



Segunda – Dia Mundial da Alimentação

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|--------------------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Sopa | Cenoura com lentilhas | 615 | 232 | 5 | 0 | 24 | 5 | 0.3 | 1.7 |
| Prato | Salada de atum com massa tricolor, cenoura ripada, pimentos, ervilha, feijão-verde, milho, azeitonas, salsa ^{1,3,4,8,13} | 2916 | 496 | 25 | 0.1 | 50 | 33 | 0.8 | 1 |
| Prato Vegetariano | Salada de massa tricolor com ervilhas, feijão-frade, feijão-verde, cenoura ripada, milho, azeitonas e salsa ^{8,13} | 2514 | 599 | 13 | 0.2 | 60 | 20 | 0.7 | 3 |
| Sobremesa | Frutas da época | | | | | | | | |

Terça

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|--------------------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Sopa | Juliana de legumes | 646 | 154 | 5 | 0 | 22 | 5 | 0.4 | 1.7 |
| Prato | Feijoadada à Portuguesa + arroz branco ^{1,10} | 1461 | 506 | 12 | 0.9 | 27 | 22 | 0.8 | 1 |
| Prato Vegetariano | Feijoadada (feijão-encarnado, cenoura, tomate, pimentão, cebolada, cominhos) com arroz branco ¹² | 1374 | 329 | 7 | 0 | 44 | 20 | 0.8 | 3.3 |
| Sobremesa | Frutas da época | | | | | | | | |

Quarta

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|--------------------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Sopa | Alho francês | 657 | 160 | 6 | 0 | 23 | 5 | 0.4 | 2 |
| Prato | Pernas de frango no forno + esparguete cozido ^{1,3,12} | 2450 | 580 | 35 | 0.2 | 11 | 58 | 0.8 | 1.1 |
| Prato Vegetariano | Bolonhesa de soja com cogumelos (soja, cogumelos, pimentos, esparguete, molho de tomate, orégãos) ^{6,12} | 1057 | 253 | 13 | 0 | 17 | 15 | 0.3 | 3.3 |
| Sobremesa | Frutas da época/ Sobremesa doce ^{1/3/7} | | | | | | | | |

Quinta

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|--------------------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Sopa | Canja de galinha ³ / Creme de legumes | 745 | 177 | 11 | 0 | 8 | 12 | 0.3 | 0.6 |
| Prato | Salada de paloco com grão-de-bico e legumes (paloco desfiado, cebolada, tomate, grão, cenoura, feijão-verde, ervilha, ovo raspado) ^{3,4} | 1459 | 352 | 18 | 0 | 18 | 43 | 1 | 1.6 |
| Prato Vegetariano | Salada de grão-de-bico e batata (grão, batata, cenoura, feijão-verde, ervilha, molho verde) | 1965 | 473 | 17 | 0 | 51 | 25 | 0.9 | 4 |
| Sobremesa | Frutas da época | | | | | | | | |

Sexta – Dia Mundial de Combate ao Bullying

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|--------------------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Sopa | Grão-de-bico com hortaliças | 451 | 142 | 7 | 0 | 27 | 5 | 0.4 | 1.6 |
| Prato | Hamburguers no forno + arroz de tomate ^{1,3,6,7,12} | 661 | 325 | 16 | 3.8 | 12 | 34 | 0.5 | 0.6 |
| Prato Vegetariano | Ervilhas estufadas com cenoura em molho de tomate + arroz branco ¹² | 1032 | 320 | 7 | 0 | 47 | 17 | 0.6 | 4.9 |
| Sobremesa | Frutas da época | | | | | | | | |

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.

Declaração nutricional: valores calculados, por porção, a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Todos os pratos apresentados são acompanhados por Salada Mista, composta por pelos menos 2 dos seguintes elementos: alface, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, cebola. A bebida é água.

Segunda

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|--------------------------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|-----------|---------|------------|
| Sopa | Creme de ervilha | 667 | 182 | 5 | 0 | 26 | 7 | 0.4 | 2.6 |
| Prato | Almôndegas estufadas + arroz branco ^{1,3,6,7,12} | 1600 | 385 | 25 | 5 | 15 | 24 | 1 | 0.7 |
| Prato Vegetariano | Esparguete com salteado de cogumelos, pimentos e ervilhas com molho de tomate ¹ | 678 | 194 | 7 | 0 | 22 | 10 | 0.5 | 4.6 |
| Sobremesa | Frutas da época | | | | | | | | |

Terça

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|--------------------------|---|---------|-----------|----------|-------------|--------|-----------|---------|------------|
| Sopa | Caldo Verde ^{1,12} / Caldo Verde (sem chouriço) | 776 | 185 | 7.8 | 0.9 | 20 | 7 | 0.5 | 1.3 |
| Prato | Salada de atum com massa e legumes (atum, batata, ervilha, cenoura, feijão-verde, milho, ovo raspado, azeitonas) ^{3,4,12,13} | 2916 | 496 | 25 | 0.1 | 50 | 33 | 0.8 | 1 |
| Prato Vegetariano | Soja estufada com legumes (tomate, pimentão, milho, molho de tomate, colorau, tomilho) + arroz de feijão-vermelho ^{6,12} | 2401 | 570 | 12 | 0 | 60 | 16 | 0.5 | 4 |
| Sobremesa | | | | | | | | | |

Quarta – Dia Mundial das Massas

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|--------------------------|---|---------|-----------|----------|-------------|--------|-----------|---------|------------|
| Sopa | Feijão com hortaliças | 431 | 137 | 5 | 0 | 17 | 5 | 0.4 | 1.6 |
| Prato | Pernas de frango no forno com limão + esparguete cozido ^{1,3,12} | 2450 | 580 | 35 | 0.2 | 11 | 58 | 0.8 | 1.1 |
| Prato Vegetariano | Grão-de-bico salteado com alho francês, cenoura e batata + alecrim, louro e tomilho | 2027 | 485 | 17 | 0 | 62 | 25 | 0.9 | 4.3 |
| Sobremesa | Frutas da época/ Sobremesa doce ^{1/3/7} | | | | | | | | |

Quinta

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|--------------------------|---|---------|-----------|----------|-------------|--------|-----------|---------|------------|
| Sopa | Creme de cenoura e orégãos | 593 | 142 | 5 | 0 | 21 | 3 | 0.3 | 1.6 |
| Prato | Rissóis de pescada no forno + arroz de feijão-encarnado ^{3,4,12} | 1249 | 297 | 13 | 1.2 | 39 | 16 | 0.2 | 4 |
| Prato Vegetariano | Salada de feijão-frade, batata, ervilha, cenoura, feijão-verde, pimentos, milho e azeitonas ^{8,13} | 2731 | 648 | 11 | 0.2 | 60 | 21 | 0.5 | 3 |
| Sobremesa | | | | | | | | | |

Sexta

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|--------------------------|---|---------|-----------|----------|-------------|--------|-----------|---------|------------|
| Sopa | Abóbora com espinafres | 657 | 160 | 6 | 0 | 23 | 5 | 0.4 | 2 |
| Prato | Ervilhas estufadas com chouriço, cenoura e ovo ¹² | 986 | 310 | 15 | 0.9 | 21 | 23 | 0.7 | 4 |
| Prato Vegetariano | Estufado de favas (favas, cenoura, tomate, coentros/ manjeriço/ orégãos) com arroz branco ¹² | 846 | 202 | 6 | 0 | 28 | 8 | 0.5 | 2.1 |
| Sobremesa | Frutas da época | | | | | | | | |

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.

Declaração nutricional: valores calculados, por porção, a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Todos os pratos apresentados são acompanhados por Salada Mista, composta por pelos menos 2 dos seguintes elementos: alface, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, cebola. A bebida é água.

Segunda

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|--------------------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Sopa | Couve-flor com cenoura ripada | 621 | 148 | 5 | 0 | 22 | 4 | 0.3 | 1.6 |
| Prato | Douradinhos de pescada no forno arroz de ervilhas ^{1,2,4,6} | 1295 | 310 | 14 | 0.7 | 32 | 14 | 0.2 | 1.8 |
| Prato Vegetariano | Arroz de ervilhas e legumes (arroz, ervilhas, tomate, pimentos, milho) | 2242 | 579 | 12 | 0 | 95 | 21 | 0.1 | 5 |
| Sobremesa | Frutas da época | | | | | | | | |

Terça: Dias das Bruxas - Halloween



| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|--------------------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Sopa | Grão-de-bico com espinafres | 408 | 143 | 7 | 0 | 27 | 5 | 0.4 | 1.7 |
| Prato | Bolonesa de carne de vaca com cogumelos e pimentos ^{1,3,12} | 1563 | 373 | 22 | 0.8 | 11 | 46 | 0.6 | 0.9 |
| Prato Vegetariano | Bolonesa de Soja (soja, cogumelos, cenoura, pimentão, molho de tomate, orégãos) ^{1,6} | 1057 | 253 | 13 | 0 | 17 | 15 | 0.3 | 3.3 |
| Sobremesa | Frutas da época | | | | | | | | |

Quarta - Feriado

Quinta - Dia Mundial do Veganismo



| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|--------------------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Sopa | Canja de galinha ³ / Creme de cenoura | 745 | 177 | 11 | 0 | 8 | 12 | 0.3 | 0.6 |
| Prato | Atum à Brás (atum, cebolada, cenoura ripada, batata, ovo, salsa, azeitonas) ^{3,4} | 2410 | 578 | 39 | 0.8 | 24 | 31 | 0.8 | 1.6 |
| Prato Vegetariano | Alho francês à Brás (alho-francês, batata, cebolada, cenoura ripada, salsa, azeitonas) ^{8,13} | 1336 | 320 | 21 | 0.7 | 27 | 22 | 0.4 | 2 |
| Sobremesa | Frutas da época | | | | | | | | |

Sexta

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|--------------------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Sopa | Creme de feijão branco com alho francês | 750 | 179 | 5 | 0 | 27 | 6 | 0.4 | 2 |
| Prato | Pernas de frango no forno + arroz de cenoura ¹² | 2408 | 570 | 34 | 0.2 | 10 | 57 | 0.8 | 1 |
| Prato Vegetariano | Empadão de arroz com lentilhas (tomate, pimentão, cebolada, molho de tomate, açafrão, cominhos/coentros) ¹² | 763 | 395 | 7 | 0 | 32 | 9 | 0.4 | 2.7 |
| Sobremesa | Frutas da época | | | | | | | | |

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.

Declaração nutricional: valores calculados, por porção, a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Todos os pratos apresentados são acompanhados por Salada Mista, composta por pelos menos 2 dos seguintes elementos: alface, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, cebola. A bebida é água.

Segunda

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|--------------------------|---|---------|-----------|----------|-------------|--------|-----------|---------|------------|
| Sopa | Brócolos | 640 | 153 | 5 | 0 | 21 | 4 | 0.3 | 1.7 |
| Prato | Hamburguers no forno com esparguete cozido ^{1,3,6,7,10,12} | 670 | 327 | 16 | 4 | 11 | 35 | 0.5 | 0.8 |
| Prato Vegetariano | Cuscus com legumes salteados (cenoura, brócolos, couve-flor, alho-francês, cebola) e feijão encarnado | 1488 | 356 | 8 | 0 | 47 | 24 | 0.9 | 2.8 |
| Sobremesa | Frutas da época | | | | | | | | |

Terça

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|--------------------------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|-----------|---------|------------|
| Sopa | Abóbora com fava | 752 | 179 | 6 | 0 | 26 | 7 | 0.4 | 2.5 |
| Prato | Pastéis de bacalhau + arroz de feijão-verde ^{1,3,4,7,12} | 1229 | 294 | 20 | 1.8 | 18 | 11 | 0.6 | 1 |
| Prato Vegetariano | Rancho (grão-de-bico, tomate, couve, cenoura, cogumelos, pimentão, cebolada, molho de tomate, coentros, louro) + arroz de feijão-verde ¹² | 1804 | 432 | 18 | 0 | 66 | 25 | 1 | 5.8 |
| Sobremesa | Frutas da época | | | | | | | | |

Quarta

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|--------------------------|---|---------|-----------|----------|-------------|--------|-----------|---------|------------|
| Sopa | Creme de legumes | 747 | 204 | 6 | 0 | 28 | 9 | 0.5 | 3 |
| Prato | Carne de porco à Jardineira ¹² | 1876 | 451 | 19 | 0 | 31 | 39 | 0.6 | 2 |
| Prato Vegetariano | Ervilhas estufadas com cenoura e batata aos cubos ¹² | 1032 | 320 | 7 | 0 | 47 | 17 | 0.6 | 4.9 |
| Sobremesa | Frutas da época/ Sobremesa doce ^{1/3/7} | | | | | | | | |

Quinta

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|--------------------------|---|---------|-----------|----------|-------------|--------|-----------|---------|------------|
| Sopa | Cenoura e alface | 618 | 148 | 5 | 0 | 21 | 4 | 0.3 | 1.6 |
| Prato | Carbonara de atum com feijão-frade (atum, massa cotovelo, feijão-frade, cenoura, feijão-verde, milho, molho de tomate) ^{1,3,4} | 2764 | 656 | 18 | 0.1 | 60 | 28 | 0.4 | 3.6 |
| Prato Vegetariano | Carbonara de soja (massa cotovelo, feijão-frade, milho, cenoura, feijão-verde, molho de tomate e orégãos) ^{6,12} | 2775 | 662 | 18 | 0 | 60 | 28 | 0.4 | 3.8 |
| Sobremesa | Frutas da época | | | | | | | | |

Sexta

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|--------------------------|---|---------|-----------|----------|-------------|--------|-----------|---------|------------|
| Sopa | Feijão com couve lombarda | 408 | 140 | 5 | 0 | 17 | 6 | 0.4 | 1.6 |
| Prato | Pernas de frango no forno com limão + arroz de pimentos ^{1,12} | 2494 | 590 | 35 | 0.2 | 13 | 58 | 0.8 | 2.8 |
| Prato Vegetariano | Salteado de legumes, feijão-branco e milho + arroz branco | 2284 | 542 | 12 | 0 | 60 | 14 | 0.4 | 3.9 |
| Sobremesa | Frutas da época | | | | | | | | |

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, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Todos os pratos apresentados são acompanhados por Salada Mista, composta por pelos menos 2 dos seguintes elementos: alface, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, cebola. A bebida é água.

Segunda

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|--------------------------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|-----------|---------|------------|
| Sopa | Couve-flor com feijão-verde inteiro | 641 | 153 | 5 | 0 | 22 | 4 | 0.3 | 2 |
| Prato | Rissóis de peixe com arroz de ervilha ^{1,3,4,6,7,12} | 1220 | 293 | 13 | 1.2 | 38 | 6 | 0.2 | 4 |
| Prato Vegetariano | Feijoada vegetariana (feijão-encarnado, cenoura, couve, repolho, cebolada, molho de tomate, cominhos) + arroz branco ¹² | 1344 | 321 | 7 | 0 | 44 | 20 | 0.9 | 2.4 |
| Sobremesa | Frutas da época | | | | | | | | |

Terça – Dia Mundial da Diabetes

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|--------------------------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|-----------|---------|------------|
| Sopa | Lentilhas com espinafres | 615 | 232 | 5 | 0 | 24 | 5 | 0.3 | 1.7 |
| Prato | Salada de frango (frango desfiado, massa penne, pimentos, cogumelos, cenoura ripada, azeitonas, molho de tomate) ^{1,3,7,8,9,13} | 928 | 222 | 9 | 0.2 | 16 | 14 | 0.6 | 2.8 |
| Prato Vegetariano | Carbonara de ervilha (ervilha, massa penne, milho, cogumelos, pimentão, tomate, cenoura ripada) | 2437 | 652 | 13 | 0 | 50 | 27 | 0.6 | 6 |
| Sobremesa | Frutas da época | | | | | | | | |

Quarta

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|--------------------------|---|---------|-----------|----------|-------------|--------|-----------|---------|------------|
| Sopa | Creme de tomate | 657 | 157 | 5 | 0 | 24 | 4 | 0.3 | 1.7 |
| Prato | Paloco no forno com batata e espinafres ^{1,4,7} | 2181 | 525 | 28 | 5 | 33 | 35 | 1.6 | 1.6 |
| Prato Vegetariano | Salada de feijão-frade com batata (feijão-frade, batata, milho, cenoura, cebola, salsa) | 2731 | 648 | 11 | 0.2 | 115 | 21 | 0.5 | 3 |
| Sobremesa | Frutas da época/ Sobremesa doce ^{1/3/7} | | | | | | | | |

Quinta – Dia Nacional do Mar

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|--------------------------|---|---------|-----------|----------|-------------|--------|-----------|---------|------------|
| Sopa | Creme de alho francês | 657 | 160 | 6 | 0 | 23 | 5 | 0.4 | 2 |
| Prato | Chilli (carne de vaca moída, feijão encarnado e cenoura) + arroz branco ¹² | 1624 | 388 | 19 | 0.6 | 23 | 43 | 0.6 | 1 |
| Prato Vegetariano | Grão-de-bico estufado com cenoura, espinafres e massa ^{1,12} | 1824 | 440 | 19 | 0 | 60 | 26 | 1 | 5 |
| Sobremesa | Frutas da época | | | | | | | | |

Sexta – Dia Mundial da Criatividade

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|--------------------------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|-----------|---------|------------|
| Sopa | Abóbora com ervilhas inteiras | 698 | 189 | 6 | 0 | 27 | 7 | 0.4 | 2.8 |
| Prato | Salada de atum com massa e legumes (atum, massa tricolor, cenoura, feijão-verde, milho, molho de tomate) ^{1,3,4,6,7,12} | 2764 | 656 | 18 | 0.1 | 60 | 28 | 0.4 | 3.6 |
| Prato Vegetariano | Estufado de lentilhas (lentilhas, tomate, cenoura, pimentão, molho de tomate, coentros/cominhos) com arroz branco ¹² | 787 | 401 | 7 | 0 | 33 | 9 | 0.5 | 3 |
| Sobremesa | Frutas da época | | | | | | | | |

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, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Todos os pratos apresentados são acompanhados por Salada Mista, composta por pelos menos 2 dos seguintes elementos: alface, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, cebola. A bebida é água.