

SEGUNDA	04 DE MARÇO	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{7,12}	180	43	1,9	0,3	5,3	0,7	0,7	0,2
Ementa geral	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz de ervilhas e salada de tomate com orégãos ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	915	218	8,5	1,2	27,2	1,1	7,3	0,7
Ementa vegetariana	Arroz salteado com ervilhas, alho-francês e cenoura com salada de tomate e orégãos	962	229	6,1	0,9	38,4	1,1	3,9	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
TERÇA	05 DE MARÇO	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres e grão ^{7,12}	238	57	2,1	0,3	7,2	0,6	1,6	0,2
Ementa geral	Bifanas de porco com esparguete e salada de alface e pepino ^{1,12}	789	187	4,8	1,2	20,3	1,5	15,0	0,3
Ementa vegetariana	Seitanas (bifanas de seitan) com esparguete e salada de alface e pepino ^{1,6}	846	200	4,1	0,9	24,8	1,5	15,9	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
QUARTA	06 DE MARÇO	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos ^{7,12}	178	43	1,9	0,3	5,1	0,6	0,9	0,2
Ementa geral	Bacalhau à Brás (bacalhau, alho-francês, cebola, batata, azeitonas e salsa) com feijão-verde salteado ^{3,4}	911	219	14,4	2,3	11,5	0,6	9,7	1,7
Ementa vegetariana	Brás de legumes (grão-de-bico, alho-francês, curgete, batata, azeitonas e salsa) com feijão-verde salteado	1166	279	15,0	2,0	26,1	1,4	7,3	0,7
Sobremesa	Fruta da época ou iogurte ⁷	307	73	1,5	1,0	10,0	10,0	3,7	0,1
QUINTA	07 DE MARÇO	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura ^{7,12}	171	41	1,7	0,3	5,1	0,8	0,8	0,2
Ementa geral	Arroz de frango com salada de alface e tomate	669	158	3,2	0,6	19,1	0,6	12,9	0,3
Ementa vegetariana	Arroz de lentilhas com legumes com salada de alface e tomate ^{1,6,8,10,11}	831	197	2,9	0,4	36,1	1,7	6,5	0,2
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
SEXTA	08 DE MARÇO	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e feijão branco ^{7,12}	230	55	1,8	0,3	7,2	0,6	1,5	0,2
Ementa geral	Massa de atum gratinada (massa cotovelinhos, atum, molho de tomate e queijo) com cenoura raspada ^{1,4,7}	980	233	8,4	1,7	25,5	2,5	13,0	1,0
Ementa vegetariana	Massa de legumes (massa cotovelinhos, feijão, curgete, pimento, molho de tomate) e cenoura raspada ^{1,6}	896	213	5,5	1,0	30,7	2,1	7,9	0,5
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Alergénios: 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.

Declaração nutricional: valores médios de 100g ou 100ml, 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. Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados.

V.E.-Valor energético; Líp.-Lípidos; AG. Sat.-Ácidos Gordos Saturados; HC-Hidratos de Carbono; Prot.-Proteínas.

SEGUNDA 11 DE MARÇO		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete ^{7,12}	165	39	1,6	0,3	4,8	0,4	0,9	0,2
Ementa geral	Almôndegas de aves com esparguete e brócolos salteados ^{1,6,12}	857	205	8,6	3,0	21,1	2,0	9,9	0,9
Ementa vegetariana	Almôndegas de grão com molho de tomate e esparguete e brócolos salteados ¹	1200	285	9,0	1,3	38,7	3,0	9,8	0,4
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
TERÇA 12 DE MARÇO		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão e abóbora ^{7,12}	241	58	1,9	0,3	7,8	0,8	1,6	0,2
Ementa geral	Empadão de arroz de cavala e ervilhas com salada de alface e cenoura ^{4,6}	923	220	6,5	0,8	30,6	0,5	8,9	0,4
Ementa vegetariana	Arroz salteado com ervilhas, cenoura e espinafres com salada de alface e cenoura	919	218	3,0	0,5	41,8	0,6	4,6	0,6
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
QUARTA 13 DE MARÇO		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos ^{7,12}	178	43	1,9	0,3	5,1	0,6	0,9	0,2
Ementa geral	Omelete de queijo e orégãos com massa espiral e salada de tomate e pepino ^{1,3,7}	827	197	6,6	2,5	21,3	2,0	11,8	0,6
Ementa vegetariana	Hambúrguer de feijão branco e beterraba com massa espiral e salada de tomate e pepino ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	1049	248	3,5	0,8	40,6	1,9	10,5	0,4
Sobremesa	Fruta da época ou gelatina vegetal ^{1,3,6,7,8,12}	433	102	0,0	0,0	24,9	24,2	0,0	0,1
QUINTA 14 DE MARÇO		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de repolho ^{7,12}	179	43	1,9	0,3	5,3	0,8	0,7	0,2
Ementa geral	Gratinado de salmão (salmão e batata aos cubos, alho-francês e natas) com cenoura raspada ^{4,5,6,7}	711	171	11,6	2,3	9,5	0,4	6,8	0,1
Ementa vegetariana	Gratinado de tofu (tofu, batata aos cubos, alho-francês e creme vegetal) com cenoura raspada ^{1,3,5,6,9,10,12}	538	130	7,1	0,9	10,7	0,4	4,8	0,3
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
SEXTA 15 DE MARÇO		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de ervilhas e cenoura ^{7,12}	195	47	1,9	0,3	5,6	0,6	1,1	0,2
Ementa geral	Esparguete à bolonhesa com feijão-verde salteado ¹	1081	258	11,3	3,0	26,1	2,3	12,0	0,4
Ementa vegetariana	Esparguete à bolonhesa de lentilhas com feijão-verde salteado ^{1,6,8,10,11}	1100	262	6,0	1,1	41,2	3,0	11,4	0,4
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0

Alergénios: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijia, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.

Declaração nutricional: valores médios de 100g ou 100ml, 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. Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados.

V.E.-Valor energético; Líp.-Lípidos; AG. Sat.-Ácidos Gordos Saturados; HC-Hidratos de Carbono; Prot.-Proteínas.

SEGUNDA	18 DE MARÇO	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve galega ^{7,12}	181	43	1,9	0,3	5,3	0,8	0,7	0,2
Ementa geral	Bolinhos de bacalhau com arroz de cenoura e salada de alface e pepino ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	913	217	6,2	0,8	29,6	0,5	9,9	0,9
Ementa vegetariana	Hambúrguer de grão-de-bico e ervas aromáticas com arroz de cenoura e salada de alface e pepino ¹	1287	305	5,8	0,8	51,4	1,2	9,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
TERÇA	19 DE MARÇO	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão branco e alho-francês ^{7,12}	230	55	1,9	0,3	6,9	0,5	1,6	0,1
Ementa geral	Cubinhos de peito de frango no forno cobertos com molho de tomate, queijo e orégãos, com massa espiral e cenoura raspada ^{1,7}	778	185	5,7	1,4	17,4	1,7	15,5	0,4
Ementa vegetariana	Cubinhos de tofu no forno cobertos com molho de tomate e orégãos, com massa espiral e cenoura raspada ^{1,6}	880	210	8,5	1,8	22,8	2,0	9,6	0,5
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
QUARTA	20 DE MARÇO	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e curgete ^{7,12}	173	41	1,8	0,3	5,3	0,5	0,7	0,2
Ementa geral	Filetes de pescada aromatizados com alho, limão e orégãos no forno com arroz de tomate e salada de alface e tomate ^{2,4}	642	152	3,7	0,6	19,2	0,6	10,0	0,4
Ementa vegetariana	Feijoada vegetariana (feijão preto, cogumelos, pimento e couve) com arroz e salada de alface e tomate	880	209	5,6	0,8	31,7	0,6	7,1	0,5
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
QUINTA	21 DE MARÇO EMENTA DE PÁSCOA	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alface ^{7,12}	177	42	1,9	0,3	5,1	0,6	0,8	0,2
Ementa geral	Carne de porco assada fatiada com batata aos cubos e feijão-verde salteado ^{5,6}	867	209	15,4	3,0	8,8	0,3	8,4	0,3
Ementa vegetariana	Assado vegetariano (batata aos cubos, grão-de-bico, curgete, couve-flor e pimento vermelho) com feijão-verde salteado ^{5,6}	670	161	6,2	0,6	19,9	0,9	4,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época ou pão-de-ló ^{1,3,7}	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
SEXTA	22 DE MARÇO	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos e grão-de-bico ^{7,12}	238	57	2,1	0,3	7,1	0,7	1,7	0,2
Ementa geral	Massa de salmão (massa lacinhos com salmão lascado, alho francês e molho de tomate) com cenoura baby salteada ^{1,4}	996	238	12,6	2,5	19,5	1,4	11,4	0,3
Ementa vegetariana	Massa lacinhos com alho francês, molho de tomate e feijão com cenoura baby salteada ^{1,6}	1057	251	4,0	0,7	42,2	2,0	11,2	0,7
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Alergénios: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijia, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.

Declaração nutricional: valores médios de 100g ou 100ml, 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. Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados.

V.E.-Valor energético; Líp.-Lípidos; AG. Sat.-Ácidos Gordos Saturados; HC-Hidratos de Carbono; Prot.-Proteínas.

SEGUNDA		25 DE MARÇO INTERRUPÇÃO LETIVA	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}		181	43	1,9	0,3	5,3	0,6	0,8	0,2
Ementa geral	Empadão de carne (carne de vaca picada estufada com puré de batata) e salada de alface e cenoura ^{7,12}		444	106	5,4	1,8	7,6	0,3	6,5	0,1
Ementa vegetariana	Jardineira vegetariana (ervilhas, batata e cenoura) com salada de alface e cenoura		349	83	1,4	0,2	14,4	1,6	2,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época		199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
TERÇA		26 DE MARÇO INTERRUPÇÃO LETIVA	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão-de-bico e cenoura ^{7,12}		290	69	2,2	0,3	9,1	0,8	2,3	0,2
Ementa geral	Filetes de perca no forno com molho de ervas aromáticas, arroz e salada de tomate ⁴		689	163	4,0	0,6	20,5	0,5	10,8	0,4
Ementa vegetariana	Filetes de tofu no forno com molho de ervas aromáticas, arroz e salada de tomate ^{1,6}		940	224	8,4	1,6	27,4	0,5	8,5	0,5
Sobremesa	Fruta da época		282	66	0,1	0,0	14,0	11,4	2,3	0,0
QUARTA		27 DE MARÇO INTERRUPÇÃO LETIVA	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de agrião ^{7,12}		178	42	1,9	0,3	5,0	0,6	1,0	0,2
Ementa geral	Massa à lavrador (peru, macarrão, feijão e couve) com cenoura raspada ¹		749	178	5,9	1,6	16,8	1,4	13,9	0,3
Ementa vegetariana	Massa à lavrador vegetariana (macarrão, feijão, couve) com cenoura raspada ^{1,6}		1237	294	5,2	1,0	49,4	2,7	12,1	0,7
Sobremesa	Fruta da época		441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
QUINTA		28 DE MARÇO INTERRUPÇÃO LETIVA	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora ^{7,12}		178	42	1,8	0,3	5,4	0,8	0,7	0,2
Ementa geral	Filetes de pescada no forno com arroz de cenoura e salada de alface e pepino ^{2,4}		703	167	4,1	0,6	21,0	0,4	11,0	0,4
Ementa vegetariana	Estufado de grão-de-bico, alho-francês e espinafres com salada de alface e pepino		764	182	5,8	0,8	21,1	1,4	8,3	0,8
Sobremesa	Fruta da época ou iogurte ⁷		307	73	1,5	1,0	10,0	10,0	3,7	0,1
SEXTA		29 DE MARÇO INTERRUPÇÃO LETIVA	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)

FERIADO

Alergénios: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijia, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos.

Declaração nutricional: valores médios de 100g ou 100ml, 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. Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados.

V.E.-Valor energético; Líp.-Lípidos; AG. Sat.-Ácidos Gordos Saturados; HC-Hidratos de Carbono; Prot.-Proteínas.