

FUNDAÇÃO CEBI - JOVENS

Semana de 2 a 6 de dezembro de 2024

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de cenoura com curgete ^{1,6,7,8,12}	193	46	1,2	0,1	6,5	1,5	0,4	2,1
Prato	Massinha (cotovelinhos) de peixe (escamudo) com coentros ^{1,3,4}	260	61	1,5	0,2	5,2	1,3	0,4	1,0
Dieta	Peixe espada grelhado, com batata e feijão-verde cozidos ⁴	354	84	2,4	0,4	8,7	1,4	6,1	0,1
Vegetariana	Hambúrguer de espinafres com puré de cenoura ^{1,2,3,4,6,7,11,14}	419	99	6,1	1,3	8,1	1,9	0,6	1,8
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Bola de mistura com creme vegetal e leite ^{1,6,7}	432	103	3,7	1,5	13,1	4,2	0,3	4,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de lentilhas ^{1,6,7,8,12,15}	155	37	0,6	0,1	5,2	1,7	0,3	2,4
Prato	Arroz de aves	980	232	2,5	0,4	38,5	13,2	0,2	0,1
Dieta	Vitela ao natural com arroz e cenoura assada	889	211	6,2	2,1	28,8	1,0	9,1	0,2
Vegetariana	Ervilhas com ovo escalfado ^{3,15}	342	82	3,8	0,8	4,2	5,6	0,2	1,2
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Bola de mistura com fiambre de peru e iogurte ^{1,6,7}	522	123	1,6	0,8	20,6	4,8	0,6	7,6

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa minestrone ^{1,6,7,8,12}	219	51	0,8	0,1	9,0	1,5	0,2	2,0
Prato	Lasanha de cavala com espinafres ^{1,3,4,7}	544	131	6,4	2,4	11,2	1,4	6,1	0,4
Dieta	Carapau grelhado com batata cozida e brócolos ⁴	419	99	2,9	0,4	11,5	6,2	0,1	0,9
Vegetariana	Massa gratinada com cogumelos, ervilhas e couve flor ^{1,3,6,7,15}	282	68	2,6	0,4	7,7	1,0	3,5	0,2
Sobremesa	Fruta/gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	51	123	0,0	0,0	30,7	0,0	0,4	30,5
Lanche	Bola de mistura com creme vegetal e sumo (sem adição de açúcar) ^{1,6}	405	96	2,5	0,7	16,2	2,0	0,2	7,1

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de feijão verde ^{1,6,7,8,12}	200	48	1,1	0,1	6,6	1,9	0,4	1,9
Prato	Feijoada à portuguesa ¹⁵	451	107	3,8	1,0	7,3	1,1	9,1	0,5
Dieta	Bife de peru grelhado com esparguete e couve-flor cozida ^{1,3}	425	101	3,5	0,6	0,8	0,6	16,4	0,2
Vegetariana	Feijão branco guisado com espinafres, abóbora e pimentos com massa ^{1,3,6,15}	683	162	2,0	0,3	21,9	9,4	0,3	1,6
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Iogurte com «corn flakes» ^{1,6,7,8,11}	843	199	1,4	0,8	40,1	5,6	0,9	3,1

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de nabiças ^{1,6,7,8,12}	180	43	0,8	0,1	6,4	1,5	0,1	1,6
Prato	Panados de pescada no forno com arroz de ervilhas ^{1,2,3,4,6,7,15}	744	177	2,9	0,5	26,3	10,2	0,3	0,5
Dieta	Badejo assado no forno com batata corada e ervilhas cozidas ^{4,15}	400	95	1,9	0,3	10,1	7,6	0,1	1,0
Vegetariana	Goulash vegetariano (batata, batata-doce, tomate, ervilhas e pimento) ¹⁵	311	74	1,4	0,2	10,5	2,9	0,1	2,5
Sobremesa	Fruta/gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	51	123	0,0	0,0	30,7	0,0	0,4	30,5
Lanche	Bola de mistura com queijo e leite ^{1,6,7}	443	106	3,4	2,1	12,6	5,9	0,3	3,8

OBS: SALADA DISPONÍVEL

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. ¹⁵Leguminosas. 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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

FUNDAÇÃO CEBI - JOVENS
Semana de 9 a 13 de dezembro de 2024



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de alho francês ^{1,6,7,8,12}	264	61	1,0	0,1	10,4	1,6	0,3	2,1
Prato	Chili (feijão) de vitela (com arroz) ^{1,6,15}	1001	238	5,9	2,0	33,0	1,5	11,1	0,4
Dieta	Tirinhas de frango grelhadas com mel, tomilho e massa cotovelinhos e feijão verde cozido ^{1,3,6}	383	91	2,6	0,5	7,5	9,0	0,3	2,5
Vegetariana	Lasanha de espinafres, cogumelos e ervilhas ^{1,3,6,7,15}	319	76	2,0	0,6	9,5	3,2	0,3	1,2
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Bola de mistura com creme vegetal e leite ^{1,6,7}	432	103	3,7	1,5	13,1	4,2	0,3	4,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve lombarda ^{1,6,7,8,12}	196	46	1,0	0,1	6,6	1,7	0,4	1,8
Prato	Bacalhau à brás ^{1,3,4}	1146	275	17,4	2,0	17,8	2,5	1,7	0,4
Dieta	Red fish ao natural com arroz de legumes ⁴	875	208	3,1	0,3	34,7	9,3	0,1	0,6
Vegetariana	Cozido vegetariano (feijão , cenoura, nabo, lombardo, ovo cozido e hortelã) ^{3,15}	710	169	2,8	0,5	24,3	9,2	0,2	0,8
Sobremesa	Fruta/gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	51	123	0,0	0,0	30,7	0,0	0,4	30,5
Lanche	Bola de mistura com fiambre de peru e iogurte ^{1,6,7}	522	123	1,6	0,8	20,6	4,8	0,6	7,6
Quarta									
Sopa	Sopa de abóbora com espinafres ^{1,6,7,8,12}	159	37	0,6	0,1	5,9	1,3	0,1	1,9
Prato	Strogonoff de frango com arroz ^{1,7}	833	198	4,2	1,6	28,8	10,4	0,1	0,4
Dieta	Borrego cozido ao natural com hortelã, com esparguete e cenoura assada ^{1,3}	317	75	2,8	0,8	5,8	1,4	6,0	0,3
Vegetariana	Tomate recheado com soja e arroz ^{1,3,6,11,15}	786	187	4,3	0,6	28,2	7,3	0,1	1,8
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Bola de mistura com creme vegetal e sumo (sem adição de açúcar) ^{1,6}	405	96	2,5	0,7	16,2	2,0	0,2	7,1
Quinta									
Sopa	Sopa caldo verde ^{1,6,7,8,12}	181	42	0,9	0,1	6,0	1,6	0,4	2,0
Prato	Empadão de atum (arroz) e mistura de legumes ⁴	923	219	7,4	0,5	30,3	0,6	10,8	0,5
Dieta	Pescada grelhada com batata cozida e brócolos ⁴	362	86	1,8	0,3	8,7	0,8	8,1	0,4
Vegetariana	Legumes «À Gomes de Sá com ovo» ³	392	93	3,7	0,7	10,2	4,1	0,2	1,4
Sobremesa	Fruta/gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	51	123	0,0	0,0	30,7	0,0	0,4	30,5
Lanche	Iogurte, panqueca e maçã ^{1,3,7}	407	96	2,5	1,3	14,9	2,9	0,2	10,6
Sexta									
Sopa	Creme de cenoura com coentros ^{1,6,7,8,12}	214	51	0,8	0,1	8,6	1,3	0,2	2,1
Prato	Pá de porco assada com alecrim e tomilho com puré ^{7,12}	895	212	6,8	2,9	27,6	1,9	9,9	0,2
Dieta	Cozido simples	410	98	2,8	0,5	9,7	7,7	0,1	1,3
Vegetariana	Arroz de legumes com feijão preto ¹⁵	1055	251	1,8	0,2	45,8	9,9	0,1	0,5
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Bola de mistura com queijo e leite ^{1,6,7}	443	106	3,4	2,1	12,6	5,9	0,3	3,8

OBS: SALADA DISPONÍVEL

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. ¹⁵Leguminosas. 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

FUNDAÇÃO CEBI - JOVENS
Semana de 16 a 20 de dezembro de 2024



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda									
Sopa	Sopa juliana ^{1,6,7,8,12}	142	33	0,7	0,1	4,7	1,5	0,1	1,5
Prato	Arroz de peixe (escamudo) com coentros ⁴	879	208	2,4	0,3	36,8	9,2	0,2	0,5
Dieta	Pescada cozida com batata cozida e brócolos cozidos ⁴	393	93	2,5	0,3	10,0	7,2	0,1	0,8
Vegetariana	Pizza de legumes (cogumelos, azeitonas, pimento, milho e queijo) ^{1,3,7,12}	823	197	6,7	1,7	25,9	1,6	6,8	1,1
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Bola de mistura com creme vegetal e leite ^{1,6,7}	432	103	3,7	1,5	13,1	4,2	0,3	4,0
Terça									
Sopa	Sopa de grão com massinhas ^{1,3,6,7,8,12,15}	252	59	0,9	0,1	10,4	1,6	0,4	2,0
Prato	Almôndegas de vitela com esparguete ^{1,3,6,10,12}	615	147	8,6	3,1	8,9	8,0	0,6	0,9
Dieta	Perna de frango corada com molho de limão e esparguete ^{1,3,6}	513	122	4,4	0,8	8,5	11,6	0,4	0,2
Vegetariana	Valenciana de legumes (ervilhas) ¹⁵	661	157	1,6	0,2	29,0	4,6	0,1	1,2
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Bola de mistura com fiambre de peru e iogurte ^{1,6,7}	522	123	1,6	0,8	20,6	4,8	0,6	7,6
Quarta									
Sopa	Creme de brócolos ^{1,6,7,8,12}	204	47	1,1	0,1	6,8	1,8	0,4	1,8
Prato	Filetes de pescada com crocante de ervas aromáticas com arroz de feijão ^{1,2,3,4,5,6,8,9,10,11,12,15}	1053	250	2,4	0,4	45,3	10,5	0,3	0,9
Dieta	Lombinhos de escamudo no forno com molho de limão, com batata e feijão-verde ⁴	329	78	1,6	0,2	8,8	1,5	0,2	1,2
Vegetariana	Feijoada com quinoa e alho francês ¹⁵	1051	249	3,6	0,4	36,6	12,4	0,1	3,0
Sobremesa	Fruta/gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	51	123	0,0	0,0	30,7	0,0	0,4	30,5
Lanche	Bola de mistura com creme vegetal e sumo (sem adição de açúcar) ^{1,6}	405	96	2,5	0,7	16,2	2,0	0,2	7,1
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão verde ^{1,6,7,8,12}	200	48	1,1	0,1	6,6	1,9	0,4	1,9
Prato	Febras de porco de cebolada com puré ^{7,12}	474	113	5,6	2,3	7,6	7,6	0,2	1,3
Dieta	Vitela estufada com alecrim com arroz e cenoura assada	889	211	6,2	2,1	28,8	9,1	0,2	1,0
Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas ^{1,3,6,15}	345	82	1,5	0,2	11,2	4,7	0,4	0,9
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Iogurte com «corn flakes» ^{1,6,7,8,11}	843	199	1,4	0,8	40,1	5,6	0,9	3,1
Sexta									
Sopa	Sopa de curgete com cenoura ^{1,6,7,8,12}	193	46	1,2	0,1	6,5	1,5	0,4	2,1
Prato	Salmão com massa (macarronete) e mistura de legumes ^{1,3,4}	641	153	8,6	1,6	11,3	6,9	0,3	0,7
Dieta	Badejo grelhado com batata cozida e macedónia ^{4,15}	381	91	2,0	0,3	9,8	7,2	0,1	1,2
Vegetariana	Caçarola de legumes (batata, feijão frade , brócolos, cenoura e cogumelos) ¹⁵	798	188	1,8	0,4	30,2	10,5	0,1	2,1
Sobremesa	Fruta/gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	51	123	0,0	0,0	30,7	0,0	0,4	30,5
Lanche	Bola de mistura com queijo e leite ^{1,6,7}	443	106	3,4	2,1	12,6	5,9	0,3	3,8

OBS: SALADA DISPONÍVEL

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. ¹⁵Leguminosas. 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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

FUNDAÇÃO CEBI - JOVENS
Semana de 23 a 27 de dezembro de 2024



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda									
Sopa	Creme de ervilhas ^{1,6,7,8,12,15}	188	44	0,6	0,1	6,8	1,8	0,2	2,4
Prato	Esparguete à bolonhesa de vitela ^{1,3,6,12}	623	149	8,8	3,1	9,0	8,1	0,7	0,9
Dieta	Bife de frango grelhado com esparguete e cenoura assada ^{1,3}	364	86	2,6	0,5	6,1	9,2	0,3	1,0
Vegetariana	Strogonoff vegetariano com arroz de feijão ^{1,6,15}	482	116	5,0	3,4	13,1	0,4	6,1	0,1
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Bola de mistura com creme vegetal e leite ^{1,6,7}	432	103	3,7	1,5	13,1	4,2	0,3	4,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve-flor ^{1,6,7,8,12}	283	66	1,2	0,1	11,5	1,5	0,2	1,8
Prato	Meia desfeita (grão) de bacalhau com ovo ^{3,4,15}	474	113	3,2	0,6	11,4	5,1	1,0	0,8
Dieta	Corvina grelhada com batata cozida e macedónia (ervilhas) ^{4,15}	356	84	1,8	0,3	8,8	7,1	0,1	1,3
Vegetariana	Peixinhos da horta com arroz ^{1,3,5,6,7}	1077	256	5,2	0,7	42,6	0,7	8,6	0,2
Sobremesa	Fruta/arroz doce ^{1,3,6,7,8,12}	587	138	1,1	0,5	27,6	3,6	0,0	8,2
Lanche	Bola de mistura com fiambre de peru e iogurte ^{1,6,7}	522	123	1,6	0,8	20,6	4,8	0,6	7,6
Quarta									
FERIADO									
Quinta									
Sopa	Creme de alho francês ^{1,6,7,8,12}	264	61	1,0	0,1	10,4	1,6	0,3	2,1
Prato	Massa gratinada com atum ^{1,3,4,6,7}	488	117	8,2	1,6	5,5	7,8	0,6	1,2
Dieta	Red fish no forno com batata corada e feijão verde ⁴	329	78	1,7	0,3	9,3	1,6	0,1	1,3
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão , massa, cenoura, lombardo, alho francês) ^{1,3,6,15}	389	93	2,3	0,3	11,8	4,7	0,5	1,0
Sobremesa	Fruta/gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	51	123	0,0	0,0	30,7	0,0	0,4	30,5
Lanche	logurte, panqueca e maçã ^{1,3,7}	407	96	2,5	1,3	14,9	2,9	0,2	10,6
Sexta									
Sopa	Sopa de cenoura com cotovelinhos ^{1,3,6,7,8,12}	170	40	0,5	0,1	6,7	1,3	0,2	2,3
Prato	Carne de porco à portuguesa	392	94	3,2	0,8	8,9	6,5	0,2	1,5
Dieta	Vitela ao natural com massa espiral e couve-de-bruxelas ^{1,3}	543	130	7,7	2,5	5,2	1,0	9,5	0,2
Vegetariana	Ratatouille de legumes com pão torrado ¹	437	104	3,2	0,4	14,9	2,4	3,0	0,4
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Bola de mistura com queijo e leite ^{1,6,7}	443	106	3,4	2,1	12,6	5,9	0,3	3,8

OBS: SALADA DISPONÍVEL

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. ¹⁵Leguminosas. 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

FUNDAÇÃO CEBI - JOVENS

Semana de 30 de dezembro de 2024 a 3 de janeiro de 2025

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de cenoura com couve ^{1,6,7,8,12}	158	37	0,7	0,0	5,6	1,4	0,2	2,3
Prato	Tortilha de peixe ^{3,4}	370	88	3,0	0,6	7,8	7,0	0,2	1,3
Dieta	Badejo grelhado, com batata e feijão-verde cozidos ⁴	366	87	1,9	0,3	9,4	6,9	0,1	1,2
Vegetariana	Hambúrguer de espinafres com puré de cenoura ^{1,2,3,4,6,7,11,14}	419	99	6,1	1,3	8,1	1,9	0,6	1,8
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Bola de mistura com creme vegetal e leite ^{1,6,7}	432	103	3,7	1,5	13,1	4,2	0,3	4,0
Terça									
Sopa	Creme de brócolos ^{1,6,7,8,12}	204	47	1,1	0,1	6,8	1,8	0,4	1,8
Prato	Arroz à salsicheiro ^{6,7,10}	799	190	5,1	1,3	29,5	0,9	6,2	0,7
Dieta	Vitela ao natural com arroz e cenoura assada	889	211	6,2	2,1	28,8	1,0	9,1	0,2
Vegetariana	Ervilhas com ovo escalfado ^{3,15}	342	82	3,8	0,8	4,2	5,6	0,2	1,2
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Bola de mistura com fiambre de peru e iogurte ^{1,6,7}	522	123	1,6	0,8	20,6	4,8	0,6	7,6
Quarta									
FERIADO									
Quinta									
Sopa	Sopa minestrone ^{1,6,7,8,12}	219	51	0,8	0,1	9,0	1,5	0,2	2,0
Prato	Coxa de peru marinada em citrinos com esparguete ^{1,3}	395	94	3,9	1,0	7,6	6,5	0,3	2,3
Dieta	Bife de frango grelhado com esparguete e couve-flor cozida ^{1,3}	403	96	3,1	0,5	6,2	10,6	0,3	0,4
Vegetariana	Feijão branco guisado com espinafres, abóbora e pimentos com massa ^{1,3,6,15}	683	162	2,0	0,3	21,9	9,4	0,3	1,6
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Iogurte com «corn flakes» ^{1,6,7,8,11}	843	199	1,4	0,8	40,1	5,6	0,9	3,1
Sexta									
Sopa	Sopa de cenoura com curgete ^{1,6,7,8,12}	193	46	1,2	0,1	6,5	1,5	0,4	2,1
Prato	Pataniscas de peixe com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,9,10,11,14}	1082	258	11,3	1,5	28,8	9,5	0,8	0,9
Dieta	Red fish no forno com batata corada e ervilhas cozidas ^{4,15}	387	92	2,2	0,2	9,5	7,0	0,1	1,0
Vegetariana	Goulash vegetariano (batata, batata-doce, tomate, ervilhas e pimento) ¹⁵	311	74	1,4	0,2	10,5	2,9	0,1	2,5
Sobremesa	Fruta/gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	51	123	0,0	0,0	30,7	0,0	0,4	30,5
Lanche	Bola de mistura com queijo e leite ^{1,6,7}	443	106	3,4	2,1	12,6	5,9	0,3	3,8

OBS: SALADA DISPONÍVEL

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. ¹⁵Leguminosas. 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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas