



Week from 25 to 29 April 2022

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Fat (g) | Sat. Fat. (g) | Carb. (g) | Sugar (g) | Prot. (g) | Salt (g) |
|------------------|---|------------|--------------|------------|------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| Monday | | | | | | | | | |
| Soup | | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Fish dish | | 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 |
| Tuesday | | | | | | | | | |
| Soup | Pumpkin cream ^{9,12} | 216 | 51 | 1,0 | 0,1 | 9,0 | 0,5 | 1,2 | 0,1 |
| Fish dish | Perch fillet with baked potato and pumpkin ⁴ | 350 | 83 | 1,2 | 0,2 | 8,2 | 0,7 | 9,5 | 0,2 |
| Meat dish | Stewed turkey strips with spiral pasta ^{1,3} | 752 | 178 | 3,5 | 0,6 | 19,4 | 0,8 | 16,9 | 0,3 |
| Diet | Grilled turkey steak with boiled potato ^{9,12} | 401 | 94 | 0,4 | 0,1 | 12,7 | 0,0 | 9,4 | 0,2 |
| Vegetarian dish | Seitan bolognese spaghetti, creamy mushroom sauce, garlic, onion, tomato, carrot, corn and oregano ^{1,3,6,7} | 901 | 215 | 7,7 | 1,9 | 24,4 | 1,7 | 10,8 | 0,4 |
| Wednesday | | | | | | | | | |
| Soup | Lombardo ^{9,12} | 209 | 50 | 0,9 | 0,1 | 8,4 | 0,7 | 1,3 | 0,1 |
| Fish dish | Roast whiting fillet with white rice ⁴ | 666 | 158 | 3,9 | 0,6 | 17,8 | 0,1 | 12,5 | 0,3 |
| Meat dish | Chicken curry with white rice ^{1,12} | 955 | 227 | 5,3 | 2,1 | 31,7 | 0,3 | 12,7 | 0,3 |
| Diet | Boiled whiting with boiled potato ^{4,9,12} | 375 | 89 | 0,5 | 0,1 | 12,5 | 0,0 | 7,9 | 0,2 |
| Vegetarian dish | Gross textured soy stew with mushrooms with white rice ⁶ | 1226 | 291 | 5,1 | 0,7 | 38,7 | 0,3 | 19,5 | 0,2 |
| Thursday | | | | | | | | | |
| Soup | Peas cream ^{9,12} | 222 | 53 | 0,9 | 0,1 | 8,7 | 0,7 | 1,6 | 0,1 |
| Fish dish | Roast sea bream with boiled potato ^{4,9,12} | 488 | 116 | 3,8 | 0,7 | 12,9 | 0,1 | 7,0 | 0,2 |
| Meat dish | Meat stew with noodles and chickpea ^{1,3,6,12} | 885 | 211 | 7,4 | 2,2 | 22,0 | 1,6 | 12,2 | 0,2 |
| Diet | Grilled chicken thigh with white rice | 781 | 185 | 3,2 | 0,6 | 22,2 | 0,1 | 16,4 | 0,3 |
| Vegetarian dish | Noodles with chinese mixture ^{1,3,6,10,12} | 659 | 157 | 3,2 | 0,6 | 24,8 | 0,8 | 6,0 | 0,4 |
| Friday | | | | | | | | | |
| Soup | Peasant ^{9,12} | 277 | 66 | 1,0 | 0,1 | 11,1 | 0,9 | 2,5 | 0,1 |
| Fish dish | Pasta with monkfish with tomato sauce - cauliflower ^{1,3,4,7,12} | 619 | 147 | 3,7 | 0,5 | 15,0 | 0,5 | 12,7 | 0,3 |
| Meat dish | Chicken stroganoff with white rice ^{1,7} | 850 | 202 | 6,5 | 2,1 | 24,8 | 0,5 | 10,6 | 0,3 |
| Diet | Grilled haddock with boiled potato ^{4,9,12} | 361 | 85 | 0,2 | 0,0 | 13,2 | 0,0 | 7,1 | 0,2 |
| Vegetarian dish | Fresh cheese burger carrots and cereal with sweet potato chips ^{1,6,7,11} | 497 | 314 | 7,4 | 1,1 | 19,8 | 5,8 | 3,5 | 0,3 |

Your meal contains or may contain the following substances or products and their derivatives:¹Cereals containing gluten, ³Eggs, ⁴Fish, ⁶Soybeans, ⁷Milk, ⁹Celery, ¹⁰Mustard, ¹¹Sesame seeds, ¹²Sulphur 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



Week from 2 to 6 May 2022

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Fat (g) | Sat. Fat. (g) | Carb. (g) | Sugar (g) | Prot. (g) | Salt (g) |
|------------------|--|------------|--------------|------------|------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| Monday | | | | | | | | | |
| Soup | Peas cream ^{9,12} | 222 | 53 | 0,9 | 0,1 | 8,7 | 0,7 | 1,6 | 0,1 |
| Fish dish | Cod pasties with tomato rice ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14} | 878 | 429 | 11,9 | 1,7 | 28,6 | 0,5 | 9,5 | 0,8 |
| Meat dish | Minced beef chili | 1105 | 264 | 9,9 | 3,0 | 27,2 | 0,3 | 16,5 | 0,2 |
| Diet | Boiled beef with white rice | 893 | 212 | 6,6 | 2,4 | 22,5 | 0,1 | 15,3 | 0,2 |
| Vegetarian dish | Vegetable curry with couscous and grated egg ^{1,3,12} | 870 | 207 | 7,8 | 2,7 | 23,2 | 1,5 | 9,2 | 0,3 |
| Tuesday | | | | | | | | | |
| Soup | Carrot cream ^{9,12} | 211 | 50 | 1,0 | 0,1 | 8,6 | 0,4 | 1,3 | 0,1 |
| Fish dish | Salmon fillets on a bed of spinach with farfalle ^{1,4,9,10,11} | 1092 | 260 | 13,3 | 2,6 | 22,2 | 1,3 | 12,6 | 0,3 |
| Meat dish | Roast chicken thigh with roast potatoes ^{9,12} | 471 | 112 | 2,8 | 0,5 | 11,9 | 0,1 | 8,6 | 0,2 |
| Diet | Grilled perch with white rice ⁴ | 687 | 163 | 2,4 | 0,4 | 21,1 | 0,1 | 13,8 | 0,4 |
| Vegetarian dish | Pumpkin feijoada (with red bean) with carrot and thyme rice | 989 | 235 | 3,0 | 0,4 | 43,3 | 0,7 | 8,2 | 0,2 |
| Wednesday | | | | | | | | | |
| Soup | Vegetables cream ^{9,12} | 205 | 49 | 0,9 | 0,1 | 8,3 | 0,6 | 1,3 | 0,1 |
| Fish dish | Grilled trout with roast potatoes ^{4,9,12} | 422 | 100 | 1,9 | 0,3 | 12,9 | 0,0 | 7,1 | 0,1 |
| Meat dish | Stewed pork steaks with white rice | 721 | 171 | 5,6 | 1,5 | 12,0 | 0,1 | 18,1 | 0,2 |
| Diet | Grilled sea bass with boiled potato ^{4,9,12} | 434 | 103 | 1,9 | 0,4 | 14,4 | 0,0 | 6,4 | 0,2 |
| Vegetarian dish | Cheese, peppers, mushrooms and oregano pizza ^{1,7} | 626 | 149 | 6,5 | 3,0 | 16,3 | 2,6 | 5,7 | 0,5 |
| Thursday | | | | | | | | | |
| Soup | String beans ^{9,12} | 213 | 50 | 0,9 | 0,1 | 8,6 | 0,7 | 1,3 | 0,1 |
| Fish dish | Roast sole fillets with white rice ⁴ | 693 | 164 | 4,1 | 0,6 | 17,8 | 0,1 | 13,7 | 0,3 |
| Meat dish | Roasted turkey thigh with honey and farfalle ^{1,12} | 808 | 191 | 3,5 | 0,8 | 22,1 | 3,1 | 16,7 | 0,3 |
| Diet | Grilled turkey steak with white rice | 766 | 181 | 2,4 | 0,4 | 22,2 | 0,1 | 17,3 | 0,3 |
| Vegetarian dish | Black beans burger with cheese, carrot and roast potatoes ^{1,3,6,7,8,9,11,12,13} | 570 | 135 | 3,2 | 0,8 | 20,6 | 0,6 | 5,2 | 0,2 |
| Friday | | | | | | | | | |
| Soup | Broccoli cream ^{9,12} | 218 | 52 | 1,0 | 0,1 | 8,8 | 0,5 | 1,3 | 0,1 |
| Fish dish | Boiled whiting with boiled potato ^{4,9,12} | 375 | 89 | 0,5 | 0,1 | 12,5 | 0,0 | 7,9 | 0,2 |
| Meat dish | Stewed beef with roast potatoes ^{9,12} | 523 | 124 | 4,5 | 1,3 | 12,0 | 0,1 | 7,9 | 0,1 |
| Diet | Grilled chicken with white rice | 767 | 182 | 2,8 | 0,6 | 21,5 | 0,1 | 17,2 | 0,3 |
| Vegetarian dish | Red pepper stuffed with vegetables, quinoa, carrot, peas and cheese - tomato ^{1,6,7,11} | 380 | 90 | 2,7 | 0,6 | 11,8 | 3,0 | 3,5 | 0,2 |

Your meal contains or may contain the following substances or products and their derivatives:¹Cereals containing gluten, ²Crustaceans, ³Eggs, ⁴Fish, ⁵Peanuts, ⁶Soybeans, ⁷Milk, ⁸Nuts, ⁹Celery, ¹⁰Mustard, ¹¹Sesame seeds, ¹²Sulphur dioxide and sulphites, ¹³Lupin, ¹⁴Molluscs. 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



Week from 9 to 13 May 2022

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Fat (g) | Sat. Fat. (g) | Carb. (g) | Sugar (g) | Prot. (g) | Salt (g) |
|------------------|---|---------|-----------|---------|---------------|-----------|-----------|-----------|----------|
| Monday | | | | | | | | | |
| Soup | Peasant ^{9,12} | 277 | 66 | 1,0 | 0,1 | 11,1 | 0,9 | 2,5 | 0,1 |
| Fish dish | Roast whiting fillets with garlic and herbs sauce and potato salad and boiled macedonia ^{1,3,4,9,10,11,12} | 414 | 224 | 5,5 | 0,9 | 10,4 | 0,0 | 8,9 | 0,3 |
| Meat dish | Turkey stroganoff with peas rice ^{1,7} | 696 | 165 | 4,6 | 1,5 | 17,4 | 0,4 | 13,0 | 0,2 |
| Diet | Grilled turkey with boiled potato and cauliflower ^{9,12} | 389 | 92 | 0,4 | 0,1 | 12,3 | 0,1 | 9,1 | 0,2 |
| Vegetarian dish | Pumpkin cumble with apple, honey - scented chickpeas ¹ | 654 | 156 | 3,7 | 0,5 | 23,5 | 7,6 | 5,1 | 0,3 |
| Tuesday | | | | | | | | | |
| Soup | Macedonian ^{9,12} | 212 | 50 | 0,9 | 0,1 | 8,6 | 0,6 | 1,3 | 0,1 |
| Fish dish | Stewed perch fillet with tomato sauce and carrot rice ^{4,7,12} | 654 | 156 | 4,9 | 0,7 | 16,3 | 0,5 | 11,1 | 0,3 |
| Meat dish | Beef lasagna ^{1,3,6,7,12} | 1072 | 260 | 11,9 | 4,7 | 22,5 | 0,9 | 14,4 | 0,3 |
| Diet | Grilled perch fillet with boiled potato and vegetables ^{4,9,12} | 352 | 83 | 0,5 | 0,1 | 11,8 | 0,3 | 7,3 | 0,2 |
| Vegetarian dish | Zucchini lasagna ^{1,3,6,7} | 939 | 230 | 6,8 | 2,9 | 33,2 | 1,7 | 8,8 | 0,4 |
| Wednesday | | | | | | | | | |
| Soup | Leek cream ^{9,12} | 216 | 51 | 1,0 | 0,1 | 8,8 | 0,4 | 1,3 | 0,1 |
| Fish dish | Roast fresh cod fillet with roast potatoes ^{4,9,12} | 422 | 100 | 2,4 | 0,4 | 12,2 | 0,1 | 6,8 | 0,2 |
| Meat dish | Roast pork with saffron rice ¹² | 949 | 227 | 11,1 | 3,2 | 16,6 | 0,2 | 13,7 | 0,3 |
| Diet | Grilled chicken thigh with penne pasta ^{1,6} | 768 | 181 | 2,3 | 0,7 | 21,2 | 1,2 | 18,9 | 0,4 |
| Vegetarian dish | Seitan steaks with soy cream, peas, mushrooms and penne pasta ^{1,3,5,6,9,10,12} | 782 | 186 | 5,0 | 1,0 | 23,2 | 1,9 | 11,2 | 0,6 |
| Thursday | | | | | | | | | |
| Soup | Caldo verde (typical portuguese cabbage soup) ^{1,6,9,12} | 257 | 61 | 1,9 | 0,5 | 8,6 | 0,2 | 1,9 | 0,2 |
| Fish dish | Trout stuffed with bacon with carrot rice ^{1,4,6,7} | 818 | 195 | 6,4 | 1,4 | 22,9 | 0,6 | 10,8 | 0,5 |
| Meat dish | Roast chicken thigh with roast potatoes ^{9,12} | 471 | 112 | 2,8 | 0,5 | 11,9 | 0,1 | 8,6 | 0,2 |
| Diet | Grilled sea bream with white rice and boiled vegetables ⁴ | 843 | 201 | 6,6 | 1,3 | 22,4 | 0,6 | 12,3 | 0,4 |
| Vegetarian dish | Chickpea meatballs with spaghetti and tomato sauce ^{1,3,7,12} | 1357 | 322 | 7,8 | 1,1 | 48,9 | 2,5 | 11,1 | 0,2 |
| Friday | | | | | | | | | |
| Soup | Vegetables cream ^{9,12} | 205 | 49 | 0,9 | 0,1 | 8,3 | 0,6 | 1,3 | 0,1 |
| Fish dish | Salmon pie - lettuce ^{3,4,7,12} | 696 | 167 | 11,5 | 2,2 | 7,0 | 0,3 | 8,4 | 0,1 |
| Meat dish | Stewed beef with spaghetti ^{1,3,12} | 811 | 193 | 6,8 | 2,2 | 17,5 | 0,8 | 14,1 | 0,2 |
| Diet | Boiled beef with boiled potato ^{9,12} | 461 | 109 | 2,5 | 1,1 | 12,8 | 0,0 | 8,3 | 0,1 |
| Vegetarian dish | Cheese muffin ^{1,3,7} | 864 | 206 | 7,2 | 3,6 | 24,3 | 4,8 | 11,4 | 1,1 |

Your meal contains or may contain the following substances or products and their derivatives: ¹Cereals containing gluten, ³Eggs, ⁴Fish, ⁵Peanuts, ⁶Soybeans, ⁷Milk, ⁹Celery, ¹⁰Mustard, ¹¹Sesame seeds, ¹²Sulphur 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



Week from 16 to 20 May 2022

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Fat (g) | Sat. Fat. (g) | Carb. (g) | Sugar (g) | Prot. (g) | Salt (g) |
|------------------|--|------------|--------------|------------|------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| Monday | | | | | | | | | |
| Soup | Pumpkin cream ^{9,12} | 216 | 51 | 1,0 | 0,1 | 9,0 | 0,5 | 1,2 | 0,1 |
| Fish dish | Tuna lasagna ^{1,3,4,6,7} | 1089 | 264 | 11,0 | 3,3 | 25,8 | 0,9 | 14,9 | 1,0 |
| Meat dish | Chicken pie with peas rice ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14} | 1241 | 296 | 17,7 | 9,1 | 33,3 | 0,1 | 7,5 | 1,2 |
| Diet | Grilled whiting with boiled potato ^{4,9,12} | 373 | 88 | 0,5 | 0,1 | 12,4 | 0,0 | 7,9 | 0,2 |
| Vegetarian dish | Mushroom goulash ^{7,9,12} | 452 | 108 | 3,7 | 0,5 | 15,6 | 0,4 | 2,2 | 0,2 |
| Tuesday | | | | | | | | | |
| Soup | Carrot and cauliflower ^{9,12} | 209 | 50 | 0,9 | 0,1 | 8,4 | 0,9 | 1,3 | 0,1 |
| Fish dish | Stewed whiting with white rice ⁴ | 712 | 169 | 4,2 | 0,7 | 19,9 | 0,2 | 12,7 | 0,3 |
| Meat dish | Meat stew (pork and chicken) | 483 | 115 | 4,0 | 1,0 | 11,1 | 1,0 | 8,0 | 0,1 |
| Diet | Grilled chicken thigh with white rice | 781 | 185 | 3,2 | 0,6 | 22,2 | 0,1 | 16,4 | 0,3 |
| Vegetarian dish | Tofu with corn bread crust, peas and roast potatoe ^{1,6,9,12} | 489 | 116 | 3,5 | 0,6 | 15,7 | 0,1 | 4,4 | 0,3 |
| Wednesday | | | | | | | | | |
| Soup | Cabbage ^{9,12} | 212 | 50 | 0,9 | 0,1 | 8,5 | 0,8 | 1,3 | 0,1 |
| Fish dish | Roast sea bass with roast vegetables and roast potatoes ^{4,9,12} | 474 | 113 | 4,7 | 0,8 | 11,8 | 0,5 | 5,2 | 0,2 |
| Meat dish | Stewed turkey thigh with herbs sauce and farfalle ^{1,9,10,11} | 850 | 202 | 9,0 | 2,4 | 15,3 | 1,1 | 15,0 | 0,4 |
| Diet | Grilled sea bass with potato ⁴ | 514 | 122 | 4,5 | 0,9 | 12,2 | 0,8 | 7,8 | 0,2 |
| Vegetarian dish | Vegetable pasta stewed (courgette, carrot, eggplant, peppers and mushrooms) with tomato pesto ^{1,3,8} | 723 | 172 | 4,1 | 0,6 | 27,7 | 4,3 | 5,6 | 0,6 |
| Thursday | | | | | | | | | |
| Soup | Spinach ^{9,12} | 208 | 49 | 1,0 | 0,1 | 8,2 | 0,7 | 1,4 | 0,1 |
| Fish dish | Roast sole with peas rice - tomato ^{1,3,4} | 738 | 393 | 8,5 | 1,4 | 25,7 | 0,2 | 11,5 | 0,3 |
| Meat dish | Roast pork with white rice | 1033 | 246 | 11,8 | 3,4 | 20,3 | 0,1 | 14,3 | 0,3 |
| Diet | Grilled turkey steak with white rice | 766 | 181 | 2,4 | 0,4 | 22,2 | 0,1 | 17,3 | 0,3 |
| Vegetarian dish | Roast potatoes with mushrooms, zucchini, courgette, egg slice and sweet herbs ³ | 458 | 109 | 4,4 | 1,0 | 10,7 | 0,7 | 6,0 | 0,2 |
| Friday | | | | | | | | | |
| Soup | Lentils cream ^{1,6,9,10,11,12} | 324 | 77 | 1,0 | 0,1 | 12,8 | 0,5 | 3,3 | 0,1 |
| Fish dish | Cod gratin with cream ^{1,4,5,6,7,9,10,11} | 675 | 162 | 7,7 | 1,9 | 15,3 | 0,3 | 7,6 | 1,1 |
| Meat dish | Stewed beef with fusilli pasta ^{1,3,12} | 840 | 200 | 7,1 | 2,3 | 18,1 | 0,8 | 14,6 | 0,2 |
| Diet | Boiled fresh cod with potatoes sautés ^{4,9,12} | 401 | 95 | 1,3 | 0,2 | 12,7 | 0,0 | 7,4 | 0,2 |
| Vegetarian dish | Grain and pumpkin curry with tomato and milk base ^{7,12} | 995 | 238 | 11,5 | 3,3 | 22,6 | 2,2 | 8,2 | 0,3 |

Your meal contains or may contain the following substances or products and their derivatives:¹Cereals containing gluten, ²Crustaceans, ³Eggs, ⁴Fish, ⁵Peanuts, ⁶Soybeans, ⁷Milk, ⁸Nuts, ⁹Celery, ¹⁰Mustard, ¹¹Sesame seeds, ¹²Sulphur dioxide and sulphites, ¹³Lupin, ¹⁴Molluscs. 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



Week from 23 to 27 May 2022

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Fat (g) | Sat. Fat. (g) | Carb. (g) | Sugar (g) | Prot. (g) | Salt (g) |
|------------------|---|------------|--------------|------------|------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| Monday | | | | | | | | | |
| Soup | Vegetables cream ^{9,12} | 205 | 49 | 0,9 | 0,1 | 8,3 | 0,6 | 1,3 | 0,1 |
| Fish dish | Grilled salmon loins with roast potatoes ^{4,9,12} | 679 | 162 | 9,2 | 1,7 | 11,7 | 0,0 | 7,5 | 0,1 |
| Meat dish | Croquettes with pumpkin rice ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14} | 983 | 459 | 13,0 | 3,8 | 34,7 | 1,0 | 7,6 | 1,0 |
| Diet | Grilled chicken with boiled potato ^{9,12} | 407 | 96 | 0,7 | 0,2 | 12,5 | 0,0 | 9,4 | 0,2 |
| Vegetarian dish | Couscous with carrot, peas and string beans, boiled egg with raisins and raisins ^{1,3,8} | 716 | 171 | 5,8 | 1,4 | 20,8 | 10,6 | 8,6 | 0,4 |
| Tuesday | | | | | | | | | |
| Soup | Turnip ^{9,12} | 210 | 50 | 0,9 | 0,1 | 8,5 | 0,7 | 1,3 | 0,1 |
| Fish dish | Stewed whiting with farfalle ^{1,4} | 698 | 166 | 3,4 | 0,7 | 19,0 | 1,1 | 14,6 | 0,3 |
| Meat dish | Roast chicken breast with spaghetti and carrot ^{1,3} | 763 | 181 | 2,8 | 0,5 | 22,4 | 1,3 | 15,7 | 0,3 |
| Diet | Boiled whiting with white rice ⁴ | 702 | 166 | 2,5 | 0,4 | 21,4 | 0,1 | 14,2 | 0,3 |
| Vegetarian dish | Pizza primavera (tomato sauce, cheese, red pepper, corn and onion) ^{1,6,7} | 832 | 198 | 7,0 | 3,4 | 25,4 | 4,1 | 7,6 | 1,0 |
| Wednesday | | | | | | | | | |
| Soup | Chickpea and savoy cabbage ^{9,12} | 295 | 70 | 1,2 | 0,2 | 11,4 | 0,9 | 2,4 | 0,1 |
| Fish dish | Roast mackerel with aromatic herbs and roast potatoes and carrot ^{4,9,12} | 407 | 97 | 3,0 | 0,5 | 10,5 | 0,8 | 6,3 | 0,2 |
| Meat dish | Grilled chop with black beans with rice ^{6,12} | 1144 | 275 | 21,2 | 4,1 | 12,4 | 0,4 | 8,2 | 0,2 |
| Diet | Grilled turkey steaks with farfalle ¹ | 752 | 177 | 1,4 | 0,5 | 21,2 | 1,2 | 19,9 | 0,3 |
| Vegetarian dish | Brás vegetables ^{1,3,5,6,7,8,9,10,12} | 1209 | 289 | 13,6 | 4,5 | 29,0 | 0,6 | 8,7 | 0,5 |
| Thursday | | | | | | | | | |
| Soup | Chicken ^{1,3} | 268 | 63 | 0,4 | 0,1 | 9,5 | 0,0 | 5,0 | 0,2 |
| Fish dish | Blue shark curry with vegetables rice ^{1,4,12} | 753 | 178 | 3,0 | 0,9 | 26,4 | 0,5 | 10,4 | 0,2 |
| Meat dish | Roast chicken with roast potatoes ^{9,12} | 469 | 111 | 2,8 | 0,5 | 11,8 | 0,1 | 8,6 | 0,2 |
| Diet | Grilled haddock with white rice ⁴ | 714 | 169 | 2,0 | 0,3 | 24,0 | 0,1 | 13,3 | 0,3 |
| Vegetarian dish | Vegetarian chilli (with fine soy) ^{6,9,10,11} | 987 | 234 | 2,7 | 0,3 | 36,0 | 0,5 | 15,7 | 0,1 |
| Friday | | | | | | | | | |
| Soup | Carrot cream ^{9,12} | 211 | 50 | 1,0 | 0,1 | 8,6 | 0,4 | 1,3 | 0,1 |
| Fish dish | Grilled swordfish with potatoes sautés and aromatic herbs ^{4,9,12} | 412 | 98 | 2,1 | 0,3 | 12,1 | 0,0 | 7,0 | 0,2 |
| Meat dish | Stewed beef with vegetables rice ¹² | 748 | 178 | 6,5 | 2,0 | 17,1 | 0,6 | 11,6 | 0,1 |
| Diet | Boiled beef with boiled potato ^{9,12} | 461 | 109 | 2,5 | 1,1 | 12,8 | 0,0 | 8,3 | 0,1 |
| Vegetarian dish | Pumpkin gnocchi ^{1,7} | 796 | 190 | 8,1 | 2,4 | 23,6 | 0,9 | 5,4 | 0,4 |

Your meal contains or may contain the following substances or products and their derivatives:¹Cereals containing gluten, ²Crustaceans, ³Eggs, ⁴Fish, ⁵Peanuts, ⁶Soybeans, ⁷Milk, ⁸Nuts, ⁹Celery, ¹⁰Mustard, ¹¹Sesame seeds, ¹²Sulphur dioxide and sulphites, ¹⁴Molluscs. 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



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) |
|------------------|---|---------|-----------|---------|---------------|-----------|-----------|-----------|----------|
| Monday | | | | | | | | | |
| Soup | Vegetables cream ^{9,12} | 205 | 49 | 0,9 | 0,1 | 8,3 | 0,6 | 1,3 | 0,1 |
| Fish dish | Salmon stew with carrot and tomato with fusilli ^{1,3,4} | 1050 | 251 | 15,9 | 2,9 | 15,3 | 1,0 | 11,4 | 0,2 |
| Meat dish | Beef meatballs with white rice ^{1,6,12} | 1117 | 267 | 12,6 | 2,8 | 27,0 | 0,4 | 10,7 | 0,9 |
| Diet | Roast salmon loins au naturel with white rice ⁴ | 1168 | 279 | 17,1 | 3,2 | 18,7 | 0,1 | 12,5 | 0,2 |
| Vegetarian dish | Broccoli, tomato and saffron pie (egg) ^{1,3,6,7} | 608 | 156 | 15,7 | 5,6 | 7,2 | 0,7 | 10,2 | 0,6 |
| Tuesday | | | | | | | | | |
| Soup | Farmer's ^{9,12} | 286 | 68 | 1,0 | 0,1 | 11,5 | 0,8 | 2,6 | 0,1 |
| Fish dish | Cod pasties with striped beans rice ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14} | 965 | 450 | 12,1 | 1,7 | 32,1 | 0,3 | 10,9 | 0,8 |
| Meat dish | Roast pork with apple puree and roast potatoes ^{9,12} | 513 | 122 | 5,0 | 1,4 | 12,0 | 3,1 | 6,1 | 0,1 |
| Diet | Grilled turkey steak with elbow pasta ^{1,3} | 753 | 177 | 1,4 | 0,3 | 20,6 | 0,0 | 19,7 | 0,3 |
| Vegetarian dish | Vegetables and seitan curry burger with roast potatoes ^{1,3,6,7,8,9,11,12,13} | 529 | 125 | 2,0 | 0,3 | 18,4 | 0,4 | 7,2 | 0,3 |
| Wednesday | | | | | | | | | |
| Soup | Macedonian ^{9,12} | 212 | 50 | 0,9 | 0,1 | 8,6 | 0,6 | 1,3 | 0,1 |
| Fish dish | Roast pouts with potatoes sautés ^{1,3,4,9,12} | 439 | 224 | 4,8 | 0,7 | 15,4 | 0,0 | 6,4 | 0,2 |
| Meat dish | Stewed turkey breast with mushrooms with white rice ¹² | 712 | 169 | 3,3 | 0,6 | 20,1 | 0,2 | 13,8 | 0,3 |
| Diet | Grilled whiting with white rice ⁴ | 694 | 165 | 2,5 | 0,4 | 21,1 | 0,1 | 14,0 | 0,3 |
| Vegetarian dish | Couscous nordestinos with vegetable and spice stew ^{1,3,5,9,10,12} | 411 | 98 | 2,8 | 1,8 | 14,6 | 3,7 | 2,6 | 0,2 |
| Thursday | | | | | | | | | |
| Soup | Turnip leaf cream ^{9,12} | 212 | 50 | 1,0 | 0,1 | 8,6 | 0,7 | 1,3 | 0,1 |
| Fish dish | Blue shark with pasta ^{1,3,4} | 696 | 165 | 3,4 | 0,5 | 19,0 | 0,3 | 13,9 | 0,2 |
| Meat dish | Grilled meats (pork and chicken) with roast potatoes and aromatic herbs ^{9,12} | 462 | 109 | 2,4 | 0,6 | 12,3 | 0,0 | 9,1 | 0,2 |
| Diet | Grilled chicken with roast potatoes ^{9,12} | 445 | 106 | 1,8 | 0,3 | 12,4 | 0,0 | 9,3 | 0,2 |
| Vegetarian dish | Chickpea in the oven with spinach, cheese and basil ⁷ | 1187 | 284 | 10,6 | 3,4 | 27,9 | 1,7 | 15,1 | 0,6 |
| Friday | | | | | | | | | |
| Soup | Caldo verde (typical portuguese cabbage soup) ^{1,6,9,12} | 257 | 61 | 1,9 | 0,5 | 8,6 | 0,2 | 1,9 | 0,2 |
| Fish dish | Roast sole fillets with potatoes ^{4,9,12} | 435 | 103 | 2,6 | 0,4 | 11,2 | 0,1 | 8,2 | 0,2 |
| Meat dish | Chicken barbecue with white rice ¹² | 738 | 175 | 2,6 | 0,5 | 20,6 | 0,2 | 15,8 | 0,3 |
| Diet | Grilled sea bream with white rice ⁴ | 968 | 230 | 7,7 | 1,5 | 25,5 | 0,1 | 14,2 | 0,3 |
| Vegetarian dish | Zucchini, carrot, eggplant and ricotta cheese lasagna ^{1,3,6,7} | 644 | 157 | 5,5 | 2,5 | 19,5 | 2,3 | 6,8 | 0,3 |

Your meal contains or may contain the following substances or products and their derivatives:¹Cereals containing gluten, ²Crustaceans, ³Eggs, ⁴Fish, ⁵Peanuts, ⁶Soybeans, ⁷Milk, ⁸Nuts, ⁹Celery, ¹⁰Mustard, ¹¹Sesame seeds, ¹²Sulphur dioxide and sulphites, ¹³Lupin, ¹⁴Molluscs. 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 MIDLE Week from 6 to 10 June 2022

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Fat (g) | Sat. Fat. (g) | Carb. (g) | Sugar (g) | Prot. (g) | Salt (g) |
|------------------|---|------------|--------------|------------|------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| Monday | | | | | | | | | |
| Soup | Carrot cream ^{9,12} | 211 | 50 | 1,0 | 0,1 | 8,6 | 0,4 | 1,3 | 0,1 |
| Fish dish | Tuna salad (potato, egg, carrot, peas and string beans) with olives ^{3,4,9,12} | 422 | 100 | 2,3 | 0,4 | 13,8 | 0,4 | 5,2 | 0,4 |
| Meat dish | Beef stroganoff with white rice ^{1,7} | 967 | 231 | 11,6 | 4,0 | 18,6 | 0,3 | 12,8 | 0,2 |
| Diet | Boiled beef with white rice | 893 | 212 | 6,6 | 2,4 | 22,5 | 0,1 | 15,3 | 0,2 |
| Vegetarian dish | Tagliatelle with stewed mushrooms and eggplant ^{1,3,7,10,14} | 636 | 150 | 2,5 | 0,4 | 26,0 | 3,0 | 4,9 | 0,1 |
| Tuesday | | | | | | | | | |
| Soup | Chicken ^{1,3} | 268 | 63 | 0,4 | 0,1 | 9,5 | 0,0 | 5,0 | 0,2 |
| Fish dish | Salmon lasagna ^{1,3,4,6,7} | 1156 | 280 | 16,6 | 4,2 | 18,5 | 0,7 | 13,8 | 0,3 |
| Meat dish | Stewed turkey with roast potatoes ^{9,12} | 462 | 109 | 2,6 | 0,4 | 12,6 | 0,1 | 7,9 | 0,1 |
| Diet | Grilled fresh cod fillet with boiled potato ^{4,9,12} | 357 | 84 | 0,2 | 0,0 | 11,9 | 0,0 | 8,2 | 0,2 |
| Vegetarian dish | Vegetables cakes peas with tomato rice ^{1,3} | 840 | 453 | 9,9 | 1,6 | 36,2 | 0,8 | 5,6 | 0,2 |
| Wednesday | | | | | | | | | |
| Soup | Leek ^{9,12} | 207 | 49 | 0,9 | 0,1 | 8,3 | 0,6 | 1,3 | 0,1 |
| Fish dish | Roast fresh cod fillet with potatoes ^{4,9,12} | 422 | 100 | 2,4 | 0,4 | 12,2 | 0,1 | 6,8 | 0,2 |
| Meat dish | Spaghetti bolognese ^{1,3,12} | 1018 | 243 | 10,6 | 3,4 | 21,8 | 1,0 | 13,5 | 0,2 |
| Diet | Grilled turkey steak with white rice | 766 | 181 | 2,4 | 0,4 | 22,2 | 0,1 | 17,3 | 0,3 |
| Vegetarian dish | Vegetarian tortilla in the oven ^{3,5,6} | 652 | 307 | 9,0 | 1,2 | 16,0 | 0,4 | 11,0 | 0,1 |
| Thursday | | | | | | | | | |
| Soup | Peas cream ^{9,12} | 222 | 53 | 0,9 | 0,1 | 8,7 | 0,7 | 1,6 | 0,1 |
| Fish dish | Roast whiting fillets with fries and rice ^{1,3,4} | 554 | 434 | 11,4 | 1,8 | 14,6 | 0,3 | 10,4 | 0,3 |
| Meat dish | Beefburger in the oven with fries and rice ^{1,6,12} | 673 | 334 | 11,1 | 2,6 | 13,1 | 0,3 | 12,2 | 0,3 |
| Diet | Grilled salmon with boiled potato ^{4,9,12} | 636 | 152 | 7,9 | 1,5 | 12,1 | 0,0 | 7,4 | 0,1 |
| Vegetarian dish | Spinach pie ^{1,3,6,7} | 392 | 111 | 14,8 | 5,7 | 11,9 | 1,0 | 5,5 | 0,7 |
| Friday | | | | | | | | | |
| Soup | | | | | | | | | |
| Fish dish | Holiday | | | | | | | | |
| Meat dish | | | | | | | | | |
| Diet | | | | | | | | | |
| Vegetarian dish | | | | | | | | | |

Your meal contains or may contain the following substances or products and their derivatives:¹Cereals containing gluten, ³Eggs, ⁴Fish, ⁵Peanuts, ⁶Soybeans, ⁷Milk, ⁹Celery, ¹⁰Mustard, ¹²Sulphur dioxide and sulphites, ¹⁴Molluscs. 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
MIDLE
Week from 13 to 17 June 2022

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Fat (g) | Sat. Fat. (g) | Carb. (g) | Sugar (g) | Prot. (g) | Salt (g) |
|------------------|---|---------|-----------|---------|---------------|-----------|-----------|-----------|----------|
| Monday | | | | | | | | | |
| Soup | String beans ^{9,12} | 213 | 50 | 0,9 | 0,1 | 8,6 | 0,7 | 1,3 | 0,1 |
| Fish dish | Fresh cod tranches with white rice ⁴ | 698 | 165 | 1,9 | 0,3 | 22,9 | 0,1 | 13,8 | 0,3 |
| Meat dish | Alheira (garlic sausage) in the oven with turnip greens sauté and boiled potato ^{1,9,12} | 519 | 123 | 4,0 | 1,1 | 17,0 | 0,4 | 4,1 | 0,2 |
| Diet | Grilled fresh cod fillet with boiled potato ^{4,9,12} | 357 | 84 | 0,2 | 0,0 | 11,9 | 0,0 | 8,2 | 0,2 |
| Vegetarian dish | Leek and mushroom quiche ^{1,3,6} | 368 | 102 | 12,5 | 4,8 | 10,1 | 0,5 | 5,6 | 0,6 |
| Tuesday | | | | | | | | | |
| Soup | Pumpkin cream ^{9,12} | 216 | 51 | 1,0 | 0,1 | 9,0 | 0,5 | 1,2 | 0,1 |
| Fish dish | Perch fillet with baked potato and pumpkin ⁴ | 350 | 83 | 1,2 | 0,2 | 8,2 | 0,7 | 9,5 | 0,2 |
| Meat dish | Stewed turkey strips with spiral pasta ^{1,3} | 752 | 178 | 3,5 | 0,6 | 19,4 | 0,8 | 16,9 | 0,3 |
| Diet | Grilled turkey steak with boiled potato ^{9,12} | 401 | 94 | 0,4 | 0,1 | 12,7 | 0,0 | 9,4 | 0,2 |
| Vegetarian dish | Seitan bolognese spaghetti, creamy mushroom sauce, garlic, onion, tomato, carrot, corn and oregano ^{1,3,6,7} | 901 | 215 | 7,7 | 1,9 | 24,4 | 1,7 | 10,8 | 0,4 |
| Wednesday | | | | | | | | | |
| Soup | Lombardo ^{9,12} | 209 | 50 | 0,9 | 0,1 | 8,4 | 0,7 | 1,3 | 0,1 |
| Fish dish | Roast whiting fillet with white rice ⁴ | 666 | 158 | 3,9 | 0,6 | 17,8 | 0,1 | 12,5 | 0,3 |
| Meat dish | Chicken curry with white rice ^{1,12} | 955 | 227 | 5,3 | 2,1 | 31,7 | 0,3 | 12,7 | 0,3 |
| Diet | Boiled whiting with boiled potato ^{4,9,12} | 375 | 89 | 0,5 | 0,1 | 12,5 | 0,0 | 7,9 | 0,2 |
| Vegetarian dish | Gross textured soy stew with mushrooms with white rice ⁶ | 1226 | 291 | 5,1 | 0,7 | 38,7 | 0,3 | 19,5 | 0,2 |
| Thursday | | | | | | | | | |
| Soup | | | | | | | | | |
| Fish dish | Holiday | | | | | | | | |
| Meat dish | | | | | | | | | |
| Diet | | | | | | | | | |
| Vegetarian dish | | | | | | | | | |
| Friday | | | | | | | | | |
| Soup | Peasant ^{9,12} | 277 | 66 | 1,0 | 0,1 | 11,1 | 0,9 | 2,5 | 0,1 |
| Fish dish | Pasta with monkfish with tomato sauce - cauliflower ^{1,3,4,7,12} | 619 | 147 | 3,7 | 0,5 | 15,0 | 0,5 | 12,7 | 0,3 |
| Meat dish | Chicken stroganoff with white rice ^{1,7} | 850 | 202 | 6,5 | 2,1 | 24,8 | 0,5 | 10,6 | 0,3 |
| Diet | Grilled haddock with boiled potato ^{4,9,12} | 361 | 85 | 0,2 | 0,0 | 13,2 | 0,0 | 7,1 | 0,2 |
| Vegetarian dish | Fresh cheese burger carrots and cereal with sweet potato chips ^{1,6,7,11} | 497 | 314 | 7,4 | 1,1 | 19,8 | 5,8 | 3,5 | 0,3 |

Your meal contains or may contain the following substances or products and their derivatives:¹Cereals containing gluten, ³Eggs, ⁴Fish, ⁶Soybeans, ⁷Milk, ⁹Celery, ¹⁰Mustard, ¹¹Sesame seeds, ¹²Sulphur 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
MIDLE
Week from 20 to 24 June 2022

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Fat (g) | Sat. Fat. (g) | Carb. (g) | Sugar (g) | Prot. (g) | Salt (g) |
|------------------|--|------------|--------------|------------|------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| Monday | | | | | | | | | |
| Soup | Peas cream ^{9,12} | 222 | 53 | 0,9 | 0,1 | 8,7 | 0,7 | 1,6 | 0,1 |
| Fish dish | Cod pasties with tomato rice ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14} | 878 | 429 | 11,9 | 1,7 | 28,6 | 0,5 | 9,5 | 0,8 |
| Meat dish | Minced beef chili | 1105 | 264 | 9,9 | 3,0 | 27,2 | 0,3 | 16,5 | 0,2 |
| Diet | Boiled beef with white rice | 893 | 212 | 6,6 | 2,4 | 22,5 | 0,1 | 15,3 | 0,2 |
| Vegetarian dish | Vegetable curry with couscous and grated egg ^{1,3,12} | 870 | 207 | 7,8 | 2,7 | 23,2 | 1,5 | 9,2 | 0,3 |
| Tuesday | | | | | | | | | |
| Soup | Carrot cream ^{9,12} | 211 | 50 | 1,0 | 0,1 | 8,6 | 0,4 | 1,3 | 0,1 |
| Fish dish | Salmon fillets on a bed of spinach with farfalle ^{1,4,9,10,11} | 1092 | 260 | 13,3 | 2,6 | 22,2 | 1,3 | 12,6 | 0,3 |
| Meat dish | Roast chicken thigh with roast potatoes ^{9,12} | 471 | 112 | 2,8 | 0,5 | 11,9 | 0,1 | 8,6 | 0,2 |
| Diet | Grilled perch with white rice ⁴ | 687 | 163 | 2,4 | 0,4 | 21,1 | 0,1 | 13,8 | 0,4 |
| Vegetarian dish | Pumpkin feijoada (with red bean) with carrot and thyme rice | 989 | 235 | 3,0 | 0,4 | 43,3 | 0,7 | 8,2 | 0,2 |
| Wednesday | | | | | | | | | |
| Soup | Vegetables cream ^{9,12} | 205 | 49 | 0,9 | 0,1 | 8,3 | 0,6 | 1,3 | 0,1 |
| Fish dish | Grilled trout with roast potatoes ^{4,9,12} | 422 | 100 | 1,9 | 0,3 | 12,9 | 0,0 | 7,1 | 0,1 |
| Meat dish | Stewed pork steaks with white rice | 721 | 171 | 5,6 | 1,5 | 12,0 | 0,1 | 18,1 | 0,2 |
| Diet | Grilled sea bass with boiled potato ^{4,9,12} | 434 | 103 | 1,9 | 0,4 | 14,4 | 0,0 | 6,4 | 0,2 |
| Vegetarian dish | Cheese, peppers, mushrooms and oregano pizza ^{1,7} | 626 | 149 | 6,5 | 3,0 | 16,3 | 2,6 | 5,7 | 0,5 |
| Thursday | | | | | | | | | |
| Soup | String beans ^{9,12} | 213 | 50 | 0,9 | 0,1 | 8,6 | 0,7 | 1,3 | 0,1 |
| Fish dish | Roast sole fillets with white rice ⁴ | 693 | 164 | 4,1 | 0,6 | 17,8 | 0,1 | 13,7 | 0,3 |
| Meat dish | Roasted turkey thigh with honey and farfalle ^{1,12} | 808 | 191 | 3,5 | 0,8 | 22,1 | 3,1 | 16,7 | 0,3 |
| Diet | Grilled turkey steak with white rice | 766 | 181 | 2,4 | 0,4 | 22,2 | 0,1 | 17,3 | 0,3 |
| Vegetarian dish | Black beans burger with cheese, carrot and roast potatoes ^{1,3,6,7,8,9,11,12,13} | 570 | 135 | 3,2 | 0,8 | 20,6 | 0,6 | 5,2 | 0,2 |
| Friday | | | | | | | | | |
| Soup | Broccoli cream ^{9,12} | 218 | 52 | 1,0 | 0,1 | 8,8 | 0,5 | 1,3 | 0,1 |
| Fish dish | Boiled whiting with boiled potato ^{4,9,12} | 375 | 89 | 0,5 | 0,1 | 12,5 | 0,0 | 7,9 | 0,2 |
| Meat dish | Stewed beef with roast potatoes ^{9,12} | 523 | 124 | 4,5 | 1,3 | 12,0 | 0,1 | 7,9 | 0,1 |
| Diet | Grilled chicken with white rice | 767 | 182 | 2,8 | 0,6 | 21,5 | 0,1 | 17,2 | 0,3 |
| Vegetarian dish | Red pepper stuffed with vegetables, quinoa, carrot, peas and cheese - tomato ^{1,6,7,11} | 380 | 90 | 2,7 | 0,6 | 11,8 | 3,0 | 3,5 | 0,2 |

Your meal contains or may contain the following substances or products and their derivatives:¹Cereals containing gluten, ²Crustaceans, ³Eggs, ⁴Fish, ⁵Peanuts, ⁶Soybeans, ⁷Milk, ⁸Nuts, ⁹Celery, ¹⁰Mustard, ¹¹Sesame seeds, ¹²Sulphur dioxide and sulphites, ¹³Lupin, ¹⁴Molluscs. 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



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) |
|------------------|---|------------|--------------|------------|------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| Monday | | | | | | | | | |
| Soup | Peasant ^{9,12} | 277 | 66 | 1,0 | 0,1 | 11,1 | 0,9 | 2,5 | 0,1 |
| Fish dish | Roast whiting fillets with garlic and herbs sauce and potato salad and boiled macedonia ^{1,3,4,9,10,11,12} | 414 | 224 | 5,5 | 0,9 | 10,4 | 0,0 | 8,9 | 0,3 |
| Meat dish | Turkey stroganoff with peas rice ^{1,7} | 696 | 165 | 4,6 | 1,5 | 17,4 | 0,4 | 13,0 | 0,2 |
| Diet | Grilled turkey with boiled potato and cauliflower ^{9,12} | 389 | 92 | 0,4 | 0,1 | 12,3 | 0,1 | 9,1 | 0,2 |
| Vegetarian dish | Pumpkin cumble with apple, honey - scented chickpeas ¹ | 654 | 156 | 3,7 | 0,5 | 23,5 | 7,6 | 5,1 | 0,3 |
| Tuesday | | | | | | | | | |
| Soup | Macedonian ^{9,12} | 212 | 50 | 0,9 | 0,1 | 8,6 | 0,6 | 1,3 | 0,1 |
| Fish dish | Stewed perch fillet with tomato sauce and carrot rice ^{4,7,12} | 654 | 156 | 4,9 | 0,7 | 16,3 | 0,5 | 11,1 | 0,3 |
| Meat dish | Beef lasagna ^{1,3,6,7,12} | 1072 | 260 | 11,9 | 4,7 | 22,5 | 0,9 | 14,4 | 0,3 |
| Diet | Grilled perch fillet with boiled potato and vegetables ^{4,9,12} | 352 | 83 | 0,5 | 0,1 | 11,8 | 0,3 | 7,3 | 0,2 |
| Vegetarian dish | Zucchini lasagna ^{1,3,6,7} | 939 | 230 | 6,8 | 2,9 | 33,2 | 1,7 | 8,8 | 0,4 |
| Wednesday | | | | | | | | | |
| Soup | Leek cream ^{9,12} | 216 | 51 | 1,0 | 0,1 | 8,8 | 0,4 | 1,3 | 0,1 |
| Fish dish | Roast fresh cod fillet with roast potatoes ^{4,9,12} | 422 | 100 | 2,4 | 0,4 | 12,2 | 0,1 | 6,8 | 0,2 |
| Meat dish | Roast pork with saffron rice ¹² | 949 | 227 | 11,1 | 3,2 | 16,6 | 0,2 | 13,7 | 0,3 |
| Diet | Grilled chicken thigh with penne pasta ^{1,6} | 768 | 181 | 2,3 | 0,7 | 21,2 | 1,2 | 18,9 | 0,4 |
| Vegetarian dish | Seitan steaks with soy cream, peas, mushrooms and penne pasta ^{1,3,5,6,9,10,12} | 782 | 186 | 5,0 | 1,0 | 23,2 | 1,9 | 11,2 | 0,6 |
| Thursday | | | | | | | | | |
| Soup | Caldo verde (typical portuguese cabbage soup) ^{1,6,9,12} | 257 | 61 | 1,9 | 0,5 | 8,6 | 0,2 | 1,9 | 0,2 |
| Fish dish | Trout stuffed with bacon with carrot rice ^{1,4,6,7} | 818 | 195 | 6,4 | 1,4 | 22,9 | 0,6 | 10,8 | 0,5 |
| Meat dish | Roast chicken thigh with roast potatoes ^{9,12} | 471 | 112 | 2,8 | 0,5 | 11,9 | 0,1 | 8,6 | 0,2 |
| Diet | Grilled sea bream with white rice and boiled vegetables ⁴ | 843 | 201 | 6,6 | 1,3 | 22,4 | 0,6 | 12,3 | 0,4 |
| Vegetarian dish | Chickpea meatballs with spaghetti and tomato sauce ^{1,3,7,12} | 1357 | 322 | 7,8 | 1,1 | 48,9 | 2,5 | 11,1 | 0,2 |
| Friday | | | | | | | | | |
| Soup | Vegetables cream ^{9,12} | 205 | 49 | 0,9 | 0,1 | 8,3 | 0,6 | 1,3 | 0,1 |
| Fish dish | Salmon pie - lettuce ^{3,4,7,12} | 696 | 167 | 11,5 | 2,2 | 7,0 | 0,3 | 8,4 | 0,1 |
| Meat dish | Stewed beef with spaghetti ^{1,3,12} | 811 | 193 | 6,8 | 2,2 | 17,5 | 0,8 | 14,1 | 0,2 |
| Diet | Boiled beef with boiled potato ^{9,12} | 461 | 109 | 2,5 | 1,1 | 12,8 | 0,0 | 8,3 | 0,1 |
| Vegetarian dish | Cheese muffin ^{1,3,7} | 864 | 206 | 7,2 | 3,6 | 24,3 | 4,8 | 11,4 | 1,1 |

Your meal contains or may contain the following substances or products and their derivatives: ¹Cereals containing gluten, ³Eggs, ⁴Fish, ⁵Peanuts, ⁶Soybeans, ⁷Milk, ⁹Celery, ¹⁰Mustard, ¹¹Sesame seeds, ¹²Sulphur 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
MIDLE
Semana de 25 a 29 de abril de 2022

| Segunda | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|---|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| 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 |
| Terça | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
| Sopa | Creme de abóbora ^{9,12} | 216 | 51 | 1,0 | 0,1 | 9,0 | 0,5 | 1,2 | 0,1 |
| Pescado | Filete de perca com batata e abóbora assadas ⁴ | 350 | 83 | 1,2 | 0,2 | 8,2 | 0,7 | 9,5 | 0,2 |
| Carne | Tirinhas de peru com massa espiral ^{1,3} | 752 | 178 | 3,5 | 0,6 | 19,4 | 0,8 | 16,9 | 0,3 |
| Dieta | Peru grelhado com batata cozida ^{9,12} | 401 | 94 | 0,4 | 0,1 | 12,7 | 0,0 | 9,4 | 0,2 |
| Vegetariana | Esparguete à bolonhesa de seitan, molho cremoso de cogumelos, alho, cebola, tomate, cenoura, milho e oregãos ^{1,3,6,7} | 901 | 215 | 7,7 | 1,9 | 24,4 | 1,7 | 10,8 | 0,4 |
| Quarta | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
| Sopa | Lombarda ^{9,12} | 209 | 50 | 0,9 | 0,1 | 8,4 | 0,7 | 1,3 | 0,1 |
| Pescado | Filetes de pescada no forno com arroz ⁴ | 666 | 158 | 3,9 | 0,6 | 17,8 | 0,1 | 12,5 | 0,3 |
| Carne | Caril de carnes brancas com arroz branco ^{1,12} | 955 | 227 | 5,3 | 2,1 | 31,7 | 0,3 | 12,7 | 0,3 |
| Dieta | Pescada cozida com batata cozida ^{4,9,12} | 375 | 89 | 0,5 | 0,1 | 12,5 | 0,0 | 7,9 | 0,2 |
| Vegetariana | Guisado de soja com cogumelos com arroz branco ⁶ | 1226 | 291 | 5,1 | 0,7 | 38,7 | 0,3 | 19,5 | 0,2 |
| Quinta | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
| Sopa | Creme de ervilhas ^{9,12} | 222 | 53 | 0,9 | 0,1 | 8,7 | 0,7 | 1,6 | 0,1 |
| Pescado | Dourada com batata cozida ^{4,9,12} | 488 | 116 | 3,8 | 0,7 | 12,9 | 0,1 | 7,0 | 0,2 |
| Carne | Rancho (vaca, porco, grão de bico, massa, cenoura e couve lombarda) ^{1,3,6,12} | 885 | 211 | 7,4 | 2,2 | 22,0 | 1,6 | 12,2 | 0,2 |
| Dieta | Coxa de frango grelhado com arroz branco | 781 | 185 | 3,2 | 0,6 | 22,2 | 0,1 | 16,4 | 0,3 |
| Vegetariana | Noodles com mistura chinesa ^{1,3,6,10,12} | 659 | 157 | 3,2 | 0,6 | 24,8 | 0,8 | 6,0 | 0,4 |
| Sexta | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
| Sopa | Camponesa ^{9,12} | 277 | 66 | 1,0 | 0,1 | 11,1 | 0,9 | 2,5 | 0,1 |
| Pescado | Massada de tamboril com molho de tomate - couve-flor ^{1,3,4,7,12} | 619 | 147 | 3,7 | 0,5 | 15,0 | 0,5 | 12,7 | 0,3 |
| Carne | Strogonoff de frango com arroz branco ^{1,7} | 850 | 202 | 6,5 | 2,1 | 24,8 | 0,5 | 10,6 | 0,3 |
| Dieta | Arinca grelhada com batata cozida ^{4,9,12} | 361 | 85 | 0,2 | 0,0 | 13,2 | 0,0 | 7,1 | 0,2 |
| Vegetariana | Hambúrguer de queijo fresco, cenoura e cereais com chips de batata doce ^{1,6,7,11} | 497 | 314 | 7,4 | 1,1 | 19,8 | 5,8 | 3,5 | 0,3 |

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

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



CLIP
MIDLE

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) |
|----------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de ervilhas ^{9,12} | 222 | 53 | 0,9 | 0,1 | 8,7 | 0,7 | 1,6 | 0,1 |
| Pescado | Bolinhos de bacalhau com arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14} | 878 | 429 | 11,9 | 1,7 | 28,6 | 0,5 | 9,5 | 0,8 |
| Carne | Chili de carne com arroz | 1105 | 264 | 9,9 | 3,0 | 27,2 | 0,3 | 16,5 | 0,2 |
| Dieta | Carne de vaca cozida com arroz | 893 | 212 | 6,6 | 2,4 | 22,5 | 0,1 | 15,3 | 0,2 |
| Vegetariana | Caril de legumes com couscous e ovo raspado ^{1,3,12} | 870 | 207 | 7,8 | 2,7 | 23,2 | 1,5 | 9,2 | 0,3 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Cenoura ^{9,12} | 211 | 50 | 1,0 | 0,1 | 8,6 | 0,4 | 1,3 | 0,1 |
| Pescado | Lombinhos de salmão em cama de espinafres com massa lacinhos ^{1,4,9,10,11} | 1092 | 260 | 13,3 | 2,6 | 22,2 | 1,3 | 12,6 | 0,3 |
| Carne | Coxa de frango no forno com batata assada ^{9,12} | 471 | 112 | 2,8 | 0,5 | 11,9 | 0,1 | 8,6 | 0,2 |
| Dieta | Perca grelhada com arroz ⁴ | 687 | 163 | 2,4 | 0,4 | 21,1 | 0,1 | 13,8 | 0,4 |
| Vegetariana | Feijoada de abóbora com cenoura, couve e arroz de tomilho | 989 | 235 | 3,0 | 0,4 | 43,3 | 0,7 | 8,2 | 0,2 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de legumes ^{9,12} | 205 | 49 | 0,9 | 0,1 | 8,3 | 0,6 | 1,3 | 0,1 |
| Pescado | Truta grelhada com batata assada ^{4,9,12} | 422 | 100 | 1,9 | 0,3 | 12,9 | 0,0 | 7,1 | 0,1 |
| Carne | Fêveras de porco estufadas com arroz branco | 721 | 171 | 5,6 | 1,5 | 12,0 | 0,1 | 18,1 | 0,2 |
| Dieta | Robalo grelhado com batata cozida ^{4,9,12} | 434 | 103 | 1,9 | 0,4 | 14,4 | 0,0 | 6,4 | 0,2 |
| Vegetariana | Pizza de queijo, pimentos, cogumelos e orégãos ^{1,7} | 626 | 149 | 6,5 | 3,0 | 16,3 | 2,6 | 5,7 | 0,5 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Feijão-verde ^{9,12} | 213 | 50 | 0,9 | 0,1 | 8,6 | 0,7 | 1,3 | 0,1 |
| Pescado | Filetes de solha no forno com arroz ⁴ | 693 | 164 | 4,1 | 0,6 | 17,8 | 0,1 | 13,7 | 0,3 |
| Carne | Peru assado com mel e lacinhos ^{1,12} | 808 | 191 | 3,5 | 0,8 | 22,1 | 3,1 | 16,7 | 0,3 |
| Dieta | Peru grelhado com arroz branco | 766 | 181 | 2,4 | 0,4 | 22,2 | 0,1 | 17,3 | 0,3 |
| Vegetariana | Hambúrguer de feijão preto com fatia de queijo cheddar, cenoura com batatas douradas ^{1,3,6,7,8,9,11,12,13} | 570 | 135 | 3,2 | 0,8 | 20,6 | 0,6 | 5,2 | 0,2 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Brócolos ^{9,12} | 218 | 52 | 1,0 | 0,1 | 8,8 | 0,5 | 1,3 | 0,1 |
| Pescado | Pescada com batata cozida ^{4,9,12} | 375 | 89 | 0,5 | 0,1 | 12,5 | 0,0 | 7,9 | 0,2 |
| Carne | Guisado de carne de vaca com batata assada ^{9,12} | 523 | 124 | 4,5 | 1,3 | 12,0 | 0,1 | 7,9 | 0,1 |
| Dieta | Frango grelhado com arroz | 767 | 182 | 2,8 | 0,6 | 21,5 | 0,1 | 17,2 | 0,3 |
| Vegetariana | Pimento recheado com quinoa, cenoura, ervilhas e queijo gratinado - tomate ^{1,6,7,11} | 380 | 90 | 2,7 | 0,6 | 11,8 | 3,0 | 3,5 | 0,2 |

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

Semana de 9 a 13 de maio de 2022

Segunda

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa | Camponesa ^{9,12} | 277 | 66 | 1,0 | 0,1 | 11,1 | 0,9 | 2,5 | 0,1 |
| Pescado | Filetes de pescada com molho de ervas e salada de batata e macedónia ^{1,3,4,9,10,11,12} | 414 | 224 | 5,5 | 0,9 | 10,4 | 0,0 | 8,9 | 0,3 |
| Carne | Strogonoff de peru com arroz de ervilhas ^{1,7} | 696 | 165 | 4,6 | 1,5 | 17,4 | 0,4 | 13,0 | 0,2 |
| Dieta | Peru grelhado com batata cozida e couve-flor ^{9,12} | 389 | 92 | 0,4 | 0,1 | 12,3 | 0,1 | 9,1 | 0,2 |
| Vegetariana | Crumble de abóbora com maçãs e grão-de-bico com aroma de mel ¹ | 654 | 156 | 3,7 | 0,5 | 23,5 | 7,6 | 5,1 | 0,3 |

Terça

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa | Macedónia ^{9,12} | 212 | 50 | 0,9 | 0,1 | 8,6 | 0,6 | 1,3 | 0,1 |
| Pescado | Lombinhos de perca estufado com molho de tomate e arroz de cenoura ^{4,7,12} | 654 | 156 | 4,9 | 0,7 | 16,3 | 0,5 | 11,1 | 0,3 |
| Carne | Lasanha bolonhesa ^{1,3,6,7,12} | 1072 | 260 | 11,9 | 4,7 | 22,5 | 0,9 | 14,4 | 0,3 |
| Dieta | Lombo de perca grelhado com batata cozida e legumes ^{4,9,12} | 352 | 83 | 0,5 | 0,1 | 11,8 | 0,3 | 7,3 | 0,2 |
| Vegetariana | Lasanha de abobrinha ^{1,3,6,7} | 939 | 230 | 6,8 | 2,9 | 33,2 | 1,7 | 8,8 | 0,4 |

Quarta

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|---|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa | Alho-francês ^{9,12} | 216 | 51 | 1,0 | 0,1 | 8,8 | 0,4 | 1,3 | 0,1 |
| Pescado | Filete de bacalhau fresco no forno com batata assada ^{4,9,12} | 422 | 100 | 2,4 | 0,4 | 12,2 | 0,1 | 6,8 | 0,2 |
| Carne | Lombo de porco com arroz de açafrão ¹² | 949 | 227 | 11,1 | 3,2 | 16,6 | 0,2 | 13,7 | 0,3 |
| Dieta | Frango grelhado com massa penne ^{1,6} | 768 | 181 | 2,3 | 0,7 | 21,2 | 1,2 | 18,9 | 0,4 |
| Vegetariana | Seitan com molho de natas de soja, ervilhas, cogumelos e massa penne ^{1,3,5,6,9,10,12} | 782 | 186 | 5,0 | 1,0 | 23,2 | 1,9 | 11,2 | 0,6 |

Quinta

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|---|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa | Caldo verde ^{1,6,9,12} | 257 | 61 | 1,9 | 0,5 | 8,6 | 0,2 | 1,9 | 0,2 |
| Pescado | Truta recheada com bacon com arroz de cenoura ^{1,4,6,7} | 818 | 195 | 6,4 | 1,4 | 22,9 | 0,6 | 10,8 | 0,5 |
| Carne | Frango assado com batata assada ^{9,12} | 471 | 112 | 2,8 | 0,5 | 11,9 | 0,1 | 8,6 | 0,2 |
| Dieta | Dourada grelhada com arroz e legumes ⁴ | 843 | 201 | 6,6 | 1,3 | 22,4 | 0,6 | 12,3 | 0,4 |
| Vegetariana | Almôndegas de grão-de-bico com esparguete e molho de tomate ^{1,3,7,12} | 1357 | 322 | 7,8 | 1,1 | 48,9 | 2,5 | 11,1 | 0,2 |

Sexta

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|---|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa | Creme de legumes ^{9,12} | 205 | 49 | 0,9 | 0,1 | 8,3 | 0,6 | 1,3 | 0,1 |
| Pescado | Empadão de salmão - alface ^{3,4,7,12} | 696 | 167 | 11,5 | 2,2 | 7,0 | 0,3 | 8,4 | 0,1 |
| Carne | Carne de vaca estufada com esparguete ^{1,3,12} | 811 | 193 | 6,8 | 2,2 | 17,5 | 0,8 | 14,1 | 0,2 |
| Dieta | Carne de vaca cozida com batata cozida ^{9,12} | 461 | 109 | 2,5 | 1,1 | 12,8 | 0,0 | 8,3 | 0,1 |
| Vegetariana | Muffins de queijo ^{1,3,7} | 864 | 206 | 7,2 | 3,6 | 24,3 | 4,8 | 11,4 | 1,1 |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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

Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Semana de 16 a 20 de maio de 2022

Segunda

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa | Creme de abóbora ^{9,12} | 216 | 51 | 1,0 | 0,1 | 9,0 | 0,5 | 1,2 | 0,1 |
| Pescado | Lasanha de atum ^{1,3,4,6,7} | 1089 | 264 | 11,0 | 3,3 | 25,8 | 0,9 | 14,9 | 1,0 |
| Carne | Empadas de frango com arroz de ervilhas ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14} | 1241 | 296 | 17,7 | 9,1 | 33,3 | 0,1 | 7,5 | 1,2 |
| Dieta | Pescada grelhada com batata cozida ^{4,9,12} | 373 | 88 | 0,5 | 0,1 | 12,4 | 0,0 | 7,9 | 0,2 |
| Vegetariana | Goulash de cogumelos ^{7,9,12} | 452 | 108 | 3,7 | 0,5 | 15,6 | 0,4 | 2,2 | 0,2 |

Terça

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa | Couve-flor ^{9,12} | 209 | 50 | 0,9 | 0,1 | 8,4 | 0,9 | 1,3 | 0,1 |
| Pescado | Pescada estufada com tomate e arroz branco ⁴ | 712 | 169 | 4,2 | 0,7 | 19,9 | 0,2 | 12,7 | 0,3 |
| Carne | Jardineira de carnes (porco e frango) e legumes | 483 | 115 | 4,0 | 1,0 | 11,1 | 1,0 | 8,0 | 0,1 |
| Dieta | Frango grelhado com arroz branco | 781 | 185 | 3,2 | 0,6 | 22,2 | 0,1 | 16,4 | 0,3 |
| Vegetariana | Tofu com capa de broa, ervilhas e batata assada ^{1,6,9,12} | 489 | 116 | 3,5 | 0,6 | 15,7 | 0,1 | 4,4 | 0,3 |

Quarta

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa | Penca ^{9,12} | 212 | 50 | 0,9 | 0,1 | 8,5 | 0,8 | 1,3 | 0,1 |
| Pescado | Robalo no forno com legumes assados e batata assada ^{4,9,12} | 474 | 113 | 4,7 | 0,8 | 11,8 | 0,5 | 5,2 | 0,2 |
| Carne | Perna de peru estufada com molho de ervas e massa farfalle ^{1,9,10,11} | 850 | 202 | 9,0 | 2,4 | 15,3 | 1,1 | 15,0 | 0,4 |
| Dieta | Robalo grelhado com batatinha ⁴ | 514 | 122 | 4,5 | 0,9 | 12,2 | 0,8 | 7,8 | 0,2 |
| Vegetariana | Massa com legumes estufados (courgete, cenoura, beringela, pimentos e cogumelos) com pesto de tomate ^{1,3,8} | 723 | 172 | 4,1 | 0,6 | 27,7 | 4,3 | 5,6 | 0,6 |

Quinta

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa | Espinafres ^{9,12} | 208 | 49 | 1,0 | 0,1 | 8,2 | 0,7 | 1,4 | 0,1 |
| Pescado | Solha dourada com arroz de ervilhas - tomate ^{1,3,4} | 738 | 393 | 8,5 | 1,4 | 25,7 | 0,2 | 11,5 | 0,3 |
| Carne | Carne de porco dourada com arroz | 1033 | 246 | 11,8 | 3,4 | 20,3 | 0,1 | 14,3 | 0,3 |
| Dieta | Peito de peru grelhado com arroz branco | 766 | 181 | 2,4 | 0,4 | 22,2 | 0,1 | 17,3 | 0,3 |
| Vegetariana | Batatas assadas com cogumelos, curgete, ovo às rodela e ervas aromáticas ³ | 458 | 109 | 4,4 | 1,0 | 10,7 | 0,7 | 6,0 | 0,2 |

Sexta

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa | Creme de lentilhas ^{1,6,9,10,11,12} | 324 | 77 | 1,0 | 0,1 | 12,8 | 0,5 | 3,3 | 0,1 |
| Pescado | Bacalhau gratinado (bacalhau, batata e molho branco) ^{1,4,5,6,7,9,10,11} | 675 | 162 | 7,7 | 1,9 | 15,3 | 0,3 | 7,6 | 1,1 |
| Carne | Carne de vaca guisada com massa fusilli ^{1,3,12} | 840 | 200 | 7,1 | 2,3 | 18,1 | 0,8 | 14,6 | 0,2 |
| Dieta | Bacalhau fresco cozido com batatas salteadas ^{4,9,12} | 401 | 95 | 1,3 | 0,2 | 12,7 | 0,0 | 7,4 | 0,2 |
| Vegetariana | Caril de grão e abóbora com base de tomate e leite ^{7,12} | 995 | 238 | 11,5 | 3,3 | 22,6 | 2,2 | 8,2 | 0,3 |

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



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) |
|----------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de legumes ^{9,12} | 205 | 49 | 0,9 | 0,1 | 8,3 | 0,6 | 1,3 | 0,1 |
| Pescado | Lombos de salmão grelhado com batata assada ^{4,9,12} | 679 | 162 | 9,2 | 1,7 | 11,7 | 0,0 | 7,5 | 0,1 |
| Carne | Croquetes de carne (vaca, porco e enchidos) com arroz de abóbora ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14} | 983 | 459 | 13,0 | 3,8 | 34,7 | 1,0 | 7,6 | 1,0 |
| Dieta | Frango grelhado com batata cozida ^{9,12} | 407 | 96 | 0,7 | 0,2 | 12,5 | 0,0 | 9,4 | 0,2 |
| Vegetariana | Couscous com cenoura, ervilhas e feijão-verde, ovo raspado e passas ^{1,3,8} | 716 | 171 | 5,8 | 1,4 | 20,8 | 10,6 | 8,6 | 0,4 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Nabos ^{9,12} | 210 | 50 | 0,9 | 0,1 | 8,5 | 0,7 | 1,3 | 0,1 |
| Pescado | Pescada estufada com massa lacinhos ^{1,4} | 698 | 166 | 3,4 | 0,7 | 19,0 | 1,1 | 14,6 | 0,3 |
| Carne | Cubos de frango no forno com esparguete e cenoura ^{1,3} | 763 | 181 | 2,8 | 0,5 | 22,4 | 1,3 | 15,7 | 0,3 |
| Dieta | Pescada cozida com arroz branco ⁴ | 702 | 166 | 2,5 | 0,4 | 21,4 | 0,1 | 14,2 | 0,3 |
| Vegetariana | Pizza primavera (molho de tomate, queijo, pimento vermelho, milho e cebola) ^{1,6,7} | 832 | 198 | 7,0 | 3,4 | 25,4 | 4,1 | 7,6 | 1,0 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Repolho com grão ^{9,12} | 295 | 70 | 1,2 | 0,2 | 11,4 | 0,9 | 2,4 | 0,1 |
| Pescado | Carapau assado com ervas aromáticas e batata e cenoura assadas ^{4,9,12} | 407 | 97 | 3,0 | 0,5 | 10,5 | 0,8 | 6,3 | 0,2 |
| Carne | Costeletas de porco grelhadas com feijão preto com arroz ^{6,12} | 1144 | 275 | 21,2 | 4,1 | 12,4 | 0,4 | 8,2 | 0,2 |
| Dieta | Peru grelhado com massa farfalle ¹ | 752 | 177 | 1,4 | 0,5 | 21,2 | 1,2 | 19,9 | 0,3 |
| Vegetariana | Legumes à brás ^{1,3,5,6,7,8,9,10,12} | 1209 | 289 | 13,6 | 4,5 | 29,0 | 0,6 | 8,7 | 0,5 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Canja de galinha ^{1,3} | 268 | 63 | 0,4 | 0,1 | 9,5 | 0,0 | 5,0 | 0,2 |
| Pescado | Caril de peixe (tamboril e arinca) com arroz de legumes ^{1,4,12} | 753 | 178 | 3,0 | 0,9 | 26,4 | 0,5 | 10,4 | 0,2 |
| Carne | Frango assado com batata assada ^{9,12} | 469 | 111 | 2,8 | 0,5 | 11,8 | 0,1 | 8,6 | 0,2 |
| Dieta | Arinca grelhada com arroz branco ⁴ | 714 | 169 | 2,0 | 0,3 | 24,0 | 0,1 | 13,3 | 0,3 |
| Vegetariana | Chili vegetariano (com soja)- cenoura raspada ^{6,9,10,11} | 987 | 234 | 2,7 | 0,3 | 36,0 | 0,5 | 15,7 | 0,1 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de cenoura ^{9,12} | 211 | 50 | 1,0 | 0,1 | 8,6 | 0,4 | 1,3 | 0,1 |
| Pescado | Peixe-espada grelhado com batatas salteadas e ervas aromáticas ^{4,9,12} | 412 | 98 | 2,1 | 0,3 | 12,1 | 0,0 | 7,0 | 0,2 |
| Carne | Caçarola de carne de vaca com arroz de legumes ¹² | 748 | 178 | 6,5 | 2,0 | 17,1 | 0,6 | 11,6 | 0,1 |
| Dieta | Carne de vaca cozida com batata cozida ^{9,12} | 461 | 109 | 2,5 | 1,1 | 12,8 | 0,0 | 8,3 | 0,1 |
| Vegetariana | Nhoque de abóbora ^{1,7} | 796 | 190 | 8,1 | 2,4 | 23,6 | 0,9 | 5,4 | 0,4 |

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



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) |
|----------------|---|------------|--------------|-------------|-------------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de legumes ^{9,12} | 205 | 49 | 0,9 | 0,1 | 8,3 | 0,6 | 1,3 | 0,1 |
| Pescado | Estufado de salmão com (cenoura e tomate) e fusilli ^{1,3,4} | 1050 | 251 | 15,9 | 2,9 | 15,3 | 1,0 | 11,4 | 0,2 |
| Carne | Almôndegas de vaca com arroz branco ^{1,6,12} | 1117 | 267 | 12,6 | 2,8 | 27,0 | 0,4 | 10,7 | 0,9 |
| Dieta | Filete de salmão com arroz branco ⁴ | 1168 | 279 | 17,1 | 3,2 | 18,7 | 0,1 | 12,5 | 0,2 |
| Vegetariana | Tarte de brócolos, tomate e açafrão (ovo) ^{1,3,6,7} | 608 | 156 | 15,7 | 5,6 | 7,2 | 0,7 | 10,2 | 0,6 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Lavrador ^{9,12} | 286 | 68 | 1,0 | 0,1 | 11,5 | 0,8 | 2,6 | 0,1 |
| Pescado | Bolinhos de bacalhau com arroz de feijão ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14} | 965 | 450 | 12,1 | 1,7 | 32,1 | 0,3 | 10,9 | 0,8 |
| Carne | Carne de porco assada com puré de maçã e batata assada ^{9,12} | 513 | 122 | 5,0 | 1,4 | 12,0 | 3,1 | 6,1 | 0,1 |
| Dieta | Peru grelhado com massa cotovelos ^{1,3} | 753 | 177 | 1,4 | 0,3 | 20,6 | 0,0 | 19,7 | 0,3 |
| Vegetariana | Hambúrguer de seitan e legumes c/ caril com batata assada aos gomos ^{1,3,6,7,8,9,11,12,13} | 529 | 125 | 2,0 | 0,3 | 18,4 | 0,4 | 7,2 | 0,3 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Macedónia ^{9,12} | 212 | 50 | 0,9 | 0,1 | 8,6 | 0,6 | 1,3 | 0,1 |
| Pescado | Fanecas douradas com batatas salteadas ^{1,3,4,9,12} | 439 | 224 | 4,8 | 0,7 | 15,4 | 0,0 | 6,4 | 0,2 |
| Carne | Peru estufado com cogumelos com arroz branco ¹² | 712 | 169 | 3,3 | 0,6 | 20,1 | 0,2 | 13,8 | 0,3 |
| Dieta | Pescada grelhada com arroz branco ⁴ | 694 | 165 | 2,5 | 0,4 | 21,1 | 0,1 | 14,0 | 0,3 |
| Vegetariana | Couscous nordestinos com estufado de legumes e especiarias ^{1,3,5,9,10,12} | 411 | 98 | 2,8 | 1,8 | 14,6 | 3,7 | 2,6 | 0,2 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de nabijas ^{9,12} | 212 | 50 | 1,0 | 0,1 | 8,6 | 0,7 | 1,3 | 0,1 |
| Pescado | Massada de tintureira ^{1,3,4} | 696 | 165 | 3,4 | 0,5 | 19,0 | 0,3 | 13,9 | 0,2 |
| Carne | Carnes grelhadas (porco, frango) com batata no forno e ervas aromáticas ^{9,12} | 462 | 109 | 2,4 | 0,6 | 12,3 | 0,0 | 9,1 | 0,2 |
| Dieta | Frango grelhado com batata ^{9,12} | 445 | 106 | 1,8 | 0,3 | 12,4 | 0,0 | 9,3 | 0,2 |
| Vegetariana | Grão-de-bico no forno com espinafres, queijo e manjeriço ⁷ | 1187 | 284 | 10,6 | 3,4 | 27,9 | 1,7 | 15,1 | 0,6 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Caldo verde ^{1,6,9,12} | 257 | 61 | 1,9 | 0,5 | 8,6 | 0,2 | 1,9 | 0,2 |
| Pescado | Filetes de solha no forno com batata ^{4,9,12} | 435 | 103 | 2,6 | 0,4 | 11,2 | 0,1 | 8,2 | 0,2 |
| Carne | Frango de churrasco com arroz branco ¹² | 738 | 175 | 2,6 | 0,5 | 20,6 | 0,2 | 15,8 | 0,3 |
| Dieta | Dourada grelhada com arroz branco ⁴ | 968 | 230 | 7,7 | 1,5 | 25,5 | 0,1 | 14,2 | 0,3 |
| Vegetariana | Lasanha de curgete, cenoura, beringela e requeijão ^{1,3,6,7} | 644 | 157 | 5,5 | 2,5 | 19,5 | 2,3 | 6,8 | 0,3 |

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



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) |
|----------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de cenoura ^{9,12} | 211 | 50 | 1,0 | 0,1 | 8,6 | 0,4 | 1,3 | 0,1 |
| Pescado | Salada morna de atum, batata, ovo cozido com azeitonas ^{3,4,9,12} | 422 | 100 | 2,3 | 0,4 | 13,8 | 0,4 | 5,2 | 0,4 |
| Carne | Strogonoff de vaca com arroz branco ^{1,7} | 967 | 231 | 11,6 | 4,0 | 18,6 | 0,3 | 12,8 | 0,2 |
| Dieta | Carne de vaca cozida com arroz | 893 | 212 | 6,6 | 2,4 | 22,5 | 0,1 | 15,3 | 0,2 |
| Vegetariana | Talharim com estufado de cogumelos e beringela ^{1,3,7,10,14} | 636 | 150 | 2,5 | 0,4 | 26,0 | 3,0 | 4,9 | 0,1 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Canja de galinha ^{1,3} | 268 | 63 | 0,4 | 0,1 | 9,5 | 0,0 | 5,0 | 0,2 |
| Pescado | Lasanha de salmão ^{1,3,4,6,7} | 1156 | 280 | 16,6 | 4,2 | 18,5 | 0,7 | 13,8 | 0,3 |
| Carne | Peru guisado com batata assada ^{9,12} | 462 | 109 | 2,6 | 0,4 | 12,6 | 0,1 | 7,9 | 0,1 |
| Dieta | Filete de bacalhau fresco grelhado com batata cozida ^{4,9,12} | 357 | 84 | 0,2 | 0,0 | 11,9 | 0,0 | 8,2 | 0,2 |
| Vegetariana | Pataniscas de ervilhas e legumes com arroz de tomate ^{1,3} | 840 | 453 | 9,9 | 1,6 | 36,2 | 0,8 | 5,6 | 0,2 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Alho-francês ^{9,12} | 207 | 49 | 0,9 | 0,1 | 8,3 | 0,6 | 1,3 | 0,1 |
| Pescado | Filete de bacalhau fresco assado com batata ^{4,9,12} | 422 | 100 | 2,4 | 0,4 | 12,2 | 0,1 | 6,8 | 0,2 |
| Carne | Bolonhesa de vaca com esparguete ^{1,3,12} | 1018 | 243 | 10,6 | 3,4 | 21,8 | 1,0 | 13,5 | 0,2 |
| Dieta | Peru grelhado com arroz | 766 | 181 | 2,4 | 0,4 | 22,2 | 0,1 | 17,3 | 0,3 |
| Vegetariana | Tortilha vegetariana no forno ^{3,5,6} | 652 | 307 | 9,0 | 1,2 | 16,0 | 0,4 | 11,0 | 0,1 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de ervilhas ^{9,12} | 222 | 53 | 0,9 | 0,1 | 8,7 | 0,7 | 1,6 | 0,1 |
| Pescado | Filetes de pescada dourados com arroz e batata frita ^{1,3,4} | 554 | 434 | 11,4 | 1,8 | 14,6 | 0,3 | 10,4 | 0,3 |
| Carne | Hambúrguer de vaca com batata frita e arroz ^{1,6,12} | 673 | 334 | 11,1 | 2,6 | 13,1 | 0,3 | 12,2 | 0,3 |
| Dieta | Salmão grelhado com batata cozida ^{4,9,12} | 636 | 152 | 7,9 | 1,5 | 12,1 | 0,0 | 7,4 | 0,1 |
| Vegetariana | Tarte de espinafres ^{1,3,6,7} | 392 | 111 | 14,8 | 5,7 | 11,9 | 1,0 | 5,5 | 0,7 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | | | | | | | | | |
| Pescado | Feriado | | | | | | | | |
| Carne | | | | | | | | | |
| Dieta | | | | | | | | | |
| Vegetariana | | | | | | | | | |

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

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Semana de 13 a 17 de junho de 2022

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Feijão-verde ^{9,12} | 213 | 50 | 0,9 | 0,1 | 8,6 | 0,7 | 1,3 | 0,1 |
| Pescado | Tranches de bacalhau fresco de cebolada com arroz ⁴ | 698 | 165 | 1,9 | 0,3 | 22,9 | 0,1 | 13,8 | 0,3 |
| Carne | Alheira com grelos e batata cozida ^{1,9,12} | 519 | 123 | 4,0 | 1,1 | 17,0 | 0,4 | 4,1 | 0,2 |
| Dieta | Filete de bacalhau fresco grelhado com batata cozida ^{4,9,12} | 357 | 84 | 0,2 | 0,0 | 11,9 | 0,0 | 8,2 | 0,2 |
| Vegetariana | Quiche de alho-francês e cogumelos ^{1,3,6} | 368 | 102 | 12,5 | 4,8 | 10,1 | 0,5 | 5,6 | 0,6 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de abóbora ^{9,12} | 216 | 51 | 1,0 | 0,1 | 9,0 | 0,5 | 1,2 | 0,1 |
| Pescado | Filete de perca com batata e abóbora assadas ⁴ | 350 | 83 | 1,2 | 0,2 | 8,2 | 0,7 | 9,5 | 0,2 |
| Carne | Tirinhas de peru com massa espiral ^{1,3} | 752 | 178 | 3,5 | 0,6 | 19,4 | 0,8 | 16,9 | 0,3 |
| Dieta | Peru grelhado com batata cozida ^{9,12} | 401 | 94 | 0,4 | 0,1 | 12,7 | 0,0 | 9,4 | 0,2 |
| Vegetariana | Esparguete à bolonhesa de seitan, molho cremoso de cogumelos, alho, cebola, tomate, cenoura, milho e oregãos ^{1,3,6,7} | 901 | 215 | 7,7 | 1,9 | 24,4 | 1,7 | 10,8 | 0,4 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Lombarda ^{9,12} | 209 | 50 | 0,9 | 0,1 | 8,4 | 0,7 | 1,3 | 0,1 |
| Pescado | Filetes de pescada no forno com arroz ⁴ | 666 | 158 | 3,9 | 0,6 | 17,8 | 0,1 | 12,5 | 0,3 |
| Carne | Caril de carnes brancas com arroz branco ^{1,12} | 955 | 227 | 5,3 | 2,1 | 31,7 | 0,3 | 12,7 | 0,3 |
| Dieta | Pescada cozida com batata cozida ^{4,9,12} | 375 | 89 | 0,5 | 0,1 | 12,5 | 0,0 | 7,9 | 0,2 |
| Vegetariana | Guisado de soja com cogumelos com arroz branco ⁶ | 1226 | 291 | 5,1 | 0,7 | 38,7 | 0,3 | 19,5 | 0,2 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | | | | | | | | | |
| Pescado | Feriado | | | | | | | | |
| Carne | | | | | | | | | |
| Dieta | | | | | | | | | |
| Vegetariana | | | | | | | | | |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Camponesa ^{9,12} | 277 | 66 | 1,0 | 0,1 | 11,1 | 0,9 | 2,5 | 0,1 |
| Pescado | Massada de tamboril com molho de tomate - couve-flor ^{1,3,4,7,12} | 619 | 147 | 3,7 | 0,5 | 15,0 | 0,5 | 12,7 | 0,3 |
| Carne | Strogonoff de frango com arroz branco ^{1,7} | 850 | 202 | 6,5 | 2,1 | 24,8 | 0,5 | 10,6 | 0,3 |
| Dieta | Arinca grelhada com batata cozida ^{4,9,12} | 361 | 85 | 0,2 | 0,0 | 13,2 | 0,0 | 7,1 | 0,2 |
| Vegetariana | Hambúrguer de queijo fresco, cenoura e cereais com chips de batata doce ^{1,6,7,11} | 497 | 314 | 7,4 | 1,1 | 19,8 | 5,8 | 3,5 | 0,3 |

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

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Semana de 20 a 24 de junho de 2022

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de ervilhas ^{9,12} | 222 | 53 | 0,9 | 0,1 | 8,7 | 0,7 | 1,6 | 0,1 |
| Pescado | Bolinhos de bacalhau com arroz de tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14} | 878 | 429 | 11,9 | 1,7 | 28,6 | 0,5 | 9,5 | 0,8 |
| Carne | Chili de carne com arroz | 1105 | 264 | 9,9 | 3,0 | 27,2 | 0,3 | 16,5 | 0,2 |
| Dieta | Carne de vaca cozida com arroz | 893 | 212 | 6,6 | 2,4 | 22,5 | 0,1 | 15,3 | 0,2 |
| Vegetariana | Caril de legumes com couscous e ovo raspado ^{1,3,12} | 870 | 207 | 7,8 | 2,7 | 23,2 | 1,5 | 9,2 | 0,3 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Cenoura ^{9,12} | 211 | 50 | 1,0 | 0,1 | 8,6 | 0,4 | 1,3 | 0,1 |
| Pescado | Lombinhos de salmão em cama de espinafres com massa lacinhos ^{1,4,9,10,11} | 1092 | 260 | 13,3 | 2,6 | 22,2 | 1,3 | 12,6 | 0,3 |
| Carne | Coxa de frango no forno com batata assada ^{9,12} | 471 | 112 | 2,8 | 0,5 | 11,9 | 0,1 | 8,6 | 0,2 |
| Dieta | Perca grelhada com arroz ⁴ | 687 | 163 | 2,4 | 0,4 | 21,1 | 0,1 | 13,8 | 0,4 |
| Vegetariana | Feijoada de abóbora com cenoura, couve e arroz de tomilho | 989 | 235 | 3,0 | 0,4 | 43,3 | 0,7 | 8,2 | 0,2 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de legumes ^{9,12} | 205 | 49 | 0,9 | 0,1 | 8,3 | 0,6 | 1,3 | 0,1 |
| Pescado | Truta grelhada com batata assada ^{4,9,12} | 422 | 100 | 1,9 | 0,3 | 12,9 | 0,0 | 7,1 | 0,1 |
| Carne | Fêveras de porco estufadas com arroz branco | 721 | 171 | 5,6 | 1,5 | 12,0 | 0,1 | 18,1 | 0,2 |
| Dieta | Robalo grelhado com batata cozida ^{4,9,12} | 434 | 103 | 1,9 | 0,4 | 14,4 | 0,0 | 6,4 | 0,2 |
| Vegetariana | Pizza de queijo, pimentos, cogumelos e orégãos ^{1,7} | 626 | 149 | 6,5 | 3,0 | 16,3 | 2,6 | 5,7 | 0,5 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Feijão-verde ^{9,12} | 213 | 50 | 0,9 | 0,1 | 8,6 | 0,7 | 1,3 | 0,1 |
| Pescado | Filetes de solha no forno com arroz ⁴ | 693 | 164 | 4,1 | 0,6 | 17,8 | 0,1 | 13,7 | 0,3 |
| Carne | Peru assado com mel e lacinhos ^{1,12} | 808 | 191 | 3,5 | 0,8 | 22,1 | 3,1 | 16,7 | 0,3 |
| Dieta | Peru grelhado com arroz branco | 766 | 181 | 2,4 | 0,4 | 22,2 | 0,1 | 17,3 | 0,3 |
| Vegetariana | Hambúrguer de feijão preto com fatia de queijo cheddar, cenoura com batatas douradas ^{1,3,6,7,8,9,11,12,13} | 570 | 135 | 3,2 | 0,8 | 20,6 | 0,6 | 5,2 | 0,2 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Brócolos ^{9,12} | 218 | 52 | 1,0 | 0,1 | 8,8 | 0,5 | 1,3 | 0,1 |
| Pescado | Pescada com batata cozida ^{4,9,12} | 375 | 89 | 0,5 | 0,1 | 12,5 | 0,0 | 7,9 | 0,2 |
| Carne | Guisado de carne de vaca com batata assada ^{9,12} | 523 | 124 | 4,5 | 1,3 | 12,0 | 0,1 | 7,9 | 0,1 |
| Dieta | Frango grelhado com arroz | 767 | 182 | 2,8 | 0,6 | 21,5 | 0,1 | 17,2 | 0,3 |
| Vegetariana | Pimento recheado com quinoa, cenoura, ervilhas e queijo gratinado - tomate ^{1,6,7,11} | 380 | 90 | 2,7 | 0,6 | 11,8 | 3,0 | 3,5 | 0,2 |

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



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) |
|----------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Camponesa ^{9,12} | 277 | 66 | 1,0 | 0,1 | 11,1 | 0,9 | 2,5 | 0,1 |
| Pescado | Filetes de pescada com molho de ervas e salada de batata e macedónia ^{1,3,4,9,10,11,12} | 414 | 224 | 5,5 | 0,9 | 10,4 | 0,0 | 8,9 | 0,3 |
| Carne | Strogonoff de peru com arroz de ervilhas ^{1,7} | 696 | 165 | 4,6 | 1,5 | 17,4 | 0,4 | 13,0 | 0,2 |
| Dieta | Peru grelhado com batata cozida e couve-flor ^{9,12} | 389 | 92 | 0,4 | 0,1 | 12,3 | 0,1 | 9,1 | 0,2 |
| Vegetariana | Crumble de abóbora com maçãs e grão-de-bico com aroma de mel ¹ | 654 | 156 | 3,7 | 0,5 | 23,5 | 7,6 | 5,1 | 0,3 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Macedónia ^{9,12} | 212 | 50 | 0,9 | 0,1 | 8,6 | 0,6 | 1,3 | 0,1 |
| Pescado | Lombinhos de perca estufado com molho de tomate e arroz de cenoura ^{4,7,12} | 654 | 156 | 4,9 | 0,7 | 16,3 | 0,5 | 11,1 | 0,3 |
| Carne | Lasanha bolonesa ^{1,3,6,7,12} | 1072 | 260 | 11,9 | 4,7 | 22,5 | 0,9 | 14,4 | 0,3 |
| Dieta | Lombo de perca grelhado com batata cozida e legumes ^{4,9,12} | 352 | 83 | 0,5 | 0,1 | 11,8 | 0,3 | 7,3 | 0,2 |
| Vegetariana | Lasanha de abobrinha ^{1,3,6,7} | 939 | 230 | 6,8 | 2,9 | 33,2 | 1,7 | 8,8 | 0,4 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Alho-francês ^{9,12} | 216 | 51 | 1,0 | 0,1 | 8,8 | 0,4 | 1,3 | 0,1 |
| Pescado | Filete de bacalhau fresco no forno com batata assada ^{4,9,12} | 422 | 100 | 2,4 | 0,4 | 12,2 | 0,1 | 6,8 | 0,2 |
| Carne | Lombo de porco com arroz de açafreão ¹² | 949 | 227 | 11,1 | 3,2 | 16,6 | 0,2 | 13,7 | 0,3 |
| Dieta | Frango grelhado com massa penne ^{1,6} | 768 | 181 | 2,3 | 0,7 | 21,2 | 1,2 | 18,9 | 0,4 |
| Vegetariana | Seitan com molho de natas de soja, ervilhas, cogumelos e massa penne ^{1,3,5,6,9,10,12} | 782 | 186 | 5,0 | 1,0 | 23,2 | 1,9 | 11,2 | 0,6 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Caldo verde ^{1,6,9,12} | 257 | 61 | 1,9 | 0,5 | 8,6 | 0,2 | 1,9 | 0,2 |
| Pescado | Truta recheada com bacon com arroz de cenoura ^{1,4,6,7} | 818 | 195 | 6,4 | 1,4 | 22,9 | 0,6 | 10,8 | 0,5 |
| Carne | Frango assado com batata assada ^{9,12} | 471 | 112 | 2,8 | 0,5 | 11,9 | 0,1 | 8,6 | 0,2 |
| Dieta | Dourada grelhada com arroz e legumes ⁴ | 843 | 201 | 6,6 | 1,3 | 22,4 | 0,6 | 12,3 | 0,4 |
| Vegetariana | Almôndegas de grão-de-bico com esparguete e molho de tomate ^{1,3,7,12} | 1357 | 322 | 7,8 | 1,1 | 48,9 | 2,5 | 11,1 | 0,2 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de legumes ^{9,12} | 205 | 49 | 0,9 | 0,1 | 8,3 | 0,6 | 1,3 | 0,1 |
| Pescado | Empadão de salmão - alface ^{3,4,7,12} | 696 | 167 | 11,5 | 2,2 | 7,0 | 0,3 | 8,4 | 0,1 |
| Carne | Carne de vaca estufada com esparguete ^{1,3,12} | 811 | 193 | 6,8 | 2,2 | 17,5 | 0,8 | 14,1 | 0,2 |
| Dieta | Carne de vaca cozida com batata cozida ^{9,12} | 461 | 109 | 2,5 | 1,1 | 12,8 | 0,0 | 8,3 | 0,1 |
| Vegetariana | Muffins de queijo ^{1,3,7} | 864 | 206 | 7,2 | 3,6 | 24,3 | 4,8 | 11,4 | 1,1 |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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

Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge,

Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal