

Segunda, 04 mar.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura com juliana de couve	208	49	0,7	0,1	8,8	1,2	1,3	0,1
Carne	Strogonoff de porco com arroz branco ^{1,7}	912	217	9,9	3,3	20	0,1	11,6	0,3
Pescado	Filetes de solha assados com batata assada ⁴	448	106	2,8	0,4	11,4	0,8	8,3	0,2
Dieta	Tirinhas de vaca cozidas com arroz de legumes	779	185	3,6	1,2	23,9	0,5	13,6	0,2



Vegetariano	Empadão de soja e legumes ⁶	318	75	0,9	0,1	10,7	0,8	5,2	0,1
Hortícola	Salada de alface e milho	276	65	2,2	0	5,1	0,4	5,9	0

Terça, 05 mar.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve portuguesa	294	70	0,8	0,1	11,7	1,1	2,7	0,1
Carne	Perna de frango corada com massa espiral ^{1,6,12}	852	202	4,4	1	23,5	1,5	16,1	0,3
Pescado	Calamares no forno com arroz de tomate ^{1,2,3,4,7,9,14}	723	171	3,6	0,6	23,1	0,2	11,3	0,3
Dieta	Carapau grelhado com batata cozida ⁴	399	94	0,9	0,2	12,9	0,8	8	0,2



Vegetariano	Feijão preto estufado com cogumelos, arroz de tomate e couve-galega	848	201	5,8	0,8	29,5	0,3	6,9	0,4
Hortícola	Salada de couve roxa e pepino	108	26	0,2	0,1	3	2,6	1,8	0

Quarta, 06 mar.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e repolho	213	50	0,7	0,1	9,2	1,2	1,3	0,1
Carne	Tortilha de carnes (porco, aves) e salada ^{3,5,6}	573	137	7,2	1,7	7,2	0,2	10,5	0,2
Pescado	Lasanha de atum ^{1,3,4,6,7}	1117	272	10,6	3,2	27,5	0,9	16	1
Dieta	Costeletas grelhadas com arroz branco	1143	273	11,9	3,5	27,3	0,1	13,8	0,3



Vegetariano	Seitan estufado com ervilhas, cenoura e batata salteada ^{1,6}	452	107	2,6	0,5	13,2	1,4	6,8	0,3
Hortícola	Salada de alface, cebola e milho	204	48	1,5	0	4,2	1	4,1	0

Quinta, 07 mar.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-de-bruxelas com lentilhas ^{1,6,8,10,11}	310	74	0,9	0,1	12,9	1,2	3,2	0,1
Carne	Esparguete à bolonhesa ^{1,3,12}	1037	247	10,9	3,6	21,4	0,9	14,6	0,1
Pescado	Red fish assado com tomilho e arroz branco ⁴	819	194	4,9	0,8	24,1	0,1	13,1	0,3
Dieta	Red fish cozido com batata cozida e penca ⁴	370	87	1	0,2	11,4	1	7,7	0,2



Vegetariano	Caçarola vegetariana (batata, soja grossa, cenoura, curgete, ervilhas, brócolos e pimento vermelho) ⁶	549	130	1,4	0,2	16,9	1,1	10,3	0,1
Hortícola	Salada de tomate e pimento	100	23	0,4	0	3,3	3,2	1	0

Sexta, 08 mar.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de grão-de-bico e legumes	293	69	1	0,1	11,4	1	2,5	0,1
Carne	Perna de peru assada com arroz de legumes (couve, milho e batata) ^{1,12}	801	191	6,9	1,8	18,7	0,6	12,2	0,2
Pescado	Sardinhas assadas com batata cozida e pimentos ⁴	479	114	4	1	11,3	0,9	7,5	0,2
Dieta	Perna de peru grelhada com massa espiral ^{1,6}	880	209	6,5	2,1	20,8	1,1	16,9	0,3



Vegetariano	Massa tricolor com branco estufado, cogumelos, ananás e macedônia ^{1,6}	1008	239	3,2	0,6	37,8	2,8	10,8	0,3
Hortícola	Salada de alface e beterraba	75	18	0,1	0	1,8	1,8	1,5	0,1

Sábado, 09 mar.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cebola com brócolos	222	53	0,8	0,1	9,4	1	1,5	0,1
Carne	Costeletas grelhadas com molho de tomate e purê ^{7,12}	566	135	6,6	2	11	0,8	7,3	0,2
Pescado	Bacalhau à gomes de sã ^{3,4}	421	100	2,2	0,4	12,5	0,9	6,8	1



Dieta	Bacalhau fresco cozido com batata cozida e couve branca ⁴	335	79	0,2	0	11,3	1	7,5	0,2
Vegetariano	Caril de seitan, alho-francês, cogumelos e ervilhas com arroz ^{1,6}	480	116	7,6	2,3	4,1	0,9	6,6	0,5
Hortícola	Salada de tomate e pimento	100	23	0,4	0	3,3	3,2	1	0

Domingo, 10 mar.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e favas	300	71	0,7	0,1	13,6	1,1	2	0,1
Carne	Caril de peru com arroz branco	809	193	7,7	2,1	15,7	0,1	14,9	0,2
Pescado	Carapau assado com molho de escabeche e batata assada ^{4,12}	502	120	4,4	0,7	12	0,8	7,4	0,2



Dieta	Costeletas grelhadas com tagliatelle ^{1,6}	1161	276	11,8	3,8	25,9	1,4	16,5	0,3
Vegetariano	Tortilha vegetariana de cogumelos, tofu e legumes no forno ⁶	383	91	2,4	0,5	12,9	1,2	3,4	0,2
Hortícola	Repolho salteado	116	28	0,4	0,1	3,5	3,4	1,4	0,5




Opção mais responsável, que apresenta menor pegada de carbono (gCO₂eq/porção).


Segunda, 04 mar.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
	Sopa	222	53	0,7	0,1	9,5	0,9	1,4	0,1
	Carne	642	153	6,2	1,9	18,3	1	5,5	0,3
	Pescado	463	110	3,3	0,5	11,5	0,8	8	0,2
	Dieta	631	149	1,9	0,3	20,1	0	12,4	0,3
	Vegetariano	492	117	3,1	0,4	16,4	0,9	4,7	0,2
	Hortícola	167	39	0,3	0	7,7	7,6	0,5	0,1


Terça, 05 mar.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
	Sopa	292	69	0,8	0,1	11,5	0,9	2,7	0,1
	Carne	907	216	7,1	1,9	26,7	0,3	10,7	1,2
	Pescado	663	157	3,9	0,6	19,2	0,3	10,4	0,5
	Dieta	784	185	1,9	0,4	22,9	0,9	18,6	0,3
	Vegetariano	752	178	2	0,5	27,2	0,7	11,4	0,6
	Hortícola	356	86	7	1	2,2	0	2,3	0,3


Quarta, 06 mar.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
	Sopa	207	49	0,7	0,1	8,6	1,1	1,4	0,1
	Carne	446	106	1,6	0,3	11,7	0,7	10,5	0,2
	Pescado	706	167	3,5	0,6	21,8	1,5	11,2	0,7
	Dieta	380	89	0,5	0,1	12,9	0,8	7,7	0,2
	Vegetariano	752	178	2,3	0,5	25,5	2,2	12,4	0,1
	Hortícola	81	19	0,2	0	2,4	2,2	1,2	0


Quinta, 07 mar.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
	Sopa	339	80	0,8	0,1	14,5	1,2	3,7	0,1
	Carne	678	161	3	0,6	18,4	0,6	14,3	0,6
	Pescado	644	152	1,8	0,3	21,1	0,5	12,2	0,3
	Dieta	724	172	4,3	1	18,6	0,6	14,3	0,2
	Vegetariano	646	153	2,4	0,4	26,6	0,7	5	0,2
	Hortícola	95	23	0,1	0	2,4	2,1	1,9	0


Sexta, 08 mar.


		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
	Sopa	160	38	1,2	0,2	5,6	0,9	0,9	0,1
	Carne	732	175	7,6	1,8	17,3	0,1	8,4	0,3
	Pescado	1073	255	7	1	33,2	1,1	13,1	0,7
	Dieta	369	87	0,6	0,1	11,4	0,7	8,7	0,2
	Vegetariano	1398	333	8,4	1,1	50,9	1,6	10,1	0,3
	Hortícola	403	97	7,6	1,1	4,4	2,1	1,9	0,3

Sábado, 09 mar.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
	Sopa	216	51	0,7	0,1	9,3	1,2	1,3	0,1
	Carne	891	211	4,1	0,7	27,6	0,9	14,7	0,3
	Pescado	352	197	3,4	0,5	14,6	0,7	4,8	0,3
	Dieta	801	189	2,9	0,6	25,2	0,2	15,3	0,3
	Vegetariano	557	132	1,7	0,2	22,8	1,2	5,6	0
	Hortícola	218	51	1,7	0,1	4,5	1,1	4,2	0


Domingo, 10 mar.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
	Sopa	301	71	0,8	0,1	12,5	1,1	3	0,1
	Carne	597	142	6,7	1,9	11,1	0,8	8,3	0,2
	Pescado	713	169	3,5	0,6	20,8	0,5	13,1	0,2
	Dieta	693	164	2	0,4	22,4	0,5	13,6	0,2
	Vegetariano	497	118	2,3	0,3	17,1	0,9	5	0,2
	Hortícola	85	20	0,1	0	2,6	2,5	1,2	0,1

 Opção mais responsável, que apresenta menor pegada de carbono (gCO2eq/porção).

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 rijã, 9Alpico, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço e 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Por motivos imprevisíveis, a ementa poderá sofrer alterações. O prato vegetariano não contém ingredientes de origem animal, cumprindo os requisitos da Lei n.º 11/2017.
Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confusão, 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. AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Segunda, 11 mar.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de juliana de legumes	211	50	0,7	0,1	9	1,1	1,3	0,1
Carne	Roti de peru no forno com batata assada e ervas aromáticas ¹²	466	110	2,6	0,4	10,6	0,7	10,2	0,2
Pescado	Maruca com amêijoia na frigideira e arroz branco ^{4,14}	698	165	1,4	0,2	24,8	0,1	12,8	0,4
Dieta	Bife de peru grelhado com esparguete ^{1,3}	784	185	1,9	0,4	22,9	0,9	18,6	0,3
 Vegetariano	Bolonhesa de soja ^{1,6}	1302	308	3,8	0,7	43,2	2,2	24,3	0,1

Hortícola	Salada de alface e cenoura	85	20	0,1	0	2,6	2,5	1,2	0,1
-----------	----------------------------	----	----	-----	---	-----	-----	-----	-----

Terça, 12 mar.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e repolho	213	50	0,7	0,1	9,2	1,2	1,3	0,1
Carne	Fêvera grelhada com molho de mostarda e esparguete ^{1,3,5,6,7,9,10,12}	882	210	7,2	2,7	20,5	0,8	15,3	0,3
Pescado	Pescada assada com batata salteada ⁴	434	103	2,7	0,4	11,2	0,8	8	0,2
Dieta	Pescada cozida com batata cozida e feijão-verde e repolho ⁴	333	79	0,5	0,1	10,1	1,1	7,7	0,2

 Vegetariano	Salada de feijão-frade com arroz e mistura chinesa salteada ¹²	1124	267	5,8	1	42,4	1,6	9,2	0,2
Hortícola	Milho e pepino	266	63	2,2	0,1	5,1	0,8	5,4	0


Quarta, 13 mar.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve branca e grão-de-bico	302	72	1	0,1	12,1	1,3	2,5	0,1
Carne	Hambúrguer de vaca no forno com ovo estrelado e batata frita ^{1,3,6,12}	647	271	11,6	2,4	9,4	0,5	9,6	0,2
Pescado	Potas estufadas com arroz branco ¹⁴	661	157	3,1	0,5	20	0,1	11,8	0,4
Dieta	Hambúrguer de vaca grelhado com arroz branco ^{1,6,12}	956	228	7,6	2,2	24,7	0	14,9	0,3

 Vegetariano	Tofu à gomes de sã ^{1,6}	556	133	6,5	1,2	12,1	0,9	5,4	0,4
Hortícola	Salada de alface e tomate	79	19	0,3	0	2,2	2,2	1,3	0

Quinta, 14 mar.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve portuguesa	294	70	0,8	0,1	11,7	1,1	2,7	0,1
Carne	Caril de frango com arroz branco ^{1,12}	775	184	4,2	2	20,3	0,4	15	0,2
Pescado	Cavala no forno com molho de tomate e batata cozida ⁴	619	148	7,7	1,9	8,9	0,7	10,3	0,2
Dieta	Filete de paloco cozido com salada de batata (batata cozida e macedônia) ⁴	338	80	0,2	0	10,4	0,6	8,5	0,2

 Vegetariano	Chili vegetariano (feijão encarnado, milho, beringela, pimento e curgete) com arroz ^{9,10,11}	940	224	2,9	0,3	39,5	0,6	9,4	0,1
Hortícola	Salada de cenoura, milho e tomate	181	43	1	0	5,1	3	2,6	0,1


Sexta, 15 mar.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e favas	227	54	0,7	0,1	9,3	1	1,8	0,1
Carne	Tranches de porco à primaveril com massa tagliatelle ^{1,6}	905	215	8,8	2,7	19,9	1,5	13,7	0,2
Pescado	Tarte de paloco no forno com espinafres ^{3,4,5,6}	471	235	8,2	1,3	7,9	0,5	8,9	0,6
Dieta	Fêvera de porco grelhada com tagliatelle cozido ^{1,6}	902	214	5,2	1,6	23,2	1,3	18,5	0,2

 Vegetariano	Seitan à lagareiro ^{1,6}	506	120	3,4	0,6	13,4	1,3	8,1	0,3
Hortícola	Brócolos salteados	406	98	8,3	1,2	1,5	1,1	3,1	0,3


Sábado, 16 mar.


		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde	220	52	0,7	0,1	9,4	1,1	1,4	0,1
Carne	Carne de vaca guisada com cogumelos e purê ^{7,12}	427	101	2,6	0,8	10,9	0,6	7,6	0,2
Pescado	Solha assada com molho de cenoura e arroz branco ⁴	842	200	5,9	0,9	24,9	0,4	11,3	0,4
Dieta	Solha grelhada com arroz branco e feijão-verde cozido ⁴	670	159	2	0,3	23,6	0,7	10,9	0,3

 Vegetariano	Ensopado de favas com alho-francês e arroz branco	876	208	4,4	0,7	34,9	0,8	5,6	0,2
Hortícola	Salada de alface e tomate	79	19	0,3	0	2,2	2,2	1,3	0

Domingo, 17 mar.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão vermelho com grelos	295	70	0,9	0,1	12,2	0,9	2,8	0,1
Carne	Perna de peru assada com molho de mostarda e mel e arroz de cenoura ^{1,3,5,6,7,9,10,11,12}	854	203	7,9	1,8	20	1,6	12,2	0,3
Pescado	Salmão grelhado em cama de legumes com grão e batata cozida aos cubos ⁴	700	167	8,5	1,6	13,2	1	8,6	0,2
Dieta	Perna de peru assada ao natural com batata corada	512	122	4,5	1,3	10,2	0,7	9,6	0,2

 Vegetariano	Ervilhas estufadas com soja, repolho, cenoura e massa fusilli ^{1,6}	852	201	2,4	0,5	29,1	1,8	14,6	0,2
Hortícola	Cebola, cenoura e pimento vermelho	103	24	0,2	0	3,7	3,3	0,9	0,1

 Opção mais responsável, com menor pegada de carbono (gCO2eq/porção).

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 rijas, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço e 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Por motivos imprevisíveis, a ementa poderá sofrer alterações. O prato vegetariano não contém ingredientes de origem animal, cumprindo os requisitos da Lei n.º 11/2017.

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

Segunda, 11 mar.

Segunda, 11 mar.		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa de alho-francês e couve-flor	213	50	0,7	0,1	8,9	1	1,6	0,1
Carne	Entrecosto assado com arroz de ervilhas ¹²	960	229	9,2	2,6	22,8	0,3	12,3	0,2
Pescado	Carapau no forno com batata assada ⁴	471	112	3,3	0,6	12,3	0,8	7,6	0,2
Dieta	Carapau grelhado com arroz branco ⁴	852	202	3,2	0,6	28,9	0,1	13,8	0,3
Vegetariano	Estufado de lentilhas com esparguete ^{1,6,8,10,11}	1373	327	4,2	0,9	56,6	2,5	17,5	0,2
Hortícola	Salada de tomate e pimento	100	23	0,4	0	3,3	3,2	1	0

Terça, 12 mar.

Terça, 12 mar.		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa de feijão catarino e repolho	299	71	0,9	0,1	12,5	1,1	2,7	0,1
Carne	Tirinhas de vaca estufadas com cenoura, ervilhas e puré de batata ^{7,12}	420	100	2,5	0,8	11,1	0,9	7,5	0,2
Pescado	Cavala grelhada com arroz de milho ⁴	963	230	10,4	2,6	17,8	0	16	0,2
Dieta	Coxa de frango grelhada com espirais ^{1,6}	787	186	2,7	0,7	21,5	1,2	18,9	0,3
Vegetariano	Rolo de soja com arroz de milho ⁶	1270	301	4,9	0,6	44,3	0,4	18,8	0,2
Hortícola	Salada de couve roxa, pepino e cebola	104	25	0,2	0,1	3	2,5	1,6	0

Quarta, 13 mar.

Quarta, 13 mar.		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa de couve-lombarda	216	51	0,7	0,1	9,1	1,1	1,4	0,1
Carne	Bifinhos de peru grelhados com molho de cenoura e massa fusilli ^{1,6}	771	182	3,5	0,8	19,7	1,4	17,8	0,3
Pescado	Abrótea à João do grão ^{3,4,12}	512	121	2,1	0,3	15,8	1	8,6	0,1
Dieta	Abrótea cozida com batata cozida e brócolos ⁴	325	77	0,1	0	10,6	0,8	7,8	0,2
Vegetariano	Massa salteada com cogumelos, beringela, cenoura e feijão catarino ^{1,6}	847	201	4,5	0,7	30,9	1,9	8,7	0,3
Hortícola	Salada de couve roxa, pepino e cebola	104	25	0,2	0,1	3	2,5	1,6	0

Quinta, 14 mar.

Quinta, 14 mar.		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Creme de feijão vermelho e cenoura	303	72	0,9	0,1	12,5	1	2,8	0,1
Carne	Carne de vaca corada com batata assada aos cubos	499	118	3,8	1	11,8	0,8	8,7	0,2
Pescado	Petingas fritas com arroz de feijão ^{1,4}	957	403	10,8	2,2	29,4	0,1	13,5	0,2
Dieta	Bife de frango grelhado com massa talharim ^{1,3,7,10,14}	806	190	1,8	0,4	23,2	1,7	19,7	0,3
Vegetariano	Seitan assado com banana e batata corada ^{1,6}	495	118	2,8	0,5	15,2	3,4	7	0,3
Hortícola	Abóbora e couve-flor salteadas	379	92	7,1	1	4,3	2,1	2,5	0,3

Sexta, 15 mar.


Sexta, 15 mar.		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa de couve-galega	222	53	0,7	0,1	9,5	0,9	1,4	0,1
Carne	Frango à passarinho com esparguete ^{1,3}	681	492	11	1,8	18,2	0,7	16,9	0,3
Pescado	Corvina grelhada com limão e batata ensalsada ⁴	425	100	1,8	0,3	11	0,7	9,5	0,2
Dieta	Corvina cozida com batata cozida e legumes ⁴	369	87	0,5	0,1	11,3	0,9	8,8	0,2
Vegetariano	Almôndegas de grão com molho de tomate e arroz	1327	315	7	0,9	49,1	1,6	10,6	0,1
Hortícola	Salada de alface, cebola e tomate	81	19	0,2	0	2,4	2,2	1,2	0

Sábado, 16 mar.

Sábado, 16 mar.		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa de grão-de-bico e brócolos	310	73	1,1	0,1	12,3	1,1	2,7	0,1
Carne	Costeletas à salsicheiro com batata frita e arroz ^{1,6,7,9,10,12}	835	339	15,2	3,5	13,8	0,5	9,2	0,4
Pescado	Bolonhesa de atum ^{1,3,4}	1048	249	9	1,3	27,6	1,4	13,8	1
Dieta	Costeletas grelhadas com arroz branco	1143	273	11,9	3,5	27,3	0,1	13,8	0,3
Vegetariano	Legumes salteados com soja (cenoura, curgete, espinafres e pimento vermelho) e massa fusilli ^{1,6}	999	236	3,7	0,7	31,5	1,5	18,2	0,2
Hortícola	Milho e pepino	184	43	1,2	0,1	4,5	2,2	3,1	0,1

Domingo, 17 mar.

Domingo, 17 mar.		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa de hortalíça	206	49	0,7	0,1	8,5	1,2	1,5	0,1
Carne	Chanfana de borrego com batata ¹²	456	108	2,9	1	11	0,8	8,6	0,1
Pescado	Tranches de perca no forno com molho de pimentos e arroz de legumes ^{4,9,10,11}	674	160	4,6	0,7	18,4	0,6	10,9	0,3
Dieta	Perca na chapa com arroz de legumes ⁴	660	156	2	0,3	22	0,5	12,1	0,2
Vegetariano	Empadão de lentilhas e legumes (cenoura, cogumelos e brócolos) ^{1,6,8,10,11}	270	64	0,9	0,1	10,5	0,9	2,9	0,1
Hortícola	Salada de cebola e couve roxa	114	27	0,1	0	3,7	3	1,7	0

 Opção mais responsável, com menor pegada de carbono (gCO₂eq/porção).

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 rijas, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço e 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações. O prato vegetariano não contém ingredientes de origem animal, cumprindo os requisitos da Lei n.º 11/2017.
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. AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal