

CLIP

LOWER

Week from 8 to 12 April 2024

Monday		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Peasant ¹²	225	53	1,2	0,2	8,5	0,7	1,6	0,1
Fish dish	Hake fillets with herb sauce, potato and macedonian salad - boiled carrot ^{1,3,4,9,10,11,12}	583	140	7,0	1,2	11,4	0,5	7,8	0,4
Meat dish	Beef bolognese with spaghetti - boiled carrot ^{1,3,12}	912	217	9,0	2,9	21,6	1,4	12,0	0,3
Diet dish	Grilled turkey with rice - boiled carrots	706	167	2,2	0,4	21,8	0,6	14,5	0,5
Vegetarian dish	Mushroom tart with tofu flavored with thyme and white rice - boiled carrot ^{1,3,6,7}	671	168	11,2	4,1	18,5	0,8	8,1	0,8
Tuesday		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Macedonian ¹²	198	47	1,2	0,2	7,5	0,4	1,1	0,1
Fish dish	Stewed perch loins with tomato sauce and carrot rice ⁴	608	145	4,4	0,6	16,6	0,7	9,3	0,4
Meat dish	Ranch (beef, pork, chickpeas, pasta, carrots and savoy cabbage) - broccoli ^{1,3,6,12}	825	196	7,4	2,3	18,6	1,3	12,3	0,4
Diet dish	Grilled haddock with white rice - broccoli ⁴	680	161	2,0	0,3	23,7	0,3	11,6	0,5
Vegetarian dish	Chickpea tomato with white rice - broccoli ^{1,10,12}	698	166	3,3	0,5	26,9	1,3	5,5	0,5
Wednesday		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Leeks ¹²	195	46	1,2	0,2	7,3	0,4	1,1	0,1
Fish dish	Fresh cod fillet in the oven with rice - green beans ⁴	607	144	3,1	0,5	17,9	0,7	10,5	0,4
Meat dish	Pork tenderloin with saffron rice - green beans	855	204	9,0	2,5	19,0	0,7	11,0	0,4
Diet dish	Chicken strips / grilled chicken with penne pasta - green beans ^{1,6}	657	155	1,1	0,4	19,5	1,6	16,3	0,5
Vegetarian dish	Seitan with soy cream sauce, peas, mushrooms and penne pasta - green beans ^{1,3,5,6,9,10,12}	640	152	4,8	0,9	16,8	1,8	9,3	0,8
Thursday		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Caldo verde (typical portuguese cabbage soup) ^{1,12}	222	53	1,2	0,2	8,7	0,1	1,3	0,2
Fish dish	Sea bream fillet in the oven with baked potatoes - corn ^{4,12}	493	117	3,9	0,7	14,7	0,1	5,2	0,2
Meat dish	Chicken strips / grilled chicken thighs with rice - corn	776	184	2,4	0,4	23,4	0,1	16,5	0,4
Diet dish	Grilled sea bream fillet with boiled potatoes - corn ^{4,12}	433	102	1,7	0,4	15,5	0,0	5,5	0,2
Vegetarian dish	Pumpkin feijoada with carrots, cabbage and thyme rice - corn	1020	242	3,3	0,4	43,7	0,4	8,9	0,3
Friday		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Vegetables cream ¹²	193	46	1,2	0,2	7,2	0,4	1,1	0,1
Fish dish	Salmon pie - brussels sprout ^{3,4,7,12}	502	120	8,0	1,5	5,5	0,6	6,1	0,2
Meat dish	Stewed beef with spaghetti - brussels sprout ^{1,3}	725	172	5,7	1,8	17,8	1,3	11,9	0,4
Diet dish	Beef cooked with white rice - brussels sprout	775	184	5,5	1,9	20,7	0,7	12,5	0,4
Vegetarian dish	Cheese muffins with white rice - brussels sprout ^{1,3,7}	906	215	4,9	1,8	34,7	2,8	7,5	0,8

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
LOWER
Week from 15 to 19 April 2024

Monday		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Pumpkin cream ¹²	200	48	1,3	0,2	7,7	0,3	1,0	0,1
Fish dish	Stewed hake with tomato and white rice - green beans ⁴	630	150	3,5	0,5	19,4	0,7	9,6	0,4
Meat dish	Chicken pies with pea rice - green beans ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1140	272	16,6	8,5	29,9	0,3	7,0	1,2
Diet dish	Grilled hake fillets with boiled potatoes - green beans ⁴	273	65	1,1	0,3	1,7	0,9	13,3	0,4
Vegetarian dish	Roasted potatoes with mushrooms, zucchini, seitan, sliced egg and herbs - green beans ^{1,3,6}	435	103	3,4	0,4	10,1	1,1	7,3	0,5
Tuesday		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Carrot and cauliflower ¹²	196	46	1,2	0,2	7,3	0,6	1,1	0,1
Fish dish	Monkfish stew with white rice - baby carrot ⁴	561	133	2,6	0,4	17,3	0,8	9,6	0,4
Meat dish	Stewed beef with fusilli - baby carrot ^{1,3}	708	168	5,4	1,8	17,8	1,4	11,4	0,4
Diet dish	Chicken strips / grilled chicken with white rice - baby carrots	662	157	1,9	0,4	20,3	0,9	13,7	0,5
Vegetarian dish	Tofu with cornbread, peas and roasted potatoes - baby carrots ^{1,6,12}	453	108	3,3	0,6	14,2	0,5	4,2	0,4
Wednesday		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Lentil cream ^{1,6,8,10,11,12}	273	65	1,3	0,2	10,7	0,5	2,5	0,1
Fish dish	Halibut fillet wrapped in oven-baked breadcrumbs with pea rice - corn ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	736	175	4,0	0,6	21,8	0,3	12,3	0,4
Meat dish	Golden pork rojões with rice – corn ¹²	1215	291	17,4	4,0	20,1	0,1	13,1	0,4
Diet dish	Halibut fillet with boiled potatoes - corn ^{4,12}	383	90	0,6	0,1	13,1	0,0	7,6	0,2
Vegetarian dish	Zucchini, carrot, aubergine and cottage cheese lasagna - corn ^{1,3,6,7}	674	165	5,6	2,4	20,8	2,1	7,2	0,3
Thursday		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Spinach ¹²	195	46	1,2	0,2	7,2	0,4	1,1	0,2
Fish dish	Tilapia fillet with roasted potatoes - macedonia ^{4,12}	372	100	2,1	0,3	12,3	0,1	4,4	0,2
Meat dish	Sautéed diced turkey with soy sauce and rice - macedonia ^{1,6}	705	167	3,7	0,6	19,8	0,1	13,2	0,9
Diet dish	Grilled turkey breast with white rice - macedonia	782	185	2,4	0,4	24,0	0,1	16,3	0,4
Vegetarian dish	Vegetarian chili (with soy) - macedonia ⁶	1211	287	3,5	0,4	40,2	0,6	22,7	0,2
Friday		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Bunch ¹²	196	46	1,2	0,2	7,3	0,6	1,1	0,1
Fish dish	Cod gratin (cod, potatoes and white sauce) - cauliflower ^{1,4,5,6,7,9,10,11}	656	157	7,6	1,9	14,8	0,4	7,0	1,1
Meat dish	Meat (pork and chicken) and vegetables - cauliflower	450	107	3,2	0,8	10,8	1,1	8,0	0,2
Diet dish	Fresh cod cooked with rice - cauliflower ⁴	683	162	1,9	0,3	23,4	0,3	12,3	0,5
Vegetarian dish	Black bean burger with cheddar cheese slice, carrots and rice - cauliflower ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	1014	240	6,9	2,5	34,1	1,1	9,7	0,7

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

LOWER

Week from 22 to 26 April 2024

Monday		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Vegetables cream ¹²	193	46	1,2	0,2	7,2	0,4	1,1	0,1
Fish dish	Grilled salmon loins with baked potatoes - green beans ^{4,12}	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 - green beans ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	1109	265	13,5	3,3	29,3	1,2	6,0	1,0
Diet dish	Chicken strips / grilled chicken thighs with rice - green beans	666	158	2,0	0,4	20,2	0,6	14,0	0,4
Vegetarian dish	Chickpea curry with pumpkin, tomato base and milk with white rice - green beans	860	205	5,8	2,0	30,6	1,9	5,8	0,4
Tuesday		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Turnip ¹²	196	47	1,2	0,2	7,4	0,4	1,1	0,1
Fish dish	Stewed hake fillets with bow dough - broccoli ^{1,4}	626	149	2,9	0,7	18,9	1,3	12,7	0,4
Meat dish	Chicken stroganoff with bow dough - broccoli ^{1,7}	762	180	4,6	1,7	23,1	1,6	11,3	0,6
Diet dish	Hake cooked with white rice - broccoli ⁴	678	161	2,4	0,4	21,7	0,2	12,6	0,5
Vegetarian dish	Soy stew with mushrooms and white rice - broccoli ⁶	1005	239	5,2	0,8	28,9	0,4	16,3	0,6
Wednesday		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Chicken soup ^{1,3}	209	49	0,3	0,1	6,7	0,0	4,6	0,2
Fish dish	Breaded strips of pota with light tartar sauce and boiled potatoes - brussels sprouts ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	597	143	7,9	0,9	12,7	0,6	4,3	0,6
Meat dish	Grilled stewed pork steaks with rice and black beans - brussels sprouts ^{6,12}	729	173	6,2	1,7	15,9	0,6	13,1	0,4
Diet dish	Grilled turkey strips with farfalle pasta - brussels sprouts ¹	667	157	1,4	0,4	19,5	1,7	16,2	0,5
Vegetarian dish	Brás vegetables - brussels sprouts ^{1,3,5,6,7,8,9,10,12}	1069	256	12,1	4,3	25,3	1,0	7,9	0,5
Thursday		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup									
Fish dish									
Meat dish									
Diet dish									
Vegetarian dish									
Friday		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Carrot cream ¹²	196	47	1,2	0,2	7,4	0,3	1,1	0,1
Fish dish	Grilled swordfish with sautéed potatoes and aromatic herbs - corn ^{4,12}	409	97	1,9	0,3	13,3	0,0	6,2	0,2
Meat dish	Beef casserole with mushrooms and thyme with rice - corn	765	182	6,4	1,8	19,5	0,2	11,2	0,3
Diet dish	Boiled beef with boiled potato - corn ¹²	449	106	2,2	0,9	13,6	0,0	7,5	0,2
Vegetarian dish	Seitan and vegetables tortilla - corn ^{1,3,5,6}	509	122	4,8	0,7	11,3	0,8	7,8	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
LOWER
Week from 29 April to 3 May 2024

Monday		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Vegetables cream ¹²	193	46	1,2	0,2	7,2	0,4	1,1	0,1
Fish dish	Cod dumplings in the oven with bean rice - cauliflower ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	934	222	6,0	0,8	30,6	0,6	10,5	1,0
Meat dish	Meatballs of cow with pasta - cauliflower ^{1,3,6,12}	949	225	6,5	1,9	28,1	0,5	12,3	1,2
Diet dish	Salmon fillet with white rice - cauliflower ⁴	1048	251	14,0	2,6	19,7	0,4	10,9	0,4
Vegetarian dish	Seitan and vegetable burger with curry and roasted potato to the buds - cauliflower ^{1,6,12}	504	119	1,9	0,3	17,2	0,6	7,1	0,4
Tuesday		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Farmer's ¹²	230	55	1,2	0,2	8,7	0,6	1,7	0,1
Fish dish	Tuna lasagna - green beans ^{1,3,4,6,7}	941	229	9,1	2,8	24,3	1,3	11,7	0,9
Meat dish	Grilled meats (pork and chicken) with white rice - green beans	675	160	3,2	0,7	18,9	0,6	13,3	0,4
Diet dish	Chicken strips / grilled chicken thigh with potatoes - green beans ¹²	374	88	0,3	0,1	12,6	0,3	7,9	0,2
Vegetarian dish	Broccoli, tomato and saffron (egg) pie and white rice - green beans ^{1,3,6,7}	700	175	11,9	4,4	19,3	0,9	8,2	0,7
Wednesday		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup									
Fish dish									
Meat dish									
Diet dish									
Vegetarian dish									
Thursday		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Turnip leaf cream ¹²	198	47	1,2	0,2	7,4	0,4	1,1	0,1
Fish dish	Blue shark with pasta - macedonia ^{1,3,4}	606	143	2,5	0,4	18,8	0,3	10,6	0,3
Meat dish	Stewed turkey with mushrooms and white rice - macedonia	670	159	6,4	1,7	12,8	0,1	12,2	0,4
Diet dish	Grilled turkey with pasta elbows - macedonia ^{1,3}	658	155	1,2	0,3	19,4	0,0	15,7	0,5
Vegetarian dish	Vegetarian paella (mushrooms, broccoli, peas, red pepper and lentils) - macedonia ^{1,6,8,10,11}	750	178	1,8	0,3	32,5	1,0	7,7	0,5
Friday		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Caldo verde (typical portuguese cabbage soup) ^{1,12}	222	53	1,2	0,2	8,7	0,1	1,3	0,2
Fish dish	Sea bass fillets in the oven with baked potatoes - corn ^{4,12}	474	113	3,4	0,6	15,1	0,1	4,6	0,2
Meat dish	Stewed chicken strips / chicken thighs with dough - corn ^{1,3}	749	177	3,2	0,6	20,2	0,9	15,7	0,3
Diet dish	Grilled sea bass fillets with white rice - corn ⁴	998	237	5,6	1,0	35,3	0,2	10,6	0,5
Vegetarian dish	Aubergine and lentil moussaka - corn ^{1,6,7,8,11}	508	121	4,8	1,8	12,0	1,9	6,3	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

CLIP
LOWER
Week from 6 to 10 May 2024

Monday		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Carrot cream ¹²	196	47	1,2	0,2	7,4	0,3	1,1	0,1
Fish dish	Warm tuna salad, potato, boiled egg and olives - cenoura cozida ^{3,4,12}	388	92	1,7	0,2	13,8	0,6	4,5	0,4
Meat dish	Meat croquettes (beef/pork/sausages) with pea rice - boiled carrot ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	1189	284	14,4	3,5	31,3	1,2	6,4	1,0
Diet dish	Beef cooked with rice - boiled carrot	817	194	5,7	2,0	22,3	0,5	13,0	0,5
Vegetarian dish	Stewed tofu with soy cream sauce, penne pasta and zucchini gratin - boiled carrot ^{1,6}	744	177	5,4	1,2	22,7	1,6	8,7	0,6
Tuesday		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Chicken ^{1,3}	209	49	0,3	0,1	6,7	0,0	4,6	0,2
Fish dish	Cod à brás - cabbage ^{1,3,4,5,6,7,9,10}	847	204	13,1	4,5	11,2	0,8	9,6	1,4
Meat dish	Beef bolognese with spaghetti - cabbage ^{1,3,12}	882	210	8,7	2,8	20,8	1,4	11,6	0,3
Diet dish	Grilled fresh cod fillet with boiled potato - cabbage ^{4,12}	343	81	0,2	0,0	12,4	0,3	6,8	0,3
Vegetarian dish	Red pepper and pumpkin pataniscas with tomato rice - cabbage ^{1,3}	945	226	9,6	1,6	29,1	1,1	4,8	0,3
Wednesday		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Leek soup ¹²	195	46	1,2	0,2	7,3	0,4	1,1	0,1
Fish dish	Baked swordfish fillets with sautéed potatoes - green beans ^{4,12}	404	96	2,5	0,4	12,1	0,3	5,5	0,3
Meat dish	Stewed turkey with rice - green beans	659	156	3,4	0,5	19,0	0,7	12,1	0,4
Diet dish	Grilled turkey with rice - green beans	661	156	2,0	0,4	20,2	0,6	13,6	0,5
Vegetarian dish	Stewed lentils with couscous and pumpkin seeds - green beans ^{1,6,8,10,11}	884	211	5,4	0,9	30,6	1,9	10,6	0,5
Thursday		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Peas cream ¹²	205	49	1,2	0,2	7,5	0,5	1,3	0,1
Fish dish	Golden hake fillets with rice and fries - macedonia ^{1,3,4}	911	219	14,3	2,3	14,2	0,4	8,5	0,3
Meat dish	Poultry burger with rice and fries - macedonia ^{1,3,6,7,12}	705	169	11,2	1,7	14,9	0,3	1,5	0,4
Diet dish	Grilled salmon with boiled potatoes - macedonia ^{4,12}	554	132	6,1	1,2	12,5	0,0	6,2	0,2
Vegetarian dish	Cheese, peppers, mushrooms and oregano pizza - macedonia ^{1,3,7}	690	164	6,2	3,5	19,1	2,1	7,2	0,7
Friday		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Farmer's ¹²	230	55	1,2	0,2	8,7	0,6	1,7	0,1
Fish dish	Fresh cod fillets in the oven with potatoes - broccoli ^{4,12}	407	97	2,1	0,3	12,6	0,1	6,2	0,2
Meat dish	Stewed pork steaks with rice and black beans - broccoli ^{6,12}	765	182	6,5	1,8	16,6	0,3	13,9	0,4
Diet dish	Chicken strips / grilled chicken thighs with rice - broccoli	726	172	2,2	0,4	21,8	0,2	15,4	0,5
Vegetarian dish	Fusilli pasta with seitan, carrots, zucchini and broccoli - broccoli ^{1,3,6}	752	179	4,7	0,9	21,6	1,8	11,3	0,7

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



CLIP
LOWER
Week from 13 to 17 May 2024

Monday		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Pumpkin cream ¹²	200	48	1,3	0,2	7,7	0,3	1,0	0,1
Fish dish	Fresh cod tranches with onion with rice - boiled carrot ⁴	661	156	1,8	0,3	22,9	0,6	11,6	0,5
Meat dish	Beef patties (beef / pork / sausages) with pea rice - boiled carrot ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	1113	266	12,3	2,5	32,9	2,2	4,8	0,7
Diet dish	Grilled fresh cod fillet with boiled potato - boiled carrot ^{4,12}	346	82	0,1	0,0	12,6	0,2	6,8	0,3
Vegetarian dish	Leek and mushroom quiche - boiled carrot ^{1,3,6,7}	600	153	9,9	3,6	24,4	0,7	4,9	0,8
Tuesday		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Green beans ¹²	198	47	1,2	0,2	7,5	0,5	1,1	0,1
Fish dish	Perch fillet with roasted potatoes and pumpkin - green beans ⁴	336	79	1,2	0,2	9,8	1,0	7,0	0,3
Meat dish	Roast turkey cubes with rice - green beans ¹²	668	158	3,3	0,6	18,7	1,0	12,8	0,4
Diet dish	Grilled turkey strips with rice - green beans	661	156	2,0	0,4	20,2	0,6	13,6	0,5
Vegetarian dish	Fresh cheese, carrot and cereal burger with sweet potato chips - green beans ^{1,6,7,11}	711	170	8,3	1,5	19,9	5,6	2,3	0,3
Wednesday		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Lombard ¹²	194	46	1,2	0,2	7,2	0,5	1,1	0,1
Fish dish	Monkfish pasta with tomato sauce - brussels sprouts ^{1,3,4,7}	580	137	3,4	0,5	15,3	0,9	10,6	0,3
Meat dish	Golden pork rojões with rice - brussels sprouts ¹²	878	209	9,3	2,6	19,3	0,7	11,4	0,4
Diet dish	Boiled hake with boiled potatoes - brussels sprouts ^{4,12}	360	85	0,5	0,1	12,6	0,3	6,7	0,3
Vegetarian dish	Peppers stuffed with quinoa, carrots, peas and cheese gratin - brussels sprouts ^{1,6,7,11}	484	116	3,8	0,8	13,9	2,7	4,9	0,3
Thursday		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Peas cream ¹²	205	49	1,2	0,2	7,5	0,5	1,3	0,1
Fish dish	Tilapia fillet in the oven with boiled potatoes - corn ^{4,12}	361	99	1,3	0,1	13,0	0,1	4,8	0,1
Meat dish	Beef lasagna - corn ^{1,3,6,7}	1084	263	12,2	4,7	23,2	0,7	14,7	0,4
Diet dish	Grilled chicken strips / grilled chicken thighs with white rice - corn	776	184	2,4	0,4	23,4	0,1	16,5	0,4
Vegetarian dish	Noodles with chinese mixture - corn ^{1,3,6,10,12}	639	152	2,9	0,6	24,1	0,8	6,1	0,4
Friday		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Peasant ¹²	225	53	1,2	0,2	8,5	0,7	1,6	0,1
Fish dish	Baked hake fillets with rice - cauliflower ⁴	662	158	3,9	0,7	19,9	0,6	11,5	0,4
Meat dish	Chicken stroganoff with white rice - cauliflower ^{1,7}	775	184	5,3	1,6	24,2	0,7	9,3	0,5
Diet dish	Grilled haddock with boiled potato - cauliflower ^{4,12}	354	83	0,1	0,0	13,7	0,1	6,2	0,3
Vegetarian dish	Seitan bolognese spaghetti, creamy mushroom sauce, garlic, onion, tomato, carrot, corn and oregano - cauliflower ^{1,3,6,7}	756	180	6,2	1,7	20,0	1,9	9,8	0,6

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

CLIP

LOWER

Week from 20 to 24 May 2024

Monday		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Peas cream ¹²	205	49	1,2	0,2	7,5	0,5	1,3	0,1
Fish dish	Hake patties with tomato rice - baby carrot ^{12,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	1014	242	10,4	1,7	32,3	3,0	3,9	0,5
Meat dish	Beef chili with rice - baby carrot ¹²	896	214	7,3	2,2	23,7	1,0	12,9	0,3
Diet dish	Boiled beef with boiled potato - baby carrot ¹²	416	98	2,0	0,8	12,8	0,4	6,8	0,2
Vegetarian dish	"meat" bolognese (soy) - heura product - baby carrot ^{1,6,7,12}	546	130	4,0	0,7	19,4	2,1	3,7	0,4
Tuesday		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Carrot cream ¹²	196	47	1,2	0,2	7,4	0,3	1,1	0,1
Fish dish	Salmon and spinach puff pastry with vegetable rice - cauliflower ^{1,3,4,6}	781	194	14,3	3,8	17,0	0,8	8,5	0,4
Meat dish	Stewed turkey strips / chicken thigh in the oven with roasted potatoes - cauliflower ¹²	439	104	2,2	0,3	12,9	0,2	7,7	0,2
Diet dish	Grilled hake fillets with white rice - cauliflower ⁴	642	153	2,3	0,5	21,5	0,5	12,4	0,5
Vegetarian dish	Pumpkin crumble with apples and chickpeas with honey aromas - cauliflower ¹	805	192	5,4	0,7	26,2	6,0	7,1	0,5
Wednesday		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Vegetables cream ¹²	193	46	1,2	0,2	7,2	0,4	1,1	0,1
Fish dish	Baked sea bass fillets with baked potatoes - macedonia ^{4,12}	442	105	3,1	0,5	14,3	0,1	4,2	0,3
Meat dish	Rice in the oven w/ steer, chicken, lombarda and carrot, gratin with cheese - macedonia ^{1,6,7}	663	157	3,1	0,9	19,2	0,4	12,7	0,4
Diet dish	Grilled turkey strips with rice - macedonia	667	157	2,0	0,4	20,6	0,1	13,6	0,5
Vegetarian dish	Onion pie, leek and egg with carrot rice - macedonia ^{1,3,6,7}	675	170	11,3	4,4	22,9	0,8	6,5	0,7
Thursday		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	String beans ¹²	198	47	1,2	0,2	7,5	0,5	1,1	0,1
Fish dish	Stewed squid with boiled potatoes - green beans ^{12,14}	357	84	1,1	0,2	11,7	0,3	6,2	0,3
Meat dish	Roasted turkey with honey and farfalle - green beans ¹	687	162	2,8	0,6	19,1	3,6	15,0	0,4
Diet dish	Fresh cod cooked with rice - green beans ⁴	617	146	1,7	0,3	21,2	0,6	10,9	0,5
Vegetarian dish	Potato mille-feuille w/vegetables and seitan (peppers, peas, carrots, zucchini and onions) and shaved egg - green beans ^{1,3,6,12}	356	84	1,0	0,3	12,2	0,8	5,8	0,4
Friday		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Broccoli ¹²	198	47	1,3	0,2	7,3	0,4	1,2	0,1
Fish dish	Hake fillets with boiled potatoes - corn ^{4,12}	365	86	0,5	0,1	13,4	0,1	7,2	0,2
Meat dish	Pica pau (pork and sausage) with rice - corn ^{1,6,7,9,10,12}	950	226	8,9	2,1	25,1	0,3	11,1	1,1
Diet dish	Chicken strips / grilled chicken thighs with rice - corn	776	184	2,4	0,4	23,4	0,1	16,5	0,4
Vegetarian dish	Tofu and rice stroganoff - corn ^{1,6,7}	809	193	7,2	2,0	24,4	0,6	6,7	0,5

Your meal contains or may contain the following substances or products and their derivatives:¹Cereals containing gluten, ³Eggs, ⁴Fish, 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
LOWER
Week from 27 to 31 May 2024

Monday		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Peasant ¹²	225	53	1,2	0,2	8,5	0,7	1,6	0,1
Fish dish	Hake fillets with herb sauce, potato and macedonian salad - boiled carrot ^{1,3,4,9,10,11,12}	583	140	7,0	1,2	11,4	0,5	7,8	0,4
Meat dish	Beef bolognese with spaghetti - boiled carrot ^{1,3,12}	912	217	9,0	2,9	21,6	1,4	12,0	0,3
Diet dish	Grilled turkey with rice - boiled carrots	706	167	2,2	0,4	21,8	0,6	14,5	0,5
Vegetarian dish	Mushroom tart with tofu flavored with thyme and white rice - boiled carrot ^{1,3,6,7}	671	168	11,2	4,1	18,5	0,8	8,1	0,8
Tuesday		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Macedonian ¹²	198	47	1,2	0,2	7,5	0,4	1,1	0,1
Fish dish	Stewed perch loins with tomato sauce and carrot rice ⁴	608	145	4,4	0,6	16,6	0,7	9,3	0,4
Meat dish	Ranch (beef, pork, chickpeas, pasta, carrots and savoy cabbage) - broccoli ^{1,3,6,12}	825	196	7,4	2,3	18,6	1,3	12,3	0,4
Diet dish	Grilled haddock with white rice - broccoli ⁴	680	161	2,0	0,3	23,7	0,3	11,6	0,5
Vegetarian dish	Chickpea tomato with white rice - broccoli ^{1,10,12}	698	166	3,3	0,5	26,9	1,3	5,5	0,5
Wednesday		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Leeks ¹²	195	46	1,2	0,2	7,3	0,4	1,1	0,1
Fish dish	Fresh cod fillet in the oven with rice - green beans ⁴	607	144	3,1	0,5	17,9	0,7	10,5	0,4
Meat dish	Pork tenderloin with saffron rice - green beans	855	204	9,0	2,5	19,0	0,7	11,0	0,4
Diet dish	Chicken strips / grilled chicken with penne pasta - green beans ^{1,6}	657	155	1,1	0,4	19,5	1,6	16,3	0,5
Vegetarian dish	Seitan with soy cream sauce, peas, mushrooms and penne pasta - green beans ^{1,3,5,6,9,10,12}	640	152	4,8	0,9	16,8	1,8	9,3	0,8
Thursday		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup									
Fish dish									
Meat dish									
Diet dish									
Vegetarian dish									
Friday		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Vegetables cream ¹²	193	46	1,2	0,2	7,2	0,4	1,1	0,1
Fish dish	Salmon pie - brussels sprout ^{3,4,7,12}	502	120	8,0	1,5	5,5	0,6	6,1	0,2
Meat dish	Stewed beef with spaghetti - brussels sprout ^{1,3}	725	172	5,7	1,8	17,8	1,3	11,9	0,4
Diet dish	Beef cooked with white rice - brussels sprout	775	184	5,5	1,9	20,7	0,7	12,5	0,4
Vegetarian dish	Cheese muffins with white rice - brussels sprout ^{1,3,7}	906	215	4,9	1,8	34,7	2,8	7,5	0,8

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
LOWER
Week from 3 to 7 June 2024

		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Monday									
Soup	Pumpkin cream ¹²	200	48	1,3	0,2	7,7	0,3	1,0	0,1
Fish dish	Stewed hake with tomato and white rice - green beans ⁴	630	150	3,5	0,5	19,4	0,7	9,6	0,4
Meat dish	Chicken pies with pea rice - green beans ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1140	272	16,6	8,5	29,9	0,3	7,0	1,2
Diet dish	Grilled hake fillets with boiled potatoes - green beans ⁴	273	65	1,1	0,3	1,7	0,9	13,3	0,4
Vegetarian dish	Roasted potatoes with mushrooms, zucchini, seitan, sliced egg and herbs - green beans ^{1,3,6}	435	103	3,4	0,4	10,1	1,1	7,3	0,5
Tuesday									
Soup	Carrot and cauliflower ¹²	196	46	1,2	0,2	7,3	0,6	1,1	0,1
Fish dish	Monkfish stew with white rice - baby carrot ⁴	561	133	2,6	0,4	17,3	0,8	9,6	0,4
Meat dish	Stewed beef with fusilli - baby carrot ^{1,3}	708	168	5,4	1,8	17,8	1,4	11,4	0,4
Diet dish	Chicken strips / grilled chicken with white rice - baby carrots	662	157	1,9	0,4	20,3	0,9	13,7	0,5
Vegetarian dish	Tofu with cornbread, peas and roasted potatoes - baby carrots ^{1,6,12}	453	108	3,3	0,6	14,2	0,5	4,2	0,4
Wednesday									
Soup	Lentil cream ^{1,6,8,10,11,12}	273	65	1,3	0,2	10,7	0,5	2,5	0,1
Fish dish	Halibut fillet wrapped in oven-baked breadcrumbs with pea rice - corn ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	736	175	4,0	0,6	21,8	0,3	12,3	0,4
Meat dish	Golden pork rojões with rice – corn ¹²	1215	291	17,4	4,0	20,1	0,1	13,1	0,4
Diet dish	Halibut fillet with boiled potatoes - corn ^{4,12}	383	90	0,6	0,1	13,1	0,0	7,6	0,2
Vegetarian dish	Zucchini, carrot, aubergine and cottage cheese lasagna - corn ^{1,3,6,7}	674	165	5,6	2,4	20,8	2,1	7,2	0,3
Thursday									
Soup	Spinach ¹²	195	46	1,2	0,2	7,2	0,4	1,1	0,2
Fish dish	Tilapia fillet with roasted potatoes - macedonia ^{4,12}	372	100	2,1	0,3	12,3	0,1	4,4	0,2
Meat dish	Sautéed diced turkey with soy sauce and rice - macedonia ^{1,6}	705	167	3,7	0,6	19,8	0,1	13,2	0,9
Diet dish	Grilled turkey breast with white rice - macedonia	782	185	2,4	0,4	24,0	0,1	16,3	0,4
Vegetarian dish	Vegetarian chili (with soy) - macedonia ⁶	1211	287	3,5	0,4	40,2	0,6	22,7	0,2
Friday									
Soup	Bunch ¹²	196	46	1,2	0,2	7,3	0,6	1,1	0,1
Fish dish	Cod gratin (cod, potatoes and white sauce) - cauliflower ^{1,4,5,6,7,9,10,11}	656	157	7,6	1,9	14,8	0,4	7,0	1,1
Meat dish	Meat (pork and chicken) and vegetables - cauliflower	450	107	3,2	0,8	10,8	1,1	8,0	0,2
Diet dish	Fresh cod cooked with rice - cauliflower ⁴	683	162	1,9	0,3	23,4	0,3	12,3	0,5
Vegetarian dish	Black bean burger with cheddar cheese slice, carrots and rice - cauliflower ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	1014	240	6,9	2,5	34,1	1,1	9,7	0,7

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
LOWER
Week from 10 to 14 June 2024

		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Monday									
Soup									
Fish dish									
Meat dish									
Diet dish									
Vegetarian dish									
Tuesday									
Soup	Turnip ¹²	196	47	1,2	0,2	7,4	0,4	1,1	0,1
Fish dish	Stewed hake fillets with bow dough - broccoli ^{1,4}	626	149	2,9	0,7	18,9	1,3	12,7	0,4
Meat dish	Chicken stroganoff with bow dough - broccoli ^{1,7}	762	180	4,6	1,7	23,1	1,6	11,3	0,6
Diet dish	Hake cooked with white rice - broccoli ⁴	678	161	2,4	0,4	21,7	0,2	12,6	0,5
Vegetarian dish	Soy stew with mushrooms and white rice - broccoli ⁶	1005	239	5,2	0,8	28,9	0,4	16,3	0,6
Wednesday									
Soup	Chicken soup ^{1,3}	209	49	0,3	0,1	6,7	0,0	4,6	0,2
Fish dish	Breaded strips of pota with light tartar sauce and boiled potatoes - brussels sprouts ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	597	143	7,9	0,9	12,7	0,6	4,3	0,6
Meat dish	Grilled stewed pork steaks with rice and black beans - brussels sprouts ^{6,12}	729	173	6,2	1,7	15,9	0,6	13,1	0,4
Diet dish	Grilled turkey strips with farfalle pasta - brussels sprouts ¹	667	157	1,4	0,4	19,5	1,7	16,2	0,5
Vegetarian dish	Brás vegetables - brussels sprouts ^{1,3,5,6,7,8,9,10,12}	1069	256	12,1	4,3	25,3	1,0	7,9	0,5
Thursday									
Soup	Cabbage with chickpeas ¹²	233	55	1,3	0,2	8,6	0,6	1,6	0,1
Fish dish	Fish curry (monkfish and haddock) with vegetable rice - boiled carrot ^{1,4,12}	752	178	3,0	0,9	27,9	0,8	9,1	0,3
Meat dish	Chicken trinchas / chicken thigh in the oven with roasted potatoes - boiled carrot ¹²	433	103	2,1	0,3	12,8	0,3	7,4	0,2
Diet dish	Grilled haddock with white rice - boiled carrot ⁴	667	158	1,8	0,3	23,6	0,6	11,1	0,5
Vegetarian dish	Chickpea meatballs with spaghetti pasta and tomato sauce - boiled carrot ^{1,6,7}	1123	267	6,4	1,1	40,2	3,1	10,0	0,4
Friday									
Soup	Carrot cream ¹²	196	47	1,2	0,2	7,4	0,3	1,1	0,1
Fish dish	Grilled swordfish with sautéed potatoes and aromatic herbs - corn ^{4,12}	409	97	1,9	0,3	13,3	0,0	6,2	0,2
Meat dish	Beef casserole with mushrooms and thyme with rice - corn	765	182	6,4	1,8	19,5	0,2	11,2	0,3
Diet dish	Boiled beef with boiled potato - corn ¹²	449	106	2,2	0,9	13,6	0,0	7,5	0,2
Vegetarian dish	Seitan and vegetables tortilla - corn ^{1,3,5,6}	509	122	4,8	0,7	11,3	0,8	7,8	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
LOWER**
Week from 17 to 21 June 2024

		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Monday									
Soup	Vegetables cream ¹²	193	46	1,2	0,2	7,2	0,4	1,1	0,1
Fish dish	Cod dumplings in the oven with bean rice - cauliflower ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	934	222	6,0	0,8	30,6	0,6	10,5	1,0
Meat dish	Meatballs of cow with pasta - cauliflower ^{1,3,6,12}	949	225	6,5	1,9	28,1	0,5	12,3	1,2
Diet dish	Salmon fillet with white rice - cauliflower ⁴	1048	251	14,0	2,6	19,7	0,4	10,9	0,4
Vegetarian dish	Seitan and vegetable burger with curry and roasted potato to the buds - cauliflower ^{1,6,12}	504	119	1,9	0,3	17,2	0,6	7,1	0,4
Tuesday									
Soup	Farmer's ¹²	230	55	1,2	0,2	8,7	0,6	1,7	0,1
Fish dish	Tuna lasagna - green beans ^{1,3,4,6,7}	941	229	9,1	2,8	24,3	1,3	11,7	0,9
Meat dish	Grilled meats (pork and chicken) with white rice - green beans	675	160	3,2	0,7	18,9	0,6	13,3	0,4
Diet dish	Chicken strips / grilled chicken thigh with potatoes - green beans ¹²	374	88	0,3	0,1	12,6	0,3	7,9	0,2
Vegetarian dish	Chickpea pie with cornbread crust - green beans ^{6,13}	986	236	10,0	1,4	25,0	1,4	8,3	0,2
Wednesday									
Soup	Macedonian ¹²	198	47	1,2	0,2	7,5	0,4	1,1	0,1
Fish dish	Oven-baked hake tenderloins with sautéed potatoes - baby carrot ^{1,2,3,4,6,7,8,11,12,13}	533	127	5,2	0,8	13,2	0,4	6,3	0,3
Meat dish	Roast pork with applesauce and rice - baby carrot	655	156	6,1	1,7	17,3	5,2	7,2	0,3
Diet dish	Grilled hake fillets with white rice - baby carrot ⁴	582	138	2,0	0,4	19,7	1,0	11,0	0,4
Vegetarian dish	Northeastern couscous with tofu, vegetable stew and spices - baby carrot ^{1,3,5,6,9,10,12}	424	101	4,5	1,8	9,8	3,2	4,3	0,4
Thursday									
Soup	Turnip leaf cream ¹²	198	47	1,2	0,2	7,4	0,4	1,1	0,1
Fish dish	Blue shark with pasta - macedonia ^{1,3,4}	606	143	2,5	0,4	18,8	0,3	10,6	0,3
Meat dish	Stewed turkey with mushrooms and white rice - macedonia	670	159	6,4	1,7	12,8	0,1	12,2	0,4
Diet dish	Grilled turkey with pasta elbows - macedonia ^{1,3}	658	155	1,2	0,3	19,4	0,0	15,7	0,5
Vegetarian dish	Vegetarian paella (mushrooms, broccoli, peas, red pepper and lentils) - macedonia ^{1,6,8,10,11}	750	178	1,8	0,3	32,5	1,0	7,7	0,5
Friday									
Soup	Caldo verde (typical portuguese cabbage soup) ^{1,12}	222	53	1,2	0,2	8,7	0,1	1,3	0,2
Fish dish	Sea bass fillets in the oven with baked potatoes - corn ^{4,12}	474	113	3,4	0,6	15,1	0,1	4,6	0,2
Meat dish	Stewed chicken strips / chicken thighs with dough - corn ^{1,3}	749	177	3,2	0,6	20,2	0,9	15,7	0,3
Diet dish	Grilled sea bass fillets with white rice - corn ⁴	998	237	5,6	1,0	35,3	0,2	10,6	0,5
Vegetarian dish	Aubergine and lentil moussaka - corn ^{1,6,7,8,11}	508	121	4,8	1,8	12,0	1,9	6,3	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



CLIP
LOWER
Week from 24 to 28 June 2024

		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Monday									
Soup									
Fish dish									
Meat dish									
Diet dish									
Vegetarian dish									
Tuesday									
Soup	Chicken ^{1,3}	209	49	0,3	0,1	6,7	0,0	4,6	0,2
Fish dish	Cod à brás - cabbage ^{1,3,4,5,6,7,9,10}	847	204	13,1	4,5	11,2	0,8	9,6	1,4
Meat dish	Beef bolognese with spaghetti - cabbage ^{1,3,12}	882	210	8,7	2,8	20,8	1,4	11,6	0,3
Diet dish	Grilled fresh cod fillet with boiled potato - cabbage ^{4,12}	343	81	0,2	0,0	12,4	0,3	6,8	0,3
Vegetarian dish	Red pepper and pumpkin pataniscas with tomato rice - cabbage ^{1,3}	945	226	9,6	1,6	29,1	1,1	4,8	0,3
Wednesday									
Soup	Leek soup ¹²	195	46	1,2	0,2	7,3	0,4	1,1	0,1
Fish dish	Baked swordfish fillets with sautéed potatoes - green beans ^{4,12}	404	96	2,5	0,4	12,1	0,3	5,5	0,3
Meat dish	Stewed turkey with rice - green beans	659	156	3,4	0,5	19,0	0,7	12,1	0,4
Diet dish	Grilled turkey with rice - green beans	661	156	2,0	0,4	20,2	0,6	13,6	0,5
Vegetarian dish	Stewed lentils with couscous and pumpkin seeds - green beans ^{1,6,8,10,11}	884	211	5,4	0,9	30,6	1,9	10,6	0,5
Thursday									
Soup	Peas cream ¹²	205	49	1,2	0,2	7,5	0,5	1,3	0,1
Fish dish	Golden hake fillets with rice and fries - macedonia ^{1,3,4}	911	219	14,3	2,3	14,2	0,4	8,5	0,3
Meat dish	Poultry burger with rice and fries - macedonia ^{1,3,6,7,12}	705	169	11,2	1,7	14,9	0,3	1,5	0,4
Diet dish	Grilled salmon with boiled potatoes - macedonia ^{4,12}	554	132	6,1	1,2	12,5	0,0	6,2	0,2
Vegetarian dish	Cheese, peppers, mushrooms and oregano pizza - macedonia ^{1,3,7}	690	164	6,2	3,5	19,1	2,1	7,2	0,7
Friday									
Soup	Farmer's ¹²	230	55	1,2	0,2	8,7	0,6	1,7	0,1
Fish dish	Fresh cod fillets in the oven with potatoes - broccoli ^{4,12}	407	97	2,1	0,3	12,6	0,1	6,2	0,2
Meat dish	Stewed pork steaks with rice and black beans - broccoli ^{6,12}	765	182	6,5	1,8	16,6	0,3	13,9	0,4
Diet dish	Chicken strips / grilled chicken thighs with rice - broccoli	726	172	2,2	0,4	21,8	0,2	15,4	0,5
Vegetarian dish	Fusilli pasta with seitan, carrots, zucchini and broccoli - broccoli ^{1,3,6}	752	179	4,7	0,9	21,6	1,8	11,3	0,7

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

CLIP

LOWER

Semana de 8 a 12 de abril de 2024

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Camponesa ¹²	225	53	1,2	0,2	8,5	0,7	1,6	0,1
Pescado	Filetes de pescada com molho de ervas, salada de batata e macedónia - cenoura cozida ^{1,3,4,9,10,11,12}	583	140	7,0	1,2	11,4	0,5	7,8	0,4
Carne	Bolonhesa de vaca com esparguete - cenoura cozida ^{1,3,12}	912	217	9,0	2,9	21,6	1,4	12,0	0,3
Dieta	Peru grelhado com arroz - cenoura cozida	706	167	2,2	0,4	21,8	0,6	14,5	0,5
Vegetariana	Tarte de cogumelos com tofu aromatizado com tomilho e arroz branco - cenoura cozida ^{1,3,6,7}	671	168	11,2	4,1	18,5	0,8	8,1	0,8
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Macedónia ¹²	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 ⁴	608	145	4,4	0,6	16,6	0,7	9,3	0,4
Carne	Rancho (vaca, porco, grão-de-bico, massa, cenoura e couve lombarda) - brócolos ^{1,3,6,12}	825	196	7,4	2,3	18,6	1,3	12,3	0,4
Dieta	Arinca grelhada com arroz branco - brócolos ⁴	680	161	2,0	0,3	23,7	0,3	11,6	0,5
Vegetariana	Tomatada de grão com arroz branco - brócolos ^{1,10,12}	698	166	3,3	0,5	26,9	1,3	5,5	0,5
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho-francês ¹²	195	46	1,2	0,2	7,3	0,4	1,1	0,1
Pescado	Filete de bacalhau fresco no forno com arroz - feijão-verde ⁴	607	144	3,1	0,5	17,9	0,7	10,5	0,4
Carne	Lombo de porco com arroz de açafrão - feijão-verde	855	204	9,0	2,5	19,0	0,7	11,0	0,4
Dieta	Tirinhas de frango / frango grelhado com massa penne - feijão-verde ^{1,6}	657	155	1,1	0,4	19,5	1,6	16,3	0,5
Vegetariana	Seitan com molho de natas de soja, ervilhas, cogumelos e massa penne - feijão-verde ^{1,3,5,6,9,10,12}	640	152	4,8	0,9	16,8	1,8	9,3	0,8
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde ^{1,12}	222	53	1,2	0,2	8,7	0,1	1,3	0,2
Pescado	Filete de dourada no forno com batata assada - milho ^{4,12}	493	117	3,9	0,7	14,7	0,1	5,2	0,2
Carne	Tirinhas de frango / coxa de frango grelhada com arroz - milho	776	184	2,4	0,4	23,4	0,1	16,5	0,4
Dieta	Filete de dourada grelhada com batata cozida - milho ^{4,12}	433	102	1,7	0,4	15,5	0,0	5,5	0,2
Vegetariana	Feijoada de abóbora com cenoura, couve e arroz de tomilho - milho	1020	242	3,3	0,4	43,7	0,4	8,9	0,3
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes ¹²	193	46	1,2	0,2	7,2	0,4	1,1	0,1
Pescado	Empadão de salmão - couve-de-bruxelas ^{3,4,7,12}	502	120	8,0	1,5	5,5	0,6	6,1	0,2
Carne	Carne de vaca estufada com esparguete - couve-de-bruxelas ^{1,3}	725	172	5,7	1,8	17,8	1,3	11,9	0,4
Dieta	Carne de vaca cozida com arroz branco - couve-de-bruxelas	775	184	5,5	1,9	20,7	0,7	12,5	0,4
Vegetariana	Muffins de queijo com arroz - couve-de-bruxelas ^{1,3,7}	906	215	4,9	1,8	34,7	2,8	7,5	0,8

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



CLIP
LOWER
Semana de 15 a 19 de abril de 2024

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora ¹²	200	48	1,3	0,2	7,7	0,3	1,0	0,1
Pescado	Pescada estufada com tomate e arroz branco - feijão-verde ⁴	630	150	3,5	0,5	19,4	0,7	9,6	0,4
Carne	Empadas de frango com arroz de ervilhas - feijão-verde ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1140	272	16,6	8,5	29,9	0,3	7,0	1,2
Dieta	Filetes de pescada grelhados com batata cozida - feijão-verde ⁴	273	65	1,1	0,3	1,7	0,9	13,3	0,4
Vegetariana	Batatas assadas com cogumelos, curgete, seitan, ovo às rodelas e ervas aromáticas - feijão-verde ^{1,3,6}	435	103	3,4	0,4	10,1	1,1	7,3	0,5
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve-flor ¹²	196	46	1,2	0,2	7,3	0,6	1,1	0,1
Pescado	Estufado de tamboril com arroz branco - cenoura baby ⁴	561	133	2,6	0,4	17,3	0,8	9,6	0,4
Carne	Carne de vaca guisada com fusilli - cenoura baby ^{1,3}	708	168	5,4	1,8	17,8	1,4	11,4	0,4
Dieta	Tirinhas de frango / frango grelhado com arroz branco - cenoura baby	662	157	1,9	0,4	20,3	0,9	13,7	0,5
Vegetariana	Tofu com broa, ervilhas e batata assada - cenoura baby ^{1,6,12}	453	108	3,3	0,6	14,2	0,5	4,2	0,4
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de lentilhas ^{1,6,8,10,11,12}	273	65	1,3	0,2	10,7	0,5	2,5	0,1
Pescado	Filete de alabote envolto em pão ralado no forno com arroz de ervilhas - milho ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	736	175	4,0	0,6	21,8	0,3	12,3	0,4
Carne	Rojões de porco alourada com arroz - milho ¹²	1215	291	17,4	4,0	20,1	0,1	13,1	0,4
Dieta	Filete de alabote com batata cozida - milho ^{4,12}	383	90	0,6	0,1	13,1	0,0	7,6	0,2
Vegetariana	Lasanha de curgete, cenoura, beringela e requeijão - milho ^{1,3,6,7}	674	165	5,6	2,4	20,8	2,1	7,2	0,3
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espinafres ¹²	195	46	1,2	0,2	7,2	0,4	1,1	0,2
Pescado	Filete de tilápia com batata assada - macedónia ^{4,12}	372	100	2,1	0,3	12,3	0,1	4,4	0,2
Carne	Peru aos cubos salteado com molho de soja e arroz - macedónia ^{1,6}	705	167	3,7	0,6	19,8	0,1	13,2	0,9
Dieta	Peito de peru grelhado com arroz branco - macedónia	782	185	2,4	0,4	24,0	0,1	16,3	0,4
Vegetariana	Chili vegetariano (com soja) - macedónia ⁶	1211	287	3,5	0,4	40,2	0,6	22,7	0,2
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Penca ¹²	196	46	1,2	0,2	7,3	0,6	1,1	0,1
Pescado	Bacalhau gratinado (bacalhau, batata e molho branco) - couve-flor ^{1,4,5,6,7,9,10,11}	656	157	7,6	1,9	14,8	0,4	7,0	1,1
Carne	Jardineira de carnes (porco e frango) e legumes - couve-flor	450	107	3,2	0,8	10,8	1,1	8,0	0,2
Dieta	Bacalhau fresco cozido com arroz - couve-flor ⁴	683	162	1,9	0,3	23,4	0,3	12,3	0,5
Vegetariana	Hambúrguer de feijão preto com fatia de queijo cheddar, cenoura e arroz - couve-flor ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	1014	240	6,9	2,5	34,1	1,1	9,7	0,7

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

LOWER

Semana de 22 a 26 de abril de 2024

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes ¹²	193	46	1,2	0,2	7,2	0,4	1,1	0,1
Pescado	Lombos de salmão grelhado com batata assada - feijão-verde ^{4,12}	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 ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	1109	265	13,5	3,3	29,3	1,2	6,0	1,0
Dieta	Tirinhas de frango / coxa de frango grelhada com arroz - feijão-verde	666	158	2,0	0,4	20,2	0,6	14,0	0,4
Vegetariana	Caril de grão com abóbora, base de tomate e leite com arroz branco - feijão-verde	860	205	5,8	2,0	30,6	1,9	5,8	0,4
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Nabos ¹²	196	47	1,2	0,2	7,4	0,4	1,1	0,1
Pescado	Filetes de pescada estufados com massa lacinhos - brócolos ^{1,4}	626	149	2,9	0,7	18,9	1,3	12,7	0,4
Carne	Strogonoff de frango com massa lacinhos - brócolos ^{1,7}	762	180	4,6	1,7	23,1	1,6	11,3	0,6
Dieta	Pescada cozida com arroz branco - brócolos ⁴	678	161	2,4	0,4	21,7	0,2	12,6	0,5
Vegetariana	Guisado de soja com cogumelos e arroz branco - brócolos ⁶	1005	239	5,2	0,8	28,9	0,4	16,3	0,6
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de galinha ^{1,3}	209	49	0,3	0,1	6,7	0,0	4,6	0,2
Pescado	Tiras de pota panadas com molho ligeiro de tártaro e batata cozida - couve-de-bruxelas ^{1,3,5,6,7,8,10,11,12,13,14}	597	143	7,9	0,9	12,7	0,6	4,3	0,6
Carne	Bifinhos de porco estufados grelhadas com arroz e feijão preto - couve-de-bruxelas ^{6,12}	729	173	6,2	1,7	15,9	0,6	13,1	0,4
Dieta	Tirinhas de peru grelhado com massa farfalle - couve-de-bruxelas ¹	667	157	1,4	0,4	19,5	1,7	16,2	0,5
Vegetariana	Legumes à brás - couve-de-bruxelas ^{1,3,5,6,7,8,9,10,12}	1069	256	12,1	4,3	25,3	1,0	7,9	0,5
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Pescado									
Carne									
Dieta									
Vegetariana									
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura ¹²	196	47	1,2	0,2	7,4	0,3	1,1	0,1
Pescado	Peixe-espada grelhado com batatas salteadas e ervas aromáticas - milho ^{4,12}	409	97	1,9	0,3	13,3	0,0	6,2	0,2
Carne	Caçarola de novilho com cogumelos e tomilho com arroz - milho	765	182	6,4	1,8	19,5	0,2	11,2	0,3
Dieta	Carne de vaca cozida com batata cozida - milho ¹²	449	106	2,2	0,9	13,6	0,0	7,5	0,2
Vegetariana	Tortilha de legumes e seitan - milho ^{1,3,5,6}	509	122	4,8	0,7	11,3	0,8	7,8	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

CLIP

LOWER

Semana de 29 de abril a 3 de maio de 2024

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes ¹²	193	46	1,2	0,2	7,2	0,4	1,1	0,1
Pescado	Bolinhos de bacalhau no forno com arroz de feijão - couve-flor ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	934	222	6,0	0,8	30,6	0,6	10,5	1,0
Carne	Almôndegas de vaca com massa - couve-flor ^{1,3,6,12}	949	225	6,5	1,9	28,1	0,5	12,3	1,2
Dieta	Filete de salmão com arroz branco - couve-flor ⁴	1048	251	14,0	2,6	19,7	0,4	10,9	0,4
Vegetariana	Hambúrguer de seitan e legumes c/ caril e batata assada aos gomos - couve-flor ^{1,6,12}	504	119	1,9	0,3	17,2	0,6	7,1	0,4
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Á lavrador ¹²	230	55	1,2	0,2	8,7	0,6	1,7	0,1
Pescado	Lasanha de atum - feijão-verde ^{1,3,4,6,7}	941	229	9,1	2,8	24,3	1,3	11,7	0,9
Carne	Carnes grelhadas (porco e frango) com arroz branco - feijão-verde	675	160	3,2	0,7	18,9	0,6	13,3	0,4
Dieta	Tirinhas de frango / coxa de frango grelhada com batata - feijão-verde ¹²	374	88	0,3	0,1	12,6	0,3	7,9	0,2
Vegetariana	Tarte de brócolos, tomate e açafrão (ovo) e arroz branco - feijão-verde ^{1,3,6,7}	700	175	11,9	4,4	19,3	0,9	8,2	0,7
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Pescado									
Carne									
Dieta									
Vegetariana									
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de nabijas ¹²	198	47	1,2	0,2	7,4	0,4	1,1	0,1
Pescado	Massada de tintureira - macedónia ^{1,3,4}	606	143	2,5	0,4	18,8	0,3	10,6	0,3
Carne	Peru estufado com cogumelos e arroz branco - macedónia	670	159	6,4	1,7	12,8	0,1	12,2	0,4
Dieta	Peru grelhado com massa cotovelos - macedónia ^{1,3}	658	155	1,2	0,3	19,4	0,0	15,7	0,5
Vegetariana	Paelha vegetariana (cogumelos, brócolos, ervilhas, pimento vermelho e lentilhas) - macedónia ^{1,6,8,10,11}	750	178	1,8	0,3	32,5	1,0	7,7	0,5
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde ^{1,12}	222	53	1,2	0,2	8,7	0,1	1,3	0,2
Pescado	Filetes de robalo no forno com batata assada - milho ^{4,12}	474	113	3,4	0,6	15,1	0,1	4,6	0,2
Carne	Tirinhas de frango estufadas / coxa de frango com massa - milho ^{1,3}	749	177	3,2	0,6	20,2	0,9	15,7	0,3
Dieta	Filetes de robalo grelhado com arroz branco - milho ⁴	998	237	5,6	1,0	35,3	0,2	10,6	0,5
Vegetariana	Moussaka de beringela e lentilhas - milho ^{1,6,7,8,11}	508	121	4,8	1,8	12,0	1,9	6,3	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
LOWER
Semana de 6 a 10 de maio de 2024

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura ¹²	196	47	1,2	0,2	7,4	0,3	1,1	0,1
Pescado	Salada morna de atum, batata, ovo cozido e azeitonas - cenoura cozida ^{3,4,12}	388	92	1,7	0,2	13,8	0,6	4,5	0,4
Carne	Croquetes de carne (vaca/porco/enchidos) com arroz de ervilhas - cenoura cozida ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	1189	284	14,4	3,5	31,3	1,2	6,4	1,0
Dieta	Carne de vaca cozida com arroz - cenoura cozida	817	194	5,7	2,0	22,3	0,5	13,0	0,5
Vegetariana	Tofu estufado com molho de natas de soja, massa penne e curgete gratinado - cenoura cozida ^{1,6}	744	177	5,4	1,2	22,7	1,6	8,7	0,6
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de galinha ^{1,3}	209	49	0,3	0,1	6,7	0,0	4,6	0,2
Pescado	Bacalhau à brás - repolho ^{1,3,4,5,6,7,9,10}	847	204	13,1	4,5	11,2	0,8	9,6	1,4
Carne	Bolonhesa de vaca com esparguete - repolho ^{1,3,12}	882	210	8,7	2,8	20,8	1,4	11,6	0,3
Dieta	Filete de bacalhau fresco grelhado com batata cozida - repolho ^{4,12}	343	81	0,2	0,0	12,4	0,3	6,8	0,3
Vegetariana	Pataniscas de pimento vermelho e abóbora com arroz de tomate - repolho ^{1,3}	945	226	9,6	1,6	29,1	1,1	4,8	0,3
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho-francês ¹²	195	46	1,2	0,2	7,3	0,4	1,1	0,1
Pescado	Filetes de peixe-espada no forno com batatas salteadas - feijão-verde ^{4,12}	404	96	2,5	0,4	12,1	0,3	5,5	0,3
Carne	Peru guisado com arroz - feijão-verde	659	156	3,4	0,5	19,0	0,7	12,1	0,4
Dieta	Peru grelhado com arroz - feijão-verde	661	156	2,0	0,4	20,2	0,6	13,6	0,5
Vegetariana	Estufado de lentilhas com couscous e sementes de abóbora - feijão-verde ^{1,6,8,10,11}	884	211	5,4	0,9	30,6	1,9	10,6	0,5
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas ¹²	205	49	1,2	0,2	7,5	0,5	1,3	0,1
Pescado	Filetes de pescada dourados com arroz e batata frita - macedónia ^{1,3,4}	911	219	14,3	2,3	14,2	0,4	8,5	0,3
Carne	Hambúrguer de aves com arroz e batata frita - macedónia ^{1,3,6,7,12}	705	169	11,2	1,7	14,9	0,3	1,5	0,4
Dieta	Salmão grelhado com batata cozida - macedónia ^{4,12}	554	132	6,1	1,2	12,5	0,0	6,2	0,2
Vegetariana	Pizza de queijo, pimentos, cogumelos e orégãos - macedónia ^{1,3,7}	690	164	6,2	3,5	19,1	2,1	7,2	0,7
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	à lavrador ¹²	230	55	1,2	0,2	8,7	0,6	1,7	0,1
Pescado	Filetes de bacalhau fresco no forno com batata - brócolos ^{4,12}	407	97	2,1	0,3	12,6	0,1	6,2	0,2
Carne	Bifinhos de porco estufados com arroz e feijão preto - brócolos ^{6,12}	765	182	6,5	1,8	16,6	0,3	13,9	0,4
Dieta	Tirinhas de frango / coxa de frango grelhada com arroz - brócolos	726	172	2,2	0,4	21,8	0,2	15,4	0,5
Vegetariana	Massa fusilli com seitan, cenoura, curgete e brócolos - brócolos ^{1,3,6}	752	179	4,7	0,9	21,6	1,8	11,3	0,7

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 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 maio de 2024

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de abóbora ¹²	200	48	1,3	0,2	7,7	0,3	1,0	0,1
Pescado	Tranches de bacalhau fresco de cebolada com arroz - cenoura cozida ⁴	661	156	1,8	0,3	22,9	0,6	11,6	0,5
Carne	Rissóis de carne (vaca / porco / enchidos) com arroz de ervilhas - cenoura cozida ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	1113	266	12,3	2,5	32,9	2,2	4,8	0,7
Dieta	Filete de bacalhau fresco grelhado com batata cozida - cenoura cozida ^{4,12}	346	82	0,1	0,0	12,6	0,2	6,8	0,3
Vegetariana	Quiche de alho-francês e cogumelos com arroz - cenoura cozida ^{1,3,6,7}	600	153	9,9	3,6	24,4	0,7	4,9	0,8
Terça									
Sopa	Feijão-verde ¹²	198	47	1,2	0,2	7,5	0,5	1,1	0,1
Pescado	Filete de perca com batata e abóbora assadas - feijão-verde ⁴	336	79	1,2	0,2	9,8	1,0	7,0	0,3
Carne	Cubinhos de peru assado com arroz - feijão-verde ¹²	668	158	3,3	0,6	18,7	1,0	12,8	0,4
Dieta	Tirinhas de peru grelhadas com arroz - feijão-verde	661	156	2,0	0,4	20,2	0,6	13,6	0,5
Vegetariana	Hambúrguer de queijo fresco, cenoura e cereais com chips de batata doce - feijão-verde ^{1,6,7,11}	711	170	8,3	1,5	19,9	5,6	2,3	0,3
Quarta									
Sopa	Lombarda ¹²	194	46	1,2	0,2	7,2	0,5	1,1	0,1
Pescado	Massada de tamboril com molho de tomate - couve-de-bruxelas ^{1,3,4,7}	580	137	3,4	0,5	15,3	0,9	10,6	0,3
Carne	Rojões de porco dourados com arroz - couve-de-bruxelas ¹²	878	209	9,3	2,6	19,3	0,7	11,4	0,4
Dieta	Pescada cozida com batata cozida - couve-de-bruxelas ^{4,12}	360	85	0,5	0,1	12,6	0,3	6,7	0,3
Vegetariana	Pimento recheado com quinoa, cenoura, ervilhas e queijo gratinado - couve-de-bruxelas ^{1,6,7,11}	484	116	3,8	0,8	13,9	2,7	4,9	0,3
Quinta									
Sopa	Creme de ervilhas ¹²	205	49	1,2	0,2	7,5	0,5	1,3	0,1
Pescado	Filete de tilápia no forno com batata cozida - milho ^{4,12}	361	99	1,3	0,1	13,0	0,1	4,8	0,1
Carne	Lasanha de carne de vaca - milho ^{1,3,6,7}	1084	263	12,2	4,7	23,2	0,7	14,7	0,4
Dieta	Tirinhas de frango grelhadas / coxa de frango grelhado com arroz branco - milho	776	184	2,4	0,4	23,4	0,1	16,5	0,4
Vegetariana	Noodles com mistura chinesa - milho ^{1,3,6,10,12}	639	152	2,9	0,6	24,1	0,8	6,1	0,4
Sexta									
Sopa	Camponesa ¹²	225	53	1,2	0,2	8,5	0,7	1,6	0,1
Pescado	Filetes de pescada no forno com arroz - couve-flor ⁴	662	158	3,9	0,7	19,9	0,6	11,5	0,4
Carne	Strogonoff de frango com arroz branco - couve-flor ^{1,7}	775	184	5,3	1,6	24,2	0,7	9,3	0,5
Dieta	Arinca grelhada com batata cozida - couve-flor ^{4,12}	354	83	0,1	0,0	13,7	0,1	6,2	0,3
Vegetariana	Esparguete à bolonhesa de seitan, molho cremoso de cogumelos, alho, cebola, tomate, cenoura, milho e oregãos - couve-flor ^{1,3,6,7}	756	180	6,2	1,7	20,0	1,9	9,8	0,6

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



CLIP
LOWER
Semana de 20 a 24 de maio de 2024

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas ¹²	205	49	1,2	0,2	7,5	0,5	1,3	0,1
Pescado	Rissóis de pescada com arroz de tomate - cenoura baby ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	1014	242	10,4	1,7	32,3	3,0	3,9	0,5
Carne	Chili de carne de vaca com arroz - cenoura baby ¹²	896	214	7,3	2,2	23,7	1,0	12,9	0,3
Dieta	Carne de vaca cozida com batata cozida - cenoura baby ¹²	416	98	2,0	0,8	12,8	0,4	6,8	0,2
Vegetariana	Bolonhesa de "carne" (soja) - produto heura - cenoura baby ^{1,6,7,12}	546	130	4,0	0,7	19,4	2,1	3,7	0,4
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Cenoura ¹²	196	47	1,2	0,2	7,4	0,3	1,1	0,1
Pescado	Folhado de salmão e espinafres com arroz de legumes - couve-flor ^{1,3,4,6}	781	194	14,3	3,8	17,0	0,8	8,5	0,4
Carne	Tirinhas de peru estufadas / coxa de frango no forno com batata assada - couve-flor ¹²	439	104	2,2	0,3	12,9	0,2	7,7	0,2
Dieta	Filetes de pescada grelhados com arroz branco - couve-flor ⁴	642	153	2,3	0,5	21,5	0,5	12,4	0,5
Vegetariana	Crumble de abóbora com maçãs e grão de bico com aromas de mel - couve-flor ¹	805	192	5,4	0,7	26,2	6,0	7,1	0,5
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes ¹²	193	46	1,2	0,2	7,2	0,4	1,1	0,1
Pescado	Filetes de robalo no forno com batata assada - macedónia ^{4,12}	442	105	3,1	0,5	14,3	0,1	4,2	0,3
Carne	Arroz no forno c/ novilho, frango, lombarda e cenoura, gratinado com queijo - macedónia ^{1,6,7}	663	157	3,1	0,9	19,2	0,4	12,7	0,4
Dieta	Tirinhas de peru grelhadas com arroz - macedónia	667	157	2,0	0,4	20,6	0,1	13,6	0,5
Vegetariana	Tarte de cebola, alho-francês e ovo com arroz de cenoura - macedónia ^{1,3,6,7}	675	170	11,3	4,4	22,9	0,8	6,5	0,7
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão-verde ¹²	198	47	1,2	0,2	7,5	0,5	1,1	0,1
Pescado	Lulas estufadas com batata cozida - feijão-verde ^{12,14}	357	84	1,1	0,2	11,7	0,3	6,2	0,3
Carne	Peru assado com mel e lacinhos - feijão-verde ¹	687	162	2,8	0,6	19,1	3,6	15,0	0,4
Dieta	Bacalhau fresco cozido com arroz - feijão-verde ⁴	617	146	1,7	0,3	21,2	0,6	10,9	0,5
Vegetariana	Mil folhas de batata c/legumes e seitan (pimentos, ervilhas, cenoura, courgete e cebola) e ovo raspado - feijão-verde ^{1,3,6,12}	356	84	1,0	0,3	12,2	0,8	5,8	0,4
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Brócolos ¹²	198	47	1,3	0,2	7,3	0,4	1,2	0,1
Pescado	Filetes de pescada com batata cozida - milho ^{4,12}	365	86	0,5	0,1	13,4	0,1	7,2	0,2
Carne	Pica pau (porco e salsicha) com arroz - milho ^{1,6,7,9,10,12}	950	226	8,9	2,1	25,1	0,3	11,1	1,1
Dieta	Tirinhas de frango / coxa de frango grelhada com arroz - milho	776	184	2,4	0,4	23,4	0,1	16,5	0,4
Vegetariana	Strogonoff de tofu e arroz - milho ^{1,6,7}	809	193	7,2	2,0	24,4	0,6	6,7	0,5

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, 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



CLIP
LOWER
Semana de 27 a 31 de maio de 2024

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Camponesa ¹²	225	53	1,2	0,2	8,5	0,7	1,6	0,1
Pescado	Filetes de pescada com molho de ervas, salada de batata e macedónia - cenoura cozida ^{1,3,4,9,10,11,12}	583	140	7,0	1,2	11,4	0,5	7,8	0,4
Carne	Bolonhesa de vaca com esparguete - cenoura cozida ^{1,3,12}	912	217	9,0	2,9	21,6	1,4	12,0	0,3
Dieta	Peru grelhado com arroz - cenoura cozida	706	167	2,2	0,4	21,8	0,6	14,5	0,5
Vegetariana	Tarte de cogumelos com tofu aromatizado com tomilho e arroz branco - cenoura cozida ^{1,3,6,7}	671	168	11,2	4,1	18,5	0,8	8,1	0,8

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça									
Sopa	Macedónia ¹²	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 ⁴	608	145	4,4	0,6	16,6	0,7	9,3	0,4
Carne	Rancho (vaca, porco, grão-de-bico, massa, cenoura e couve lombarda) - brócolos ^{1,3,6,12}	825	196	7,4	2,3	18,6	1,3	12,3	0,4
Dieta	Arinca grelhada com arroz branco - brócolos ⁴	680	161	2,0	0,3	23,7	0,3	11,6	0,5
Vegetariana	Tomatada de grão com arroz branco - brócolos ^{1,10,12}	698	166	3,3	0,5	26,9	1,3	5,5	0,5

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta									
Sopa	Alho-francês ¹²	195	46	1,2	0,2	7,3	0,4	1,1	0,1
Pescado	Filete de bacalhau fresco no forno com arroz - feijão-verde ⁴	607	144	3,1	0,5	17,9	0,7	10,5	0,4
Carne	Lombo de porco com arroz de açafrão - feijão-verde	855	204	9,0	2,5	19,0	0,7	11,0	0,4
Dieta	Tirinhas de frango / frango grelhado com massa penne - feijão-verde ^{1,6}	657	155	1,1	0,4	19,5	1,6	16,3	0,5
Vegetariana	Seitan com molho de natas de soja, ervilhas, cogumelos e massa penne - feijão-verde ^{1,3,5,6,9,10,12}	640	152	4,8	0,9	16,8	1,8	9,3	0,8

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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta									
Sopa	Creme de legumes ¹²	193	46	1,2	0,2	7,2	0,4	1,1	0,1
Pescado	Empadão de salmão - couve-de-bruxelas ^{3,4,7,12}	502	120	8,0	1,5	5,5	0,6	6,1	0,2
Carne	Carne de vaca estufada com esparguete - couve-de-bruxelas ^{1,3}	725	172	5,7	1,8	17,8	1,3	11,9	0,4
Dieta	Carne de vaca cozida com arroz branco - couve-de-bruxelas	775	184	5,5	1,9	20,7	0,7	12,5	0,4
Vegetariana	Muffins de queijo com arroz - couve-de-bruxelas ^{1,3,7}	906	215	4,9	1,8	34,7	2,8	7,5	0,8

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



CLIP
LOWER
Semana de 3 a 7 de junho de 2024

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora ¹²	200	48	1,3	0,2	7,7	0,3	1,0	0,1
Pescado	Pescada estufada com tomate e arroz branco - feijão-verde ⁴	630	150	3,5	0,5	19,4	0,7	9,6	0,4
Carne	Empadas de frango com arroz de ervilhas - feijão-verde ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1140	272	16,6	8,5	29,9	0,3	7,0	1,2
Dieta	Filetes de pescada grelhados com batata cozida - feijão-verde ⁴	273	65	1,1	0,3	1,7	0,9	13,3	0,4
Vegetariana	Batatas assadas com cogumelos, curgete, seitan, ovo às rodelas e ervas aromáticas - feijão-verde ^{1,3,6}	435	103	3,4	0,4	10,1	1,1	7,3	0,5
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve-flor ¹²	196	46	1,2	0,2	7,3	0,6	1,1	0,1
Pescado	Estufado de tamboril com arroz branco - cenoura baby ⁴	561	133	2,6	0,4	17,3	0,8	9,6	0,4
Carne	Carne de vaca guisada com fusilli - cenoura baby ^{1,3}	708	168	5,4	1,8	17,8	1,4	11,4	0,4
Dieta	Tirinhas de frango / frango grelhado com arroz branco - cenoura baby	662	157	1,9	0,4	20,3	0,9	13,7	0,5
Vegetariana	Tofu com broa, ervilhas e batata assada - cenoura baby ^{1,6,12}	453	108	3,3	0,6	14,2	0,5	4,2	0,4
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de lentilhas ^{1,6,8,10,11,12}	273	65	1,3	0,2	10,7	0,5	2,5	0,1
Pescado	Filete de alabote envolto em pão ralado no forno com arroz de ervilhas - milho ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	736	175	4,0	0,6	21,8	0,3	12,3	0,4
Carne	Rojões de porco alourada com arroz - milho ¹²	1215	291	17,4	4,0	20,1	0,1	13,1	0,4
Dieta	Filete de alabote com batata cozida - milho ^{4,12}	383	90	0,6	0,1	13,1	0,0	7,6	0,2
Vegetariana	Lasanha de curgete, cenoura, beringela e requeijão - milho ^{1,3,6,7}	674	165	5,6	2,4	20,8	2,1	7,2	0,3
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espinafres ¹²	195	46	1,2	0,2	7,2	0,4	1,1	0,2
Pescado	Filete de tilápia com batata assada - macedónia ^{4,12}	372	100	2,1	0,3	12,3	0,1	4,4	0,2
Carne	Peru aos cubos salteado com molho de soja e arroz - macedónia ^{1,6}	705	167	3,7	0,6	19,8	0,1	13,2	0,9
Dieta	Peito de peru grelhado com arroz branco - macedónia	782	185	2,4	0,4	24,0	0,1	16,3	0,4
Vegetariana	Chili vegetariano (com soja) - macedónia ⁶	1211	287	3,5	0,4	40,2	0,6	22,7	0,2
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Penca ¹²	196	46	1,2	0,2	7,3	0,6	1,1	0,1
Pescado	Bacalhau gratinado (bacalhau, batata e molho branco) - couve-flor ^{1,4,5,6,7,9,10,11}	656	157	7,6	1,9	14,8	0,4	7,0	1,1
Carne	Jardineira de carnes (porco e frango) e legumes - couve-flor	450	107	3,2	0,8	10,8	1,1	8,0	0,2
Dieta	Bacalhau fresco cozido com arroz - couve-flor ⁴	683	162	1,9	0,3	23,4	0,3	12,3	0,5
Vegetariana	Hambúrguer de feijão preto com fatia de queijo cheddar, cenoura e arroz - couve-flor ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	1014	240	6,9	2,5	34,1	1,1	9,7	0,7

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 rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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

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



CLIP
LOWER
Semana de 10 a 14 de junho de 2024

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Pescado									
Carne									
Dieta									
Vegetariana									
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Nabos ¹²	196	47	1,2	0,2	7,4	0,4	1,1	0,1
Pescado	Filetes de pescada estufados com massa lacinhos - brócolos ^{1,4}	626	149	2,9	0,7	18,9	1,3	12,7	0,4
Carne	Strogonoff de frango com massa lacinhos - brócolos ^{1,7}	762	180	4,6	1,7	23,1	1,6	11,3	0,6
Dieta	Pescada cozida com arroz branco - brócolos ⁴	678	161	2,4	0,4	21,7	0,2	12,6	0,5
Vegetariana	Guisado de soja com cogumelos e arroz branco - brócolos ⁶	1005	239	5,2	0,8	28,9	0,4	16,3	0,6
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de galinha ^{1,3}	209	49	0,3	0,1	6,7	0,0	4,6	0,2
Pescado	Tiras de pota panadas com molho ligeiro de tártaro e batata cozida - couve-de-bruxelas ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	597	143	7,9	0,9	12,7	0,6	4,3	0,6
Carne	Bifinhos de porco estufados grelhadas com arroz e feijão preto - couve-de-bruxelas ^{6,12}	729	173	6,2	1,7	15,9	0,6	13,1	0,4
Dieta	Tirinhas de peru grelhado com massa farfalle - couve-de-bruxelas ¹	667	157	1,4	0,4	19,5	1,7	16,2	0,5
Vegetariana	Legumes à brás - couve-de-bruxelas ^{1,3,5,6,7,8,9,10,12}	1069	256	12,1	4,3	25,3	1,0	7,9	0,5
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Repolho com grão ¹²	233	55	1,3	0,2	8,6	0,6	1,6	0,1
Pescado	Caril de peixe (tamboril e arinca) com arroz de legumes - cenoura cozida ^{1,4,12}	752	178	3,0	0,9	27,9	0,8	9,1	0,3
Carne	Trinhas de frango / coxa de frango no forno com batata assada - cenoura cozida ¹²	433	103	2,1	0,3	12,8	0,3	7,4	0,2
Dieta	Arinca grelhada com arroz branco - cenoura cozida ⁴	667	158	1,8	0,3	23,6	0,6	11,1	0,5
Vegetariana	Almôndegas de grão-de-bico com massa esparguete e molho de tomate - cenoura cozida ^{1,6,7}	1123	267	6,4	1,1	40,2	3,1	10,0	0,4
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura ¹²	196	47	1,2	0,2	7,4	0,3	1,1	0,1
Pescado	Peixe-espada grelhado com batatas salteadas e ervas aromáticas - milho ^{4,12}	409	97	1,9	0,3	13,3	0,0	6,2	0,2
Carne	Caçarola de novilho com cogumelos e tomilho com arroz - milho	765	182	6,4	1,8	19,5	0,2	11,2	0,3
Dieta	Carne de vaca cozida com batata cozida - milho ¹²	449	106	2,2	0,9	13,6	0,0	7,5	0,2
Vegetariana	Tortilha de legumes e seitan - milho ^{1,3,5,6}	509	122	4,8	0,7	11,3	0,8	7,8	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 rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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

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



CLIP
LOWER
Semana de 17 a 21 de junho de 2024

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes ¹²	193	46	1,2	0,2	7,2	0,4	1,1	0,1
Pescado	Bolinhos de bacalhau no forno com arroz de feijão - couve-flor ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	934	222	6,0	0,8	30,6	0,6	10,5	1,0
Carne	Almôndegas de vaca com massa - couve-flor ^{1,3,6,12}	949	225	6,5	1,9	28,1	0,5	12,3	1,2
Dieta	Filete de salmão com arroz branco - couve-flor ⁴	1048	251	14,0	2,6	19,7	0,4	10,9	0,4
Vegetariana	Hambúrguer de seitan e legumes c/ caril e batata assada aos gomos - couve-flor ^{1,6,12}	504	119	1,9	0,3	17,2	0,6	7,1	0,4
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Á lavrador ¹²	230	55	1,2	0,2	8,7	0,6	1,7	0,1
Pescado	Lasanha de atum - feijão-verde ^{1,3,4,6,7}	941	229	9,1	2,8	24,3	1,3	11,7	0,9
Carne	Carnes grelhadas (porco e frango) com arroz branco - feijão-verde	675	160	3,2	0,7	18,9	0,6	13,3	0,4
Dieta	Tirinhas de frango / coxa de frango grelhada com batata - feijão-verde ¹²	374	88	0,3	0,1	12,6	0,3	7,9	0,2
Vegetariana	Empadão de grão-de-bico com crosta de broa de milho - feijão-verde ^{6,13}	986	236	10,0	1,4	25,0	1,4	8,3	0,2
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Macedónia ¹²	198	47	1,2	0,2	7,5	0,4	1,1	0,1
Pescado	Lombinhos de pescada panados no forno com batata salteada - cenoura baby ^{1,2,3,4,6,7,8,11,12,13}	533	127	5,2	0,8	13,2	0,4	6,3	0,3
Carne	Carne de porco assada com puré de maçã e arroz - cenoura baby	655	156	6,1	1,7	17,3	5,2	7,2	0,3
Dieta	Filetes de pescada grelhados com arroz branco - cenoura baby ⁴	582	138	2,0	0,4	19,7	1,0	11,0	0,4
Vegetariana	Couscous nordestinos com tofu, estufado de legumes e especiarias - cenoura baby ^{1,3,5,6,9,10,12}	424	101	4,5	1,8	9,8	3,2	4,3	0,4
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de nabijas ¹²	198	47	1,2	0,2	7,4	0,4	1,1	0,1
Pescado	Massada de tintureira - macedónia ^{1,3,4}	606	143	2,5	0,4	18,8	0,3	10,6	0,3
Carne	Peru estufado com cogumelos e arroz branco - macedónia	670	159	6,4	1,7	12,8	0,1	12,2	0,4
Dieta	Peru grelhado com massa cotovelos - macedónia ^{1,3}	658	155	1,2	0,3	19,4	0,0	15,7	0,5
Vegetariana	Paelha vegetariana (cogumelos, brócolos, ervilhas, pimento vermelho e lentilhas) - macedónia ^{1,6,8,10,11}	750	178	1,8	0,3	32,5	1,0	7,7	0,5
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde ^{1,12}	222	53	1,2	0,2	8,7	0,1	1,3	0,2
Pescado	Filetes de robalo no forno com batata assada - milho ^{4,12}	474	113	3,4	0,6	15,1	0,1	4,6	0,2
Carne	Tirinhas de frango estufadas / coxa de frango com massa - milho ^{1,3}	749	177	3,2	0,6	20,2	0,9	15,7	0,3
Dieta	Filetes de robalo grelhado com arroz branco - milho ⁴	998	237	5,6	1,0	35,3	0,2	10,6	0,5
Vegetariana	Moussaka de beringela e lentilhas - milho ^{1,6,7,8,11}	508	121	4,8	1,8	12,0	1,9	6,3	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 rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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

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



CLIP
LOWER
Semana de 24 a 28 de junho de 2024

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Pescado									
Carne									
Dieta									
Vegetariana									
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de galinha ^{1,3}	209	49	0,3	0,1	6,7	0,0	4,6	0,2
Pescado	Bacalhau à brás - repolho ^{1,3,4,5,6,7,9,10}	847	204	13,1	4,5	11,2	0,8	9,6	1,4
Carne	Bolonhesa de vaca com esparguete - repolho ^{1,3,12}	882	210	8,7	2,8	20,8	1,4	11,6	0,3
Dieta	Filete de bacalhau fresco grelhado com batata cozida - repolho ^{4,12}	343	81	0,2	0,0	12,4	0,3	6,8	0,3
Vegetariana	Pataniscas de pimento vermelho e abóbora com arroz de tomate - repolho ^{1,3}	945	226	9,6	1,6	29,1	1,1	4,8	0,3
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho-francês ¹²	195	46	1,2	0,2	7,3	0,4	1,1	0,1
Pescado	Filetes de peixe-espada no forno com batatas salteadas - feijão-verde ^{4,12}	404	96	2,5	0,4	12,1	0,3	5,5	0,3
Carne	Peru guisado com arroz - feijão-verde	659	156	3,4	0,5	19,0	0,7	12,1	0,4
Dieta	Peru grelhado com arroz - feijão-verde	661	156	2,0	0,4	20,2	0,6	13,6	0,5
Vegetariana	Estufado de lentilhas com couscous e sementes de abóbora - feijão-verde ^{1,6,8,10,11}	884	211	5,4	0,9	30,6	1,9	10,6	0,5
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas ¹²	205	49	1,2	0,2	7,5	0,5	1,3	0,1
Pescado	Filetes de pescada dourados com arroz e batata frita - macedónia ^{1,3,4}	911	219	14,3	2,3	14,2	0,4	8,5	0,3
Carne	Hambúrguer de aves com arroz e batata frita - macedónia ^{1,3,6,7,12}	705	169	11,2	1,7	14,9	0,3	1,5	0,4
Dieta	Salmão grelhado com batata cozida - macedónia ^{4,12}	554	132	6,1	1,2	12,5	0,0	6,2	0,2
Vegetariana	Pizza de queijo, pimentos, cogumelos e orégãos - macedónia ^{1,3,7}	690	164	6,2	3,5	19,1	2,1	7,2	0,7
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	à lavrador ¹²	230	55	1,2	0,2	8,7	0,6	1,7	0,1
Pescado	Filetes de bacalhau fresco no forno com batata - brócolos ^{4,12}	407	97	2,1	0,3	12,6	0,1	6,2	0,2
Carne	Bifinhos de porco estufados com arroz e feijão preto - brócolos ^{6,12}	765	182	6,5	1,8	16,6	0,3	13,9	0,4
Dieta	Tirinhas de frango / coxa de frango grelhada com arroz - brócolos	726	172	2,2	0,4	21,8	0,2	15,4	0,5
Vegetariana	Massa fusilli com seitan, cenoura, curgete e brócolos - brócolos ^{1,3,6}	752	179	4,7	0,9	21,6	1,8	11,3	0,7

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 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