

ALMOÇO: Semana 29 julho a 4 de agosto de 2024

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda, 29 jul.									
Sopa	Sopa de alho-francês e couve-flor	213	50	0,7	0,1	8,9	1,0	1,6	0,1
Carne	Entrecosto assado com arroz de ervilhas ¹²	960	229	9,2	2,6	22,8	0,3	12,3	0,2
Pescado	Carapau no forno com batata assada ⁴	471	112	3,3	0,6	12,3	0,8	7,6	0,2
Dieta	Carapau grelhado com arroz branco ⁴	852	202	3,2	0,6	28,9	0,1	13,8	0,3
Vegetariano	Estufado de lentilhas com esparguete ^{1,6,8,10,11}	1373	327	4,2	0,9	56,6	2,5	17,5	0,2
Hortícola	Salada de tomate e pimento	102	25	0,4	0,0	3,1	3,0	1,2	0,0
Terça, 30 jul.									
Sopa	Sopa de feijão catarino e repolho	299	71	0,9	0,1	12,5	0,8	2,7	0,1
Carne	Tirinhas de vaca estufadas com cenoura, ervilhas e puré de batata ^{6,7,12}	438	104	3,0	1,1	11,0	0,6	7,4	0,2
Pescado	Cavala grelhada com arroz de milho ⁴	963	230	10,4	2,6	17,8	0,0	16,0	0,2
Dieta	Coxa de frango grelhada com espirais ¹	859	203	2,7	0,6	26,2	1,9	17,8	0,3
Vegetariano	Hambúrguer de soja com arroz de milho ^{1,6,11}	1141	270	4,9	0,7	40,7	0,8	13,0	0,2
Hortícola	Cenoura e feijão-verde cozidos	117	28	0,1	0,0	4,1	2,3	1,2	0,5
Quarta, 31 jul.									
Sopa	Sopa de couve-lombarda e lentilhas ^{1,6,8,10,11}	348	83	0,8	0,1	14,9	1,0	3,8	0,1
Carne	Bifinhos de peru grelhados com molho de cenoura e massa fusilli ¹	771	182	3,6	0,6	19,4	1,7	17,6	0,3
Pescado	Abrótea à joão-do-grão ^{3,4,12}	512	121	2,1	0,3	15,8	1,0	8,6	0,1
Dieta	Abrótea cozida com batata cozida e brócolos ⁴	325	77	0,1	0,0	10,6	0,8	7,8	0,2
Vegetariano	Massa salteada com cogumelos, beringela, cenoura e feijão catarino ^{1,6}	847	201	4,5	0,7	30,9	1,9	8,7	0,3
Hortícola	Salada de couve roxa, pepino e cebola	104	25	0,2	0,1	3,0	0,9	1,6	0,0
Quinta, 1 ago.									
Sopa	Creme de feijão vermelho e cenoura	303	72	0,9	0,1	12,5	0,8	2,8	0,1
Carne	Carne de vaca corada com batata assada aos cubos	499	118	3,8	1,0	11,8	0,8	8,7	0,2
Pescado	Petingas fritas com arroz de feijão ^{1,4}	1132	270	10,8	2,2	29,4	0,1	13,5	0,2
Dieta	Bife de frango grelhado com massa talharim ^{1,3,7,10,14}	806	190	1,8	0,4	23,2	1,7	19,7	0,3
Vegetariano	Seitan assado com banana e batata corada ^{1,6}	495	118	2,8	0,5	15,2	3,4	7,0	0,3
Hortícola	Abóbora e couve-flor salteadas	379	92	7,1	1,0	4,3	2,1	2,5	0,3
Sexta, 2 ago.									
Sopa	Sopa de couve-galega	222	53	0,7	0,1	9,5	0,9	1,4	0,1
Carne	Frango assado com esparguete ^{1,12}	864	205	4,5	0,8	23,5	1,8	16,0	0,3
Pescado	Corvina grelhada com limão e batata ensalsada ⁴	425	100	1,8	0,3	11,0	0,7	9,5	0,2
Dieta	Corvina cozida com batata cozida e legumes ⁴	369	87	0,5	0,1	11,3	0,8	8,8	0,2
Vegetariano	Almôndegas de grão com molho de tomate e arroz	1327	315	7,0	0,9	49,1	1,6	10,6	0,1
Hortícola	Salada de alface, cebola e tomate	81	19	0,2	0,0	2,4	1,9	1,2	0,0
Sábado, 3 ago.									
Sopa	Sopa de grão-de-bico e brócolos	310	73	1,1	0,1	12,3	1,1	2,7	0,1
Carne	Costeletas à salsicheiro com batata frita e arroz ^{1,6,7,9,10,12}	974	234	15,2	3,5	13,8	0,5	9,2	0,4
Pescado	Bolonhesa de atum ^{1,4}	1067	253	8,9	1,3	28,0	2,3	14,6	1,0
Dieta	Costeletas grelhadas com arroz branco	1143	273	11,9	3,5	27,3	0,1	13,8	0,3
Vegetariano	Legumes salteados com soja (cenoura, curgete, espinafres e pimento vermelho) e massa fusilli ^{1,6}	1039	246	3,5	0,7	31,8	1,6	19,3	0,2
Hortícola	Milho e pepino	184	43	1,2	0,1	4,5	2,2	3,1	0,1
Domingo, 4 ago.									
Sopa	Sopa de hortaliça	206	49	0,7	0,1	8,5	0,7	1,5	0,1
Carne	Chanfana de borrego com batata ¹²	456	108	2,9	1,0	11,0	0,8	8,6	0,1
Pescado	Tranches de perca no forno com molho de pimentos e arroz de legumes ^{4,9,10,11}	674	160	4,6	0,7	18,4	0,5	10,9	0,3
Dieta	Perca na chapa com arroz de legumes ⁴	660	156	2,0	0,3	22,0	0,3	12,1	0,2
Vegetariano	Empadão de lentilhas e legumes (cenoura, cogumelos e brócolos) ^{1,6,8,10,11}	270	64	0,9	0,1	10,5	1,0	2,9	0,1
Hortícola	Salada de cebola e couve roxa	114	27	0,1	0,0	3,7	0,7	1,7	0,0

JANTAR: Semana 29 de julho a 4 de agosto 2024

Segunda, 29 jul.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de juliana de legumes e ervilhas	216	51	0,7	0,1	8,9	0,9	1,6	0,1
Carne	Roti de peru no forno com batata assada e ervas aromáticas ¹²	466	110	2,6	0,4	10,6	0,7	10,2	0,2
Pescado	Maruca com amêijoia na frigideira e arroz branco ^{4,14}	698	165	1,4	0,2	24,8	0,1	12,8	0,4
Dieta	Bife de peru grelhado com esparguete ¹	800	189	1,8	0,4	23,2	1,7	19,2	0,3
Vegetariano	Bolonhesa de soja ^{1,6}	1302	308	3,8	0,7	43,2	2,2	24,3	0,1
Hortícola	Salada de alface e cenoura	85	20	0,1	0,0	2,6	2,1	1,2	0,1

Terça, 30 jul.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e repolho	213	50	0,7	0,1	9,2	0,9	1,3	0,1
Carne	Fêvera grelhada com molho de mostarda e esparguete ^{1,3,5,6,7,9,10,12}	896	213	7,1	2,7	20,8	1,4	15,9	0,3
Pescado	Pescada assada com batata salteada ⁴	434	103	2,7	0,4	11,2	0,8	8,0	0,2
Dieta	Pescada cozida com batata cozida e repolho ⁴	346	82	0,6	0,1	10,5	0,6	8,1	0,2
Vegetariano	Salada de feijão-frade com arroz e mistura chinesa salteada ¹²	1076	256	6,6	1,1	37,5	0,9	9,5	0,2
Hortícola	Salada de milho e pepino	218	51	1,7	0,1	4,5	1,1	4,2	0,0

Quarta, 31 jul.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve branca e grão-de-bico	302	72	1,0	0,1	12,1	1,0	2,5	0,1
Carne	Hambúrguer de vaca no forno com ovo estrelado e batata frita ^{1,3,6,12}	762	183	11,6	2,4	9,4	0,5	9,6	0,2
Pescado	Potas estufadas com arroz branco ¹⁴	661	157	3,1	0,5	20,0	0,1	11,8	0,4
Dieta	Hambúrguer de vaca grelhado com arroz branco ^{1,6,12}	956	228	7,6	2,2	24,7	0,0	14,9	0,3
Vegetariano	Tofu à gomes de sá ^{1,6}	556	133	6,5	1,2	12,1	0,9	5,4	0,4
Hortícola	Salada de alface e tomate	79	19	0,3	0,0	2,2	1,8	1,3	0,0

Quinta, 1 ago.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve portuguesa	294	70	0,8	0,1	11,7	0,8	2,7	0,1
Carne	Caril de frango com arroz branco ^{1,12}	775	184	4,2	2,0	20,3	0,4	15,0	0,2
Pescado	Cavala no forno com molho de tomate e batata cozida ⁴	619	148	7,7	1,9	8,9	0,7	10,3	0,2
Dieta	Filete de paloco cozido com salada de batata (batata cozida e macedónia) ⁴	338	80	0,2	0,0	10,4	0,6	8,5	0,2
Vegetariano	Chili vegetariano (feijão encarnado, milho, beringela, pimento e curgete) com arroz ^{9,10,11}	953	227	3,3	0,3	39,3	0,6	9,5	0,1
Hortícola	Salada de cenoura, milho e tomate	181	43	1,0	0,0	5,1	3,0	2,6	0,1

Sexta, 2 ago.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e favas	227	54	0,7	0,1	9,3	1,0	1,8	0,1
Carne	Tranches de porco à primavera com massa tagliatelle ^{1,6}	905	215	8,8	2,7	19,9	1,5	13,7	0,2
Pescado	Tarte de paloco no forno com espinafres ^{1,3,4,6}	435	119	12,7	4,8	10,3	0,7	12,1	1,5
Dieta	Fêvera de porco grelhada com tagliatelle cozido ^{1,6}	902	214	5,2	1,6	23,2	1,3	18,5	0,2
Vegetariano	Seitan à lagareiro ^{1,6}	506	120	3,4	0,6	13,4	1,3	8,1	0,3
Hortícola	Brócolos salteados	406	98	8,3	1,2	1,5	1,1	3,1	0,3

Sábado, 3 ago.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde	220	52	0,7	0,1	9,4	0,9	1,4	0,1
Carne	Carne de vaca guisada com cogumelos e puré ^{6,7,12}	445	106	3,1	1,1	10,8	0,3	7,5	0,2
Pescado	Solha assada com molho de cenoura e arroz branco ⁴	842	200	5,9	0,9	24,9	0,4	11,3	0,4
Dieta	Solha grelhada com arroz branco e feijão-verde cozido ⁴	670	159	2,0	0,3	23,6	0,1	10,9	0,3
Vegetariano	Ensopado de favas com alho-francês e arroz branco	876	208	4,4	0,7	34,9	0,8	5,6	0,2
Hortícola	Salada de alface e tomate	79	19	0,3	0,0	2,2	1,8	1,3	0,0

Domingo, 4 ago.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão vermelho com grelos	295	70	0,9	0,1	12,2	0,9	2,8	0,1
Carne	Perna de peru assada com molho de mostarda e mel e arroz de cenoura ^{1,3,5,6,7,9,10,11,12}	861	205	7,9	1,8	20,1	1,5	12,3	0,3
Pescado	Salmão assado com batata assada ⁴	731	175	11,0	2,0	10,5	0,7	8,0	0,1
Dieta	Perna de peru assada ao natural com batata corada	512	122	4,5	1,3	10,2	0,7	9,6	0,2
Vegetariano	Ervilhas estufadas com soja, repolho, cenoura e massa fusilli ^{1,6}	851	201	2,4	0,4	28,8	2,1	14,4	0,2
Hortícola	Cebola, cenoura e pimento vermelho	103	24	0,2	0,0	3,7	3,3	0,9	0,1

SS

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. Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações. O prato vegetariano não contém ingredientes de origem animal, cumprindo os requisitos da Lei n.º 11/2017.

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

ALMOÇO: Semana 5 a 11 de agosto 2024

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda, 5 ago									
Sopa	Sopa de feijão-frade	346	82	0,8	0,2	14,1	0,8	3,5	0,1
Carne	Strogonoff de peru com arroz branco ^{1,7}	794	188	4,5	1,5	21,8	0,3	14,7	0,3
Pescado	Tintureira estufada com molho de legumes e batata ^{4,9,10,11}	384	91	2,3	0,3	10,0	1,0	7,2	0,2
Dieta	Frango cozido com batata e brócolos	380	90	0,9	0,2	11,5	0,8	8,4	0,2
Vegetariano	Tortilha vegetariana no forno (soja, pimento, macedónia, batata) ⁶	495	117	1,5	0,2	17,5	1,3	7,3	0,1
Hortícola	Salada de alface e tomate	79	19	0,3	0,0	2,2	1,8	1,3	0,0
Terça, 6 ago									
Sopa	Sopa de saboia	216	51	0,7	0,1	9,3	0,9	1,3	0,1
Carne	Pá de porco assada com batata assada ¹²	597	142	6,7	1,9	11,1	0,8	8,3	0,2
Pescado	Solha no forno com ananás e arroz alegre ⁴	719	170	3,6	0,5	23,3	1,9	10,4	0,3
Dieta	Solha grelhada com arroz alegre ⁴	711	168	2,3	0,3	24,5	0,4	11,7	0,3
Vegetariano	Seitan à gomes de sá ^{1,6}	507	121	3,9	0,7	12,3	1,2	8,3	0,4
Hortícola	Salada de couve roxa, pimento e tomate	114	27	0,2	0,0	3,5	1,6	1,5	0,0
Quarta, 7 ago									
Sopa	Creme de abóbora	227	54	0,7	0,1	10,1	1,1	1,3	0,1
Carne	Carne de vaca estufada em tomate com esparguete ^{1,12}	828	196	5,0	1,4	21,7	1,6	14,8	0,2
Pescado	Massada de tamboril com manjeriço ^{1,4,12,14}	558	132	1,5	0,3	15,8	1,6	13,3	0,3
Dieta	Perna de peru corada com arroz branco ¹²	861	205	7,6	2,0	19,6	0,2	13,4	0,3
Vegetariano	Croquetes de soja no forno com arroz branco ^{1,6}	1396	330	5,0	0,7	50,1	0,4	20,0	0,3
Hortícola	Salada de alface e pimentos	100	24	0,5	0,1	2,3	1,9	1,6	0,0
Quinta, 8 ago									
Sopa	Sopa de cenoura	212	50	0,7	0,1	9,1	0,9	1,3	0,1
Carne	Bifanas de porco com batata frita e arroz branco ¹²	838	201	10,3	1,9	14,8	0,4	10,7	0,2
Pescado	Pescada à poveira (pescada, batata e ovo com molho de cebolada) ^{3,4}	397	94	2,8	0,5	9,1	0,9	7,6	0,2
Dieta	Pescada estufada ao natural com batata cozida e repolho ⁴	361	85	1,1	0,2	10,9	0,7	7,4	0,2
Vegetariano	Beringela e pimentos grelhados com feijão preto e arroz	588	138	1,7	0,2	23,7	1,3	6,2	0,1
Hortícola	Salada de alface, milho e pepino	179	42	1,4	0,1	3,3	0,6	3,8	0,0
Sexta, 9 ago									
Sopa	Sopa de grão-de-bico e legumes	349	83	1,2	0,1	13,8	1,1	3,1	0,1
Carne	Frango no churrasco com arroz de ervilhas	772	183	2,8	0,5	23,6	0,2	15,3	0,3
Pescado	Salmão gratinado no forno com batata assada ⁴	699	167	9,8	1,8	11,2	0,7	7,9	0,1
Dieta	Carne de vaca cozida com arroz branco	867	206	4,1	1,3	26,5	0,0	15,3	0,3
Vegetariano	Estufadinho de grão com seitan, cogumelos e arroz de cenoura ^{1,6}	835	199	5,5	0,9	25,3	1,1	10,2	0,5
Hortícola	Feijão-verde salteado	405	98	7,9	1,2	3,5	0,0	1,7	0,3
Sábado, 10 ago									
Sopa	Sopa de couve-flor	217	51	0,7	0,1	9,1	1,1	1,6	0,1
Carne	Espetada de aves grelhada com esparguete ^{1,6,12}	737	174	3,1	1,0	18,6	1,8	16,8	0,4
Pescado	Corvina à rosa do adro com puré ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	465	110	2,5	0,7	12,7	0,4	8,7	0,2
Dieta	Corvina grelhada com batata cozida e repolho ⁴	361	85	0,5	0,1	11,0	0,7	8,5	0,2
Vegetariano	Tofu salteado com salada de batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde ^{1,6}	456	109	3,7	0,7	12,8	1,0	4,8	0,2
Hortícola	Salada de cebola e couve roxa	114	27	0,1	0,0	3,7	0,7	1,7	0,0
Domingo, 11 ago									
Sopa	Sopa de lentilhas com brócolos ^{1,6,8,10,11}	329	78	0,8	0,1	13,7	1,0	3,8	0,1
Carne	Massada de carne de vaca gratinada ^{1,3,7}	1144	273	12,8	4,8	21,7	0,9	16,6	0,3
Pescado	Filete de alabote assado com arroz de legumes ⁴	694	164	3,5	0,6	20,2	0,3	12,6	0,2
Dieta	Coxa de frango grelhada com esparguete ¹	859	203	2,7	0,6	26,2	1,9	17,8	0,3
Vegetariano	Legumada (feijão catarino, cogumelos, tomate e couve branca) e arroz de legumes	694	165	4,6	0,7	25,8	0,9	4,3	0,4
Hortícola	Salada de alface e milho	276	65	2,2	0,0	5,1	0,0	5,9	0,0

56

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, ¹³Tremçoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações. O prato vegetariano não contém ingredientes de origem animal, cumprindo os requisitos da Lei n.º 11/2017.

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

JANTAR: Semana 5 a 11 de agosto 2024

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda, 5 ago									
Sopa	Creme de alface com lentilhas ^{1,6,8,10,11}	327	78	0,7	0,1	14,0	1,0	3,6	0,1
Carne	Lasanha de carne de vaca ^{1,3,6,7,12}	1104	268	11,5	4,5	24,8	0,6	15,3	0,3
Pescado	Red fish no forno com alecrim e arroz ⁴	816	194	4,9	0,8	24,0	0,1	13,0	0,3
Dieta	Red fish cozido com batata e brócolos ⁴	368	87	1,0	0,2	11,1	0,8	7,8	0,2
Vegetariano	Grão guisado com legumes (couve branca, cenoura e curgete) com massa fusilli ¹	1063	252	4,9	0,7	39,1	2,9	10,1	0,2
Hortícola	Salada de alface e cenoura raspada	85	20	0,1	0,0	2,6	2,1	1,2	0,1
Terça, 6 ago									
Sopa	Sopa de nabiças e feijão branco	292	69	0,8	0,1	11,5	0,9	2,7	0,1
Carne	Peru assado com laranja e puré de batata ^{6,7,12}	495	118	4,7	1,5	9,8	0,8	8,1	0,2
Pescado	Salada russa com batata, atum e ovo raspado ^{1,3,4,5,6,7,10,11,12}	521	124	4,8	0,5	12,6	1,0	7,1	0,5
Dieta	Bife de peru grelhado com massa fusilli ¹	770	182	1,9	0,4	21,2	1,5	19,5	0,3
Vegetariano	Paella vegetariana (com tofu) ⁶	656	156	4,9	1,1	19,8	0,8	6,9	0,1
Hortícola	Salada de alface e beterraba	75	18	0,1	0,0	1,8	1,3	1,5	0,1
Quarta, 7 ago									
Sopa	Sopa de abóbora e repolho	213	50	0,7	0,1	9,2	0,9	1,3	0,1
Carne	Panadinhos de porco com arroz de cenoura ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	1009	240	8,7	1,8	26,6	0,5	13,3	0,3
Pescado	Abrótea grelhada com molho de alho e limão e arroz de cenoura ^{4,7}	705	167	3,1	0,5	22,9	0,3	11,6	0,2
Dieta	Abrótea ao vapor com batata cozida e penca ⁴	327	77	0,1	0,0	10,9	0,7	7,7	0,2
Vegetariano	Hambúrguer de feijão no forno com molho de cenoura e esparguete ^{1,6}	1004	238	4,7	0,9	34,5	1,9	10,7	0,3
Hortícola	Salada de cebola, milho e pepino	218	51	1,7	0,1	4,5	1,1	4,2	0,0
Quinta, 8 ago									
Sopa	Sopa de feijão catarino e couve-galega	295	70	0,9	0,1	12,1	0,8	2,8	0,1
Carne	Goulash de vaca à húngara com puré de batata ^{6,7,12}	469	111	3,3	1,2	11,5	0,3	7,9	0,1
Pescado	Carapau assado com batata a murro ⁴	471	112	3,3	0,6	12,3	0,8	7,6	0,2
Dieta	Carne de vaca cozida com batata e repolho	398	94	1,4	0,6	11,4	0,7	8,4	0,2
Vegetariano	Bife de seitan grelhado com ananás e batatas salteadas ^{1,6}	451	107	1,7	0,3	15,9	2,5	6,1	0,3
Hortícola	Cenoura, couve-lombarda e penca cozidos	114	27	0,2	0,0	3,3	1,4	1,7	0,5
Sexta, 9 ago									
Sopa	Sopa de legumes	209	49	0,7	0,1	8,8	0,8	1,4	0,1
Carne	Frango corado laminado com macarronete ^{1,12}	852	202	4,4	0,8	23,2	1,8	15,7	0,3
Pescado	Pataniscas de bacalhau com feijão-frade e molho verde ^{1,3,4,12}	1024	244	8,3	1,5	25,4	0,4	15,1	1,3
Dieta	Bacalhau fresco grelhado com arroz branco e legumes ⁴	660	156	1,5	0,2	23,2	0,3	11,9	0,3
Vegetariano	Lentilhas estufadas com caril, legumes e arroz branco ^{1,6,8,10,11}	975	232	3,5	0,5	41,1	1,1	9,3	0,2
Hortícola	Salada de couve roxa e tomate	114	27	0,1	0,0	3,7	1,5	1,5	0,0
Sábado, 10 ago									
Sopa	Sopa de alho-francês e nabo	210	50	0,7	0,1	8,9	0,9	1,3	0,1
Carne	Mini cozido (frango, vaca, couve branca, cenoura e batata)	436	103	2,7	0,6	8,2	0,7	11,2	0,2
Pescado	Peixe-espada grelhado com molho de alho e ervas e batata cozida ^{4,9,10,11}	413	98	2,2	0,3	12,0	0,8	7,1	0,3
Dieta	Fêveras grelhadas com batata cozida	466	110	2,5	0,7	11,7	0,7	9,8	0,2
Vegetariano	Lasanha de soja e legumes (cenoura, curgete e espinafres) ^{1,6}	735	174	3,0	0,4	25,0	1,6	10,6	0,1
Hortícola	Salada de alface, beterraba e milho	212	50	1,5	0,0	4,2	0,6	4,5	0,0
Domingo, 11 ago									
Sopa	Sopa de ervilhas	229	54	0,7	0,1	9,5	0,9	1,6	0,1
Carne	Carne de porco à alentejana com batata salteada ^{5,6,12,14}	765	184	11,8	2,5	9,3	0,1	9,4	0,2
Pescado	Arinca estufada em tomate com arroz branco ⁴	691	164	2,9	0,4	20,5	0,1	13,7	2,5
Dieta	Arinca cozida com salada de batata e legumes ⁴	330	78	0,2	0,0	9,6	0,7	8,9	1,6
Vegetariano	Jardineira de seitan (batata, macedónia e seitan) ^{1,6}	380	90	1,5	0,3	12,6	1,5	5,6	0,2
Hortícola	Salada de cenoura, pimento e pepino	102	24	0,3	0,1	3,3	3,0	1,1	0,1