

FUNDAÇÃO CEBI - JOVENS

Semana de 3 a 7 de março de 2025

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
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	Chili (feijão catarino) de vitela ^{1,10,12,15}	1001	238	5,9	2,0	33,0	1,5	11,1	0,4
Dieta	Bife de peru grelhado com puré de batata doce ⁷	580	138	5,6	2,6	9,8	11,6	0,3	3,3
Vegetariana	Arroz de legumes (cogumelos, cenoura, curgete e feijão catarino) 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 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)
------------	--------------	-------------	----------------	-----------	--------------	------------	---------------

FERIADO

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
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	Febras de porco à salsicheiro com puré ^{5,6,7,10}	586	140	7,6	2,8	9,0	8,7	0,2	1,2
Dieta	Frango estufado com esparguete e esparregado ^{1,3,7}	751	177	2,9	0,6	27,0	9,5	0,2	1,9
Vegetariana	Favas guisadas com coentros ¹⁵	663	157	1,5	0,2	29,0	5,0	0,3	1,4
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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
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	Pataniscas de peixe (escamudo) com arroz de tomate ^{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 feijão verde ⁴	329	78	1,7	0,3	9,3	1,6	0,1	1,3
Vegetariana	Massa à Lavrador com feijão encarnado , cenoura e couve lombardo ^{1,3,15}	618	147	1,9	0,3	19,3	9,9	0,3	1,7
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}	400	96	3,2	1,8	12,6	4,0	0,2	7,5

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
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	Coxa de peru marinada com mel e molho de citrinos com puré ⁷	539	129	6,2	2,6	11,0	6,8	0,2	2,7
Dieta	Vitela ao natural com arroz e couve-de-bruxelas	898	214	7,7	2,5	24,8	10,7	0,1	0,9
Vegetariana	Legumes à brás ³	1277	305	19,9	2,2	24,9	5,4	0,6	1,2
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 10 a 14 de março de 2025

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	Pescada cozida, batata e feijão-verde cozidos ⁴	325	77	1,8	0,3	7,9	6,5	0,1	1,3
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	Hambúrguer misto (vitela e porco) com arroz de cenoura ^{1,6,12}	975	231	4,6	0,3	35,7	11,3	0,3	0,7
Dieta	Perna de peru estufada com arroz e cenoura assada	764	181	3,7	0,9	28,8	7,3	0,2	1,2
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	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	Rancho vegetariano (ovo, grão , massa, couve e cenoura) ^{1,3,15}	419	100	3,4	0,6	10,3	5,8	0,5	0,9
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 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	Carne de porco à portuguesa	392	94	3,2	0,8	8,9	6,5	0,2	1,5
Dieta	Frango dourado 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 ^{1,3,15}	683	162	2,0	0,3	21,9	9,4	0,3	1,6
Sobremesa	Fruta	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 ^{1,3,4,7,15}	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	Empadão de grão com legumes ¹⁵	423	101	3,1	0,3	10,9	5,6	0,5	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	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 17 a 21 de março de 2025

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Prot.	Sal	Açúcar
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(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	Empadão (arroz) de vitela ^{6,12}	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}	383	91	2,6	0,5	7,5	9,0	0,3	2,5
Vegetariana	Lasanha de espinafres, cogumelos e ervilhas ^{1,3,7,15}	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	Estufado de borrego 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	Salada russa (ervilhas) de pescada com ovo e maionese ^{1,3,4,5,10,12,15}	431	103	4,3	0,5	7,6	7,7	0,2	1,0
Dieta	Maruca cozida com batata cozida e brócolos ⁴	353	84	1,6	0,2	9,9	6,8	0,2	0,8
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}	400	96	3,2	1,8	12,6	4,0	0,2	7,5
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 molho de maçã com arroz	895	212	3,9	1,0	34,8	8,8	0,1	2,9
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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

FUNDAÇÃO CEBI - JOVENS

Semana de 24 a 28 de março de 2025

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Prot.	Sal	Açúcar
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(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	362	86	1,8	0,3	8,7	0,8	8,1	0,4
Vegetariana	Pizza vegetariana (queijo, milho, cogumelos e azeitonas) ^{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}	513	122	4,4	0,8	8,5	11,6	0,4	0,2
Vegetariana	Pataniscas de legumes com arroz de salsa ^{1,3}	842	200	3,7	0,7	35,6	5,1	0,1	0,1
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 ^{1,6,7}	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	1,0	9,1	0,2
Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas ^{1,3,6,7,8,11,15}	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» ^{1,7,8}	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	Salada de salmão com massa 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}	340	81	1,5	0,2	8,6	7,1	0,3	1,3
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 31 de março a 4 de abril de 2025

		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 ^{1,3,6,10,12}	623	149	8,8	3,1	9,0	8,1	0,7	0,9
Dieta	Bife de frango grelhado com esparguete e esparregado ^{1,3,7}	768	181	2,6	0,5	26,8	11,5	0,1	1,7
Vegetariana	Valênciana de legumes 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 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	Bacalhau com natas ^{1,4,7}	1250	299	17,9	2,7	24,6	8,7	1,5	1,2
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	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/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									
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	Arroz de aves	980	232	2,5	0,4	38,5	13,2	0,2	0,1
Dieta	Peru estufado com arroz e esparregado ^{1,7}	687	162	2,1	0,4	24,9	10,4	0,2	0,9
Vegetariana	Moussaka de lentilhas , batata, curgete e beringela ^{1,6,8,11,15}	358	85	1,2	0,2	12,8	4,4	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 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	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 ^{1,3,4,7}	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) ^{1,3,15}	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}	400	96	3,2	1,8	12,6	4,0	0,2	7,5
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	Strogonoff de frango com arroz ^{1,7}	833	198	4,2	1,6	28,8	10,4	0,1	0,4
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 contém 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 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