



Instituto Técnico de Alimentação Humana, S.A.

COLÉGIO DO CASTANHEIRO

Plano de Ementas de 3 a 7 de Junho

2ª Feira

Sopa	Creme de abóbora
Prato do Dia	Douradinhos de pescada no forno com arroz de tomate <small>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</small>
Legumes	Brócolos cozidos
Opção	Bife de porco estufado com molho de mostarda e massa tagliatelle cozida <small>1,3,7,10,14</small>
Dieta	Filete de pescada no forno com salada de feijão frade ⁴
Vegetariano	Carbonara de ervilha c/ massa e milho <small>1,3,6,7,9,10</small>

3ª Feira

Sopa	Canja de galinha <small>1,3,5,6</small>
Prato do Dia	Pizza com batata-frita <small>1,2,3,5,6,7,8,9,10,11,13,14</small>
Legumes	Cenoura baby e feijão-verde salteados
Opção	Atum à posta grelhado com salada de Grão com ovo raspado e Salsa ^{3,4}
Dieta	Hambúrguer de vaca grelhado com arroz branco <small>1,3,7,11</small>
Vegetariano	Pizza vegetariana ^{1,6,7}

4ª Feira

Sopa	Creme de Ervilha
Prato do Dia	Esparquete com atum e molho arrabiata <small>1,4,5,6</small>
Legumes	Salada / Couve de Bruxelas cozida
Opção	Peito de peru com molho laranja e arroz <small>3,5,6,7,11</small>
Dieta	Espetadas de Peixe e Manga c/ Salada Russa
Vegetariano	Alho-francês à brás <small>1,3,6,7,9,10</small>

5ª Feira

Sopa	Grão-de-bico com cenoura
Prato do Dia	Perna de porco assada com molho de ananás e arroz de milho
Legumes	Couve-flor cozida
Opção	Peixe vermelho frito com batata salteada ^{4,6}
Dieta	Salada de massa c/ frango e abóbora ^{1,3,7}
Vegetariano	Panadinhos de tofu no forno com salada-russa <small>1,5,8,9,10,11</small>

6ª Feira

Sopa	Alho-francês
------	--------------

ADULTOS

Valor Nutricional

	Proteínas (g)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	Glicídios (g)	Açúcares (g)	Fibra (g)	Energia (KJ)	Energia (Kcal)
Sopa	1,9	3,3	0,5	12,8	3	2,8	368,6	88,1
Prato	25,3	17,5	2,3	93,7	3,2	3,8	2697,3	644,7
Legumes	0,7	0,4	0,1	0,7	0,5	1,2	46	11
Opção	44,8	25,5	5	67,2	6,6	4,6	3209,1	767
Dieta	34,1	6,1	1,1	10,4	5,7	5,8	972,1	232,3
Vegetariano	16,8	14,9	2,2	76,5	9,3	10,4	2121,9	507,2

Valor Nutricional

	Proteínas (g)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	Glicídios (g)	Açúcares (g)	Fibra (g)	Energia (KJ)	Energia (Kcal)
Sopa	11,2	3,1	0,5	16,7	0,6	0,8	603,6	144,3
Prato	36,2	69,4	16,6	133,9	4,6	6,4	5584,2	1334,7
Legumes	1,3	3,2	0,5	4,1	3,3	2,8	205,5	49,1
Opção	51,4	12,5	3	44,8	2,9	7,9	2120,9	506,9
Dieta	38,5	18,7	4,8	65,5	0,4	3	2470,3	590,5
Vegetariano	55,4	44,8	13,5	65,1	9,3	9,5	3734	892,5

Valor Nutricional

	Proteínas (g)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	Glicídios (g)	Açúcares (g)	Fibra (g)	Energia (KJ)	Energia (Kcal)
Sopa	4,3	3,3	0,5	17,7	1,4	3,6	498,3	119,1
Prato	40	21	1,9	59,8	5	5,4	2537,3	606,4
Legumes	1,5	0,7	0,2	1,8	1,5	1,3	75,3	18
Opção	45,1	34,3	10	69,4	1,8	4	32310	772,3
Dieta	54,6	6,0	1,0	82,4	20,0	14,0	2588,9	619
Vegetariano	27,7	68,1	26	55,8	7,5	9,7	3987,2	953

Valor Nutricional

	Proteínas (g)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	Glicídios (g)	Açúcares (g)	Fibra (g)	Energia (KJ)	Energia (Kcal)
Sopa	5,2	4	0,6	19	3,5	4,5	557,7	133,3
Prato	41	20,2	4,7	76	6,2	4,4	2737	654,2
Legumes	0,8	0,1	0	1,2	1	0,9	35,6	8,5
Opção	42,6	21,3	3	62,7	4,8	6,4	2588,6	618,7
Dieta	50,5	16,7	6,7	55,6	7	7,7	2441,7	583,6
Vegetariano	26,6	21,7	5,1	55,4	7,6	10,8	2209,8	528,2

Valor Nutricional

	Proteínas (g)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	Glicídios (g)	Açúcares (g)	Fibra (g)	Energia (KJ)	Energia (Kcal)
--	---------------	-------------	------------------	---------------	--------------	-----------	--------------	----------------

1º CICLO

Valor Nutricional

	Proteínas (g)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	Glicídios (g)	Açúcares (g)	Fibra (g)	Energia (KJ)	Energia (Kcal)
Prato	17,5	11,9	1,6	81,7	2,3	3,21	2147,4	513,3

Valor Nutricional

	Proteínas (g)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	Glicídios (g)	Açúcares (g)	Fibra (g)	Energia (KJ)	Energia (Kcal)
Prato	24,1	46,3	11	89,3	3	4,3	3722,8	889,8

Valor Nutricional

	Proteínas (g)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	Glicídios (g)	Açúcares (g)	Fibra (g)	Energia (KJ)	Energia (Kcal)
Prato	27,1	15,7	1,4	32,7	1,7	1,2	1637,4	391,4

Valor Nutricional

	Proteínas (g)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	Glicídios (g)	Açúcares (g)	Fibra (g)	Energia (KJ)	Energia (Kcal)
Prato	25,5	13,8	3,1	43,8	6,2	2,4	1681,2	401,8

Valor Nutricional

	Proteínas (g)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	Glicídios (g)	Açúcares (g)	Fibra (g)	Energia (KJ)	Energia (Kcal)
--	---------------	-------------	------------------	---------------	--------------	-----------	--------------	----------------



Prato do Dia	Bacalhau de natas ^{1,4,6,7}
Legumes	Mistura chinesa salteada
Opção	Empadão de carne ^{3,5,6,7,11}
Dieta	Abrótea estufada com arroz de cenoura ⁴
Vegetariano	Cuscus com legumes salteados e grão-de-bico ^{1,3}

	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(Kcal)
Sopa	2,6	3,3	0,5	13,2	3,6	3,5	389,2
Prato	41,4	37,2	8,1	71,7	7,2	6,2	3317,6
Legumes	0,7	3,1	0,4	1,8	0,8	1,7	173,6
Opção	60,6	47,3	17,4	58,3	8,8	5,3	3787,8
Dieta	34,5	4,0	0,6	67,7	4,5	5,0	1900,3
Vegetariano	14,8	14,8	1,8	74,7	2,2	9,3	2056

	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(Kcal)
Prato	31,6	25,9	5,6	46,7	4,3	4,2	2301,4

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



Instituto Técnico de Alimentação Humana, S.A.

COLÉGIO DO CASTANHEIRO

Plano de Ementas de 10 a 14 de Junho

2ª Feira

Sopa	
Prato do Dia	
Legumes	FERIADO
Opção	
Dieta	
Vegetariano	

3ª Feira

Sopa	Lentilhas com batata-doce
Prato do Dia	Panados de frango no forno com arroz de milho ^{1,3,6,7,11}
Legumes	Feijão-verde cozido
Opção	Lasanha de atum ^{1,3,4,5,6,7}
Dieta	Carne de vaca cozida com puré de batata ^{3,5,6,7,11}
Vegetariano	Stroganoff de soja com arroz branco ^{6,7}

4ª Feira

Sopa	Curgete
Prato do Dia	Salada colorida de salmão com massa tricolor, milho e cenoura ^{1,2,3,4}
Legumes	Macedónia cozida
Opção	Costeleta de porco estufada com arroz branco
Dieta	Salada de bacalhau com grão-de-bico ^{3,4}
Vegetariano	Feijoada vegetariana com massa espiral ^{1,3}

5ª Feira

Sopa	Caldo verde ¹¹
Prato do Dia	Bife de frango à pizzaiola com arroz de cenoura ⁷
Legumes	Cenoura aos cubos e milho
Opção	Peixe espada assado com batata estufada ⁴
Dieta	Frango grelhado com massa laços salteada c/ cenoura ¹
Vegetariano	Empadão de arroz com lentilhas

6ª Feira

Sopa	Lavrador
Prato do Dia	Filetes de pescada à Orly com batata salteada ^{1,3,4,6}

ADULTOS

Valor Nutricional

	Proteínas (g)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	Glicídios (g)	Açúcares (g)	Fibra (g)	Energia (KJ)	Energia (Kcal)
Sopa								
Prato								
Legumes								
Opção								
Dieta								
Vegetariano								

Valor Nutricional

	Proteínas (g)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	Glicídios (g)	Açúcares (g)	Fibra (g)	Energia (KJ)	Energia (Kcal)
Sopa	4,9	3,2	0,5	24,1	6,9	4,8	610,7	146
Prato	26	34,2	8,6	92,8	3,1	3,1	3252	777,3
Legumes	1	0,2	0,1	1,9	1,4	1,5	52	12,4
Opção	58,3	39,3	9,7	97,9	7,6	1,6	4101,3	980,2
Dieta	43,9	35,7	13,6	56,7	7,3	4,8	3044,6	727,7
Vegetariano	46,4	42,7	12,5	86,5	9,8	19,8	3858,9	922,4

Valor Nutricional

	Proteínas (g)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	Glicídios (g)	Açúcares (g)	Fibra (g)	Energia (KJ)	Energia (Kcal)
Sopa	2,8	3,4	0,5	12,1	2,6	2,4	377,8	90,3
Prato	37,8	39,8	7,5	64,5	6	5,3	3215,4	768,5
Legumes	3	0,3	0,1	5,5	2,6	3,3	153,6	36,7
Opção	45,2	35	11,3	63,1	0,4	2	3159,1	755,1
Dieta	37,1	12,8	2,6	55,7	3,7	8,6	2060,1	492,4
Vegetariano	15,4	16	2	57,4	9,3	17	1862,6	445,2

Valor Nutricional

	Proteínas (g)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	Glicídios (g)	Açúcares (g)	Fibra (g)	Energia (KJ)	Energia (Kcal)
Sopa	5,3	14	4,1	10	1,9	2,4	783,3	187,2
Prato	47,6	7,8	2,3	67,1	4	3,8	2240,7	535,6
Legumes	1,1	0,4	0,1	6,8	1,9	1,5	128,2	30,6
Opção	1,2	0,5	0,1	9,2	1,9	1,3	195,8	46,8
Dieta	48,5	6,3	1,6	60,7	5,1	1,4	2068,7	494
Vegetariano	11	15,1	1,8	75	0,7	5	2858,7	683,3

Valor Nutricional

	Proteínas (g)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	Glicídios (g)	Açúcares (g)	Fibra (g)	Energia (KJ)	Energia (Kcal)
Sopa	6	3,5	0,5	18,8	2,9	6,1	542,4	129,6

1º CICLO

Valor Nutricional

	Proteínas (g)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	Glicídios (g)	Açúcares (g)	Fibra (g)	Energia (KJ)	Energia (Kcal)
Prato								

Valor Nutricional

	Proteínas (g)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	Glicídios (g)	Açúcares (g)	Fibra (g)	Energia (KJ)	Energia (Kcal)
Prato	12,5	18,6	4,5	53,9	2,2	2	1816,5	434,2

Valor Nutricional

	Proteínas (g)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	Glicídios (g)	Açúcares (g)	Fibra (g)	Energia (KJ)	Energia (Kcal)
Prato	23,2	26,1	4,9	36,3	4,5	3,8	2045,4	488,9

Valor Nutricional

	Proteínas (g)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	Glicídios (g)	Açúcares (g)	Fibra (g)	Energia (KJ)	Energia (Kcal)
Prato	29,5	6,8	2	27,1	3,1	2,5	1210,1	289,2

Valor Nutricional

	Proteínas (g)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	Glicídios (g)	Açúcares (g)	Fibra (g)	Energia (KJ)	Energia (Kcal)
Prato	29,5	17,5	3	42,6	2,4	3,3	1885,7	450,7



Legumes	Cenoura bay cozida
Opção	Feijão assado com carne de porco e arroz ¹¹
Dieta	Salada de massa c/ peixe, delícias do mar e legumes ^{1,2,3,4,6}
Vegetariano	Massa salteada c/ cogumelos, pimentos e ervilhas ¹

Prato	46,7	21,4	3,8	5,3	3	4,8	2715,4	649
Legumes	0,3	0	0	2,2	1,9	1,3	40,5	9,7
Opção	43,6	51,1	4,7	16	1,2	9,1	2293,9	548,3
Dieta	71,5	7,8	1,2	81,0	12,6	6,3	2858,5	683
Vegetariano	16,3	14,3	2,1	70,6	4,1	7,5	2260,2	540,2

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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



Instituto Técnico de Alimentação Humana, S.A.

COLÉGIO DO CASTANHEIRO

Plano de Ementas de 17 a 21 de Junho

2ª Feira

Sopa	Creme de cenoura
Prato do Dia	Hambúrguer de Vaca c/ Arroz ^{1,3,7}
Legumes	Feijão verde cozido
Opção	Espadarte no forno com batata cozida ⁴
Dieta	Bife de vaca grelhado com massa tricolor ^{1,3,7}
Vegetariano	Lasanha de legumes ^{1,3,6,7}

3ª Feira

Sopa	Tomate com massinhas ^{1,3}
Prato do Dia	Bacalhau à Gomes de Sá ^{3,4}
Legumes	Mistura chinesa salteada
Opção	Cubos de peru estufados com massa cotovelo e cenoura aos cubos ^{1,3,7}
Dieta	Peixe vermelho grelhado com arroz de ervilha ⁴
Vegetariano	Quiche de legumes ^{1,2,3,4,5,6,7,9,10,11}

4ª Feira

Sopa	Canja de galinha ^{1,3,5,6}
Prato do Dia	Massa espiral c/ frango, fiambre e cogumelos ^{1,3,6,7}
Legumes	Cenoura baby cozida
Opção	Peixe Espada Grelhado c/ Arroz de Salsa ^{1,4}
Dieta	Carne de Vaca Cozida c/ Batata Cozida ^{3,7}
Vegetariano	Hambúrguer vegetariano grelhado com esparguete ^{1,3,7,10}

5ª Feira

Sopa	
Prato do Dia	
Legumes	FERIADO
Opção	
Dieta	
Vegetariano	

6ª Feira

Sopa	Creme de couve-flor
Prato do Dia	Carne de vaca à Italiana com esparguete cozido ¹

ADULTOS

Valor Nutricional

	Proteínas (g)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	Glicídios (g)	Açúcares (g)	Fibra (g)	Energia (KJ)	Energia (Kcal)
Sopa	1,8	3,1	0,4	12,4	2,7	2,7	257,4	85,4
Prato	42,7	19,2	4,9	61,1	3,3	4,2	2457,1	596,3
Legumes	1	0,2	0,1	1,9	1,4	1,5	52	12,4
Opção	36,7	10,7	2	62	4,3	5,5	2082,6	497,8
Dieta	41,0	16,0	5,7	58,1	2,9	2,8	2260,4	549
Vegetariano	27,1	27,1	6,9	68,3	13,4	13,7	2654,9	634,5

Valor Nutricional

	Proteínas (g)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	Glicídios (g)	Açúcares (g)	Fibra (g)	Energia (KJ)	Energia (Kcal)
Sopa	4,6	3,6	0,6	27,1	3,8	3,7	646,3	154,6
Prato	33,1	12,5	2,6	62	4,3	5,8	2090,6	499,7
Legumes	1,4	3,2	0,4	3,6	1,6	3,4	234,3	56
Opção	43,8	5,6	1	67	4	3,8	2092,6	500,2
Dieta	41,8	9	1,5	67,7	2,6	4,1	2197,6	525,3
Vegetariano	25,2	49,9	22,2	36,3	37,3	4,6	2950,1	705,1

Valor Nutricional

	Proteínas (g)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	Glicídios (g)	Açúcares (g)	Fibra (g)	Energia (KJ)	Energia (Kcal)
Sopa	11,2	3,1	0,5	16,7	0,6	0,8	603,6	144,3
Prato	53,4	22	8,8	64,2	2,6	1,4	2771,4	662,4
Legumes	0,3	0	0	2,2	1,9	1,3	40,5	9,7
Opção	51,7	13,5	2,9	47,1	4,8	9,8	2178,3	520,6
Dieta	40,3	19,1	6,6	63,1	0,4	2,0	2477,7	592
Vegetariano	21,1	32,8	4,7	111,5	9,1	9,4	3525,8	838,1

Valor Nutricional

	Proteínas (g)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	Glicídios (g)	Açúcares (g)	Fibra (g)	Energia (KJ)	Energia (Kcal)
Sopa								
Prato								
Legumes								
Opção								
Dieta								
Vegetariano								

Valor Nutricional

	Proteínas (g)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	Glicídios (g)	Açúcares (g)	Fibra (g)	Energia (KJ)	Energia (Kcal)
Sopa	2,2	3,2	0,4	11,4	1,8	2,3	349,4	83,5
Prato	60,5	35,5	10,4	64,6	0,5	1,8	3398	812,2

1º CICLO

Valor Nutricional

	Proteínas (g)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	Glicídios (g)	Açúcares (g)	Fibra (g)	Energia (KJ)	Energia (Kcal)
Prato	33,6	21,4	6	32,8	0,5	1,2	1901,8	454,6

Valor Nutricional

	Proteínas (g)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	Glicídios (g)	Açúcares (g)	Fibra (g)	Energia (KJ)	Energia (Kcal)
Prato	21,7	9,6	1,9	31,3	2,4	3,3	1263,5	302

Valor Nutricional

	Proteínas (g)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	Glicídios (g)	Açúcares (g)	Fibra (g)	Energia (KJ)	Energia (Kcal)
Prato	31,1	13,7	5,3	32	1,3	0,6	1559,3	372,7

Valor Nutricional

	Proteínas (g)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	Glicídios (g)	Açúcares (g)	Fibra (g)	Energia (KJ)	Energia (Kcal)
Prato								

Valor Nutricional

	Proteínas (g)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	Glicídios (g)	Açúcares (g)	Fibra (g)	Energia (KJ)	Energia (Kcal)
Prato	26,3	12	2,8	60,2	3,3	3,8	1896,7	462,3



Legumes	Espinafres salteados
Opção	Fogonero Assado em Molho de Tomate e Batata Assada
Dieta	Ovos mexidos com cogumelos e arroz branco ^{3,7}
Vegetariano	Beringela assada em legumes e lentilhas com arroz de tomate

Legumes	1,1	3,2	0,5	6,2	2,8	1,8	189	45,2
Opção	55,8	13,3	1,2	43,6	2,2	11,8	2220,9	530,8
Dieta	17,8	14,5	3,1	63,6	0,7	4,3	1938,1	463,3
Vegetariano	14,5	15,9	1,9	86,7	5,4	11,7	3130,3	748,2

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



Instituto Técnico de Alimentação Humana, S.A.

COLÉGIO DO CASTANHEIRO

Plano de Ementas de 24 a 28 de Junho

2ª Feira

Sopa	Creme de couve-flor
Prato do Dia	Salada russa de atum com ovo e legumes ^{3,4,5,6}
Legumes	Cenoura baby e feijão-verde salteados
Opção	Bife de frango grelhado com especiarias e arroz branco

3ª Feira

Sopa	Abóbora com ervilhas
Prato do Dia	Frango assado à tomata com massa fusilli ^{1,3,7,10,14}
Legumes	Brócolos cozidos
Opção	Lulas guisadas com batata ¹⁴

4ª Feira

Sopa	Caldo Verde ¹¹
Prato do Dia	Filetes de pescada panados no forno com arroz de tomate ^{1,3,4,7}
Legumes	Couve-flor cozida
Opção	Tacos com carne de vaca moída ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,14}

5ª Feira

Sopa	Creme de legumes
Prato do Dia	Almôndegas de vaca com massa tagliatelle salteada c/ cogumelos ^{1,3,7,11}
Legumes	Cogumelos salteados
Opção	Bacalhau c/ Broa e Legumes ^{4,7}

6ª Feira

ADULTOS

Valor Nutricional

	Proteínas (g)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	Glicídios (g)	Açúcares (g)	Fibra (g)	Energia (KJ)	Energia (Kcal)
Sopa								
Prato	49,7	27,1	3,5	55,5	7,6	9,6	2782,6	665,1
Legumes	0,7	3,2	0,4	0,2	0	0,7	135,5	32,4
Opção	44,0	5,3	1,0	62,6	0,1	1,8	2018,0	482

Valor Nutricional

	Proteínas (g)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	Glicídios (g)	Açúcares (g)	Fibra (g)	Energia (KJ)	Energia (Kcal)
Sopa	4,7	3,4	0,5	20	3,3	4,8	546	130,5
Prato	52,7	33,9	7,7	63,7	2	1,2	3198	764,4
Legumes	0,7	0,4	0,1	0,7	0,5	1,2	46	11
Opção	46,6	5,4	0,9	63,8	6	6	2075,4	496

Valor Nutricional

	Proteínas (g)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	Glicídios (g)	Açúcares (g)	Fibra (g)	Energia (KJ)	Energia (Kcal)
Sopa	5,3	14	4,1	10	1,9	2,4	783,3	187,2
Prato	22,6	27,1	2,6	87,4	4,3	4,5	2688,2	642,6
Legumes	0,9	3,3	0,5	0,3	0,2	1,2	141,5	33,8
Opção	62,3	40,4	10,8	92,7	2,7	3,4	4124,8	985,9

Valor Nutricional

	Proteínas (g)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	Glicídios (g)	Açúcares (g)	Fibra (g)	Energia (KJ)	Energia (Kcal)
Sopa	3,7	3,5	0,4	13,3	3,5	4,1	148,5	100
Prato	39,5	33,6	11	65,5	6,2	5,1	3036,6	725,8
Legumes	1,5	0,7	0,2	1,8	1,5	1,3	75,3	18
Opção	33	4,6	0,9	66	6,7	7,6	1856,3	443,7

Valor Nutricional

1º CICLO

Valor Nutricional

	Proteínas (g)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	Glicídios (g)	Açúcares (g)	Fibra (g)	Energia (KJ)	Energia (Kcal)
Prato	29,1	15,5	1,3	36,8	4,9	6,2	1683,9	402,5

Valor Nutricional

	Proteínas (g)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	Glicídios (g)	Açúcares (g)	Fibra (g)	Energia (KJ)	Energia (Kcal)
Prato	28,6	19,9	4,4	32,6	1,5	1,1	1759,1	420,4

Valor Nutricional

	Proteínas (g)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	Glicídios (g)	Açúcares (g)	Fibra (g)	Energia (KJ)	Energia (Kcal)
Prato	11,9	12,5	1,6	44,8	2,7	1,7	1442,1	344,7

Valor Nutricional

	Proteínas (g)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	Glicídios (g)	Açúcares (g)	Fibra (g)	Energia (KJ)	Energia (Kcal)
Prato	23,2	21,3	6,8	34	3,6	3,4	1766,3	422,2

Valor Nutricional



Sopa	Cenoura com lentilhas
Prato do Dia	Salmão grelhado com batata assada ⁴
Legumes	Couve-de-bruxelas cozida
Opção	Rissóis de pescada fritos com massa penne cozida ^{1,7,11,14}

	Proteínas (g)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	Glicídios (g)	Açúcares (g)	Fibra (g)	Energia (KJ)	Energia (Kcal)
Sopa	6,8	3,6	0,4	19,3	2,9	5,7	577,6	137,8
Prato	34,7	42,5	7,2	64,5	4,3	6,5	3287	785,6
Legumes	0,8	0,1	0	1,2	1	0,9	35,6	8,5
Opção	15,6	19,2	3,2	78,1	2	3,6	2302,7	550,4

	Proteínas (g)	Lípidos (g)	AG saturados (g)	Glicídios (g)	Açúcares (g)	Fibra (g)	Energia (KJ)	Energia (Kcal)
Prato	21	29,4	4,6	33,8	2,4	3,9	2033,7	486,1

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