



CLIP  
LOWER

Week from 25 to 29 April 2022

		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
<b>Monday</b>									
Soup		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Fish dish	Holiday	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Meat dish		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Diet		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetarian dish		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Tuesday</b>									
Soup	Pumpkin cream <sup>9,12</sup>	200	48	1,3	0,2	7,7	0,3	1,0	0,1
Fish dish	Perch fillet with baked potato and pumpkin with aromatic herbs - tomato <sup>4</sup>	332	79	1,2	0,2	9,8	1,1	6,9	0,2
Meat dish	Stewed turkey strips with spiral pasta - tomato <sup>1,3</sup>	635	150	2,8	0,5	17,8	1,3	13,1	0,3
Diet	Turkey strips grilled with boiled potato - tomato <sup>9,12</sup>	399	94	1,3	0,2	12,5	0,4	7,6	0,2
Vegetarian dish	Seitan bolognese spaghetti, creamy mushroom sauce, garlic, onion, tomato, carrot, corn and oregano - tomato <sup>1,3,6,7</sup>	699	166	5,7	1,6	18,8	2,1	8,8	0,3
<b>Wednesday</b>									
Soup	Lombardo <sup>9,12</sup>	194	46	1,2	0,2	7,2	0,5	1,1	0,1
Fish dish	Roast whiting fillet with white rice - brussels sprout <sup>4</sup>	628	149	3,7	0,6	17,9	0,7	10,5	0,5
Meat dish	Chicken curry with white rice - brussels sprout <sup>1</sup>	863	205	4,1	1,5	29,9	0,7	11,4	0,3
Diet	Boiled whiting with boiled potato - brussels sprout <sup>4,9,12</sup>	360	85	0,5	0,1	12,6	0,3	6,7	0,3
Vegetarian dish	Gross textured soy stew with mushrooms with white rice <sup>6</sup>	1195	283	4,4	0,6	37,0	0,4	20,6	0,3
<b>Thursday</b>									
Soup	Peas cream <sup>9,12</sup>	205	49	1,2	0,2	7,5	0,5	1,3	0,1
Fish dish	Sea bream fillets with boiled potato - corn <sup>4,9,12</sup>	456	108	2,8	0,5	14,8	0,1	5,3	0,2
Meat dish	Meat stew with noodles and chickpea - corn <sup>1,3,6,12</sup>	870	207	7,8	2,4	19,8	1,3	12,8	0,3
Diet	Shredded chicken / grilled chicken leg with white rice - corn	748	177	3,2	0,6	20,7	0,1	16,0	0,4
Vegetarian dish	Noodles with chinese mixture - corn <sup>1,3,6,10,12</sup>	639	152	2,9	0,6	24,1	0,8	6,1	0,4
<b>Friday</b>									
Soup	Peasant <sup>9,12</sup>	225	53	1,2	0,2	8,5	0,7	1,6	0,1
Fish dish	Pasta with monkfish with tomato sauce - cauliflower <sup>1,3,4,7</sup>	610	144	3,5	0,5	16,3	0,7	11,3	0,3
Meat dish	Chicken stroganoff with white rice - cauliflower <sup>1,7</sup>	790	188	5,4	1,6	24,7	0,7	9,4	0,5
Diet	Grilled haddock with boiled potato - cauliflower <sup>4,9,12</sup>	354	83	0,1	0,0	13,7	0,1	6,2	0,3
Vegetarian dish	Fresh cheese burger carrots and cereal with sweet potato chips - cauliflower <sup>1,6,7,11</sup>	473	348	8,0	1,2	20,0	5,7	3,1	0,3

Your meal contains or may contain the following substances or products and their derivatives:<sup>1</sup>Cereals containing gluten, <sup>3</sup>Eggs, <sup>4</sup>Fish, <sup>6</sup>Soybeans, <sup>7</sup>Milk, <sup>9</sup>Celery, <sup>10</sup>Mustard, <sup>11</sup>Sesame seeds, <sup>12</sup>Sulphur dioxide and sulphites. For those who are not allergic or intolerant, these substances or products are completely harmless.

Nutritional declaration: Variations in preparation and confection techniques, as well as seasonal and regional differences in products, may change the values presented. Average values of 100 g or 100 ml, calculated from the known average values of the ingredients used, according to the National Institute of Health Dr. Ricardo Jorge, Food Composition Table (2007), and the information provided by suppliers. The menu may change due to unforeseen reasons. Sat. Fat. - Saturated Fatty Acids, Sugar - Sugar, VE - Energetic value, Carb. - Carbohydrates, Fat - Fat, Prot. - Proteins, Salt - Salt



CLIP  
LOWER

Week from 2 to 6 May 2022

		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
<b>Monday</b>									
Soup	Peas cream <sup>9,12</sup>	205	49	1,2	0,2	7,5	0,5	1,3	0,1
Fish dish	Cod pasties with tomato rice - baby carrot <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>	711	419	11,6	1,7	22,9	1,1	7,8	0,8
Meat dish	Minced beef chili - baby carrot	896	214	7,3	2,2	23,7	1,0	12,9	0,3
Diet	Boiled beef with white rice - baby carrot	756	180	5,2	1,8	20,7	0,8	11,9	0,4
Vegetarian dish	Vegetable curry with couscous and grated egg - baby carrot <sup>1,3</sup>	763	182	6,5	2,1	21,4	2,0	7,7	0,4
<b>Tuesday</b>									
Soup	Carrot cream <sup>9,12</sup>	196	47	1,2	0,2	7,4	0,3	1,1	0,1
Fish dish	Salmon fillets on a bed of spinach with farfalle - cauliflower <sup>1,4,9,10,11</sup>	980	234	12,5	2,5	18,1	1,3	11,8	0,5
Meat dish	Roast chicken thigh with roast potatoes - cauliflower <sup>9,12</sup>	451	107	2,6	0,4	12,5	0,2	7,8	0,3
Diet	Grilled perch fillets with white rice - cauliflower <sup>4</sup>	669	158	2,3	0,3	21,7	0,3	12,2	0,6
Vegetarian dish	Pumpkin feijoada (with red bean) with carrot and thyme rice -cauliflower	993	236	3,2	0,4	42,8	0,6	8,5	0,3
<b>Wednesday</b>									
Soup	Vegetables cream <sup>9,12</sup>	193	46	1,2	0,2	7,2	0,4	1,1	0,1
Fish dish	Sea bass fillet in the oven with roast potatoes - lettuce <sup>4,9,12</sup>	460	109	3,3	0,6	14,7	0,1	4,4	0,2
Meat dish	Stewed pork steaks with white rice - lettuce	786	187	5,4	1,2	21,1	0,2	13,0	0,3
Diet	Grilled sea bass fillet with boiled potato - lettuce <sup>4,9,12</sup>	397	94	1,1	0,3	15,6	0,1	4,7	0,2
Vegetarian dish	Cheese, peppers, mushrooms and oregano pizza - lettuce <sup>1,3,7</sup>	760	181	7,1	4,0	20,7	2,5	8,0	0,6
<b>Thursday</b>									
Soup	String beans <sup>9,12</sup>	198	47	1,2	0,2	7,5	0,5	1,1	0,1
Fish dish	Roast sole fillets with white rice - string beans <sup>4</sup>	636	151	3,6	0,6	17,9	0,7	11,1	0,5
Meat dish	Roasted turkey thigh with honey and farfalle - string beans <sup>1</sup>	687	162	2,8	0,6	19,1	3,6	15,0	0,4
Diet	Turkey strips grilled with white rice - string beans	714	169	3,8	0,6	19,8	0,6	13,3	0,4
Vegetarian dish	Black beans burger with cheese, carrot and roast potatoes <sup>1,3,6,7,8,9,11,12,13</sup>	548	130	3,1	0,9	19,7	0,6	5,0	0,3
<b>Friday</b>									
Soup	Broccoli cream <sup>9,12</sup>	200	48	1,3	0,2	7,5	0,3	1,1	0,1
Fish dish	Boiled whiting fillets with potato - tomato <sup>4,9,12</sup>	343	81	0,4	0,1	12,3	0,3	6,5	0,2
Meat dish	Stewed beef with roast potatoes - tomato <sup>9,12</sup>	507	120	4,0	1,1	13,6	0,0	7,1	0,2
Diet	Grilled chicken with white rice - tomato	640	152	2,3	0,5	17,8	0,7	14,4	0,3
Vegetarian dish	Red pepper stuffed with vegetables, quinoa, carrot, peas and cheese - tomato <sup>1,6,7,11</sup>	425	101	3,3	0,7	12,9	3,0	3,8	0,3

Your meal contains or may contain the following substances or products and their derivatives:<sup>1</sup>Cereals containing gluten, <sup>2</sup>Crustaceans, <sup>3</sup>Eggs, <sup>4</sup>Fish, <sup>5</sup>Peanuts, <sup>6</sup>Soybeans, <sup>7</sup>Milk, <sup>8</sup>Nuts, <sup>9</sup>Celery, <sup>10</sup>Mustard, <sup>11</sup>Sesame seeds, <sup>12</sup>Sulphur dioxide and sulphites, <sup>13</sup>Lupin, <sup>14</sup>Molluscs. For those who are not allergic or intolerant, these substances or products are completely harmless.

Nutritional declaration: Variations in preparation and confection techniques, as well as seasonal and regional differences in products, may change the values presented. Average values of 100 g or 100 ml, calculated from the known average values of the ingredients used, according to the National Institute of Health Dr. Ricardo Jorge, Food Composition Table (2007), and the information provided by suppliers. The menu may change due to unforeseen reasons.  
Sat. Fat. - Saturated Fatty Acids, Sugar - Sugar, VE - Energetic value, Carb. - Carbohydrates, Fat - Fat, Prot. - Proteins, Salt - Salt



CLIP  
LOWER

Week from 9 to 13 May 2022

		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
<b>Monday</b>									
Soup	Peasant <sup>9,12</sup>	225	53	1,2	0,2	8,5	0,7	1,6	0,1
Fish dish	Roast whiting fillets with garlic and herbs sauce and potato salad and boiled macedonia - tomato <sup>1,3,4,9,10,11,12</sup>	386	270	6,7	1,0	10,7	0,5	7,4	0,3
Meat dish	Turkey stroganoff with peas rice - tomato <sup>1,7</sup>	628	149	3,8	1,1	17,7	0,8	10,4	0,2
Diet	Grilled turkey with boiled potato and cauliflower-tomato <sup>9,12</sup>	360	85	0,4	0,1	12,3	0,4	7,5	0,2
Vegetarian dish	Pumpkin crumble with apple, honey-scented chickpeas - tomato <sup>1</sup>	628	150	5,1	0,7	20,0	6,5	4,3	0,3
<b>Tuesday</b>									
Soup	Macedonian <sup>9,12</sup>	198	47	1,2	0,2	7,5	0,4	1,1	0,1
Fish dish	Stewed perch fillet with tomato sauce and carrot rice - broccoli <sup>4,7</sup>	608	145	4,4	0,6	16,6	0,7	9,3	0,4
Meat dish	Beef lasagna - broccoli <sup>1,3,6,7</sup>	1029	250	11,6	4,5	21,9	0,8	13,9	0,4
Diet	Grilled perch fillet with boiled potato and vegetables - broccoli <sup>4,9,12</sup>	346	82	0,4	0,1	12,4	0,3	6,4	0,3
Vegetarian dish	Zucchini lasagna - broccoli <sup>1,3,6,7</sup>	898	220	6,0	2,3	32,9	1,5	8,4	0,5
<b>Wednesday</b>									
Soup	Leek cream <sup>9,12</sup>	198	47	1,2	0,2	7,5	0,3	1,1	0,1
Fish dish	Roast fresh cod fillet with roast potatoes - string beans <sup>4,9,12</sup>	390	93	1,9	0,3	11,7	0,3	6,4	0,2
Meat dish	Roast pork with saffron rice - string beans	855	204	9,0	2,5	19,0	0,7	11,0	0,4
Diet	Shredded chicken / grilled chicken leg with penne pasta - string beans <sup>1,6</sup>	644	152	1,9	0,6	17,5	1,4	15,9	0,5
Vegetarian dish	Seitan steaks with soy cream, peas, mushrooms and penne pasta - string beans <sup>1,3,5,6,9,10,12</sup>	656	156	2,8	0,7	20,4	2,2	11,0	0,7
<b>Thursday</b>									
Soup	Caldo verde (typical portuguese cabbage soup) <sup>1,9,12</sup>	202	48	1,3	0,2	7,4	0,2	1,2	0,2
Fish dish	Fish fingers in the oven with white rice - grated carrot <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	936	222	4,4	0,6	37,5	1,8	6,8	0,6
Meat dish	Roast chicken thigh with roast potatoes - lettuce <sup>9,12</sup>	451	107	2,7	0,4	12,5	0,1	7,7	0,2
Diet	Grilled sea bream with white rice and boiled vegetables - lettuce <sup>4</sup>	834	198	5,4	1,0	27,1	0,7	9,6	0,6
Vegetarian dish	Chickpea meatballs with spaghetti and tomato sauce <sup>1,3,7</sup>	1277	303	7,6	1,1	45,6	2,5	10,3	0,3
<b>Friday</b>									
Soup	Vegetables cream <sup>9,12</sup>	193	46	1,2	0,2	7,2	0,4	1,1	0,1
Fish dish	Salmon pie - lettuce salad <sup>3,4,7,12</sup>	535	128	8,7	1,7	5,7	0,3	6,4	0,1
Meat dish	Stewed beef with spaghetti - grated carrot <sup>1,3</sup>	757	180	5,9	1,9	18,9	1,2	12,3	0,3
Diet	Boiled beef with boiled potato - grated carrot <sup>9,12</sup>	430	102	2,0	0,9	13,2	0,2	7,1	0,2
Vegetarian dish	Cheese muffin - grated carrot <sup>1,3,7</sup>	686	163	5,5	2,8	19,6	4,7	8,8	1,0

Your meal contains or may contain the following substances or products and their derivatives:<sup>1</sup>Cereals containing gluten, <sup>2</sup>Crustaceans, <sup>3</sup>Eggs, <sup>4</sup>Fish, <sup>5</sup>Peanuts, <sup>6</sup>Soybeans, <sup>7</sup>Milk, <sup>8</sup>Nuts, <sup>9</sup>Celery, <sup>10</sup>Mustard, <sup>11</sup>Sesame seeds, <sup>12</sup>Sulphur dioxide and sulphites, <sup>13</sup>Lupin, <sup>14</sup>Molluscs. For those who are not allergic or intolerant, these substances or products are completely harmless.

Nutritional declaration: Variations in preparation and confection techniques, as well as seasonal and regional differences in products, may change the values presented. Average values of 100 g or 100 ml, calculated from the known average values of the ingredients used, according to the National Institute of Health Dr. Ricardo Jorge, Food Composition Table (2007), and the information provided by suppliers. The menu may change due to unforeseen reasons.  
Sat. Fat. - Saturated Fatty Acids, Sugar - Sugar, VE - Energetic value, Carb. - Carbohydrates, Fat - Fat, Prot. - Proteins, Salt - Salt





CLIP  
LOWER

Week from 16 to 20 May 2022

		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
<b>Monday</b>									
Soup	Pumpkin cream <sup>9,12</sup>	200	48	1,3	0,2	7,7	0,3	1,0	0,1
Fish dish	Tuna lasagna - lettuce <sup>1,3,4,6,7</sup>	1053	256	10,3	3,2	27,1	0,9	13,1	0,9
Meat dish	Chicken pie with peas rice - lettuce <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	1209	289	17,7	9,1	31,6	0,1	7,3	1,2
Diet	Grilled whiting fillet with boiled potato - lettuce <sup>4,9,12</sup>	357	84	0,4	0,1	12,7	0,0	6,8	0,2
Vegetarian dish	Mushroom goulash - lettuce <sup>7,9,12</sup>	409	97	3,0	0,4	14,7	0,5	2,2	0,2
<b>Tuesday</b>									
Soup	Carrot and cauliflower <sup>9,12</sup>	196	46	1,2	0,2	7,3	0,6	1,1	0,1
Fish dish	Stewed whiting with white rice - baby carrot <sup>4</sup>	626	149	3,4	0,5	19,5	0,9	9,4	0,4
Meat dish	Meat stew (pork and chicken) - sautéed carrot	428	102	3,0	0,8	10,7	1,3	7,1	0,2
Diet	Grilled chicken stripes with white rice - sautéed carrot	662	157	1,9	0,4	20,3	0,9	13,7	0,5
Vegetarian dish	Tofu with corn bread crust, peas and roast potatoes <sup>1,6,9,12</sup>	488	116	3,6	0,7	15,2	0,1	4,6	0,3
<b>Wednesday</b>									
Soup	Cabbage <sup>9,12</sup>	196	46	1,2	0,2	7,3	0,6	1,1	0,1
Fish dish	Sea bass fillet in the oven with roast vegetables and roast potatoes <sup>4,9,12</sup>	435	103	3,7	0,6	12,6	0,7	4,0	0,2
Meat dish	Stewed turkey thigh with herbs sauce and farfalle - tomato <sup>1,9,10,11</sup>	706	168	7,3	1,9	12,9	1,4	12,7	0,4
Diet	Grilled sea bass fillet with potato - corn <sup>4</sup>	474	113	3,2	0,6	14,7	0,9	5,6	0,3
Vegetarian dish	Vegetable pasta stewed (courgette, carrot, eggplant, peppers and mushrooms) with tomato pesto - corn <sup>1,3,8</sup>	739	176	4,7	0,6	27,0	4,5	5,9	0,6
<b>Thursday</b>									
Soup	Spinach <sup>9,12</sup>	195	46	1,2	0,2	7,2	0,4	1,1	0,2
Fish dish	Roast sole fillets with peas rice - tomato <sup>1,3,4</sup>	590	375	8,5	1,4	18,9	0,7	10,5	0,3
Meat dish	Pork in the oven with white rice - corn	1001	239	10,8	2,9	22,1	0,2	13,0	0,4
Diet	Grilled turkey steak with white rice - tomato	656	155	2,0	0,4	20,2	0,8	13,5	0,3
Vegetarian dish	Roasted potatoes with mushrooms, courgette, egg slices and aromatic herbs - tomato <sup>3</sup>	392	93	3,1	0,7	11,6	1,1	4,3	0,2
<b>Friday</b>									
Soup	Lentils cream <sup>1,6,9,10,11,12</sup>	273	65	1,3	0,2	10,3	0,3	2,5	0,1
Fish dish	Cod au gratin (cod, potato and white sauce) - cauliflower <sup>1,4,5,6,7,9,10,11</sup>	645	155	7,4	1,9	14,3	0,4	7,4	1,2
Meat dish	Stewed beef with fusilli pasta - cauliflower <sup>1,3</sup>	722	171	5,6	2,0	16,9	1,3	12,9	0,2
Diet	Boiled fresh cod with potatoes sautés - cauliflower <sup>4,9,12</sup>	389	92	1,2	0,2	13,3	0,1	6,5	0,3
Vegetarian dish	Grain and pumpkin curry with tomato and milk base-cauliflower <sup>7</sup>	801	192	9,9	3,2	17,2	2,3	6,5	0,5

Your meal contains or may contain the following substances or products and their derivatives:<sup>1</sup>Cereals containing gluten, <sup>2</sup>Crustaceans, <sup>3</sup>Eggs, <sup>4</sup>Fish, <sup>5</sup>Peanuts, <sup>6</sup>Soybeans, <sup>7</sup>Milk, <sup>8</sup>Nuts, <sup>9</sup>Celery, <sup>10</sup>Mustard, <sup>11</sup>Sesame seeds, <sup>12</sup>Sulphur dioxide and sulphites, <sup>13</sup>Lupin, <sup>14</sup>Molluscs. For those who are not allergic or intolerant, these substances or products are completely harmless.

Nutritional declaration: Variations in preparation and confection techniques, as well as seasonal and regional differences in products, may change the values presented. Average values of 100 g or 100 ml, calculated from the known average values of the ingredients used, according to the National Institute of Health Dr. Ricardo Jorge, Food Composition Table (2007), and the information provided by suppliers. The menu may change due to unforeseen reasons.  
Sat. Fat. - Saturated Fatty Acids, Sugar - Sugar, VE - Energetic value, Carb. - Carbohydrates, Fat - Fat, Prot. - Proteins, Salt - Salt



CLIP  
LOWER

Week from 23 to 27 May 2022

		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
<b>Monday</b>									
Soup	Vegetables cream <sup>9,12</sup>	193	46	1,2	0,2	7,2	0,4	1,1	0,1
Fish dish	Grilled salmon loins with roast potatoes - string beans <sup>4,9,12</sup>	582	139	7,0	1,3	12,1	0,3	6,2	0,2
Meat dish	Meat croquettes (beef, pork and sausages) with pumpkin rice - string beans <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>	800	499	13,5	3,3	29,3	1,2	6,0	1,0
Diet	Shredded chicken / grilled chicken leg with boiled potato - string beans <sup>9,12</sup>	382	90	0,8	0,2	12,0	0,3	8,2	0,3
Vegetarian dish	Couscous with carrot, peas and string beans and scraped egg with raisins - string beans <sup>1,3,8</sup>	738	176	6,4	1,5	20,9	10,7	8,6	0,6
<b>Tuesday</b>									
Soup	Turnip <sup>9,12</sup>	196	47	1,2	0,2	7,4	0,4	1,1	0,1
Fish dish	Stewed whiting with farfalle - broccoli <sup>1,4</sup>	669	159	3,1	0,6	20,0	1,3	12,5	0,5
Meat dish	Roast chicken breast with spaghetti and carrot- broccoli <sup>1,3</sup>	708	168	3,1	0,5	18,9	1,1	15,3	0,5
Diet	Boiled whiting with white rice - broccoli <sup>4</sup>	678	161	2,4	0,4	21,7	0,2	12,6	0,5
Vegetarian dish	Pizza primavera (tomato sauce, cheese, red pepper, corn and onion) - broccoli <sup>1,7</sup>	691	164	5,3	2,4	21,6	2,4	6,8	1,0
<b>Wednesday</b>									
Soup	Chickpea and savoy cabbage <sup>9,12</sup>	233	55	1,3	0,2	8,6	0,6	1,6	0,1
Fish dish	Roast sole fillets with boiled potato - tomato <sup>4,9,12</sup>	374	88	1,4	0,2	11,8	0,4	6,7	0,2
Meat dish	Stewed pork steaks with black beans with rice - tomato <sup>6,12</sup>	714	170	6,0	1,6	15,8	0,7	12,8	0,3
Diet	Turkey strips grilled with farfalle - tomato <sup>1</sup>	702	166	3,1	0,7	19,1	1,7	15,4	0,3
Vegetarian dish	Brás vegetables - tomato <sup>1,3,5,6,7,8,9,10,12</sup>	1069	256	12,1	4,3	25,8	1,1	7,5	0,3
<b>Thursday</b>									
Soup	Chicken <sup>1,3</sup>	209	49	0,3	0,1	6,7	0,0	4,6	0,2
Fish dish	Blue shark curry with vegetables rice - grated carrot <sup>1,4,12</sup>	753	178	3,0	0,9	27,9	0,8	9,1	0,2
Meat dish	Chicken leg in the oven with roast potatoes - grated carrot <sup>9,12</sup>	445	105	2,6	0,4	12,4	0,3	7,6	0,2
Diet	Grilled haddock with white rice - grated carrot <sup>4</sup>	668	158	1,8	0,3	23,6	0,6	11,1	0,4
Vegetarian dish	Vegetarian chilli (with fine soy) - grated carrot <sup>6,9,10,11</sup>	930	221	2,2	0,3	33,6	0,9	15,6	0,1
<b>Friday</b>									
Soup	Carrot cream <sup>9,12</sup>	196	47	1,2	0,2	7,4	0,3	1,1	0,1
Fish dish	Roast swordfish with potatoes sautés and herbs - lettuce <sup>4,9,12</sup>	419	100	2,7	0,4	12,5	0,1	5,8	0,2
Meat dish	Beef casserole with vegetables rice - alface	727	173	6,0	1,7	18,8	0,7	10,5	0,1
Diet	Boiled beef with boiled potato - lettuce <sup>9,12</sup>	437	103	2,1	0,9	13,3	0,0	7,3	0,2
Vegetarian dish	Pumpkin gnocchi - lettuce <sup>1,7</sup>	676	161	7,1	2,0	19,6	0,9	4,6	0,4

Your meal contains or may contain the following substances or products and their derivatives:<sup>1</sup>Cereals containing gluten, <sup>2</sup>Crustaceans, <sup>3</sup>Eggs, <sup>4</sup>Fish, <sup>5</sup>Peanuts, <sup>6</sup>Soybeans, <sup>7</sup>Milk, <sup>8</sup>Nuts, <sup>9</sup>Celery, <sup>10</sup>Mustard, <sup>11</sup>Sesame seeds, <sup>12</sup>Sulphur dioxide and sulphites, <sup>14</sup>Molluscs. For those who are not allergic or intolerant, these substances or products are completely harmless.

Nutritional declaration: Variations in preparation and confection techniques, as well as seasonal and regional differences in products, may change the values presented. Average values of 100 g or 100 ml, calculated from the known average values of the ingredients used, according to the National Institute of Health Dr. Ricardo Jorge, Food Composition Table (2007), and the information provided by suppliers. The menu may change due to unforeseen reasons.  
Sat. Fat. - Saturated Fatty Acids, Sugar - Sugar, VE - Energetic value, Carb. - Carbohydrates, Fat - Fat, Prot. - Proteins, Salt - Salt



CLIP  
LOWER

Week from 30 May to 3 June 2022

		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
<b>Monday</b>									
Soup	Vegetables cream <sup>9,12</sup>	193	46	1,2	0,2	7,2	0,4	1,1	0,1
Fish dish	Salmon stew with (carrot and tomato) with fusilli - cauliflower <sup>1,3,4</sup>	968	231	12,4	2,3	18,7	1,2	10,6	0,4
Meat dish	Beef meatballs with white rice- cauliflower <sup>1,6,12</sup>	942	224	7,3	1,9	29,2	0,6	9,8	1,1
Diet	Roast salmon loins au naturel with white rice- cauliflower <sup>4</sup>	1048	251	14,0	2,6	19,7	0,4	10,9	0,4
Vegetarian dish	Broccoli, tomato and saffron pie (egg) - cauliflower <sup>1,3,6,7</sup>	569	148	15,2	5,8	8,2	0,9	9,6	0,8
<b>Tuesday</b>									
Soup	Farmer's <sup>9,12</sup>	230	55	1,2	0,2	8,7	0,6	1,7	0,1
Fish dish	Cod pasties with striped beans rice - sauteed kale <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>	875	486	14,5	2,1	26,2	0,5	9,3	0,9
Meat dish	Roast pork with apple puree and roast potatoes - sauteed kale <sup>9,12</sup>	497	118	4,9	1,2	12,6	3,1	5,2	0,2
Diet	Grilled turkey steak with elbow pasta - sauteed kale <sup>1,3</sup>	762	180	3,3	0,6	19,8	0,3	16,8	0,5
Vegetarian dish	Seitan burger and vegetables with curry with seitan and roast potatoes - sauteed kale <sup>1,3,6,7,8,9,10,11,12,13</sup>	524	124	2,7	0,4	16,9	0,6	7,0	0,4
<b>Wednesday</b>									
Soup	Macedonian <sup>9,12</sup>	198	47	1,2	0,2	7,5	0,4	1,1	0,1
Fish dish	Hake tenderloins breaded in the oven with potatoes sautés - baby carrot <sup>1,2,3,4,6,7,8,9,11,12,13</sup>	391	235	5,2	0,8	13,2	0,4	6,3	0,3
Meat dish	Stewed turkey breast with mushrooms with white rice - baby carrot	624	148	2,9	0,5	18,0	0,9	11,9	0,4
Diet	Grilled whiting fillet with white rice - baby carrot <sup>4</sup>	590	139	2,0	0,3	19,2	0,8	10,8	0,5
Vegetarian dish	Couscous nordestino with vegetables and spice stew - baby carrot <sup>1,3,5,9,10,12</sup>	350	83	2,5	1,6	12,2	4,0	2,0	0,3
<b>Thursday</b>									
Soup	Turnip leaf cream <sup>9,12</sup>	198	47	1,2	0,2	7,4	0,5	1,1	0,1
Fish dish	Blue shark with pasta - cucumber <sup>1,3,4</sup>	647	153	2,7	0,4	19,8	0,5	11,6	0,2
Meat dish	Grilled meats (pork and chicken) with roast potatoes and herbs - cucumber <sup>9,12</sup>	433	103	2,0	0,5	12,5	0,1	8,0	0,2
Diet	Grilled chicken stripes with roast potatoes - cucumber <sup>9,12</sup>	419	99	1,3	0,2	12,9	0,1	8,2	0,2
Vegetarian dish	Chickpea in the oven with spinach, cheese and basil - cucumber <sup>7</sup>	993	237	9,8	2,9	22,1	1,7	12,1	0,6
<b>Friday</b>									
Soup	Caldo verde (typical portuguese cabbage soup) <sup>1,9,12</sup>	202	48	1,3	0,2	7,4	0,2	1,2	0,2
Fish dish	Roast sole fillets with potatoes - lettuce <sup>4,9,12</sup>	422	100	2,3	0,4	12,2	0,1	7,0	0,2
Meat dish	Stewed chicken cubes with elbow pasta - lettuce <sup>1,3</sup>	720	170	3,0	0,5	19,5	0,2	15,6	0,3
Diet	Grilled sea bream fillets with white rice - lettuce <sup>4</sup>	946	225	6,2	1,2	30,7	0,2	11,0	0,5
Vegetarian dish	Zucchini, carrot, eggplant and ricotta cheese lasagna - lettuce <sup>1,3,6,7</sup>	648	158	5,3	2,3	20,1	2,1	6,8	0,3

Your meal contains or may contain the following substances or products and their derivatives:<sup>1</sup>Cereals containing gluten, <sup>2</sup>Crustaceans, <sup>3</sup>Eggs, <sup>4</sup>Fish, <sup>5</sup>Peanuts, <sup>6</sup>Soybeans, <sup>7</sup>Milk, <sup>8</sup>Nuts, <sup>9</sup>Celery, <sup>10</sup>Mustard, <sup>11</sup>Sesame seeds, <sup>12</sup>Sulphur dioxide and sulphites, <sup>13</sup>Lupin, <sup>14</sup>Molluscs. For those who are not allergic or intolerant, these substances or products are completely harmless.

Nutritional declaration: Variations in preparation and confection techniques, as well as seasonal and regional differences in products, may change the values presented. Average values of 100 g or 100 ml, calculated from the known average values of the ingredients used, according to the National Institute of Health Dr. Ricardo Jorge, Food Composition Table (2007), and the information provided by suppliers. The menu may change due to unforeseen reasons.  
Sat. Fat. - Saturated Fatty Acids, Sugar - Sugar, VE - Energetic value, Carb. - Carbohydrates, Fat - Fat, Prot. - Proteins, Salt - Salt





CLIP  
LOWER

Week from 6 to 10 June 2022

		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
<b>Monday</b>									
Soup	Carrot cream <sup>9,12</sup>	196	47	1,2	0,2	7,4	0,3	1,1	0,1
Fish dish	Warm tuna salad, potato, boiled egg with olives - tomato <sup>3,4,9,12</sup>	377	89	1,7	0,3	13,2	0,7	4,4	0,3
Meat dish	Cow beef strips sautéed with mushrooms with white rice - string beans	838	200	9,1	3,0	17,8	0,7	11,1	0,4
Diet	Boiled beef with rice - tomato	756	179	5,3	1,8	20,6	0,7	12,0	0,3
Vegetarian dish	Tagliatelle with stewed mushrooms and eggplant - tomato <sup>1,3,7,10,14</sup>	539	127	2,1	0,3	22,0	3,2	4,1	0,2
<b>Tuesday</b>									
Soup	Chicken <sup>1,3</sup>	209	49	0,3	0,1	6,7	0,0	4,6	0,2
Fish dish	Salmon lasagna - string beans <sup>1,3,4,6,7</sup>	1025	249	13,9	3,6	18,6	1,0	11,6	0,4
Meat dish	Stewed turkey with roast potatoes - kale <sup>9,12</sup>	428	101	2,1	0,3	12,6	0,3	7,4	0,2
Diet	Grilled fresh cod fillet with boiled potato - kale <sup>4,9,12</sup>	343	81	0,2	0,0	12,4	0,3	6,8	0,3
Vegetarian dish	Vegetables cakes peas with tomato rice <sup>1,3</sup>	785	483	11,0	1,8	33,1	0,8	5,8	0,2
<b>Wednesday</b>									
Soup	Leek <sup>9,12</sup>	195	46	1,2	0,2	7,3	0,4	1,1	0,1
Fish dish	Roast fresh cod fillet with roast potatoes - kale <sup>4,9,12</sup>	395	94	2,0	0,3	11,9	0,3	6,4	0,2
Meat dish	Spaghetti bolognese - tomato <sup>1,3</sup>	845	201	8,3	2,6	20,1	1,5	11,1	0,2
Diet	Grilled turkey steak with white rice - string beans	661	156	2,0	0,4	20,2	0,6	13,6	0,5
Vegetarian dish	Vegetarian tortilla in the oven <sup>3,5,6</sup>	708	169	4,8	0,5	18,1	0,4	12,4	0,2
<b>Thursday</b>									
Soup	Peas cream <sup>9,12</sup>	205	49	1,2	0,2	7,5	0,5	1,3	0,1
Fish dish	Roast whiting fillets with fries and rice -lettuce <sup>1,3,4</sup>	521	586	15,6	2,4	14,4	0,3	9,0	0,3
Meat dish	Beefburger in the oven with fries and rice - lettuce <sup>1,6,12</sup>	619	428	13,2	2,7	13,5	0,4	10,2	0,3
Diet	Grilled salmon with boiled potato - lettuce <sup>4,9,12</sup>	578	138	6,5	1,2	12,8	0,0	6,5	0,2
Vegetarian dish	Spinach pie <sup>1,3,6,7</sup>	460	131	18,3	7,0	14,4	1,1	5,7	0,8
<b>Friday</b>									
Soup									
Fish dish	Holiday								
Meat dish									
Diet									
Vegetarian dish									

Your meal contains or may contain the following substances or products and their derivatives:<sup>1</sup>Cereals containing gluten, <sup>3</sup>Eggs, <sup>4</sup>Fish, <sup>5</sup>Peanuts, <sup>6</sup>Soybeans, <sup>7</sup>Milk, <sup>9</sup>Celery, <sup>10</sup>Mustard, <sup>12</sup>Sulphur dioxide and sulphites, <sup>14</sup>Molluscs. For those who are not allergic or intolerant, these substances or products are completely harmless.

Nutritional declaration: Variations in preparation and confection techniques, as well as seasonal and regional differences in products, may change the values presented.

Average values of 100 g or 100 ml, calculated from the known average values of the ingredients used, according to the National Institute of Health Dr. Ricardo Jorge, Food Composition Table (2007), and the information provided by suppliers. The menu may change due to unforeseen reasons.

Sat. Fat. - Saturated Fatty Acids, Sugar - Sugar, VE - Energetic value, Carb. - Carbohydrates, Fat - Fat, Prot. - Proteins, Salt - Salt



CLIP  
LOWER

Week from 13 to 17 June 2022

		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
<b>Monday</b>									
Soup	String beans <sup>9,12</sup>	198	47	1,2	0,2	7,5	0,5	1,1	0,1
Fish dish	Fresh cod tranches with white rice - lettuce <sup>4</sup>	687	163	1,9	0,3	23,6	0,1	12,3	0,4
Meat dish	Meat rissoles with potatoes sautés - lettuce <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>	462	278	6,5	1,3	18,8	0,9	3,2	0,3
Diet	Grilled fresh cod fillet with boiled potato - lettuce <sup>4,9,12</sup>	351	83	0,2	0,0	12,7	0,0	7,0	0,2
Vegetarian dish	Leek and mushroom quiche - lettuce <sup>1,3,6</sup>	349	98	12,9	5,0	10,9	0,6	5,0	0,7
<b>Tuesday</b>									
Soup	Pumpkin cream <sup>9,12</sup>	200	48	1,3	0,2	7,7	0,3	1,0	0,1
Fish dish	Perch fillet with baked potato and pumpkin with aromatic herbs - tomato <sup>4</sup>	332	79	1,2	0,2	9,8	1,1	6,9	0,2
Meat dish	Stewed turkey strips with spiral pasta - tomato <sup>1,3</sup>	635	150	2,8	0,5	17,8	1,3	13,1	0,3
Diet	Turkey strips grilled with boiled potato - tomato <sup>9,12</sup>	399	94	1,3	0,2	12,5	0,4	7,6	0,2
Vegetarian dish	Seitan bolognese spaghetti, creamy mushroom sauce, garlic, onion, tomato, carrot, corn and oregano - tomato <sup>1,3,6,7</sup>	699	166	5,7	1,6	18,8	2,1	8,8	0,3
<b>Wednesday</b>									
Soup	Lombardo <sup>9,12</sup>	194	46	1,2	0,2	7,2	0,5	1,1	0,1
Fish dish	Roast whiting fillet with white rice - brussels sprout <sup>4</sup>	628	149	3,7	0,6	17,9	0,7	10,5	0,5
Meat dish	Chicken curry with white rice - brussels sprout <sup>1</sup>	863	205	4,1	1,5	29,9	0,7	11,4	0,3
Diet	Boiled whiting with boiled potato - brussels sprout <sup>4,9,12</sup>	360	85	0,5	0,1	12,6	0,3	6,7	0,3
Vegetarian dish	Gross textured soy stew with mushrooms with white rice <sup>6</sup>	1195	283	4,4	0,6	37,0	0,4	20,6	0,3
<b>Thursday</b>									
Soup									
Fish dish	Holiday								
Meat dish									
Diet									
Vegetarian dish									
<b>Friday</b>									
Soup	Peasant <sup>9,12</sup>	225	53	1,2	0,2	8,5	0,7	1,6	0,1
Fish dish	Pasta with monkfish with tomato sauce - cauliflower <sup>1,3,4,7</sup>	610	144	3,5	0,5	16,3	0,7	11,3	0,3
Meat dish	Chicken stroganoff with white rice - cauliflower <sup>1,7</sup>	790	188	5,4	1,6	24,7	0,7	9,4	0,5
Diet	Grilled haddock with boiled potato - cauliflower <sup>4,9,12</sup>	354	83	0,1	0,0	13,7	0,1	6,2	0,3
Vegetarian dish	Fresh cheese burger carrots and cereal with sweet potato chips - cauliflower <sup>1,6,7,11</sup>	473	348	8,0	1,2	20,0	5,7	3,1	0,3

Your meal contains or may contain the following substances or products and their derivatives:<sup>1</sup>Cereals containing gluten, <sup>2</sup>Crustaceans, <sup>3</sup>Eggs, <sup>4</sup>Fish, <sup>5</sup>Peanuts, <sup>6</sup>Soybeans, <sup>7</sup>Milk, <sup>8</sup>Nuts, <sup>9</sup>Celery, <sup>10</sup>Mustard, <sup>11</sup>Sesame seeds, <sup>12</sup>Sulphur dioxide and sulphites, <sup>14</sup>Molluscs. For those who are not allergic or intolerant, these substances or products are completely harmless.

Nutritional declaration: Variations in preparation and confection techniques, as well as seasonal and regional differences in products, may change the values presented. Average values of 100 g or 100 ml, calculated from the known average values of the ingredients used, according to the National Institute of Health Dr. Ricardo Jorge, Food Composition Table (2007), and the information provided by suppliers. The menu may change due to unforeseen reasons. Sat. Fat. - Saturated Fatty Acids, Sugar - Sugar, VE - Energetic value, Carb. - Carbohydrates, Fat - Fat, Prot. - Proteins, Salt - Salt





CLIP  
LOWER

Week from 20 to 24 June 2022

		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
<b>Monday</b>									
Soup	Peas cream <sup>9,12</sup>	205	49	1,2	0,2	7,5	0,5	1,3	0,1
Fish dish	Cod pasties with tomato rice - baby carrot <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>	711	419	11,6	1,7	22,9	1,1	7,8	0,8
Meat dish	Minced beef chili - baby carrot	896	214	7,3	2,2	23,7	1,0	12,9	0,3
Diet	Boiled beef with white rice - baby carrot	756	180	5,2	1,8	20,7	0,8	11,9	0,4
Vegetarian dish	Vegetable curry with couscous and grated egg - baby carrot <sup>1,3</sup>	763	182	6,5	2,1	21,4	2,0	7,7	0,4
<b>Tuesday</b>									
Soup	Carrot cream <sup>9,12</sup>	196	47	1,2	0,2	7,4	0,3	1,1	0,1
Fish dish	Salmon fillets on a bed of spinach with farfalle - cauliflower <sup>1,4,9,10,11</sup>	980	234	12,5	2,5	18,1	1,3	11,8	0,5
Meat dish	Roast chicken thigh with roast potatoes - cauliflower <sup>9,12</sup>	451	107	2,6	0,4	12,5	0,2	7,8	0,3
Diet	Grilled perch fillets with white rice - cauliflower <sup>4</sup>	669	158	2,3	0,3	21,7	0,3	12,2	0,6
Vegetarian dish	Pumpkin feijoada (with red bean) with carrot and thyme rice -cauliflower	993	236	3,2	0,4	42,8	0,6	8,5	0,3
<b>Wednesday</b>									
Soup	Vegetables cream <sup>9,12</sup>	193	46	1,2	0,2	7,2	0,4	1,1	0,1
Fish dish	Sea bass fillet in the oven with roast potatoes - lettuce <sup>4,9,12</sup>	460	109	3,3	0,6	14,7	0,1	4,4	0,2
Meat dish	Stewed pork steaks with white rice - lettuce	786	187	5,4	1,2	21,1	0,2	13,0	0,3
Diet	Grilled sea bass fillet with boiled potato - lettuce <sup>4,9,12</sup>	397	94	1,1	0,3	15,6	0,1	4,7	0,2
Vegetarian dish	Cheese, peppers, mushrooms and oregano pizza - lettuce <sup>1,3,7</sup>	760	181	7,1	4,0	20,7	2,5	8,0	0,6
<b>Thursday</b>									
Soup	String beans <sup>9,12</sup>	198	47	1,2	0,2	7,5	0,5	1,1	0,1
Fish dish	Roast sole fillets with white rice - string beans <sup>4</sup>	636	151	3,6	0,6	17,9	0,7	11,1	0,5
Meat dish	Roasted turkey thigh with honey and farfalle - string beans <sup>1</sup>	687	162	2,8	0,6	19,1	3,6	15,0	0,4
Diet	Turkey strips grilled with white rice - string beans	714	169	3,8	0,6	19,8	0,6	13,3	0,4
Vegetarian dish	Black beans burger with cheese, carrot and roast potatoes <sup>1,3,6,7,8,9,11,12,13</sup>	548	130	3,1	0,9	19,7	0,6	5,0	0,3
<b>Friday</b>									
Soup	Broccoli cream <sup>9,12</sup>	200	48	1,3	0,2	7,5	0,3	1,1	0,1
Fish dish	Boiled whiting fillets with potato - tomato <sup>4,9,12</sup>	343	81	0,4	0,1	12,3	0,3	6,5	0,2
Meat dish	Stewed beef with roast potatoes - tomato <sup>9,12</sup>	507	120	4,0	1,1	13,6	0,0	7,1	0,2
Diet	Grilled chicken with white rice - tomato	640	152	2,3	0,5	17,8	0,7	14,4	0,3
Vegetarian dish	Red pepper stuffed with vegetables, quinoa, carrot, peas and cheese - tomato <sup>1,6,7,11</sup>	425	101	3,3	0,7	12,9	3,0	3,8	0,3

Your meal contains or may contain the following substances or products and their derivatives:<sup>1</sup>Cereals containing gluten, <sup>2</sup>Crustaceans, <sup>3</sup>Eggs, <sup>4</sup>Fish, <sup>5</sup>Peanuts, <sup>6</sup>Soybeans, <sup>7</sup>Milk, <sup>8</sup>Nuts, <sup>9</sup>Celery, <sup>10</sup>Mustard, <sup>11</sup>Sesame seeds, <sup>12</sup>Sulphur dioxide and sulphites, <sup>13</sup>Lupin, <sup>14</sup>Molluscs. For those who are not allergic or intolerant, these substances or products are completely harmless.

Nutritional declaration: Variations in preparation and confection techniques, as well as seasonal and regional differences in products, may change the values presented. Average values of 100 g or 100 ml, calculated from the known average values of the ingredients used, according to the National Institute of Health Dr. Ricardo Jorge, Food Composition Table (2007), and the information provided by suppliers. The menu may change due to unforeseen reasons.

Sat. Fat. - Saturated Fatty Acids, Sugar - Sugar, VE - Energetic value, Carb. - Carbohydrates, Fat - Fat, Prot. - Proteins, Salt - Salt



CLIP  
LOWER

Week from 27 June to 1 July 2022

		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
<b>Monday</b>									
Soup	Peasant <sup>9,12</sup>	225	53	1,2	0,2	8,5	0,7	1,6	0,1
Fish dish	Roast whiting fillets with garlic and herbs sauce and potato salad and boiled macedonia - tomato <sup>1,3,4,9,10,11,12</sup>	386	270	6,7	1,0	10,7	0,5	7,4	0,3
Meat dish	Turkey stroganoff with peas rice - tomato <sup>1,7</sup>	628	149	3,8	1,1	17,7	0,8	10,4	0,2
Diet	Grilled turkey with boiled potato and cauliflower-tomato <sup>9,12</sup>	360	85	0,4	0,1	12,3	0,4	7,5	0,2
Vegetarian dish	Pumpkin crumble with apple, honey-scented chickpeas - tomato <sup>1</sup>	628	150	5,1	0,7	20,0	6,5	4,3	0,3
<b>Tuesday</b>									
Soup	Macedonian <sup>9,12</sup>	198	47	1,2	0,2	7,5	0,4	1,1	0,1
Fish dish	Stewed perch fillet with tomato sauce and carrot rice - broccoli <sup>4,7</sup>	608	145	4,4	0,6	16,6	0,7	9,3	0,4
Meat dish	Beef lasagna - broccoli <sup>1,3,6,7</sup>	1029	250	11,6	4,5	21,9	0,8	13,9	0,4
Diet	Grilled perch fillet with boiled potato and vegetables - broccoli <sup>4,9,12</sup>	346	82	0,4	0,1	12,4	0,3	6,4	0,3
Vegetarian dish	Zucchini lasagna - broccoli <sup>1,3,6,7</sup>	898	220	6,0	2,3	32,9	1,5	8,4	0,5
<b>Wednesday</b>									
Soup	Leek cream <sup>9,12</sup>	198	47	1,2	0,2	7,5	0,3	1,1	0,1
Fish dish	Roast fresh cod fillet with roast potatoes - string beans <sup>4,9,12</sup>	390	93	1,9	0,3	11,7	0,3	6,4	0,2
Meat dish	Roast pork with saffron rice - string beans	855	204	9,0	2,5	19,0	0,7	11,0	0,4
Diet	Shredded chicken / grilled chicken leg with penne pasta - string beans <sup>1,6</sup>	644	152	1,9	0,6	17,5	1,4	15,9	0,5
Vegetarian dish	Seitan steaks with soy cream, peas, mushrooms and penne pasta - string beans <sup>1,3,5,6,9,10,12</sup>	656	156	2,8	0,7	20,4	2,2	11,0	0,7
<b>Thursday</b>									
Soup	Caldo verde (typical portuguese cabbage soup) <sup>1,9,12</sup>	202	48	1,3	0,2	7,4	0,2	1,2	0,2
Fish dish	Fish fingers in the oven with white rice - grated carrot <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	936	222	4,4	0,6	37,5	1,8	6,8	0,6
Meat dish	Roast chicken thigh with roast potatoes - lettuce <sup>9,12</sup>	451	107	2,7	0,4	12,5	0,1	7,7	0,2
Diet	Grilled sea bream with white rice and boiled vegetables - lettuce <sup>4</sup>	834	198	5,4	1,0	27,1	0,7	9,6	0,6
Vegetarian dish	Chickpea meatballs with spaghetti and tomato sauce <sup>1,3,7</sup>	1277	303	7,6	1,1	45,6	2,5	10,3	0,3
<b>Friday</b>									
Soup	Vegetables cream <sup>9,12</sup>	193	46	1,2	0,2	7,2	0,4	1,1	0,1
Fish dish	Salmon pie - lettuce salad <sup>3,4,7,12</sup>	535	128	8,7	1,7	5,7	0,3	6,4	0,1
Meat dish	Stewed beef with spaghetti - grated carrot <sup>1,3</sup>	757	180	5,9	1,9	18,9	1,2	12,3	0,3
Diet	Boiled beef with boiled potato - grated carrot <sup>9,12</sup>	430	102	2,0	0,9	13,2	0,2	7,1	0,2
Vegetarian dish	Cheese muffin - grated carrot <sup>1,3,7</sup>	686	163	5,5	2,8	19,6	4,7	8,8	1,0

Your meal contains or may contain the following substances or products and their derivatives:<sup>1</sup>Cereals containing gluten, <sup>2</sup>Crustaceans, <sup>3</sup>Eggs, <sup>4</sup>Fish, <sup>5</sup>Peanuts, <sup>6</sup>Soybeans, <sup>7</sup>Milk, <sup>8</sup>Nuts, <sup>9</sup>Celery, <sup>10</sup>Mustard, <sup>11</sup>Sesame seeds, <sup>12</sup>Sulphur dioxide and sulphites, <sup>13</sup>Lupin, <sup>14</sup>Molluscs. For those who are not allergic or intolerant, these substances or products are completely harmless.

Nutritional declaration: Variations in preparation and confection techniques, as well as seasonal and regional differences in products, may change the values presented. Average values of 100 g or 100 ml, calculated from the known average values of the ingredients used, according to the National Institute of Health Dr. Ricardo Jorge, Food Composition Table (2007), and the information provided by suppliers. The menu may change due to unforeseen reasons.  
Sat. Fat. - Saturated Fatty Acids, Sugar - Sugar, VE - Energetic value, Carb. - Carbohydrates, Fat - Fat, Prot. - Proteins, Salt - Salt



CLIP  
LOWER

Semana de 25 a 29 de abril de 2022

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Pescado	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Carne		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Dieta		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
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de abóbora <sup>9,12</sup>	200	48	1,3	0,2	7,7	0,3	1,0	0,1
Pescado	Filete de perca com batata e abóbora assadas - tomate <sup>4</sup>	332	79	1,2	0,2	9,8	1,1	6,9	0,2
Carne	Tirinhas de peru com massa espiral - tomate <sup>1,3</sup>	635	150	2,8	0,5	17,8	1,3	13,1	0,3
Dieta	Tirinhas de peru grelhadas com batata cozida - tomate <sup>9,12</sup>	399	94	1,3	0,2	12,5	0,4	7,6	0,2
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de seitan, molho cremoso de cogumelos, alho, cebola, tomate, cenoura, milho e oregãos - tomate <sup>1,3,6,7</sup>	699	166	5,7	1,6	18,8	2,1	8,8	0,3
<b>Quarta</b>									
Sopa	Lombarda <sup>9,12</sup>	194	46	1,2	0,2	7,2	0,5	1,1	0,1
Pescado	Filetes de pescada no forno com arroz - couve-de-bruxelas <sup>4</sup>	628	149	3,7	0,6	17,9	0,7	10,5	0,5
Carne	Caril de carnes brancas com arroz branco - couve-de-bruxelas <sup>1</sup>	863	205	4,1	1,5	29,9	0,7	11,4	0,3
Dieta	Pescada cozida com batata cozida - couve-de-bruxelas <sup>4,9,12</sup>	360	85	0,5	0,1	12,6	0,3	6,7	0,3
Vegetariana	Guisado de soja com cogumelos com arroz branco <sup>6</sup>	1195	283	4,4	0,6	37,0	0,4	20,6	0,3
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de ervilhas <sup>9,12</sup>	205	49	1,2	0,2	7,5	0,5	1,3	0,1
Pescado	Filete de dourada com batata cozida - milho <sup>4,9,12</sup>	456	108	2,8	0,5	14,8	0,1	5,3	0,2
Carne	Rancho (vaca, porco, grão de bico, massa, cenoura e couve lombarda) - milho <sup>1,3,6,12</sup>	870	207	7,8	2,4	19,8	1,3	12,8	0,3
Dieta	Frango desfiado /coxa de frango grelhado com arroz branco - milho	748	177	3,2	0,6	20,7	0,1	16,0	0,4
Vegetariana	Noodles com mistura chinesa - milho <sup>1,3,6,10,12</sup>	639	152	2,9	0,6	24,1	0,8	6,1	0,4
<b>Sexta</b>									
Sopa	Camponesa <sup>9,12</sup>	225	53	1,2	0,2	8,5	0,7	1,6	0,1
Pescado	Massa de tamboril com molho de tomate - couve-flor <sup>1,3,4,7</sup>	610	144	3,5	0,5	16,3	0,7	11,3	0,3
Carne	Strogonoff de frango com arroz branco - couve-flor <sup>1,7</sup>	790	188	5,4	1,6	24,7	0,7	9,4	0,5
Dieta	Arinca grelhada com batata cozida - couve-flor <sup>4,9,12</sup>	354	83	0,1	0,0	13,7	0,1	6,2	0,3
Vegetariana	Hambúrguer de queijo fresco, cenoura e cereais com chips de batata doce - couve-flor <sup>1,6,7,11</sup>	473	348	8,0	1,2	20,0	5,7	3,1	0,3

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido 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





CLIP  
LOWER

Semana de 2 a 6 de maio de 2022

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de ervilhas <sup>9,12</sup>	205	49	1,2	0,2	7,5	0,5	1,3	0,1
Pescado	Bolinhos de bacalhau com arroz de tomate - cenoura baby <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>	711	419	11,6	1,7	22,9	1,1	7,8	0,8
Carne	Chili de carne com arroz - cenoura baby	896	214	7,3	2,2	23,7	1,0	12,9	0,3
Dieta	Carne de vaca cozida com arroz - cenoura baby	756	180	5,2	1,8	20,7	0,8	11,9	0,4
Vegetariana	Caril de legumes com couscous e ovo raspado - cenoura baby <sup>1,3</sup>	763	182	6,5	2,1	21,4	2,0	7,7	0,4
<b>Terça</b>									
Sopa	Cenoura <sup>9,12</sup>	196	47	1,2	0,2	7,4	0,3	1,1	0,1
Pescado	Lombinhos de salmão em cama de espinafres com massa lacinhos - couve-flor <sup>1,4,9,10,11</sup>	980	234	12,5	2,5	18,1	1,3	11,8	0,5
Carne	Coxa de frango no forno com batata assada - couve-flor <sup>9,12</sup>	451	107	2,6	0,4	12,5	0,2	7,8	0,3
Dieta	Filetes de perca grelhada com arroz - couve-flor <sup>4</sup>	669	158	2,3	0,3	21,7	0,3	12,2	0,6
Vegetariana	Feijoada de abóbora com cenoura, couve e arroz de tomilho - couve-flor	993	236	3,2	0,4	42,8	0,6	8,5	0,3
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de legumes <sup>9,12</sup>	193	46	1,2	0,2	7,2	0,4	1,1	0,1
Pescado	Filete de robalo no forno com batata assada - alface <sup>4,9,12</sup>	460	109	3,3	0,6	14,7	0,1	4,4	0,2
Carne	Fêveras de porco estufadas com arroz branco - alface	786	187	5,4	1,2	21,1	0,2	13,0	0,3
Dieta	Filete de robalo grelhado com batata cozida - alface <sup>4,9,12</sup>	397	94	1,1	0,3	15,6	0,1	4,7	0,2
Vegetariana	Pizza de queijo, pimentos, cogumelos e orégãos - alface <sup>1,3,7</sup>	760	181	7,1	4,0	20,7	2,5	8,0	0,6
<b>Quinta</b>									
Sopa	Feijão-verde <sup>9,12</sup>	198	47	1,2	0,2	7,5	0,5	1,1	0,1
Pescado	Filetes de solha no forno com arroz - feijão verde <sup>4</sup>	636	151	3,6	0,6	17,9	0,7	11,1	0,5
Carne	Peru assado com mel e lacinhos - feijão-verde <sup>1</sup>	687	162	2,8	0,6	19,1	3,6	15,0	0,4
Dieta	Tirinhas de peru grelhadas com arroz branco - feijão-verde	714	169	3,8	0,6	19,8	0,6	13,3	0,4
Vegetariana	Hambúrguer de feijão preto com fatia de queijo cheddar, cenoura com batatas douradas <sup>1,3,6,7,8,9,11,12,13</sup>	548	130	3,1	0,9	19,7	0,6	5,0	0,3
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de brócolos <sup>9,12</sup>	200	48	1,3	0,2	7,5	0,3	1,1	0,1
Pescado	Filetes de pescada com batata - tomate <sup>4,9,12</sup>	343	81	0,4	0,1	12,3	0,3	6,5	0,2
Carne	Carne de vaca guisada com batata assada - tomate <sup>9,12</sup>	507	120	4,0	1,1	13,6	0,0	7,1	0,2
Dieta	Frango grelhado com arroz - tomate	640	152	2,3	0,5	17,8	0,7	14,4	0,3
Vegetariana	Pimento recheado com quinoa, cenoura, ervilhas e queijo gratinado - tomate <sup>1,6,7,11</sup>	425	101	3,3	0,7	12,9	3,0	3,8	0,3

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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



CLIP  
LOWER

Semana de 9 a 13 de maio de 2022

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Camponesa <sup>9,12</sup>	225	53	1,2	0,2	8,5	0,7	1,6	0,1
Pescado	Filetes de pescada com molho de ervas e salada de batata e macedónia - tomate <sup>1,3,4,9,10,11,12</sup>	386	270	6,7	1,0	10,7	0,5	7,4	0,3
Carne	Strogonoff de peru com arroz de ervilhas - tomate <sup>1,7</sup>	628	149	3,8	1,1	17,7	0,8	10,4	0,2
Dieta	Tirinhas de peru grelhado com batata cozida e couve-flor - tomate <sup>9,12</sup>	360	85	0,4	0,1	12,3	0,4	7,5	0,2
Vegetariana	Crumble de abóbora com maçãs, grão-de-bico com aroma de mel - tomate <sup>1</sup>	628	150	5,1	0,7	20,0	6,5	4,3	0,3
<b>Terça</b>									
Sopa	Macedónia <sup>9,12</sup>	198	47	1,2	0,2	7,5	0,4	1,1	0,1
Pescado	Lombinhos de perca estufado com molho de tomate e arroz de cenoura - brócolos <sup>4,7</sup>	608	145	4,4	0,6	16,6	0,7	9,3	0,4
Carne	Lasanha bolonhesa- brócolos <sup>1,3,6,7</sup>	1029	250	11,6	4,5	21,9	0,8	13,9	0,4
Dieta	Lombo de perca grelhado com batata cozida e legumes - brócolos <sup>4,9,12</sup>	346	82	0,4	0,1	12,4	0,3	6,4	0,3
Vegetariana	Lasanha de abobrinha - brócolos <sup>1,3,6,7</sup>	898	220	6,0	2,3	32,9	1,5	8,4	0,5
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme alho-francês <sup>9,12</sup>	198	47	1,2	0,2	7,5	0,3	1,1	0,1
Pescado	Filete de bacalhau fresco no forno com batata assada - feijão verde <sup>4,9,12</sup>	390	93	1,9	0,3	11,7	0,3	6,4	0,2
Carne	Lombo de porco com arroz de açafreão - feijão-verde	855	204	9,0	2,5	19,0	0,7	11,0	0,4
Dieta	Frango desfiado / perninha de frango grelhado com massa penne - feijão-verde <sup>1,6</sup>	644	152	1,9	0,6	17,5	1,4	15,9	0,5
Vegetariana	Seitan com molho de natas de soja, ervilhas, cogumelos e massa penne - feijão-verde <sup>1,3,5,6,9,10,12</sup>	656	156	2,8	0,7	20,4	2,2	11,0	0,7
<b>Quinta</b>									
Sopa	Caldo verde <sup>1,9,12</sup>	202	48	1,3	0,2	7,4	0,2	1,2	0,2
Pescado	Tesourinhos no forno com arroz branco - cenoura raspada <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	936	222	4,4	0,6	37,5	1,8	6,8	0,6
Carne	Coxa de frango assada com batata assada - alface <sup>9,12</sup>	451	107	2,7	0,4	12,5	0,1	7,7	0,2
Dieta	Filete de dourada grelhada com arroz e legumes - alface <sup>4</sup>	834	198	5,4	1,0	27,1	0,7	9,6	0,6
Vegetariana	Almôndegas de grão-de-bico com esparguete e molho de tomate <sup>1,3,7</sup>	1277	303	7,6	1,1	45,6	2,5	10,3	0,3
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de legumes <sup>9,12</sup>	193	46	1,2	0,2	7,2	0,4	1,1	0,1
Pescado	Empadão de salmão - alface <sup>3,4,7,12</sup>	535	128	8,7	1,7	5,7	0,3	6,4	0,1
Carne	Carne de vaca estufada com esparguete - cenoura raspada <sup>1,3</sup>	757	180	5,9	1,9	18,9	1,2	12,3	0,3
Dieta	Carne de vaca cozida com batata cozida - cenoura raspada <sup>9,12</sup>	430	102	2,0	0,9	13,2	0,2	7,1	0,2
Vegetariana	Muffins de queijo - cenoura raspada <sup>1,3,7</sup>	686	163	5,5	2,8	19,6	4,7	8,8	1,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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



CLIP  
LOWER

Semana de 16 a 20 de maio de 2022

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de abóbora <sup>9,12</sup>	200	48	1,3	0,2	7,7	0,3	1,0	0,1
Pescado	Lasanha de atum - alface <sup>1,3,4,6,7</sup>	1053	256	10,3	3,2	27,1	0,9	13,1	0,9
Carne	Empadas de frango com arroz de ervilhas - alface <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	1209	289	17,7	9,1	31,6	0,1	7,3	1,2
Dieta	Filetes de pescada grelhados com batata cozida - alface <sup>4,9,12</sup>	357	84	0,4	0,1	12,7	0,0	6,8	0,2
Vegetariana	Goulash de cogumelos - alface <sup>7,9,12</sup>	409	97	3,0	0,4	14,7	0,5	2,2	0,2
<b>Terça</b>									
Sopa	Couve-flor <sup>9,12</sup>	196	46	1,2	0,2	7,3	0,6	1,1	0,1
Pescado	Pescada estufada com tomate com arroz branco - cenoura baby <sup>4</sup>	626	149	3,4	0,5	19,5	0,9	9,4	0,4
Carne	Jardineira de carnes (porco e frango) e legumes - cenoura baby	428	102	3,0	0,8	10,7	1,3	7,1	0,2
Dieta	Tirinhas de frango grelhadas com arroz branco - cenoura baby	662	157	1,9	0,4	20,3	0,9	13,7	0,5
Vegetariana	Tofu com capa de broa, ervilhas e batata assada <sup>1,6,9,12</sup>	488	116	3,6	0,7	15,2	0,1	4,6	0,3
<b>Quarta</b>									
Sopa	Penca <sup>9,12</sup>	196	46	1,2	0,2	7,3	0,6	1,1	0,1
Pescado	Filete de robalo no forno com legumes assados e batata assada <sup>4,9,12</sup>	435	103	3,7	0,6	12,6	0,7	4,0	0,2
Carne	Peru estufado com molho de ervas e massa lacinhos - tomate <sup>1,9,10,11</sup>	706	168	7,3	1,9	12,9	1,4	12,7	0,4
Dieta	Filete de robalo grelhado com batatinha - milho <sup>4</sup>	474	113	3,2	0,6	14,7	0,9	5,6	0,3
Vegetariana	Massa com legumes estufados(courgete, cenoura, beringela, pimentos e cogumelos) com pesto de tomate - milho <sup>1,3,8</sup>	739	176	4,7	0,6	27,0	4,5	5,9	0,6
<b>Quinta</b>									
Sopa	Espinafres <sup>9,12</sup>	195	46	1,2	0,2	7,2	0,4	1,1	0,2
Pescado	Filete de solha dourado com arroz de ervilhas - tomate <sup>1,3,4</sup>	590	375	8,5	1,4	18,9	0,7	10,5	0,3
Carne	Rojões de porco alourados com arroz - milho	1001	239	10,8	2,9	22,1	0,2	13,0	0,4
Dieta	Peito de peru grelhado com arroz branco - tomate	656	155	2,0	0,4	20,2	0,8	13,5	0,3
Vegetariana	Batatas assadas com cogumelos, curgete, ovo às rodela e ervas aromáticas - tomate <sup>3</sup>	392	93	3,1	0,7	11,6	1,1	4,3	0,2
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de lentilhas <sup>1,6,9,10,11,12</sup>	273	65	1,3	0,2	10,3	0,3	2,5	0,1
Pescado	Bacalhau gratinado (bacalhau, batata e molho branco) - couve-flor <sup>1,4,5,6,7,9,10,11</sup>	645	155	7,4	1,9	14,3	0,4	7,4	1,2
Carne	Carne de vaca guisada com fusilli - couve-flor <sup>1,3</sup>	722	171	5,6	2,0	16,9	1,3	12,9	0,2
Dieta	Bacalhau fresco cozido com batatas salteadas - couve-flor <sup>4,9,12</sup>	389	92	1,2	0,2	13,3	0,1	6,5	0,3
Vegetariana	Caril de grão e abóbora com base de tomate e leite - couve-flor <sup>7</sup>	801	192	9,9	3,2	17,2	2,3	6,5	0,5

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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





CLIP  
LOWER

Semana de 23 a 27 de maio de 2022

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de legumes <sup>9,12</sup>	193	46	1,2	0,2	7,2	0,4	1,1	0,1
Pescado	Lombos de salmão grelhado com batata assada - feijão verde <sup>4,9,12</sup>	582	139	7,0	1,3	12,1	0,3	6,2	0,2
Carne	Croquetes de carne (vaca, porco e enchidos) com arroz de abóbora - feijão-verde <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>	800	499	13,5	3,3	29,3	1,2	6,0	1,0
Dieta	Frango desfiado / coxa de frango grelhada com batata cozida - feijão-verde <sup>9,12</sup>	382	90	0,8	0,2	12,0	0,3	8,2	0,3
Vegetariana	Couscous com cenoura, ervilhas e feijão-verde, ovo raspado e passas - feijão verde <sup>1,3,8</sup>	738	176	6,4	1,5	20,9	10,7	8,6	0,6
<b>Terça</b>									
Sopa	Nabos <sup>9,12</sup>	196	47	1,2	0,2	7,4	0,4	1,1	0,1
Pescado	Pescada estufada com massa lacinhos - brócolos <sup>1,4</sup>	669	159	3,1	0,6	20,0	1,3	12,5	0,5
Carne	Cubos de frango no forno com esparguete e cenoura - brócolos <sup>1,3</sup>	708	168	3,1	0,5	18,9	1,1	15,3	0,5
Dieta	Pescada cozida com arroz branco - brócolos <sup>4</sup>	678	161	2,4	0,4	21,7	0,2	12,6	0,5
Vegetariana	Pizza primavera (molho de tomate, queijo, pimento vermelho, milho e cebola) - brócolos <sup>1,7</sup>	691	164	5,3	2,4	21,6	2,4	6,8	1,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Repolho com grão <sup>9,12</sup>	233	55	1,3	0,2	8,6	0,6	1,6	0,1
Pescado	Filetes de solha no forno e batata cozida - tomate <sup>4,9,12</sup>	374	88	1,4	0,2	11,8	0,4	6,7	0,2
Carne	Bifinhos de porco estufadas com feijão preto com arroz - tomate <sup>6,12</sup>	714	170	6,0	1,6	15,8	0,7	12,8	0,3
Dieta	Tirinhas de peru grelhadas com massa farfalle - tomate <sup>1</sup>	702	166	3,1	0,7	19,1	1,7	15,4	0,3
Vegetariana	Legumes à brás - tomate <sup>1,3,5,6,7,8,9,10,12</sup>	1069	256	12,1	4,3	25,8	1,1	7,5	0,3
<b>Quinta</b>									
Sopa	Canja de galinha <sup>1,3</sup>	209	49	0,3	0,1	6,7	0,0	4,6	0,2
Pescado	Caril de peixe (tamboril e arinca) com arroz de legumes - cenoura raspada <sup>1,4,12</sup>	753	178	3,0	0,9	27,9	0,8	9,1	0,2
Carne	Coxa de frango no forno com batata assada - cenoura raspada <sup>9,12</sup>	445	105	2,6	0,4	12,4	0,3	7,6	0,2
Dieta	Arinca grelhada com arroz branco - cenoura raspada <sup>4</sup>	668	158	1,8	0,3	23,6	0,6	11,1	0,4
Vegetariana	Chili vegetariano (com soja)- cenoura raspada <sup>6,9,10,11</sup>	930	221	2,2	0,3	33,6	0,9	15,6	0,1
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de cenoura <sup>9,12</sup>	196	47	1,2	0,2	7,4	0,3	1,1	0,1
Pescado	Filetes de peixe-espada no forno com batatas salteadas e ervas aromáticas - alface <sup>4,9,12</sup>	419	100	2,7	0,4	12,5	0,1	5,8	0,2
Carne	Caçarola de carne de vaca com arroz de legumes - alface	727	173	6,0	1,7	18,8	0,7	10,5	0,1
Dieta	Carne de vaca cozida com batata cozida - alface <sup>9,12</sup>	437	103	2,1	0,9	13,3	0,0	7,3	0,2
Vegetariana	Nhoque de abóbora - alface <sup>1,7</sup>	676	161	7,1	2,0	19,6	0,9	4,6	0,4

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

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



## CLIP LOWER

Semana de 30 de maio a 3 de junho de 2022

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de legumes <sup>9,12</sup>	193	46	1,2	0,2	7,2	0,4	1,1	0,1
Pescado	Estufado de salmão com (cenoura e tomate) e fusilli - couve-flor <sup>1,3,4</sup>	968	231	12,4	2,3	18,7	1,2	10,6	0,4
Carne	Almôndegas de vaca com arroz branco - couve-flor <sup>1,6,12</sup>	942	224	7,3	1,9	29,2	0,6	9,8	1,1
Dieta	Filete de salmão com arroz branco - couve-flor <sup>4</sup>	1048	251	14,0	2,6	19,7	0,4	10,9	0,4
Vegetariana	Tarte de brócolos, tomate e açafrão (ovo) - couve-flor <sup>1,3,6,7</sup>	569	148	15,2	5,8	8,2	0,9	9,6	0,8
<b>Terça</b>									
Sopa	Lavrador <sup>9,12</sup>	230	55	1,2	0,2	8,7	0,6	1,7	0,1
Pescado	Bolinhos de bacalhau com arroz de feijão - couve salteada <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>	875	486	14,5	2,1	26,2	0,5	9,3	0,9
Carne	Carne de porco assada com puré de maçã e batata assada - couve salteada <sup>9,12</sup>	497	118	4,9	1,2	12,6	3,1	5,2	0,2
Dieta	Peru grelhado com massa cotovelos - couve salteada <sup>1,3</sup>	762	180	3,3	0,6	19,8	0,3	16,8	0,5
Vegetariana	Hambúrguer de seitan e legumes c/ caril com batata assada aos gomos - couve salteada <sup>1,3,6,7,8,9,10,11,12,13</sup>	524	124	2,7	0,4	16,9	0,6	7,0	0,4
<b>Quarta</b>									
Sopa	Macedónia <sup>9,12</sup>	198	47	1,2	0,2	7,5	0,4	1,1	0,1
Pescado	Lombinhos de pescada panados no forno com batatas salteadas - cenoura baby <sup>1,2,3,4,6,7,8,9,11,12,13</sup>	391	235	5,2	0,8	13,2	0,4	6,3	0,3
Carne	Peru estufado com cogumelos com arroz branco - cenoura baby	624	148	2,9	0,5	18,0	0,9	11,9	0,4
Dieta	Filetes de pescada grelhados com arroz branco - cenoura baby <sup>4</sup>	590	139	2,0	0,3	19,2	0,8	10,8	0,5
Vegetariana	Couscous nordestinos com estufado de legumes e especiarias - cenoura baby <sup>1,3,5,9,10,12</sup>	350	83	2,5	1,6	12,2	4,0	2,0	0,3
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de nabiças <sup>9,12</sup>	198	47	1,2	0,2	7,4	0,5	1,1	0,1
Pescado	Massada de tintureira - pepino <sup>1,3,4</sup>	647	153	2,7	0,4	19,8	0,5	11,6	0,2
Carne	Carnes grelhadas (porco, frango) com batata no forno e ervas aromáticas - pepino <sup>9,12</sup>	433	103	2,0	0,5	12,5	0,1	8,0	0,2
Dieta	Tirinhas de frango grelhadas com batata - pepino <sup>9,12</sup>	419	99	1,3	0,2	12,9	0,1	8,2	0,2
Vegetariana	Grão-de-bico no forno com espinafres, queijo e manjericão - pepino <sup>7</sup>	993	237	9,8	2,9	22,1	1,7	12,1	0,6
<b>Sexta</b>									
Sopa	Caldo verde <sup>1,9,12</sup>	202	48	1,3	0,2	7,4	0,2	1,2	0,2
Pescado	Filetes de solha no forno com batata - alface <sup>4,9,12</sup>	422	100	2,3	0,4	12,2	0,1	7,0	0,2
Carne	Cubinhos de frango estufadas com massa - alface <sup>1,3</sup>	720	170	3,0	0,5	19,5	0,2	15,6	0,3
Dieta	Filete de dourada grelhada com arroz branco - alface <sup>4</sup>	946	225	6,2	1,2	30,7	0,2	11,0	0,5
Vegetariana	Lasanha de curgete, cenoura, beringela e requeijão - alface <sup>1,3,6,7</sup>	648	158	5,3	2,3	20,1	2,1	6,8	0,3

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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



CLIP  
LOWER

Semana de 6 a 10 de junho de 2022

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de cenoura <sup>9,12</sup>	196	47	1,2	0,2	7,4	0,3	1,1	0,1
Pescado	Salada morna de atum, batata, ovo cozido com azeitonas - tomate <sup>3,4,9,12</sup>	377	89	1,7	0,3	13,2	0,7	4,4	0,3
Carne	Tiras de vaca com cogumelos com arroz branco e feijão-verde cozido	838	200	9,1	3,0	17,8	0,7	11,1	0,4
Dieta	Carne de vaca cozida com arroz - tomate	756	179	5,3	1,8	20,6	0,7	12,0	0,3
Vegetariana	Talharim com estufado de cogumelos e beringela - tomate <sup>1,3,7,10,14</sup>	539	127	2,1	0,3	22,0	3,2	4,1	0,2
<b>Terça</b>									
Sopa	Canja de galinha <sup>1,3</sup>	209	49	0,3	0,1	6,7	0,0	4,6	0,2
Pescado	Lasanha de salmão - feijão verde <sup>1,3,4,6,7</sup>	1025	249	13,9	3,6	18,6	1,0	11,6	0,4
Carne	Peru guisado com batata assada - repolho <sup>9,12</sup>	428	101	2,1	0,3	12,6	0,3	7,4	0,2
Dieta	Filete de bacalhau fresco grelhado com batata cozida - repolho <sup>4,9,12</sup>	343	81	0,2	0,0	12,4	0,3	6,8	0,3
Vegetariana	Pataniscas de ervilhas e legumes com arroz de tomate <sup>1,3</sup>	785	483	11,0	1,8	33,1	0,8	5,8	0,2
<b>Quarta</b>									
Sopa	Alho-francês <sup>9,12</sup>	195	46	1,2	0,2	7,3	0,4	1,1	0,1
Pescado	Filete de bacalhau fresco no forno com batata - repolho <sup>4,9,12</sup>	395	94	2,0	0,3	11,9	0,3	6,4	0,2
Carne	Bolonhesa de vaca com esparguete - tomate <sup>1,3</sup>	845	201	8,3	2,6	20,1	1,5	11,1	0,2
Dieta	Peru grelhado com arroz - feijão-verde	661	156	2,0	0,4	20,2	0,6	13,6	0,5
Vegetariana	Tortilha vegetariana no forno <sup>3,5,6</sup>	708	169	4,8	0,5	18,1	0,4	12,4	0,2
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de ervilhas <sup>9,12</sup>	205	49	1,2	0,2	7,5	0,5	1,3	0,1
Pescado	Filetes de pescada dourados com arroz e batata frita - alface <sup>1,3,4</sup>	521	586	15,6	2,4	14,4	0,3	9,0	0,3
Carne	Hambúrguer de vaca com batata frita e arroz - alface <sup>1,6,12</sup>	619	428	13,2	2,7	13,5	0,4	10,2	0,3
Dieta	Salmão grelhado com batata cozida - alface <sup>4,9,12</sup>	578	138	6,5	1,2	12,8	0,0	6,5	0,2
Vegetariana	Tarte de espinafres <sup>1,3,6,7</sup>	460	131	18,3	7,0	14,4	1,1	5,7	0,8
<b>Sexta</b>									
Sopa									
Pescado	Feriado								
Carne									
Dieta									
Vegetariana									

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. 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





CLIP  
LOWER

Semana de 13 a 17 de junho de 2022

## Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão-verde <sup>9,12</sup>	198	47	1,2	0,2	7,5	0,5	1,1	0,1
Pescado	Tranches de bacalhau fresco de cebolada com arroz - alface <sup>4</sup>	687	163	1,9	0,3	23,6	0,1	12,3	0,4
Carne	Rissóis de carne (vaca/porco/enchidos) com batatas salteadas - alface <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>	462	278	6,5	1,3	18,8	0,9	3,2	0,3
Dieta	Filete de bacalhau fresco grelhado com batata cozida - alface <sup>4,9,12</sup>	351	83	0,2	0,0	12,7	0,0	7,0	0,2
Vegetariana	Quiche de alho-francês e cogumelos - alface <sup>1,3,6</sup>	349	98	12,9	5,0	10,9	0,6	5,0	0,7

## Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora <sup>9,12</sup>	200	48	1,3	0,2	7,7	0,3	1,0	0,1
Pescado	Filete de perca com batata e abóbora assadas - tomate <sup>4</sup>	332	79	1,2	0,2	9,8	1,1	6,9	0,2
Carne	Tirinhas de peru com massa espiral - tomate <sup>1,3</sup>	635	150	2,8	0,5	17,8	1,3	13,1	0,3
Dieta	Tirinhas de peru grelhadas com batata cozida - tomate <sup>9,12</sup>	399	94	1,3	0,2	12,5	0,4	7,6	0,2
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de seitan, molho cremoso de cogumelos, alho, cebola, tomate, cenoura, milho e oregãos - tomate <sup>1,3,6,7</sup>	699	166	5,7	1,6	18,8	2,1	8,8	0,3

## Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Lombarda <sup>9,12</sup>	194	46	1,2	0,2	7,2	0,5	1,1	0,1
Pescado	Filetes de pescada no forno com arroz - couve-de-bruxelas <sup>4</sup>	628	149	3,7	0,6	17,9	0,7	10,5	0,5
Carne	Caril de carnes brancas com arroz branco - couve-de-bruxelas <sup>1</sup>	863	205	4,1	1,5	29,9	0,7	11,4	0,3
Dieta	Pescada cozida com batata cozida - couve-de-bruxelas <sup>4,9,12</sup>	360	85	0,5	0,1	12,6	0,3	6,7	0,3
Vegetariana	Guisado de soja com cogumelos com arroz branco <sup>6</sup>	1195	283	4,4	0,6	37,0	0,4	20,6	0,3

## Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Pescado	Feriado								
Carne									
Dieta									
Vegetariana									

## Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Camponesa <sup>9,12</sup>	225	53	1,2	0,2	8,5	0,7	1,6	0,1
Pescado	Massa de tamboril com molho de tomate - couve-flor <sup>1,3,4,7</sup>	610	144	3,5	0,5	16,3	0,7	11,3	0,3
Carne	Strogonoff de frango com arroz branco - couve-flor <sup>1,7</sup>	790	188	5,4	1,6	24,7	0,7	9,4	0,5
Dieta	Arinca grelhada com batata cozida - couve-flor <sup>4,9,12</sup>	354	83	0,1	0,0	13,7	0,1	6,2	0,3
Vegetariana	Hambúrguer de queijo fresco, cenoura e cereais com chips de batata doce - couve-flor <sup>1,6,7,11</sup>	473	348	8,0	1,2	20,0	5,7	3,1	0,3

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. 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



CLIP  
LOWER

Semana de 20 a 24 de junho de 2022

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas <sup>9,12</sup>	205	49	1,2	0,2	7,5	0,5	1,3	0,1
Pescado	Bolinhos de bacalhau com arroz de tomate - cenoura baby <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>	711	419	11,6	1,7	22,9	1,1	7,8	0,8
Carne	Chili de carne com arroz - cenoura baby	896	214	7,3	2,2	23,7	1,0	12,9	0,3
Dieta	Carne de vaca cozida com arroz - cenoura baby	756	180	5,2	1,8	20,7	0,8	11,9	0,4
Vegetariana	Caril de legumes com couscous e ovo raspado - cenoura baby <sup>1,3</sup>	763	182	6,5	2,1	21,4	2,0	7,7	0,4

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Cenoura <sup>9,12</sup>	196	47	1,2	0,2	7,4	0,3	1,1	0,1
Pescado	Lombinhos de salmão em cama de espinafres com massa lacinhos - couve-flor <sup>1,4,9,10,11</sup>	980	234	12,5	2,5	18,1	1,3	11,8	0,5
Carne	Coxa de frango no forno com batata assada - couve-flor <sup>9,12</sup>	451	107	2,6	0,4	12,5	0,2	7,8	0,3
Dieta	Filetes de perca grelhada com arroz - couve-flor <sup>4</sup>	669	158	2,3	0,3	21,7	0,3	12,2	0,6
Vegetariana	Feijoada de abóbora com cenoura, couve e arroz de tomilho - couve-flor	993	236	3,2	0,4	42,8	0,6	8,5	0,3

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes <sup>9,12</sup>	193	46	1,2	0,2	7,2	0,4	1,1	0,1
Pescado	Filete de robalo no forno com batata assada - alface <sup>4,9,12</sup>	460	109	3,3	0,6	14,7	0,1	4,4	0,2
Carne	Fêveras de porco estufadas com arroz branco - alface	786	187	5,4	1,2	21,1	0,2	13,0	0,3
Dieta	Filete de robalo grelhado com batata cozida - alface <sup>4,9,12</sup>	397	94	1,1	0,3	15,6	0,1	4,7	0,2
Vegetariana	Pizza de queijo, pimentos, cogumelos e orégãos - alface <sup>1,3,7</sup>	760	181	7,1	4,0	20,7	2,5	8,0	0,6

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão-verde <sup>9,12</sup>	198	47	1,2	0,2	7,5	0,5	1,1	0,1
Pescado	Filetes de solha no forno com arroz - feijão verde <sup>4</sup>	636	151	3,6	0,6	17,9	0,7	11,1	0,5
Carne	Peru assado com mel e lacinhos - feijão-verde <sup>1</sup>	687	162	2,8	0,6	19,1	3,6	15,0	0,4
Dieta	Tirinhas de peru grelhadas com arroz branco - feijão-verde	714	169	3,8	0,6	19,8	0,6	13,3	0,4
Vegetariana	Hambúrguer de feijão preto com fatia de queijo cheddar, cenoura com batatas douradas <sup>1,3,6,7,8,9,11,12,13</sup>	548	130	3,1	0,9	19,7	0,6	5,0	0,3

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos <sup>9,12</sup>	200	48	1,3	0,2	7,5	0,3	1,1	0,1
Pescado	Filetes de pescada com batata - tomate <sup>4,9,12</sup>	343	81	0,4	0,1	12,3	0,3	6,5	0,2
Carne	Carne de vaca guisada com batata assada - tomate <sup>9,12</sup>	507	120	4,0	1,1	13,6	0,0	7,1	0,2
Dieta	Frango grelhado com arroz - tomate	640	152	2,3	0,5	17,8	0,7	14,4	0,3
Vegetariana	Pimento recheado com quinoa, cenoura, ervilhas e queijo gratinado - tomate <sup>1,6,7,11</sup>	425	101	3,3	0,7	12,9	3,0	3,8	0,3

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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



CLIP  
LOWER

Semana de 27 de junho a 1 de julho de 2022

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Camponesa <sup>9,12</sup>	225	53	1,2	0,2	8,5	0,7	1,6	0,1
Pescado	Filetes de pescada com molho de ervas e salada de batata e macedónia - tomate <sup>1,3,4,9,10,11,12</sup>	386	270	6,7	1,0	10,7	0,5	7,4	0,3
Carne	Strogonoff de peru com arroz de ervilhas - tomate <sup>1,7</sup>	628	149	3,8	1,1	17,7	0,8	10,4	0,2
Dieta	Tirinhas de peru grelhado com batata cozida e couve-flor - tomate <sup>9,12</sup>	360	85	0,4	0,1	12,3	0,4	7,5	0,2
Vegetariana	Crumble de abóbora com maçãs, grão-de-bico com aroma de mel - tomate <sup>1</sup>	628	150	5,1	0,7	20,0	6,5	4,3	0,3
<b>Terça</b>									
Sopa	Macedónia <sup>9,12</sup>	198	47	1,2	0,2	7,5	0,4	1,1	0,1
Pescado	Lombinhos de perca estufado com molho de tomate e arroz de cenoura - brócolos <sup>4,7</sup>	608	145	4,4	0,6	16,6	0,7	9,3	0,4
Carne	Lasanha bolonhesa- brócolos <sup>1,3,6,7</sup>	1029	250	11,6	4,5	21,9	0,8	13,9	0,4
Dieta	Lombo de perca grelhado com batata cozida e legumes - brócolos <sup>4,9,12</sup>	346	82	0,4	0,1	12,4	0,3	6,4	0,3
Vegetariana	Lasanha de abobrinha - brócolos <sup>1,3,6,7</sup>	898	220	6,0	2,3	32,9	1,5	8,4	0,5
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme alho-francês <sup>9,12</sup>	198	47	1,2	0,2	7,5	0,3	1,1	0,1
Pescado	Filete de bacalhau fresco no forno com batata assada - feijão verde <sup>4,9,12</sup>	390	93	1,9	0,3	11,7	0,3	6,4	0,2
Carne	Lombo de porco com arroz de açafreão - feijão-verde	855	204	9,0	2,5	19,0	0,7	11,0	0,4
Dieta	Frango desfiado / perninha de frango grelhado com massa penne - feijão-verde <sup>1,6</sup>	644	152	1,9	0,6	17,5	1,4	15,9	0,5
Vegetariana	Seitan com molho de natas de soja, ervilhas, cogumelos e massa penne - feijão-verde <sup>1,3,5,6,9,10,12</sup>	656	156	2,8	0,7	20,4	2,2	11,0	0,7
<b>Quinta</b>									
Sopa	Caldo verde <sup>1,9,12</sup>	202	48	1,3	0,2	7,4	0,2	1,2	0,2
Pescado	Tesourinhos no forno com arroz branco - cenoura raspada <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	936	222	4,4	0,6	37,5	1,8	6,8	0,6
Carne	Coxa de frango assada com batata assada - alface <sup>9,12</sup>	451	107	2,7	0,4	12,5	0,1	7,7	0,2
Dieta	Filete de dourada grelhada com arroz e legumes - alface <sup>4</sup>	834	198	5,4	1,0	27,1	0,7	9,6	0,6
Vegetariana	Almôndegas de grão-de-bico com esparguete e molho de tomate <sup>1,3,7</sup>	1277	303	7,6	1,1	45,6	2,5	10,3	0,3
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de legumes <sup>9,12</sup>	193	46	1,2	0,2	7,2	0,4	1,1	0,1
Pescado	Empadão de salmão - alface <sup>3,4,7,12</sup>	535	128	8,7	1,7	5,7	0,3	6,4	0,1
Carne	Carne de vaca estufada com esparguete - cenoura raspada <sup>1,3</sup>	757	180	5,9	1,9	18,9	1,2	12,3	0,3
Dieta	Carne de vaca cozida com batata cozida - cenoura raspada <sup>9,12</sup>	430	102	2,0	0,9	13,2	0,2	7,1	0,2
Vegetariana	Muffins de queijo - cenoura raspada <sup>1,3,7</sup>	686	163	5,5	2,8	19,6	4,7	8,8	1,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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