

LUNCH: Week 6th to 10th may 2024

		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Monday, 6th may									
Soup	Carrot and kale soup	208	49	0,7	0,1	8,8	1,2	1,3	0,1
Meat	Pork stroganoff with white rice ^{1,7}	912	217	9,9	3,3	20,0	0,1	11,6	0,3
Fish	Roast sole fillets with roast potatoes ⁴	448	106	2,8	0,4	11,4	0,8	8,3	0,2
Diet	Boiled beef with vegetables rice	779	185	3,6	1,2	23,9	0,5	13,6	0,2
Vegetarian	Vegetable and soy pie (vegan) ⁶	318	75	0,9	0,1	10,7	0,8	5,2	0,1
Vegetable	Lettuce and corn salad	276	65	2,2	0,0	5,1	0,4	5,9	0,0
Tuesday, 7th may									
Soup	Portuguese cabbage soup	294	70	0,8	0,1	11,7	1,1	2,7	0,1
Meat	Roast chicken thigh with spiral pasta ^{1,6,12}	852	202	4,4	1,0	23,5	1,5	16,1	0,3
Fish	Calamari in the oven with tomato rice ^{1,2,3,4,7,9,14}	723	171	3,6	0,6	23,1	0,2	11,3	0,3
Diet	Grilled mackerel with boiled potato ⁴	399	94	0,9	0,2	12,9	0,8	8,0	0,2
Vegetarian	Stewed black beans with mushrooms, tomato rice and galician kale	848	201	5,8	0,8	29,5	0,3	6,9	0,4
Vegetable	Purple savoy cabbage and cucumber salad	108	26	0,2	0,1	3,0	2,6	1,8	0,0
Wednesday, 8th may									
Soup	Pumpkin soup with broad bean	300	71	0,7	0,1	13,6	1,1	2,0	0,1
Meat	Plain tortilla in the oven (beef and pork) with salad ^{3,5,6}	573	137	7,2	1,7	7,2	0,2	10,5	0,2
Fish	Tuna lasagna ^{1,3,4,6,7}	1117	272	10,6	3,2	27,5	0,9	16,0	1,0
Diet	Grilled chop with white rice	1143	273	11,9	3,5	27,3	0,1	13,8	0,3
Vegetarian	Seitan stew with carrot and peas and potatoes sautés ^{1,6}	452	107	2,6	0,5	13,2	1,4	6,8	0,3
Vegetable	Lettuce, onion and corn salad	204	48	1,5	0,0	4,2	1,0	4,1	0,0
Thursday, 9th may									
Soup	Brussels sprouts soup with lentils ^{1,6,8,10,11}	310	74	0,9	0,1	12,9	1,2	3,2	0,1
Meat	Spaghetti bolognese ^{1,3,12}	1037	247	10,9	3,6	21,4	0,9	14,6	0,1
Fish	Roast red fish with thyme and white rice ⁴	819	194	4,9	0,8	24,1	0,1	13,1	0,3
Diet	Boiled red fish with boiled potato and cabbage ⁴	370	87	1,0	0,2	11,4	1,0	7,7	0,2
Vegetarian	Vegetarian pan (potatoes, soy chunks, carrot, zucchini, peas, broccoli and red pepper) ⁶	549	130	1,4	0,2	16,9	1,1	10,3	0,1
Vegetable	Tomato and pepper salad	100	23	0,4	0,0	3,3	3,2	1,0	0,0
Friday, 10th may									
Soup	Chickpea and vegetables cream soup	293	69	1,0	0,1	11,4	1,0	2,5	0,1
Meat	Roast turkey thigh with vegetables rice (white cabbage and carrot) ¹²	801	191	6,9	1,8	18,7	0,6	12,2	0,2
Fish	Roast sardines with boiled potato and peppers salad ⁴	479	114	4,0	1,0	11,3	0,9	7,5	0,2
Diet	Grilled turkey thighs with spiral pasta ^{1,6}	880	209	6,5	2,1	20,8	1,1	16,9	0,3
Vegetarian	Tricoloured pasta with mushrooms, pineapple and macedonia ^{1,6}	1008	239	3,2	0,6	37,8	2,8	10,8	0,3
Vegetable	Lettuce and beetroot salad	75	18	0,1	0,0	1,8	1,8	1,5	0,1

S8

LUNCH: Week 13TH to 17TH may 2024

		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Monday, 13th may									
Soup	Red bean with sprouts soup	295	70	0,9	0,1	12,2	0,9	2,8	0,1
Meat	Roast turkey roti with roast potatoes and aromatic herbs ¹²	466	110	2,6	0,4	10,6	0,7	10,2	0,2
Fish	Grilled ling with clams and white rice ^{4,14}	698	165	1,4	0,2	24,8	0,1	12,8	0,4
Diet	Grilled turkey steak with spaghetti ^{1,3}	784	185	1,9	0,4	22,9	0,9	18,6	0,3
Vegetarian	Soy spaghetti bolognese ^{1,6}	1302	308	3,8	0,7	43,2	2,2	24,3	0,1
Vegetable	Lettuce and carrot salad	85	20	0,1	0,0	2,6	2,5	1,2	0,1
Tuesday, 14th may									
Soup	Pumpkin and savoy cabbage soup	213	50	0,7	0,1	9,2	1,2	1,3	0,1
Meat	Grilled pork steaks with mustard sauce and spaghetti ^{1,3,5,6,7,9,10,12}	882	210	7,2	2,7	20,5	0,8	15,3	0,3
Fish	Roast whiting with potatoes sautés ⁴	434	103	2,7	0,4	11,2	0,8	8,0	0,2
Diet	Boiled whiting with boiled potato, kale and string beans ⁴	333	79	0,5	0,1	10,1	1,1	7,7	0,2
Vegetarian	Black eyed peas salad with white rice and chinese vegetable mixture sauté ¹²	1124	267	5,8	1,0	42,4	1,6	9,2	0,2
Vegetable	Cucumber salad with corn	266	63	2,2	0,1	5,1	0,8	5,4	0,0
Wednesday, 15th may									
Soup	Cauliflower and chickpea soup	302	72	1,0	0,1	12,1	1,3	2,5	0,1
Meat	Beefburger in the oven with fried egg and fried potatoes ^{1,3,6,12}	647	271	11,6	2,4	9,4	0,5	9,6	0,2
Fish	Stewed squid with white rice ¹⁴	661	157	3,1	0,5	20,0	0,1	11,8	0,4
Diet	Grilled beefburger with white rice ^{1,6,12}	956	228	7,6	2,2	24,7	0,0	14,9	0,3
Vegetarian	Roast tofu with gomes de sá ^{1,6}	556	133	6,5	1,2	12,1	0,9	5,4	0,4
Vegetable	Lettuce and tomato salad	79	19	0,3	0,0	2,2	2,2	1,3	0,0
Thursday, 16th may									
Soup	Portuguese cabbage soup	294	70	0,8	0,1	11,7	1,1	2,7	0,1
Meat	Chicken curry with white rice ^{1,12}	775	184	4,2	2,0	20,3	0,4	15,0	0,2
Fish	Roast mackerel with tomato sauce and boiled potato ⁴	619	148	7,7	1,9	8,9	0,7	10,3	0,2
Diet	Boiled pollock fillets with potato salad ⁴	338	80	0,2	0,0	10,4	0,6	8,5	0,2
Vegetarian	Vegetarian chilli (red beans, corn, eggplant, pepper and zucchini) ^{9,10,11}	940	224	2,9	0,3	39,5	0,6	9,4	0,1
Vegetable	Carrot, corn and tomato salad	181	43	1,0	0,0	5,1	3,0	2,6	0,1
Friday, 17th may									
Soup	Carrot and broad beans soup	227	54	0,7	0,1	9,3	1,0	1,8	0,1
Meat	Stewed pork spring style with tagliatelle ^{1,6}	905	215	8,8	2,7	19,9	1,5	13,7	0,2
Fish	Pollock strips tortilla with spinach ^{3,4,5,6}	471	235	8,2	1,3	7,9	0,5	8,9	0,6
Diet	Grilled pork steaks with tagliatelle ^{1,6}	902	214	5,2	1,6	23,2	1,3	18,5	0,2
Vegetarian	Roast seitan with in the oven with olive ^{1,6}	506	120	3,4	0,6	13,4	1,3	8,1	0,3
Vegetable	Broccoli sautés	406	98	8,3	1,2	1,5	1,1	3,1	0,3

S1