

6 a 10 de maio

| DIA | PRATO | ALMOÇO | Energia (kcal) | Proteína (g) | Lípidos (g) | Hidratos de Carbono (g) |
|----------|--------------------|--|----------------|--------------|-------------|-------------------------|
| 2ª FEIRA | <i>Sopa</i> | Creme de curgete | 87 | 3,1 | 1,6 | 15,3 |
| | <i>Prato</i> | Ovos mexidos com fiambre ^{1,3,6,7} , com arroz branco e salada de alface, tomate e couve roxa | 345 | 15,7 | 15,2 | 35,6 |
| | <i>Vegetariano</i> | Peixinhos da horta ¹ , arroz de cenoura e salada de alface, tomate e couve roxa | 369 | 16,4 | 14,2 | 42,6 |
| | <i>Sobremesa</i> | Fruta da época* | 44 | 0,7 | 0,3 | 9,6 |
| 3ª FEIRA | <i>Sopa</i> | Feijão encarnado com couve portuguesa e cenoura | 135 | 6,0 | 1,8 | 24,0 |
| | <i>Prato</i> | Frango guisado com esparguete ¹ , cenoura e ervilhas com salada de alface e tomate | 396 | 29,7 | 22,1 | 18,9 |
| | <i>Vegetariano</i> | Estufado de ervilhas (ervilhas, cenoura, feijão-verde e tomate) com esparguete ¹ e salada de alface e tomate | 328 | 15,0 | 11,8 | 39,9 |
| | <i>Sobremesa</i> | Fruta da época* | 44 | 0,7 | 0,3 | 9,6 |
| 4ª FEIRA | <i>Sopa</i> | Lombardo e cenoura (Juliana) | 89 | 3,5 | 1,5 | 15,4 |
| | <i>Prato</i> | Medalhões de pescada ⁴ estufados, batata corada e salada de alface, cenoura e milho | 354 | 22,1 | 16,8 | 28,4 |
| | <i>Vegetariano</i> | Gratinado de legumes ^{1,12} (batata palha, cenoura, alho-francês, cogumelos ¹² e molho branco ¹) e salada de alface, cenoura e milho | 290 | 6,1 | 20,2 | 21,3 |
| | <i>Sobremesa</i> | Fruta da época* / Gelatina | 44/60 | 0,7/2,0 | 0,3/0,1 | 9,6/13,1 |
| 5ª FEIRA | <i>Sopa</i> | Feriado | | | | |
| | <i>Prato</i> | | | | | |
| | <i>Vegetariano</i> | | | | | |
| | <i>Sobremesa</i> | | | | | |
| 6ª FEIRA | <i>Sopa</i> | Agrião | 87 | 3,5 | 1,8 | 14,3 |
| | <i>Prato</i> | Salada de atum com feijão frade ^{3,4} (feijão frade, atum ⁴ , batata, cenoura e ovo ³) e salada de alface e tomate | 492 | 32,6 | 22,3 | 39,4 |
| | <i>Vegetariano</i> | Salada de feijão frade (feijão frade, batata, cenoura, cebola e salsa) | 376 | 18,7 | 5,9 | 60,4 |
| | <i>Sobremesa</i> | Fruta da época* | 44 | 0,7 | 0,3 | 9,6 |

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

*Teve-se em consideração a média da fruta

13 a 17 de maio

| DIA | PRATO | ALMOÇO | Energia (kcal) | Proteína (g) | Lípidos (g) | Hidratos de Carbono (g) |
|----------|--------------------|--|----------------|--------------|-------------|-------------------------|
| 2ª FEIRA | Sopa | Creme de cenoura | 85 | 2,3 | 1,4 | 15,9 |
| | Prato | Bolonhesa de carne [carne mista (vaca e porco)] ^{1,6,12} e salada de couve roxa e cenoura ralada | 367 | 21,1 | 19,2 | 28,5 |
| | Vegetariano | Bolonhesa de lentilhas ^{1,12} (lentilhas, tomate, pimento, alho-francês, cogumelos ¹²) | 314 | 16,7 | 6,0 | 46,9 |
| | Sobremesa | Fruta da época* | 44 | 0,7 | 0,3 | 9,6 |
| 3ª FEIRA | Sopa | Couve portuguesa | 85 | 3,5 | 1,4 | 14,5 |
| | Prato | Filetes de escamudo ⁴ no forno com tomate, puré de batata ⁷ e brócolos cozidos | 369 | 25,1 | 10,9 | 41,6 |
| | Vegetariano | Seitan ^{1,6} no forno com legumes (alho-francês, curgete e cenoura) com puré de batata e brócolos cozidos | 294 | 16,6 | 11,3 | 31,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época* / Arroz doce ^{3,7} | 44/223 | 0,7/8,3 | 0,3/10,9 | 9,6/22,3 |
| 4ª FEIRA | Sopa | Feijão-verde | 87 | 2,9 | 1,5 | 15,6 |
| | Prato | Coxas de frango estufadas, arroz branco e salada de alface, tomate e beterraba | 468 | 29,2 | 21,6 | 37,8 |
| | Vegetariano | Caril de grão com arroz branco e salada de alface, tomate e beterraba | 409 | 15,5 | 8,0 | 67,4 |
| | Sobremesa | Fruta da época* | 44 | 0,7 | 0,3 | 9,6 |
| 5ª FEIRA | Sopa | Grão com espinafres | 124 | 5,6 | 2,4 | 19,7 |
| | Prato | Salada colorida de salmão ^{1,4} (massa tricolor ¹ , salmão ⁴ , milho, curgete e cenoura) e salada de alface e pepino | 585 | 24,6 | 39,5 | 32,4 |
| | Vegetariano | Favas guisadas com curgete e cogumelos ¹² com cuscus ¹ de pimento e salada de alface e pepino | 308 | 19,9 | 7,4 | 39,8 |
| | Sobremesa | Fruta da época* | 44 | 0,7 | 0,3 | 9,6 |
| 6ª FEIRA | Sopa | Creme de brócolos | 79 | 3,8 | 1,6 | 12,5 |
| | Prato | Picadinho de carne de porco guisado com ervilhas (cubinhos de carne, ervilhas e tomate), arroz branco e feijão verde cozido | 495 | 26,6 | 24,3 | 41,6 |
| | Vegetariano | Cubinhos de soja ⁶ guisados com ervilhas (cubinhos soja, ervilhas e tomate), arroz branco e feijão verde cozido | 373 | 31,8 | 6,1 | 47,4 |
| | Sobremesa | Fruta da época* | 44 | 0,7 | 0,3 | 9,6 |

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

*Teve-se em consideração a média da fruta

20 a 24 de maio

| DIA | PRATO | ALMOÇO | Energia (kcal) | Proteína (g) | Lípidos (g) | Hidratos de Carbono (g) |
|----------|--------------------|---|----------------|--------------|-------------|-------------------------|
| 2ª FEIRA | Sopa | Couve-flor | 81 | 3,9 | 1,2 | 13,5 |
| | Prato | Empadão de atum ⁴ (arroz) e salada de alface, tomate e cebola | 402 | 26,2 | 17,1 | 35,1 |
| | Vegetariano | Empadão de lentilhas com legumes assados (beringela, curgetes, pimentos) e salada de alface, tomate e cebola | 450 | 19,9 | 11,4 | 65,6 |
| | Sobremesa | Fruta da época* | 44 | 0,7 | 0,3 | 9,6 |
| 3ª FEIRA | Sopa | Espinafres | 90 | 3,7 | 1,9 | 14,6 |
| | Prato | Rancho ¹ (carne de porco, massa macarronete ¹ , grão, cenoura e couve lombarda) | 476 | 28,4 | 25,5 | 32,7 |
| | Vegetariano | Rancho vegetariano ^{1,12} (massa macarronete ¹ , cogumelos ¹² , grão, cenoura e couve lombarda) | 394 | 16,3 | 13,6 | 50,5 |
| | Sobremesa | Fruta da época* | 44 | 0,7 | 0,3 | 9,6 |
| 4ª FEIRA | Sopa | Grão com agrião | 120 | 5,4 | 2,3 | 19,4 |
| | Prato | Bacalhau fresco espiritual ^{1,4,7} (bacalhau fresco ⁴ , batata palha, cenoura ralada e molho branco ^{1,7}) e salada de alface, tomate e milho | 432 | 27,6 | 25,7 | 22,7 |
| | Vegetariano | Gratinado de legumes ¹ (batata palha, cenoura, alho-francês, feijão encarnado e molho branco ¹) e salada de alface, tomate e milho | 472 | 20,3 | 20,9 | 50,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época* | 44 | 0,7 | 0,3 | 9,6 |
| 5ª FEIRA | Sopa | Caldo verde | 78 | 3,6 | 1,5 | 12,6 |
| | Prato | Tirinhas de peru estufadas com cogumelos ¹² , massa espiral ¹ e salada de cenoura, couve roxa e pepino | 284 | 26,0 | 7,2 | 28,4 |
| | Vegetariano | Tirinhas de seitan ^{1,6} estufadas com cogumelos ¹² , massa espiral ¹ e salada de cenoura, couve roxa e pepino | 296 | 16,1 | 11,4 | 31,8 |
| | Sobremesa | Fruta da época* | 44 | 0,7 | 0,3 | 9,6 |
| 6ª FEIRA | Sopa | Creme de cenoura | 85 | 2,3 | 1,4 | 15,9 |
| | Prato | Pescada ⁴ assada no forno, batata salteada e brócolos e cenoura cozidos | 315 | 26,5 | 12,3 | 24,1 |
| | Vegetariano | Assado de batatas e legumes (batata, abóbora, alho francês e brócolos) com crosta de broa ¹ com couve salteada | 307 | 10,4 | 10,7 | 41,6 |
| | Sobremesa | Fruta da época* / Gelatina | 44/60 | 0,7/2,0 | 0,3/0,1 | 9,6/13,1 |

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

*Teve-se em consideração a média da fruta

27 a 31 de maio

| DIA | PRATO | ALMOÇO | Energia (kcal) | Proteína (g) | Lípidos (g) | Hidratos de Carbono (g) |
|----------|--------------------|---|----------------|--------------|-------------|-------------------------|
| 2ª FEIRA | Sopa | Couve portuguesa | 85 | 3,5 | 1,4 | 14,5 |
| | Prato | Chilli [carne picada mista (porco e vaca) e feijão] ^{1,6,12} , arroz branco e salada de alface, cenoura e milho | 473 | 23,0 | 12,3 | 59,1 |
| | Vegetariano | Chilli vegetariano (feijão, soja, milho) ⁶ , arroz branco e salada de alface, cenoura e milho | 713 | 35,6 | 21,6 | 93,3 |
| | Sobremesa | Fruta da época* | 44 | 0,7 | 0,3 | 9,6 |
| 3ª FEIRA | Sopa | Feijão-verde | 87 | 2,9 | 1,5 | 15,6 |
| | Prato | Migas de paloco ⁴ estufadas, batata assada e couve lombardo e cenoura cozidas | 252 | 14,5 | 10,5 | 24,7 |
| | Vegetariano | Salada de cuscus ¹ com grão e legumes (feijão-verde, cenoura, pimento, tomate e curgete) | 407 | 16,1 | 13,6 | 54,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época* / Iogurte de aromas ⁷ | 44/89 | 0,7/5,1 | 0,3/2,0 | 9,6/12,6 |
| 4ª FEIRA | Sopa | Creme de alface | 70 | 2,8 | 1,2 | 12,0 |
| | Prato | Perna de frango assada, arroz de cenoura e salada de tomate, alface e beterraba | 444 | 28,9 | 21,7 | 32,4 |
| | Vegetariano | Arroz de lentilhas e cenoura e salada de tomate, alface e beterraba | 475 | 48,3 | 15,9 | 63,3 |
| | Sobremesa | Fruta da época* | 44 | 0,7 | 0,3 | 9,6 |
| 5ª FEIRA | Sopa | Feriado | | | | |
| | Prato | | | | | |
| | Vegetariano | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | |
| 6ª FEIRA | Sopa | Canja ¹ | 123 | 9,4 | 5,7 | 8,2 |
| | Prato | Strogonoff de peru (tirinhas de peru estufadas com cogumelos ¹²), arroz de ervilhas e salada de alface e couve roxa | 317 | 27,2 | 8,6 | 32,2 |
| | Vegetariano | Strogonoff de seitan (tiras de seitan ^{1,6} com cogumelos ¹²), arroz de ervilhas e salada de alface e couve roxa | 352 | 16,5 | 16,1 | 34,7 |
| | Sobremesa | Fruta da época* | 44 | 0,7 | 0,3 | 9,6 |

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

*Teve-se em consideração a média da fruta