



Município da Lousã

Semana de 1 a 3 de julho de 2026

Almoço

| Quarta | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa | Sopa de penca ^{7,12} | 182 | 43 | 1,4 | 0,2 | 6,2 | 0,6 | 1,0 | 0,2 |
| Prato | Salada colorida de pescada com batata, cenoura, ervilhas e feijão verde ⁴ | 373 | 88 | 0,5 | 0,1 | 12,0 | 0,8 | 7,8 | 0,3 |
| Vegetariana | Jardineira de soja (soja estufada com cenoura, curgete, ervilhas e batata aos cubos) ^{1,6,8,11} | 516 | 122 | 1,3 | 0,2 | 15,9 | 3,1 | 9,8 | 0,1 |
| Salada | Salada de alface e beterraba | 475 | 115 | 9,8 | 1,4 | 3,9 | 3,4 | 1,5 | 0,6 |
| Sobremesa | fruta da época | 171 | 40 | 0,2 | 0,0 | 7,8 | 7,8 | 0,6 | 0,1 |
| Quinta | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
| Sopa | Sopa de legumes ^{7,12} | 173 | 41 | 1,4 | 0,2 | 5,9 | 0,6 | 1,0 | 0,1 |
| Prato | Carne de porco assada com massa esparguete ^{1,3} | 1010 | 240 | 10,6 | 3,1 | 21,1 | 1,0 | 14,7 | 0,3 |
| Vegetariana | Seitan assado com alecrim e massa esparguete ^{1,6,10} | 1016 | 241 | 5,5 | 1,3 | 30,9 | 2,4 | 16,4 | 0,8 |
| Salada | Juliana de couve e cenoura | 465 | 113 | 10,1 | 1,5 | 3,3 | 1,2 | 1,2 | 0,4 |
| Sobremesa | fruta da época | 125 | 30 | 0,3 | 0,1 | 5,7 | 5,7 | 0,6 | 0,0 |
| Sexta | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
| Sopa | Sopa de grão-de-bico e repolho ^{7,12} | 225 | 53 | 1,5 | 0,2 | 7,7 | 0,7 | 1,5 | 0,2 |
| Prato | Arroz de atum com cenoura raspada ⁴ | 949 | 225 | 7,4 | 1,1 | 28,5 | 1,1 | 10,8 | 1,0 |
| Vegetariana | Arroz colorido de grão com cenoura, ervilhas e milho no forno | 1064 | 296 | 6,4 | 0,9 | 40,1 | 2,3 | 8,5 | 0,4 |
| Salada | Salada de pepino e tomate | 93 | 22 | 0,3 | 0,0 | 3,2 | 3,2 | 0,9 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |

Fruta da semana: ameixa / melão / pera

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, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, 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





Município da Lousã

Semana de 6 a 10 de julho de 2026

Almoço

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de feijão-verde ^{7,12} | 186 | 44 | 1,4 | 0,2 | 6,0 | 0,7 | 0,9 | 0,2 |
| Prato | Almôndegas de aves estufadas com arroz branco ^{1,6,12} | 940 | 224 | 9,4 | 3,6 | 24,4 | 1,1 | 10,2 | 0,8 |
| Vegetariana | Feijão preto, abóbora e curgete estufados em tomate com arroz branco | 1082 | 256 | 8,2 | 1,1 | 37,2 | 0,9 | 8,1 | 0,5 |
| Salada | Brócolos e couve-flor | 160 | 38 | 0,3 | 0,0 | 4,6 | 1,3 | 2,1 | 0,3 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de espinafres ^{7,12} | 177 | 42 | 1,4 | 0,2 | 6,0 | 0,6 | 1,0 | 0,2 |
| Prato | Gratinado de salmão com molho branco e batata ao cubo ^{1,4,6,7} | 731 | 175 | 9,9 | 2,1 | 13,3 | 0,9 | 7,5 | 0,6 |
| Vegetariana | Macarrão com soja, cogumelos, cenoura e milho no forno com molho de legumes ^{1,6,8,10,11} | 994 | 252 | 6,6 | 1,1 | 25,2 | 5,0 | 17,1 | 0,4 |
| Salada | Salada de couve roxa e pepino | 114 | 27 | 0,2 | 0,1 | 3,3 | 0,5 | 1,8 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 441 | 104 | 0,4 | 0,1 | 21,8 | 19,6 | 1,6 | 0,0 |
| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de curgete ^{7,12} | 336 | 80 | 2,6 | 0,4 | 11,3 | 1,2 | 1,9 | 0,3 |
| Prato | Massa de frango com oregãos ^{1,3,10,12} | 644 | 153 | 3,4 | 0,7 | 16,8 | 1,0 | 13,3 | 0,2 |
| Vegetariana | Salada quente de macarrão com grão-de-bico, cenoura, repolho e salsa ^{1,6,10} | 1308 | 310 | 6,7 | 1,2 | 48,2 | 3,0 | 11,9 | 0,7 |
| Salada | Salada de alface e beterraba | 475 | 115 | 9,8 | 1,4 | 3,9 | 3,4 | 1,5 | 0,6 |
| Sobremesa | Fruta da época | 110 | 26 | 0,2 | 0,0 | 5,5 | 5,5 | 0,4 | 0,0 |
| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de feijão catarino e penca ^{7,12} | 224 | 53 | 1,5 | 0,2 | 7,9 | 0,6 | 1,7 | 0,2 |
| Prato | Barrinhas de pescada no forno com arroz de ervilhas ^{1,2,3,4,6,7,9,10} | 956 | 226 | 4,1 | 0,6 | 38,6 | 0,7 | 8,2 | 0,4 |
| Vegetariana | Feijão-frade salteado com cebolada, salsa e arroz | 1116 | 264 | 5,2 | 0,9 | 43,5 | 1,0 | 9,1 | 0,4 |
| Salada | Cenoura e couve roxa | 111 | 26 | 0,0 | 0,0 | 4,2 | 2,7 | 1,0 | 1,7 |
| Sobremesa | Gelatina com fruta / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12} | 1030 | 243 | 0,6 | 0,0 | 53,1 | 53,0 | 5,5 | 1,7 |
| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de alho-francês e cenoura ^{7,12} | 161 | 39 | 1,8 | 0,3 | 4,5 | 0,6 | 0,7 | 0,2 |
| Prato | Rojõesinhos estufados com arroz branco | 1030 | 245 | 11,1 | 3,1 | 22,7 | 0,5 | 13,4 | 0,2 |
| Vegetariana | Estufado de lentilhas com repolho, curgete, abóbora e arroz | 954 | 227 | 4,8 | 0,7 | 36,6 | 1,3 | 7,7 | 0,4 |
| Salada | Salada de milho e tomate | 100 | 131 | 0,6 | 0,0 | 7,7 | 4,5 | 1,4 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 206 | 49 | 0,1 | 0,0 | 8,7 | 8,7 | 1,4 | 0,0 |



Fruta da semana: maçã golden / banana / melancia / nectarina / pera

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, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, 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



Município da Lousã

Semana de 13 a 17 de julho de 2026

Almoço

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Canja de frango / sopa de legumes ^{1,6,10} | 206 | 49 | 0,5 | 0,1 | 6,9 | 0,3 | 4,0 | 0,2 |
| Prato | Bacalhau à Brás ^{3,4,8,13} | 887 | 212 | 12,6 | 1,8 | 12,7 | 0,5 | 11,1 | 1,7 |
| Vegetariana | Tofu salteado com cenoura, repolho e batatas palha (batata em natureza) ^{1,6} | 463 | 110 | 3,8 | 0,7 | 13,6 | 1,1 | 4,6 | 0,3 |
| Salada | Salada de couve roxa e pepino | 114 | 27 | 0,2 | 0,1 | 3,3 | 0,5 | 1,8 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 125 | 30 | 0,3 | 0,1 | 5,7 | 5,7 | 0,6 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de hortaliça ^{7,12} | 176 | 42 | 1,3 | 0,2 | 5,8 | 0,5 | 1,1 | 0,1 |
| Prato | Frango no forno com mel e esparguete ^{1,3,8} | 809 | 191 | 4,1 | 0,8 | 22,1 | 3,2 | 16,2 | 0,3 |
| Vegetariana | Grão-de-bico, abóbora e beringela no forno com molho de cenoura e esparguete ^{1,6,9,10,11} | 1228 | 292 | 11,6 | 1,9 | 37,0 | 2,7 | 8,5 | 1,4 |
| Salada | Salada de alface e tomate | 78 | 19 | 0,2 | 0,0 | 2,1 | 1,7 | 1,3 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 203 | 48 | 0,1 | 0,0 | 8,5 | 8,5 | 0,8 | 0,0 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de brócolos ^{7,12} | 184 | 44 | 1,4 | 0,2 | 6,3 | 0,8 | 0,9 | 0,2 |
| Prato | Filetes de pescada estufados com molho de tomate e arroz de salsa ⁴ | 786 | 187 | 5,6 | 0,9 | 21,7 | 0,5 | 11,7 | 0,5 |
| Vegetariana | Chilli vegetariano (feijão catarino, milho e cenoura) com arroz | 1185 | 320 | 5,4 | 0,7 | 48,4 | 1,4 | 11,3 | 0,3 |
| Salada | Curgete e repolho em juliana | 95 | 23 | 0,3 | 0,1 | 2,6 | 0,0 | 1,5 | 1,0 |
| Sobremesa | Gelatina vegetal de ananás / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12} | 1653 | 389 | 0,0 | 0,0 | 87,3 | 86,6 | 8,6 | 1,1 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de grão-de-bico e abóbora ^{7,12} | 225 | 53 | 1,5 | 0,2 | 7,8 | 0,7 | 1,5 | 0,1 |
| Prato | Peru corado com batata ao cubo no forno | 745 | 178 | 11,4 | 3,0 | 6,7 | 0,4 | 11,8 | 0,3 |
| Vegetariana | Soja estufada com batata ao cubo no forno ^{1,6,8,11} | 573 | 136 | 2,6 | 0,4 | 17,9 | 2,6 | 8,5 | 0,2 |
| Salada | Salada de cenoura raspada e pepino | 95 | 22 | 0,3 | 0,1 | 3,2 | 3,0 | 1,0 | 0,1 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de couve lombarda ^{7,12} | 183 | 43 | 1,4 | 0,2 | 6,3 | 0,7 | 0,9 | 0,2 |
| Prato | Empadão de arroz com atum e queijo ralado ^{4,7} | 1094 | 260 | 9,7 | 2,6 | 29,6 | 0,7 | 13,4 | 1,1 |
| Vegetariana | Lentilhas estufadas com cogumelos, brócolos e arroz branco | 833 | 198 | 4,3 | 0,6 | 31,0 | 1,6 | 6,9 | 0,4 |
| Salada | Salada de couve roxa e milho | 122 | 229 | 0,6 | 0,1 | 11,5 | 3,3 | 2,5 | 1,1 |
| Sobremesa | Fruta da época | 206 | 49 | 0,1 | 0,0 | 8,7 | 8,7 | 1,4 | 0,0 |



Fruta da semana: melão / damasco / laranja / maçã starking / nectarina

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, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremçoço. 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 20 a 24 de julho de 2026

Almoço

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de espinafres ^{7,12} | 177 | 42 | 1,4 | 0,2 | 6,0 | 0,6 | 1,0 | 0,2 |
| Prato | Strogonoff de porco estufado com cogumelos e massa esparguete polvilhada com salsa ^{1,3,6,7} | 718 | 171 | 5,1 | 1,8 | 18,2 | 0,7 | 12,3 | 0,4 |
| Vegetariana | Grão-de-bico e cogumelos estufados com esparguete polvilhada com salsa ^{1,6,10} | 1076 | 255 | 5,5 | 1,0 | 39,1 | 2,2 | 10,3 | 0,6 |
| Salada | Salada de pepino e milho | 97 | 230 | 1,0 | 0,2 | 10,6 | 4,3 | 2,2 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 110 | 26 | 0,2 | 0,0 | 5,5 | 5,5 | 0,4 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa à lavrador (feijão catarino, couve portuguesa e cenoura) ^{7,12} | 224 | 53 | 1,5 | 0,2 | 7,9 | 0,6 | 1,7 | 0,2 |
| Prato | Filetes de pescada no forno com arroz de cenoura ⁴ | 749 | 178 | 4,5 | 0,7 | 21,5 | 0,7 | 12,0 | 0,5 |
| Vegetariana | Tofu no forno com molho de legumes e arroz de cenoura ^{1,6} | 835 | 199 | 8,4 | 1,4 | 21,9 | 1,1 | 7,9 | 0,4 |
| Salada | Salada de alface e tomate | 78 | 19 | 0,2 | 0,0 | 2,1 | 1,7 | 1,3 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 441 | 104 | 0,4 | 0,1 | 21,8 | 19,6 | 1,6 | 0,0 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de abóbora e couve-flor ^{7,12} | 187 | 44 | 1,5 | 0,2 | 6,5 | 0,7 | 0,9 | 0,2 |
| Prato | Macarronete com carne de vaca picada com molho de tomate ^{1,6,10} | 914 | 218 | 9,2 | 3,0 | 20,6 | 1,8 | 12,5 | 0,2 |
| Vegetariana | Macarronete com feijão, legumes e tomate ^{1,6,10} | 895 | 212 | 3,2 | 0,5 | 36,9 | 2,5 | 7,9 | 0,5 |
| Salada | Salada de pepino e cenoura | 91 | 21 | 0,4 | 0,1 | 2,8 | 2,6 | 1,1 | 0,1 |
| Sobremesa | Fruta da época | 171 | 40 | 0,2 | 0,0 | 7,8 | 7,8 | 0,6 | 0,1 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de alho-francês ^{7,12} | 179 | 43 | 1,4 | 0,2 | 6,1 | 0,6 | 0,9 | 0,2 |
| Prato | Salada de salmão com batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde ⁴ | 560 | 133 | 6,3 | 1,2 | 11,7 | 0,9 | 6,5 | 0,1 |
| Vegetariana | Salada de lentilhas com batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde | 594 | 141 | 3,3 | 0,4 | 21,5 | 1,7 | 4,8 | 0,1 |
| Salada | Salada de couve roxa | 127 | 30 | 0,0 | 0,0 | 3,9 | 0,0 | 2,0 | 0,0 |
| Sobremesa | Leite creme / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12} | 620 | 146 | 1,3 | 0,7 | 30,0 | 20,0 | 2,8 | 0,1 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de curgete ^{7,12} | 336 | 80 | 2,6 | 0,4 | 11,3 | 1,2 | 1,9 | 0,3 |
| Prato | Perna de frango estufada com massa cotovelinhos ^{1,3} | 752 | 178 | 3,8 | 0,7 | 19,9 | 0,8 | 15,6 | 0,3 |
| Vegetariana | Lasanha vegetariana ^{1,3,6,7,10} | 723 | 172 | 5,1 | 2,1 | 24,4 | 1,6 | 6,8 | 0,4 |
| Salada | Cenoura e couve branca | 110 | 26 | 0,2 | 0,0 | 3,9 | 2,1 | 1,0 | 1,3 |
| Sobremesa | fruta da época | 206 | 49 | 0,1 | 0,0 | 8,7 | 8,7 | 1,4 | 0,0 |

Fruta da semana: melancia / banana / ameixa / nectarina / pera



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, ¹⁰Mostarda, 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



Município da Lousã

Semana de 27 a 31 de julho de 2026

Almoço

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Canja de frango / sopa de legumes ^{1,6,10} | 206 | 49 | 0,5 | 0,1 | 6,9 | 0,3 | 4,0 | 0,2 |
| Prato | Esmagada de salmão no forno com batata aos cubos cozida ⁴ | 621 | 148 | 7,8 | 1,4 | 12,8 | 0,9 | 6,2 | 0,1 |
| Vegetariana | Tofu salteado com cenoura, repolho e batata aos cubos ^{1,6} | 447 | 106 | 3,2 | 0,6 | 14,0 | 1,1 | 4,5 | 0,3 |
| Salada | Salada de couve roxa e pepino | 114 | 27 | 0,2 | 0,1 | 3,3 | 0,5 | 1,8 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de hortaliça ^{7,12} | 176 | 42 | 1,3 | 0,2 | 5,8 | 0,5 | 1,1 | 0,1 |
| Prato | Frango no forno com mel e arroz de feijão catarino ⁸ | 842 | 200 | 4,8 | 0,8 | 23,9 | 2,6 | 15,0 | 0,3 |
| Vegetariana | Grão-de-bico, abóbora e beringela no forno com molho de cenoura e arroz ^{9,10,11} | 1189 | 283 | 11,6 | 1,7 | 37,0 | 1,7 | 6,2 | 1,2 |
| Salada | Salada de alface e tomate | 78 | 19 | 0,2 | 0,0 | 2,1 | 1,7 | 1,3 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 125 | 30 | 0,3 | 0,1 | 5,7 | 5,7 | 0,6 | 0,0 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de grão-de-bico e abóbora ^{7,12} | 225 | 53 | 1,5 | 0,2 | 7,8 | 0,7 | 1,5 | 0,1 |
| Prato | Salada quente de massa tricolor, atum, curgete e milho ^{1,4,6,10} | 953 | 273 | 5,7 | 1,1 | 31,1 | 2,3 | 14,5 | 1,0 |
| Vegetariana | Soja estufada com massa ^{1,6,8,10,11} | 1191 | 282 | 4,8 | 1,0 | 36,8 | 5,4 | 20,5 | 0,4 |
| Salada | Curgete e repolho em juliana | 95 | 23 | 0,3 | 0,1 | 2,6 | 0,0 | 1,5 | 1,0 |
| Sobremesa | Gelatina vegetal de ananás / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12} | 1653 | 389 | 0,0 | 0,0 | 87,3 | 86,6 | 8,6 | 1,1 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de couve lombarda ^{7,12} | 183 | 43 | 1,4 | 0,2 | 6,3 | 0,7 | 0,9 | 0,2 |
| Prato | Fêveras de porco estufadas com arroz de cenoura | 797 | 189 | 5,6 | 1,3 | 21,2 | 0,6 | 13,2 | 0,3 |
| Vegetariana | Chilli vegetariano (feijão catarino, milho e cenoura) com arroz | 1185 | 320 | 5,4 | 0,7 | 48,4 | 1,4 | 11,3 | 0,3 |
| Salada | Salada de cenoura raspada e pepino | 95 | 22 | 0,3 | 0,1 | 3,2 | 3,0 | 1,0 | 0,1 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de legumes em juliana ^{7,12} | 162 | 39 | 1,8 | 0,3 | 4,5 | 0,6 | 0,8 | 0,1 |
| Prato | Salada de bacalhau com grão, batata ao cubo, ovo e molho verde ^{3,4,12} | 480 | 114 | 3,5 | 0,6 | 12,4 | 0,9 | 7,5 | 0,9 |
| Vegetariana | Lentilhas estufadas com cogumelos, brócolos e batata | 472 | 112 | 2,1 | 0,3 | 17,8 | 1,4 | 4,1 | 0,2 |
| Salada | Salada de couve roxa e milho | 122 | 229 | 0,6 | 0,1 | 11,5 | 3,3 | 2,5 | 1,1 |
| Sobremesa | Fruta da época | 206 | 49 | 0,1 | 0,0 | 8,7 | 8,7 | 1,4 | 0,0 |



Fruta da semana: pera / melão / banana / maçã golden / nectarina

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, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, 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