1	36,6	4,5	22,8	0,3
	Prato Vegetariano	Hambúrguer de leguminosas ¹ (feijão/grão) e arroz de pimentos e coentros	1552	372	18,6	3,2	41,2	1,0	8,3	1,2
	Vegetais	Cenoura, feijão-verde e ervilha	173	41	0,3	0,1	6,5	3,7	3,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / gelatina	159/252	38/60	0,2/0,1	0,0/0,0	8,4/13,1	8,3/13,1	0,7/2,0	0,0/0,0
	Lanche	Pão de leite ^{1,3,7} com manteiga ⁷ , leite DI ⁷ e fruta	1386	331	12,0	4,2	46,3	22,1	10,9	0,9

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, 9Alho, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: 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,