




Segunda, 29 abril

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura com juliana de couve e favas	219	52	0,7	0,1	9	1,1	1,7	0,1
Carne	Strogonoff de porco com arroz branco ^{1,7}	912	217	9,9	3,3	20	0,1	11,6	0,3
Pescado	Lasanha de atum ^{1,3,4,6,7}	1117	272	10,6	3,2	27,5	0,9	16	1
Dieta	Tirinhas de vaca cozidas com arroz de legumes	779	185	3,6	1,2	23,9	0,5	13,6	0,2
 Vegetariano	Almondégas de soja no forno com molho de tomate com esparguete ^{1,6}	1241	293	4,2	0,8	42,2	1,9	21,2	0,3
Hortícola	Salada de alface e milho	276	65	2,2	0	5,1	0,4	5,9	0


Terça, 30 abril

		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	1,1	2,7	0,1
Carne	Perna de frango corada com massa espiral ^{1,6,12}	852	202	4,4	1	23,5	1,5	16,1	0,3
Pescado	Calamares no forno com arroz de tomate ^{1,2,3,4,7,9,14}	723	171	3,6	0,6	23,1	0,2	11,3	0,3
Dieta	Carapau grelhado com batata cozida ⁴	399	94	0,9	0,2	12,9	0,8	8	0,2
 Vegetariano	Feijão preto estufado com cogumelos, arroz de tomate e couve-galega	848	201	5,8	0,8	29,5	0,3	6,9	0,4
Hortícola	Salada de couve roxa e pepino	108	26	0,2	0,1	3	2,6	1,8	0


Quarta, 01 maio

		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	1,2	1,3	0,1
Carne	Tortilha de carnes (porco, aves) e salada ^{3,5,6}	573	137	7,2	1,7	7,2	0,2	10,5	0,2
Pescado	Filetes de solha assados com batata assada ⁴	448	106	2,8	0,4	11,4	0,8	8,3	0,2
Dieta	Costeletas grelhadas com arroz branco	1143	273	11,9	3,5	27,3	0,1	13,8	0,3
 Vegetariano	Seitan estufado com ervilhas, cenoura e batata salteada ^{1,6}	452	107	2,6	0,5	13,2	1,4	6,8	0,3
Hortícola	Salada de alface, cebola e milho	204	48	1,5	0	4,2	1	4,1	0


Quinta, 02 maio

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-de-bruxelas com lentilhas ^{1,6,8,10,11}	310	74	0,9	0,1	12,9	1,2	3,2	0,1
Carne	Esparguete à bolonesa ^{1,3,12}	1037	247	10,9	3,6	21,4	0,9	14,6	0,1
Pescado	Red fish assado com tomilho e arroz branco ⁴	819	194	4,9	0,8	24,1	0,1	13,1	0,3
Dieta	Red fish cozido com batata cozida e penca ⁴	370	87	1	0,2	11,4	1	7,7	0,2
 Vegetariano	Caçarola vegetariana (batata, soja grossa, cenoura, curgete, ervilhas, brócolos e pimento vermelho) ⁶	549	130	1,4	0,2	16,9	1,1	10,3	0,1
Hortícola	Couve branca e cenoura cozidas	111	26	0,2	0	3,9	3,7	1	0,7


Sexta, 03 maio


		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de grão-de-bico e legumes	293	69	1	0,1	11,4	1	2,5	0,1
Carne	Perna de peru assada com arroz alegre (ervilhas e cenoura) ¹²	779	185	7	1,8	16,9	0,4	12,5	0,2
Pescado	Sardinhas assadas com batata cozida e pimentos ⁴	479	114	4	1	11,3	0,9	7,5	0,2
Dieta	Perna de peru grelhada com massa espiral ^{1,6}	880	209	6,5	2,1	20,8	1,1	16,9	0,3
 Vegetariano	Massa tricolor com branco estufado, cogumelos, ananás e macedónia ^{1,6}	1008	239	3,2	0,6	37,8	2,8	10,8	0,3
Hortícola	Salada de alface e beterraba	75	18	0,1	0	1,8	1,8	1,5	0,1

Sábado, 04 maio

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cebola com brócolos	222	53	0,8	0,1	9,4	1	1,5	0,1
Carne	Costeletas grelhadas com molho de tomate e puré ^{7,12}	566	135	6,6	2	11	0,8	7,3	0,2
 Pescado	Bacalhau à gomes de sá ^{3,4}	421	100	2,2	0,4	12,5	0,9	6,8	1
Dieta	Bacalhau fresco cozido com batata cozida e couve branca ⁴	335	79	0,2	0	11,3	1	7,5	0,2
Vegetariano	Caril de seitan, alho-francês, cogumelos e ervilhas com arroz ^{1,6}	480	116	7,6	2,3	4,1	0,9	6,6	0,5
Hortícola	Salada de tomate e alface	79	19	0,3	0	2,2	2,2	1,3	0



Domingo, 05 maio

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e favas	300	71	0,7	0,1	13,6	1,1	2	0,1
Carne	Caril de peru com arroz branco	809	193	7,7	2,1	15,7	0,1	14,9	0,2
Pescado	Filetes de pescada no forno com molho de marisco e puré de batata ^{1,2,3,4,6,7,12}	440	105	3,2	0,7	10,7	0,7	7,3	0,2
Dieta	Costeletas grelhadas com tagliatelle ^{1,6}	1161	276	11,8	3,8	25,9	1,4	16,5	0,3
 Vegetariano	Tortilha vegetariana de cogumelos, tofu e legumes no forno ⁶	383	91	2,4	0,5	12,9	1,2	3,4	0,2
Hortícola	Repolho salteado	116	28	0,4	0,1	3,5	3,4	1,4	0,5



 Opção mais responsável, com menor pegada de carbono (gCO2eq/porção).

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



Segunda, 29 abril

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
	Sopa de couve-galega e abóbora	222	53	0,7	0,1	9,5	0,9	1,4	0,1
	Alheira no forno com batatas salteadas ¹	642	153	6,2	1,9	18,3	1	5,5	0,3
	Salmão grelhado em cama de legumes e batata cozida ⁴	705	168	8,4	1,6	13,8	0,7	8,8	0,2
	Filetes de solha ao vapor com arroz branco e macedónia ⁴	631	149	1,9	0,3	20,1	0	12,4	0,3
	Ensofado de lentilhas com legumes e batatas salteadas ^{1,6,8,11}	492	117	3,1	0,4	16,4	0,9	4,7	0,2
	Salada de cenoura, maçã e tomate	167	39	0,3	0	7,7	7,6	0,5	0,1



Terça, 30 abril

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
	Sopa de feijão branco e nabiças	292	69	0,8	0,1	11,5	0,9	2,7	0,1
	Rolo de carne de vaca picada com molho de cenoura e arroz branco ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	907	216	7,1	1,9	26,7	0,3	10,7	1,2
	Escamudo estufado com molho de cenoura e arroz branco ⁴	663	157	3,9	0,6	19,2	0,3	10,4	0,5
	Bife de peru grelhado com esparguete cozido ^{1,3}	784	185	1,9	0,4	22,9	0,9	18,6	0,3
	Strogonoff de seitan com arroz branco ^{1,6,12}	752	178	2	0,5	27,2	0,7	11,4	0,6
	Grellos salteados	356	86	7	1	2,2	0	2,3	0,3



Quarta, 01 maio

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
	Sopa de cenoura, couve-lombarda e grão-de-bico	300	71	1	0,1	11,9	1,2	2,6	0,1
	Cubinhos de peru salteados com pickles e arroz primavera (cenoura, ervilhas) ¹²	671	159	3	0,5	18,2	0,6	14,1	0,6
	Massada de marisco (ameijoas, camarão, delícias-do-mar) ^{1,2,3,4,6,12,14}	706	167	3,5	0,6	21,8	1,5	11,2	0,7
	Solha grelhada com batata cozida ⁴	380	89	0,5	0,1	12,9	0,8	7,7	0,2
	Macarronada vegetariana (brócolos, ervilhas, tomate e soja) ^{1,6}	752	178	2,3	0,5	25,5	2,2	12,4	0,1
	Salada de alface, cebola e tomate	81	19	0,2	0	2,4	2,2	1,2	0



Quinta, 02 maio

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
	Sopa de feijão-verde e lentilhas ^{1,6,8,10,11}	339	80	0,8	0,1	14,5	1,2	3,7	0,1
	Peito de frango grelhado com batata assada	399	94	1,6	0,3	12	0,9	7,4	0,2
	Peixe grelhado com arroz à primavera ⁴	644	152	1,8	0,3	21,1	0,5	12,2	0,3
	Cozido simples (frango e vaca) com arroz branco e repolho cozido	724	172	4,3	1	18,6	0,6	14,3	0,2
	Salada de couscous com feijão vermelho e legumes (alho francês, ervilhas, curgete e pimento vermelho) ¹	791	188	1,4	0,2	33,1	0,9	9,1	0,2
	Salada de alface e couve roxa	95	23	0,1	0	2,4	2,1	1,9	0



Sexta, 03 maio


		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
	Sopa de alho-francês e abóbora ^{7,12}	160	38	1,2	0,2	5,6	0,9	0,9	0,1
	Rojões à portuguesa (batata frita e arroz) ^{5,6,12}	732	175	7,6	1,8	17,3	0,1	8,4	0,3
	Carapau grelhado com molho de salsa e cebola e batata cozida ⁴	399	94	1,6	0,3	12	0,9	7,4	0,2
	Filetes de pescada ao vapor com batata cozida ⁴	369	87	0,6	0,1	11,4	0,7	8,7	0,2
	Falafel (bolinho de grão) com molho de cenoura e arroz branco	1398	333	8,4	1,1	50,9	1,6	10,1	0,3
	Mistura chinesa salteada	403	97	7,6	1,1	4,4	2,1	1,9	0,3

Sábado, 04 maio

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
	Sopa de couve branca	216	51	0,7	0,1	9,3	1,2	1,3	0,1
	Perna de frango crocante com corn flakes, feijão preto e arroz ^{1,8,12}	891	211	4,1	0,7	27,6	0,9	14,7	0,3
	Raia dourada com batata cozida aos cubos e macedónia ^{1,3,4}	352	197	3,4	0,5	14,6	0,7	4,8	0,3
	Perna de frango assada ao natural com arroz branco	801	189	2,9	0,6	25,2	0,2	15,3	0,3
	Salada de batata aos cubos com feijão catarino, cenoura e ervilhas	557	132	1,7	0,2	22,8	1,2	5,6	0
	Salada de cebola, milho e pepino	218	51	1,7	0,1	4,5	1,1	4,2	0

Domingo, 05 maio

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
	Sopa de couve-flor e feijão catarino	301	71	0,8	0,1	12,5	1,1	3	0,1
	Pá de porco assada com batata assada ¹²	597	142	6,7	1,9	11,1	0,8	8,3	0,2
	Corvina assada com tomilho e batata assada ⁴	452	107	2,7	0,4	11,1	0,7	9,1	0,2
	Corvina na chapa com arroz de legumes ⁴	693	164	2	0,4	22,4	0,5	13,6	0,2
	Feijoada de cogumelos com arroz de legumes	741	176	2,8	0,4	28	0,8	6,8	0,3
	Salada de alface e cenoura	85	20	0,1	0	2,6	2,5	1,2	0,1

 Opção mais responsável, com menor pegada de carbono (gCO2eq/porção).

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, 12Biótina de emelife e sulfites, 13Tremoco e 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Por motivos imprevisíveis, 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 de 6 a 12 de maio de 2024

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda, 6 maio									
Sopa	Creme de juliana de legumes e ervilhas	216	51	0,7	0,1	8,9	1,1	1,6	0,1
Carne	Roti de peru no forno com batata assada e ervas aromáticas ^{1,2}	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 ^{1,3}	784	185	1,9	0,4	22,9	0,9	18,6	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	2,5	1,2	0,1
Terça, 7 maio									
Sopa	Sopa de abóbora e repolho	213	50	0,7	0,1	9,2	1,2	1,3	0,1
Carne	Fêvera grelhada com molho de mostarda e esparguete ^{1,3,5,6,7,9,10,12}	882	210	7,2	2,7	20,5	0,8	15,3	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 repolho ⁴	346	82	0,6	0,1	10,5	0,9	8,1	0,2
Vegetariano	Salada de feijão-frade com arroz e mistura chinesa salteada ¹²	1124	267	5,8	1,0	42,4	1,6	9,2	0,2
Hortícola	Milho e pepino	266	63	2,2	0,1	5,1	0,8	5,4	0,0
Quarta, 8 maio									
Sopa	Sopa de couve branca e grão-de-bico	302	72	1,0	0,1	12,1	1,3	2,5	0,1
Carne	Hambúrguer de vaca no forno com ovo estrelado e batata frita ^{1,3,6,12}	647	271	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	2,2	1,3	0,0
Quinta, 9 maio									
Sopa	Sopa de couve portuguesa	294	70	0,8	0,1	11,7	1,1	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}	940	224	2,9	0,3	39,5	0,6	9,4	0,1
Hortícola	Salada de cenoura, milho e tomate	181	43	1,0	0,0	5,1	3,0	2,6	0,1
Sexta, 10 maio									
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 ^{3,4,5,6}	471	235	8,2	1,3	7,9	0,5	8,9	0,6
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, 11 maio									
Sopa	Sopa de feijão-verde	220	52	0,7	0,1	9,4	1,1	1,4	0,1
Carne	Carne de vaca guisada com cogumelos e puré ^{7,12}	427	101	2,6	0,8	10,9	0,6	7,6	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	0,7	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	2,2	1,3	0,0
Domingo, 12 maio									
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}	854	203	7,9	1,8	20,0	1,6	12,2	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}	852	201	2,4	0,5	29,1	1,8	14,6	0,2
Hortícola	Cebola, cenoura e pimento vermelho	103	24	0,2	0,0	3,7	3,3	0,9	0,1

V.S1

JANTAR: Semana de 6 a 12 de maio de 2024

Segunda, 6 maio

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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	100	23	0,4	0,0	3,3	3,2	1,0	0,0

Terça, 7 maio

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão catarino e repolho	299	71	0,9	0,1	12,5	1,1	2,7	0,1
Carne	Tirinhas de vaca estufadas com cenoura, ervilhas e puré de batata ^{7,12}	420	100	2,5	0,8	11,1	0,9	7,5	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 ^{1,6}	787	186	2,7	0,7	21,5	1,2	18,9	0,3
Vegetariano	Hambúrguer de soja com arroz de milho ^{1,3,6,7,8,9,10}	1053	250	6,9	2,3	34,7	2,0	10,9	1,3
Hortícola	Cenoura e feijão-verde cozidos	104	25	0,2	0,1	3,0	2,5	1,6	0,0

Quarta, 8 maio

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-lombarda e lentilhas ^{1,6,8,10,11}	348	83	0,8	0,1	14,9	1,1	3,8	0,1
Carne	Bifinhos de peru grelhados com molho de cenoura e massa fusilli ^{1,6}	771	182	3,5	0,8	19,7	1,4	17,8	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	2,5	1,6	0,0

Quinta, 9 maio

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de feijão vermelho e cenoura	303	72	0,9	0,1	12,5	1,0	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}	957	403	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, 10 maio

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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	0,9	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	2,2	1,2	0,0

Sábado, 11 maio

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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}	835	339	15,2	3,5	13,8	0,5	9,2	0,4
Pescado	Bolonhesa de atum ^{1,3,4}	1048	249	9,0	1,3	27,6	1,4	13,8	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}	999	236	3,7	0,7	31,5	1,5	18,2	0,2
Hortícola	Milho e pepino	184	43	1,2	0,1	4,5	2,2	3,1	0,1

Domingo, 12 maio

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de hortaliça	206	49	0,7	0,1	8,5	1,2	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	0,6	10,9	0,3
Dieta	Perca na chapa com arroz de legumes ⁴	660	156	2,0	0,3	22,0	0,5	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	0,9	2,9	0,1
Hortícola	Salada de cebola e couve roxa	114	27	0,1	0,0	3,7	3,0	1,7	0,0

V.S1