

ALMOÇO: Semana 30 setembro a 6 outubro 2024

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda, 30 set									
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, 1 out									
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, 2 out									
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, 3 out									
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, 4 out									
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, 5 out									
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, 6 out									
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 30 setembro a 6 outubro 2024

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda, 30 set									
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, 1 out									
Sopa	Sopa de nabijas 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, 2 out									
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, 3 out									
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, 4 out									
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, 5 out									
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, 6 out									
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

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, 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 7 a 13 outubro 2024

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda, 07 out									
Sopa	Sopa de curgete com ervilhas	214	51	0,7	0,1	8,7	0,8	1,6	0,1
Carne	Fêveras de porco grelhadas com molho de limão e arroz ^{6,7}	898	214	6,3	1,8	23,5	0,1	15,3	0,3
Pescado	Saladinha de peixe (grão, ovo, abrótea desfiada, batata e salsa) ^{3,4}	512	121	1,3	0,2	15,6	0,9	10,4	0,2
Dieta	Abrótea escalfada com arroz branco e couve-de-bruxelas ⁴	603	143	1,4	0,2	20,4	0,0	11,5	0,3
Vegetariano	Fritatta de legumes com seitan e arroz ^{1,6}	833	198	4,2	0,8	29,2	1,0	9,9	0,3
Hortícola	Salada de cebola, cenoura e pimento vermelho	103	24	0,2	0,0	3,7	3,3	0,9	0,1
Terça, 08 out									
Sopa	Sopa de couve-lombarda e grão-de-bico	349	83	1,2	0,1	13,8	1,1	3,1	0,1
Carne	Carne de vaca corada em fatias com esparguete ¹	904	214	5,7	1,6	23,5	1,7	16,7	0,3
Pescado	Carapau assado com arroz de tomate e pimentos ⁴	763	181	4,8	0,8	22,2	0,4	11,9	0,2
Dieta	Perna de peru cozida com cenoura e esparguete cozida ¹	846	200	6,2	1,9	19,8	1,6	15,9	0,3
Vegetariano	Esparguete à bolonhesa de lentilhas ^{1,6,8,10,11}	1265	301	4,0	0,9	52,5	3,0	15,2	0,1
Hortícola	Brócolos, cenoura e curgete cozidos	106	25	0,4	0,1	2,5	1,6	1,9	0,4
Quarta, 09 out									
Sopa	Sopa de cebola com juliana de couve	211	50	0,7	0,1	9,0	0,9	1,3	0,1
Carne	Arroz de pato ⁷	815	194	7,5	2,5	15,3	0,2	16,1	0,3
Pescado	Raia assada com batata cozida e molho verde ^{4,12}	414	98	2,6	0,4	13,2	1,0	4,7	0,2
Dieta	Raia ao vapor com batata cozida e molho verde ^{4,12}	381	90	1,4	0,2	13,8	1,0	4,9	0,2
Vegetariano	Legumes à Brás (batata, cenoura, alho francês, repolho, pimento e soja) ⁶	1156	277	14,6	1,9	20,4	0,7	13,3	0,5
Hortícola	Salada de alface, cenoura e pepino	83	20	0,3	0,1	2,3	1,9	1,3	0,1
Quinta, 10 out									
Sopa	Sopa de feijão-verde	220	52	0,7	0,1	9,4	0,9	1,4	0,1
Carne	Cubinhos de peru estufados com molho de tomate e macarronete ^{1,6}	765	181	4,3	0,9	19,6	1,6	15,9	0,3
Pescado	Cavala grelhada com molho de alho e arroz branco ^{4,7}	1001	239	11,6	2,9	17,6	0,1	15,7	0,3
Dieta	Escalopes de porco grelhados com macarronete cozido ^{1,6}	902	214	5,2	1,6	23,2	1,3	18,5	0,2
Vegetariano	Feijão fradinho com migas de broa e arroz branco ¹	1247	295	4,4	0,8	50,9	0,1	10,7	0,3
Hortícola	Couve roxa e milho	248	58	1,5	0,0	5,6	0,0	4,7	0,5
Sexta, 11 out									
Sopa	Creme de legumes e lentilhas ^{1,6,8,10,11}	272	65	0,8	0,1	11,4	0,9	2,6	0,1
Carne	Empadão de carne de vaca com cenoura ^{3,7,12}	568	136	6,3	2,2	10,9	0,4	8,2	0,1
Pescado	Potas estufadas com arroz branco ¹⁴	661	157	3,1	0,5	20,0	0,1	11,8	0,4
Dieta	Potas grelhadas com arroz branco ¹⁴	608	143	1,7	0,3	18,8	0,1	13,1	0,5
Vegetariano	Ratattouille de soja (legumes, cogumelos) e batata salteada ⁶	541	129	3,8	0,5	14,1	0,8	8,0	0,3
Hortícola	Salada de cenoura e pepino	92	22	0,3	0,1	2,9	2,7	1,1	0,1
Sábado, 12 out									
Sopa	Sopa de hortaliça (couve-lombarda, batata, cenoura, cebola e curgete)	206	49	0,7	0,1	8,5	0,7	1,5	0,1
Carne	Almôndegas de aves estufadas com esparguete ^{1,6,12}	940	224	8,4	3,5	24,8	2,2	11,6	0,8
Pescado	Paloco com natas ^{1,4,5,6,7}	600	144	5,7	1,2	15,4	0,2	7,7	0,6
Dieta	Bife de vaca grelhado com esparguete ¹	872	206	3,8	1,4	24,8	1,7	17,6	0,3
Vegetariano	Feijoada de legumes (feijão catarino, cogumelos, tomate) e massa fusilli ^{1,6}	666	159	2,5	0,4	25,1	1,3	8,3	0,2
Hortícola	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	0,0	2,0	0,0
Domingo, 13 out									
Sopa	Sopa de brócolos e feijão catarino	306	73	0,9	0,1	12,6	0,9	2,9	0,1
Carne	Coelho à caçador com puré ^{6,7,12}	469	112	4,0	1,1	9,7	0,4	8,1	0,1
Pescado	Pargo assado com arroz de alecrim ⁴	791	187	4,1	0,6	24,7	0,2	12,5	0,3
Dieta	Pargo na chapa com batata cozida ⁴	366	86	0,2	0,0	12,9	0,8	7,6	0,2
Vegetariano	Beringela recheada com soja, couve ralada e puré de cenoura ⁶	448	106	2,3	0,3	9,6	1,6	10,4	0,1
Hortícola	Cenoura baby salteada	284	68	5,1	0,8	3,9	3,6	0,7	0,5

57

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

JANTAR: Semana 7 a 13 outubro 2024

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda, 07 out									
Sopa	Creme de espinafres e grão	303	72	1,1	0,1	11,8	1,0	2,6	0,1
Carne	Feijoada à brasileira (porco, frango, feijão preto e arroz branco)	943	223	7,3	1,9	21,7	0,1	17,6	0,2
Pescado	Fogonero estufado à primavera (ervilhas e cenoura) com arroz branco ⁴	592	140	2,4	0,3	18,5	0,5	10,1	0,4
Dieta	Costeletas grelhadas com arroz branco	1143	273	11,9	3,5	27,3	0,1	13,8	0,3
Vegetariano	Bifanas de seitan com esparquite de cenoura ^{1,6}	844	200	4,0	1,0	26,0	2,3	14,4	0,5
Hortícola	Feijão-verde salteado	405	98	7,9	1,2	3,5	0,0	1,7	0,3
Terça, 08 out									
Sopa	Sopa de brócolos e favas	234	55	0,8	0,1	9,4	1,0	2,0	0,1
Carne	Bife de frango grelhado com molho de natas e cogumelos e batatas salteadas ⁷	432	102	2,0	0,6	10,8	0,7	9,8	0,3
Pescado	Filetes de pescada grelhados com arroz de tomate ⁴	677	160	2,1	0,3	22,0	0,2	13,0	0,3
Dieta	Pescada ao vapor com batata cozida e couve-de-bruxelas ⁴	350	83	0,7	0,1	10,4	0,6	8,1	0,2
Vegetariano	Jardineira de soja ⁶	651	154	1,6	0,2	17,9	1,2	14,2	0,1
Hortícola	Salada de alface e tomate	79	19	0,3	0,0	2,2	1,8	1,3	0,0
Quarta, 09 out									
Sopa	Sopa de feijão branco e penca	294	70	0,8	0,1	11,7	0,8	2,7	0,1
Carne	Lombo de porco assado com massa espiral salteada ^{1,12}	907	216	6,8	1,5	20,9	1,6	16,2	0,2
Pescado	Tintureira à rosa do adro com puré ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	476	113	3,4	0,8	12,0	0,3	8,1	0,2
Dieta	Coxinhas de frango grelhadas com massa espiral cozida ¹	786	186	2,7	0,6	21,2	1,5	18,6	0,3
Vegetariano	Caril de lentilhas e legumes com arroz branco ^{1,6,8,10,11}	860	205	4,7	2,2	33,6	1,2	7,3	0,2
Hortícola	Salada de cenoura raspada e milho	234	55	1,4	0,0	5,9	2,5	3,9	0,1
Quinta, 10 out									
Sopa	Sopa de legumes (batata, cenoura, curgete e couve branca)	209	49	0,7	0,1	8,8	0,8	1,4	0,1
Carne	Frango assado com molho de limão e batata assada ^{6,7,12}	491	117	3,7	0,8	11,5	0,8	8,1	0,2
Pescado	Massa com atum gratinada com queijo e ervas aromáticas ^{1,4,7}	1085	258	10,0	2,3	25,9	2,1	15,4	1,1
Dieta	Fogonero cozido com batata cozida e couve branca ⁴	317	75	0,1	0,0	10,2	0,6	7,3	0,4
Vegetariano	Rancho vegan ^{1,6}	694	164	2,7	0,5	27,5	2,1	6,1	0,1
Hortícola	Macedónia salteada	475	113	9,0	1,3	5,7	0,1	1,7	0,3
Sexta, 11 out									
Sopa	Caldo verde ^{6,12}	284	67	1,9	0,6	9,8	0,7	2,1	0,2
Carne	Grelhada mista de carnes (entremeada, coto frango e toscana) com arroz e feijão preto ^{1,2,4,6,7,9,10}	1448	347	23,4	7,8	19,9	0,1	14,1	0,3
Pescado	Sardinhas assadas com batata a murro ⁴	541	129	5,4	1,2	11,8	0,8	7,8	0,2
Dieta	Coxa de peru corada com arroz de cenoura ¹²	793	189	7,4	2,0	16,0	0,3	13,8	0,2
Vegetariano	Tofu grelhado com ervas aromáticas e batatas salteadas ^{1,6}	483	115	3,8	0,8	13,6	0,9	5,5	0,2
Hortícola	Cebola e pimentos assados	104	25	0,5	0,1	2,8	2,4	1,4	0,2
Sábado, 12 out									
Sopa	Creme de ervilhas	229	54	0,7	0,1	9,5	0,9	1,6	0,1
Carne	Borrego assado com arroz ¹²	806	192	5,8	1,8	19,2	0,1	14,7	0,2
Pescado	Peixe-espada grelhado com batata cozida e molho de salsa ⁴	396	94	1,7	0,3	11,9	0,8	7,1	0,2
Dieta	Arinca grelhada com batata cozida ⁴	361	85	0,2	0,0	10,8	0,7	9,6	1,7
Vegetariano	Cuscuz salteado com legumes e grão ^{1,6}	675	160	3,2	0,5	23,9	2,3	6,6	0,2
Hortícola	Couve-flor e couve-de-bruxelas	224	54	2,5	0,4	3,6	1,4	3,0	0,3
Domingo, 13 out									
Sopa	Sopa de alho-francês e couve-flor	213	50	0,7	0,1	8,9	1,0	1,6	0,1
Carne	Arroz à valenciana (carnes, marisco, calamares, legumes e arroz) ^{1,2,6,7,9,10,14}	713	170	5,8	1,6	18,9	0,4	9,9	0,6
Pescado	Bacalhau fresco gratinado com crosta de broa, espinafres e ervas aromáticas com batata ^{1,4}	434	103	1,9	0,3	13,0	0,7	7,8	0,2
Dieta	Tirinhas de frango ao vapor com arroz de legumes	720	171	2,7	0,5	21,6	0,3	14,5	0,2
Vegetariano	Salada de tofu, cogumelos, pimento vermelho, milho e batata ^{1,6}	422	100	3,2	0,7	12,0	1,0	5,0	0,2
Hortícola	Salada de pepino, pimento verde e tomate	96	23	0,4	0,1	2,9	2,9	1,1	0,0