



Município da Lousã Semana de 2 a 6 de janeiro de 2023 ALMOÇO

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de legumes ^{7,12} | 151 | 36 | 1,7 | 0,3 | 4,0 | 1,0 | 0,7 | 0,1 |
| Prato | Ratattouille no forno (abóbora, brócolos e couve-de-bruxelas) com soja estufada e arroz de ervilhas ⁶ | 797 | 189 | 4,0 | 0,6 | 25,6 | 1,1 | 10,6 | 0,4 |
| Vegetariana | Ratattouille no forno (abóbora, brócolos e couve-de-bruxelas) com soja estufada e arroz de ervilhas ⁶ | 797 | 189 | 4,0 | 0,6 | 25,6 | 1,1 | 10,6 | 0,4 |
| Salada | Salada de alface, pepino e tomate | 86 | 20 | 0,4 | 0,0 | 2,6 | 2,6 | 1,1 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de espinafres ^{7,12} | 149 | 36 | 1,7 | 0,3 | 3,8 | 0,9 | 0,8 | 0,2 |
| Prato | Macarrão com carne de vaca picada e legumes (cenoura e repolho) ^{1,3} | 801 | 191 | 7,9 | 2,5 | 18,1 | 1,2 | 10,9 | 0,3 |
| Vegetariana | Grão estufado com macarrão, cenoura e couve ^{1,3} | 965 | 229 | 4,3 | 0,7 | 35,8 | 2,6 | 8,4 | 0,2 |
| Salada | Salada de cebola, cenoura e milho | 197 | 46 | 1,1 | 0,0 | 5,2 | 2,5 | 3,1 | 0,1 |
| Sobremesa | Fruta da época | 201 | 48 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de feijão vermelho com couve portuguesa ^{7,12} | 207 | 50 | 1,8 | 0,3 | 6,3 | 0,9 | 1,6 | 0,1 |
| Prato | Arinca assada com batata e feijão-verde cozido ⁴ | 357 | 85 | 1,5 | 0,2 | 10,1 | 1,1 | 6,9 | 0,3 |
| Vegetariana | Salteado de cogumelos e legumes com batata cubos no forno ^{5,6} | 379 | 91 | 4,4 | 0,4 | 10,3 | 0,9 | 1,8 | 0,3 |
| Salada | Salada de couve roxa, pimento e tomate | 114 | 27 | 0,2 | 0,0 | 3,5 | 3,1 | 1,6 | 0,0 |
| Sobremesa | Gelatina vegetal de morango ^{1,3,6,7,8,12} | 433 | 102 | 0,0 | 0,0 | 24,9 | 24,2 | 0,0 | 0,1 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de couve branca ^{7,12} | 151 | 36 | 1,7 | 0,3 | 4,0 | 1,1 | 0,7 | 0,1 |
| Prato | Perna de frango estufada com cenoura, milho e esparguete ^{1,3} | 697 | 165 | 3,7 | 0,6 | 17,9 | 1,0 | 14,5 | 0,3 |
| Vegetariana | Esparguete à bolonesa de legumes (cenoura, brócolos e curgete) e feijão catarino ^{1,6} | 943 | 224 | 3,9 | 0,7 | 37,3 | 2,3 | 9,5 | 0,4 |
| Salada | Couve branca, couve-flor e feijão verde cozidos | 131 | 31 | 0,3 | 0,1 | 3,5 | 2,9 | 2,4 | 0,7 |
| Sobremesa | Fruta da época | 441 | 104 | 0,4 | 0,1 | 21,8 | 19,6 | 1,6 | 0,0 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de couve-flor ^{7,12} | 154 | 37 | 1,7 | 0,3 | 4,0 | 1,1 | 0,9 | 0,1 |
| Prato | Arroz de atum com milho, ervilhas e cenoura ⁴ | 859 | 204 | 6,5 | 0,9 | 25,7 | 0,7 | 10,1 | 0,8 |
| Vegetariana | Pataniscas de legumes (milho, ervilhas e cenoura) com arroz branco ^{1,3} | 1128 | 269 | 11,3 | 1,5 | 34,3 | 0,7 | 6,2 | 0,3 |
| Salada | Salada de cebola, milho e pepino | 196 | 46 | 1,5 | 0,1 | 4,2 | 1,3 | 3,7 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |



Município da Lousã Semana de 9 a 13 de janeiro de 2023 ALMOÇO

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|---|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de couve galega ^{7,12} | 156 | 37 | 1,9 | 0,3 | 3,9 | 0,4 | 0,7 | 0,1 |
| Prato | Chili de feijão preto e legumes (pimento, abóbora e curgete) acompanha com arroz | 902 | 213 | 3,0 | 0,4 | 37,8 | 0,5 | 8,0 | 0,2 |
| Vegetariana | Chili de feijão preto e legumes (pimento, abóbora e curgete) acompanha com arroz | 902 | 213 | 3,0 | 0,4 | 37,8 | 0,5 | 8,0 | 0,2 |
| Salada | Salada de cebola, tomate e pimento | 99 | 23 | 0,4 | 0,0 | 3,2 | 3,0 | 1,1 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de alho-francês e couve-flor ^{7,12} | 153 | 37 | 1,7 | 0,3 | 4,0 | 0,8 | 0,9 | 0,1 |
| Prato | Filetes de pescada no forno com salada camponesa ⁴ | 417 | 99 | 2,6 | 0,4 | 11,5 | 0,9 | 6,7 | 0,1 |
| Vegetariana | Jardineira de legumes e lentilhas (cenoura, repolho, curgete, brócolos e milho) | 386 | 91 | 1,4 | 0,2 | 14,8 | 1,5 | 3,8 | 0,1 |
| Salada | Salada de alface, cenoura e couve roxa | 100 | 24 | 0,1 | 0,0 | 3,1 | 2,8 | 1,4 | 0,1 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de feijão branco com couve coração ^{7,12} | 201 | 48 | 1,8 | 0,3 | 5,7 | 1,0 | 1,4 | 0,1 |
| Prato | Frango estufado com massa tricolor ^{1,6} | 756 | 179 | 3,9 | 0,8 | 19,7 | 1,2 | 16,3 | 0,4 |
| Vegetariana | Gratinado de couve-flor com soja e molho branco com massa tricolor ^{1,6} | 813 | 192 | 3,6 | 0,6 | 27,6 | 2,4 | 11,6 | 0,3 |
| Salada | Salada de milho, pepino e tomate | 185 | 43 | 1,3 | 0,0 | 4,5 | 2,2 | 3,1 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 201 | 48 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de brócolos ^{7,12} | 154 | 37 | 1,8 | 0,3 | 3,9 | 0,9 | 0,8 | 0,1 |
| Prato | Macarrão no forno com salmão gratinado com pão ralado ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13} | 1199 | 286 | 15,5 | 3,6 | 22,1 | 0,8 | 13,4 | 0,3 |
| Vegetariana | Macarronada de legumes com grão no forno ^{1,6} | 1030 | 244 | 4,7 | 0,9 | 39,4 | 3,0 | 9,4 | 0,3 |
| Salada | Salada de alface, cenoura e couve roxa | 100 | 24 | 0,1 | 0,0 | 3,1 | 2,8 | 1,4 | 0,1 |
| Sobremesa | Aletria ^{1,3,7} | 422 | 100 | 0,7 | 0,2 | 19,7 | 8,2 | 2,7 | 0,0 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de abóbora ^{7,12} | 154 | 37 | 1,8 | 0,3 | 4,4 | 0,7 | 0,5 | 0,1 |
| Prato | Carne de porco assada com mel e laranja e arroz branco | 936 | 223 | 9,3 | 2,6 | 22,9 | 3,6 | 11,3 | 0,2 |
| Vegetariana | Ervilhas estufadas com legumes com arroz branco | 739 | 176 | 4,4 | 0,7 | 28,5 | 1,5 | 4,0 | 0,3 |
| Salada | Brócolos, cenoura e couve-flor | 128 | 30 | 0,4 | 0,0 | 3,0 | 2,6 | 2,7 | 0,8 |
| Sobremesa | Fruta da época | 441 | 104 | 0,4 | 0,1 | 21,8 | 19,6 | 1,6 | 0,0 |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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





Município da Lousã Semana de 16 a 20 de janeiro de 2023 ALMOÇO

| | | VE (KJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de feijão-verde ^{7,12} | 169 | 40 | 1,9 | 0,3 | 4,7 | 0,7 | 0,7 | 0,2 |
| Prato | Risotto de cogumelos ^{6,7,8} | 1068 | 254 | 9,1 | 2,4 | 36,9 | 0,3 | 5,2 | 0,7 |
| Vegetariana | Risotto de cogumelos ^{6,7,8} | 1068 | 254 | 9,1 | 2,4 | 36,9 | 0,3 | 5,2 | 0,7 |
| Salada | Brócolos, couve-flor e feijão-verde cozidos | 136 | 33 | 0,5 | 0,1 | 2,5 | 2,0 | 3,2 | 0,3 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de couve-flor e favas ^{7,12} | 169 | 40 | 1,7 | 0,3 | 4,4 | 0,9 | 1,2 | 0,1 |
| Prato | Rojões estufados com batata ao cubo | 555 | 132 | 5,4 | 1,5 | 13,2 | 0,8 | 7,2 | 0,1 |
| Vegetariana | Soja salteada com cogumelos e espinafres com batata ao cubo ^{1,6} | 512 | 121 | 2,0 | 0,3 | 17,3 | 0,9 | 7,5 | 0,3 |
| Salada | Salada de cenoura, couve roxa e tomate | 113 | 27 | 0,1 | 0,0 | 3,9 | 3,6 | 1,3 | 0,1 |
| Sobremesa | Fruta da época | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de couve lombarda ^{7,12} | 152 | 36 | 1,7 | 0,3 | 3,9 | 0,8 | 0,7 | 0,1 |
| Prato | Arroz de potas com cenoura e ervilhas ¹⁴ | 516 | 122 | 2,0 | 0,3 | 15,3 | 0,7 | 10,2 | 0,4 |
| Vegetariana | Ervilhas estufadas com cenoura e repolho com arroz branco | 739 | 176 | 4,4 | 0,7 | 28,5 | 1,5 | 4,0 | 0,3 |
| Salada | Salada de alface, beterraba e milho | 227 | 54 | 1,7 | 0,0 | 4,5 | 1,0 | 4,7 | 0,0 |
| Sobremesa | Gelatina vegetal de morango ^{1,3,6,7,8,12} | 433 | 102 | 0,0 | 0,0 | 24,9 | 24,2 | 0,0 | 0,1 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de abóbora e repolho ^{7,12} | 151 | 36 | 1,7 | 0,3 | 4,4 | 0,9 | 0,6 | 0,1 |
| Prato | Frango assado com macarronete salteado com salsa ^{1,3} | 814 | 193 | 4,8 | 0,9 | 19,6 | 0,1 | 17,1 | 0,3 |
| Vegetariana | Macarrão com legumes e feijão catarino polvilhado com salsa ^{1,3} | 971 | 231 | 4,2 | 0,6 | 37,4 | 1,8 | 8,8 | 0,5 |
| Salada | Salada de cenoura, pimento verde e tomate | 105 | 25 | 0,2 | 0,0 | 3,7 | 3,5 | 0,9 | 0,1 |
| Sobremesa | Fruta da época | 201 | 48 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de macedónia de legumes ^{7,12} | 159 | 38 | 1,8 | 0,3 | 4,3 | 0,6 | 0,6 | 0,1 |
| Prato | Abrótea estufada com molho de tomate e arroz de cenoura ⁴ | 721 | 171 | 4,6 | 0,7 | 21,5 | 0,4 | 10,5 | 0,3 |
| Vegetariana | Estufado de feijão-frade e repolho com arroz de cenoura | 1153 | 274 | 5,8 | 0,9 | 45,7 | 1,6 | 7,9 | 0,3 |
| Salada | Salada de alface e beterraba | 86 | 21 | 0,1 | 0,0 | 2,3 | 0,5 | 1,3 | 0,6 |
| Sobremesa | Fruta da época | 441 | 104 | 0,4 | 0,1 | 21,8 | 19,6 | 1,6 | 0,0 |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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



Município da Lousã Semana de 23 a 27 de janeiro de 2023 ALMOÇO

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de couve lombarda ^{7,12} | 152 | 36 | 1,7 | 0,3 | 3,9 | 0,8 | 0,7 | 0,1 |
| Prato | Soja estufada com legumes e massa cotovelos ^{1,6} | 1034 | 245 | 4,1 | 0,8 | 30,6 | 2,0 | 18,8 | 0,5 |
| Vegetariana | Soja estufada com legumes e massa cotovelos ^{1,6} | 1034 | 245 | 4,1 | 0,8 | 30,6 | 2,0 | 18,8 | 0,5 |
| Salada | Salada de beterraba, cenoura e milho | 225 | 53 | 1,4 | 0,0 | 5,5 | 2,4 | 3,9 | 0,1 |
| Sobremesa | Fruta da época | 441 | 104 | 0,4 | 0,1 | 21,8 | 19,6 | 1,6 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de grão-de-bico e repolho ^{7,12} | 209 | 50 | 1,9 | 0,3 | 5,9 | 0,9 | 1,5 | 0,1 |
| Prato | Filetes de pescada assados com tomilho e arroz ⁴ | 766 | 182 | 4,5 | 0,7 | 22,7 | 0,2 | 12,1 | 0,3 |
| Vegetariana | Arroz com soja e legumes (cenoura, abóbora, brócolos e pimento verde) no forno ⁶ | 986 | 233 | 2,7 | 0,4 | 34,6 | 1,0 | 16,7 | 0,2 |
| Salada | Salada de alface, couve roxa e pimento verde | 99 | 24 | 0,3 | 0,0 | 2,4 | 2,2 | 1,8 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de nabos ^{7,12} | 153 | 37 | 1,8 | 0,3 | 4,1 | 0,9 | 0,6 | 0,1 |
| Prato | Carne de porco estufada com feijão vermelho e ervas aromáticas com massa cotovelos ^{1,3} | 1088 | 260 | 9,7 | 2,6 | 27,4 | 0,7 | 15,1 | 0,3 |
| Vegetariana | Ervilhas estufadas com legumes (abóbora, nabo, couve de bruxelas) com massa cotovelos ^{1,6} | 683 | 162 | 4,5 | 0,8 | 23,6 | 2,7 | 5,6 | 0,4 |
| Salada | Feijão-verde, cenoura baby e brócolos cozidos | 122 | 29 | 0,3 | 0,1 | 3,4 | 2,9 | 1,8 | 0,3 |
| Sobremesa | Fruta da época | 201 | 48 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de hortaliça ^{7,12} | 151 | 36 | 1,7 | 0,3 | 3,9 | 0,9 | 0,7 | 0,1 |
| Prato | Bacalhau à gomes de sá (batata, ovo, cenoura e salsa) ^{3,4} | 423 | 100 | 2,6 | 0,5 | 12,6 | 0,9 | 6,1 | 0,9 |
| Vegetariana | Grão vegetariano à algarvia (grão, batata, abóbora, pimento, tomate e repolho) ⁶ | 760 | 180 | 2,3 | 0,3 | 22,4 | 1,5 | 14,4 | 0,1 |
| Salada | Salada de pepino, pimento e tomate | 96 | 23 | 0,4 | 0,0 | 3,1 | 3,1 | 1,0 | 0,0 |
| Sobremesa | Maçã com canela e mel | 279 | 66 | 0,5 | 0,1 | 13,8 | 13,8 | 0,2 | 0,0 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de curgete ^{7,12} | 146 | 35 | 1,7 | 0,3 | 3,8 | 0,5 | 0,7 | 0,1 |
| Prato | Peru no forno com arroz de legumes | 756 | 180 | 7,5 | 2,0 | 14,2 | 0,4 | 13,7 | 0,3 |
| Vegetariana | Grão assado com arroz de tomate gratinado com creme de soja e pão ralado ^{1,3,6,7,8,11,12,13} | 1255 | 298 | 4,8 | 0,7 | 51,4 | 1,1 | 9,7 | 1,1 |
| Salada | Salada de alface, couve roxa e milho | 220 | 52 | 1,5 | 0,0 | 4,5 | 1,2 | 4,6 | 0,0 |
| Sobremesa | Frut da época | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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



Município da Louçã
Semana de 30 de janeiro a 31 de janeiro de 2023
ALMOÇO

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|---|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de cenoura e nabo ^{7,12} | 153 | 37 | 1,8 | 0,3 | 4,3 | 0,7 | 0,5 | 0,1 |
| Prato | Pataniscas de legumes (milho, ervilhas e cenoura) com arroz branco ^{1,3} | 1128 | 269 | 11,3 | 1,5 | 34,3 | 0,7 | 6,2 | 0,3 |
| Vegetariana | Pataniscas de legumes (milho, ervilhas e cenoura) com arroz branco ^{1,3} | 1128 | 269 | 11,3 | 1,5 | 34,3 | 0,7 | 6,2 | 0,3 |
| Salada | Salada de couve roxa, milho e pepino | 598 | 144 | 12,1 | 1,6 | 4,3 | 1,7 | 3,7 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 253 | 60 | 0,5 | 0,1 | 10,9 | 10,9 | 1,1 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de grão-de-bico e repolho ^{7,12} | 209 | 50 | 1,9 | 0,3 | 5,9 | 0,9 | 1,5 | 0,1 |
| Prato | Abrótea assada com ervas de provence e batata ⁴ | 381 | 90 | 1,9 | 0,3 | 11,4 | 1,0 | 6,4 | 0,2 |
| Vegetariana | Arroz de cogumelos e tofu com cenoura gratinado com molho de soja ^{1,6} | 787 | 187 | 6,4 | 1,2 | 24,6 | 0,6 | 6,8 | 0,5 |
| Salada | Feijão-verde, cenoura baby e brócolos cozidos | 122 | 29 | 0,3 | 0,1 | 3,4 | 2,9 | 1,8 | 0,3 |
| Sobremesa | Maçã assada com mel e canela | 323 | 77 | 0,5 | 0,1 | 16,4 | 16,4 | 0,2 | 0,0 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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