



Q.I. Colégio

**gertaleduca**  
alimentação inteligente

Semana de 17 a 21 de maio de 2021

## ALMOÇO

### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	173	41	1,6	0,3	5,4	1,0	0,8	0,2
Prato	Hambúrguer de vaca gratinado com queijo ralado, batata frita e arroz <sup>1,5,6,7,12</sup>	1026	247	16,9	4,2	9,8	0,3	13,4	0,4
Salada	Feijão-verde e cenoura	120	29	0,2	0,1	4,0	3,4	1,3	0,6
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

### Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve branca <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	170	41	1,6	0,3	5,4	1,1	0,8	0,2
Prato	Empadão de atum <sup>1,3,4,5,6,7,8,12</sup>	376	90	4,0	0,7	7,9	0,3	5,3	0,6
Salada	Salada de cenoura raspada e milho	234	55	1,4	0,0	5,9	2,5	3,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0

### Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	175	42	1,4	0,2	6,3	0,8	0,7	0,2
Prato	Feijoada á portuguesa (frango, porco, legumes e feijão branco)	847	202	6,2	1,6	20,3	1,2	13,4	0,3
Salada	Legumes incorporados (repolho e cenoura)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

### Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão catarino e nabo <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	232	56	2,0	0,3	7,5	0,5	1,6	0,3
Prato	Rissóis de pescada com salada camponesa <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>	689	165	7,7	1,1	19,8	2,5	3,2	0,3
Salada	Salada de cenoura e couve roxa	114	27	0,0	0,0	4,2	3,8	1,1	0,1
Sobremesa	Gelatina / fruta da época	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2

### Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	169	40	1,6	0,3	5,2	0,8	0,8	0,2
Prato	Strogonoff de peru com massa farfalle <sup>1,7</sup>	768	182	4,2	1,4	22,1	1,3	13,7	0,3
Salada	Salada de alface e tomate	80	19	0,3	0,0	2,3	2,3	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. 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 -



## QI Colégio

Semana de 24 a 28 de maio de 2021

### ALMOÇO

#### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG (g)	Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	140	34	1,7	0,3	3,6	0,7	0,6	0,2	
Prato	Almôndegas de vaca estufadas com arroz branco <sup>1,6,12</sup>	844	201	6,0	1,6	27,2	0,8	8,9	0,8	
Salada	Salada de alface e cenoura	85	20	0,1	0,0	2,6	2,5	1,2	0,1	
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0	

#### Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG (g)	Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	165	39	1,6	0,3	5,0	0,7	0,9	0,2	
Prato	Filete de paloco no forno com batata e macedônia de legumes <sup>4</sup>	372	88	1,2	0,2	12,5	0,8	6,1	0,3	
Salada	Salada de tomate e cebola	93	21	0,3	0,0	3,4	3,2	0,8	0,0	
Sobremesa	Pudim / fruta da época <sup>7</sup>	411	97	1,4	0,8	18,2	15,5	2,8	0,2	

#### Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG (g)	Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão branco e penca <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	258	62	1,6	0,3	8,2	1,0	2,3	0,2	
Prato	Fêveras de porco com molho de tomate e esparguete <sup>1,3,5,6,12</sup>	965	230	9,5	1,8	21,6	1,1	13,9	0,3	
Salada	Salada de alface e cenoura raspada	85	20	0,1	0,0	2,6	2,5	1,2	0,1	
Sobremesa	Frutada época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0	

#### Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG (g)	Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve lombarda <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	168	40	1,6	0,2	5,1	0,9	0,9	0,2	
Prato	Douradinhos de peixe no forno com arroz de legumes <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	930	221	4,6	0,6	37,6	1,7	6,0	0,5	
Salada	Salada de cenoura e couve roxa	114	27	0,0	0,0	4,2	3,8	1,1	0,1	
Sobremesa	Frutada época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0	

#### Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG (g)	Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve galega em juliana <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	172	41	1,7	0,3	5,2	0,8	0,9	0,3	
Prato	Perna de peru no forno com laranja e arroz branco	749	178	7,4	2,1	13,2	0,7	14,5	0,3	
Salada	Salada de alface e tomate	80	19	0,3	0,0	2,3	2,3	1,3	0,0	
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0	

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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. - Lipídios, Prot. - Proteínas, Sal -



Semana de 31 de maio a 4 de junho de 2021

## ALMOÇO

### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG (g)	Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de macedónia <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	180	43	1,7	0,3	5,8	0,6	0,8	0,2	
Prato	Ovos mexidos com fiambre com arroz de ervilhas <sup>1,3,5,6</sup>	883	210	7,3	1,7	26,1	0,5	8,8	0,6	
Salada	Salada de alface e cebola	75	18	0,2	0,0	2,1	1,6	1,3	0,0	
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0	

### Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG (g)	Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	163	39	1,5	0,3	5,1	1,0	0,8	0,2	
Prato	Frango assado com batata pala pala e arroz <sup>5,6</sup>	766	183	9,4	1,2	14,6	0,6	9,6	0,3	
Salada	Salada de couve roxa, milho e pepino	196	46	1,1	0,0	4,5	2,1	3,7	0,0	
Sobremesa	Doce/fruta da época	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2	

### Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG (g)	Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor e favas <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	193	46	1,5	0,2	5,7	1,0	1,8	0,2	
Prato	Lombinhos de salmão no forno com puré de batata <sup>1,3,4,5,6,7,8,12</sup>	597	143	9,8	1,9	6,7	0,5	6,8	0,2	
Salada	Feijão-verde e cenoura	120	29	0,2	0,1	4,0	3,4	1,3	0,6	
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0	

### Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG (g)	Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

### Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG (g)	Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e repolho <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	163	39	1,7	0,3	5,1	0,9	0,7	0,2	
Prato	Bife de frango com molho de cogumelos e arroz branco <sup>7</sup>	792	188	6,4	1,5	20,6	0,3	11,5	0,3	
Salada	Salada de tomate e cebola	93	21	0,3	0,0	3,4	3,2	0,8	0,0	
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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>Dióxido 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 -





## QI Colégio

Semana de 7 a 11 de junho de 2021

### ALMOÇO

#### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crepe de cebola e cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	170	41	1,8	0,3	4,9	0,8	0,8	0,3
Prato	Esparguete à bolonhesa <sup>1,3</sup>	1030	245	10,3	3,4	23,6	1,0	14,1	0,2
Salada	Salada de cenoura raspada e couve roxa	114	27	0,0	0,0	4,2	3,8	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

#### Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês e couve-flor <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	169	40	1,5	0,2	5,1	0,9	1,2	0,2
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz de ervilhas <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	931	222	8,4	1,1	27,4	0,9	8,1	0,7
Salada	Salada de alface e tomate	80	19	0,3	0,0	2,3	2,3	1,3	0,0
Sobremesa	Pudim / fruta da época <sup>7</sup>	451	107	1,4	1,0	21,3	19,6	2,1	0,2

#### Quarta

		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 <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	267	64	1,9	0,3	8,7	1,2	2,1	0,2
Prato	Massa farfalle com cubinhos de peru <sup>1</sup>	810	192	7,4	2,1	16,1	0,9	15,5	0,3
Salada	Salada mista	171	40	1,0	0,0	4,4	2,4	2,8	0,1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

#### Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

#### Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	160	38	1,5	0,2	4,9	0,7	0,9	0,2
Prato	Paloco com natas <sup>1,4,5,6,7</sup>	668	160	7,5	2,2	15,6	0,4	7,4	0,7
Salada	Salada de cenoura e couve roxa	114	27	0,0	0,0	4,2	3,8	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rijã, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremçoço, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



## QI Colégio

Semana de 14 a 18 de junho de 2021

### ALMOÇO

#### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	163	39	1,5	0,3	5,1	1,0	0,8	0,2
Prato	Hambúrguer de aves grelhado com esparguete salteado <sup>1,3,6,12</sup>	985	234	8,4	2,3	22,8	1,2	16,8	0,4
Salada	Salada de alface e tomate	80	19	0,3	0,0	2,3	2,3	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

#### Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	170	41	1,2	0,2	5,7	1,2	1,2	0,2
Prato	Empadão de salmão <sup>1,3,4,5,6,7,8,12</sup>	531	127	8,4	1,6	6,6	0,3	6,1	0,2
Salada	Salada de cenoura e couve roxa	114	27	0,0	0,0	4,2	3,8	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

#### Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de curgete <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	164	39	1,5	0,3	5,0	0,5	0,9	0,2
Prato	Rojões estufados c/ batata ao cubo <sup>5,6</sup>	829	200	13,4	2,7	9,5	0,0	10,1	0,2
Salada	Salada de couve roxa, milho e pepino	196	46	1,1	0,0	4,5	2,1	3,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

#### Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e feijão catarino <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	265	63	1,7	0,3	9,5	0,7	2,3	0,2
Prato	Tranches de pescada assados com arroz branco e brócolos <sup>4</sup>	604	143	3,1	0,5	18,0	0,4	10,2	0,4
Salada	Salada de pepino e tomate	91	21	0,4	0,1	3,0	3,0	1,0	0,0
Sobremesa	Gelatina / fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	473	112	0,3	0,0	24,6	24,5	2,7	0,9

#### Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de hortalica <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	166	40	1,5	0,2	5,0	1,2	1,1	0,2
Prato	Arroz de carnes e legumes	757	180	5,4	1,4	19,8	0,8	12,5	0,2
Salada	Salada de cenoura raspada e milho	234	55	1,4	0,0	5,9	2,5	3,9	0,1
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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

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 -



## QI Colégio

Semana de 21 a 25 de junho de 2021

### ALMOÇO

#### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG (g)	Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	160	38	1,5	0,2	4,9	0,7	0,9	0,2	
Prato	Almôndegas de vaca estufadas com massa <sup>1,3,6,12</sup>	849	201	6,1	1,7	25,6	1,6	10,2	0,8	
Salada	Salada de alface e tomate	80	19	0,3	0,0	2,3	2,3	1,3	0,0	
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0	

#### Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG (g)	Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão-de-bico e repolho <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	267	64	1,9	0,3	8,7	1,2	2,1	0,2	
Prato	Paloco à brás <sup>1,3,4,5,6,7,9,10</sup>	973	234	14,7	4,9	11,5	0,6	13,3	1,1	
Salada	Salada de cenoura e couve roxa	114	27	0,0	0,0	4,2	3,8	1,1	0,1	
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0	

#### Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG (g)	Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de curgete <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	164	39	1,5	0,3	5,0	0,5	0,9	0,2	
Prato	Rancho (macarronete, grão, porco, frango, cenoura, repolho) <sup>1,3</sup>	884	210	6,7	1,6	23,1	0,9	12,9	0,3	
Salada	Legumes incorporados (repolho e cenoura)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Sobremesa	Pudim <sup>7</sup>	411	97	1,4	0,8	18,2	15,5	2,8	0,2	

#### Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG (g)	Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	139	33	1,8	0,3	3,3	0,5	0,7	0,3	
Prato	Bolinhos de bacalhau no forno com arroz de cenoura e ervilhas <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>	630	483	5,3	0,7	31,6	0,8	8,7	0,8	
Salada	Salada de cenoura e couve roxa	114	27	0,0	0,0	4,2	3,8	1,1	0,1	
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0	

#### Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG (g)	Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	173	41	1,7	0,3	5,1	0,8	0,9	0,2	
Prato	Carne de porco assada com batata frita ao cubo e arroz <sup>5,6,12</sup>	978	235	16,1	3,3	10,4	0,2	11,0	0,3	
Salada	Salada de pepino e tomate	91	21	0,4	0,1	3,0	3,0	1,0	0,0	
Sobremesa	Fruta 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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.