

LUNCH: Week 4 to 10 september 2023

Monday, 4 sep.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Black eyed peas soup	346	82	0,8	0,2	14,1	1,2	3,5	0,1
Meat	Chicken thigh barbecue with peas rice	772	183	2,8	0,5	23,6	0,2	15,3	0,3
Fish	Stewed blue shark with vegetable sauce and potato ^{4,9,10,11}	384	91	2,3	0,3	10,0	1,1	7,2	0,2
Diet	Boiled chicken with potato and boiled broccoli	380	90	0,9	0,2	11,5	0,8	8,4	0,2
Vegetarian	Vegetables and soy tortilla in the oven ⁶	495	117	1,5	0,2	17,5	1,2	7,3	0,1
Vegetable	Lettuce and tomato salad	79	19	0,3	0,0	2,2	2,2	1,3	0,0

Tuesday, 5 sep.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	White cabbage soup	216	51	0,7	0,1	9,3	1,2	1,3	0,1
Meat	Pork stew with pickles and potatoes ^{5,6,12}	599	270	10,6	2,3	10,1	0,0	8,8	0,2
Fish	Roast sole with pineapple and joyful rice ⁴	719	170	3,6	0,5	23,3	1,9	10,4	0,3
Diet	Grilled sole with joyful rice ⁴	711	168	2,3	0,3	24,5	0,4	11,7	0,3
Vegetarian	Seitan stew gomes de sá ^{1,6}	507	121	3,9	0,7	12,3	1,2	8,3	0,4
Vegetable	Purple savoy cabbage, pepper and tomato salad	114	27	0,2	0,0	3,5	3,2	1,5	0,0

Wednesday, 6 sep.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Pumpkin cream soup	227	54	0,7	0,1	10,1	1,1	1,3	0,1
Meat	Stewed turkey thigh in tomato with spaghetti ^{1,3}	810	193	8,1	2,0	16,6	1,1	12,9	0,3
Fish	Pasta with monkfish and basil ^{1,3,4,12,14}	558	132	1,5	0,3	15,6	0,3	13,3	0,3
Diet	Roast turkey thigh with white rice ¹²	861	205	7,6	2,0	19,6	0,2	13,5	0,3
Vegetarian	Soy croquettes in the oven with white rice ^{1,6}	1396	330	5,0	0,7	50,1	0,3	20,1	0,3
Vegetable	Lettuce and pepper salad	100	24	0,5	0,1	2,3	2,1	1,6	0,0

Thursday, 7 sep.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Carrot soup	212	50	0,7	0,1	9,1	1,1	1,3	0,1
Meat	Pork steaks with fried potatoes ¹²	592	269	9,6	1,7	11,1	0,6	8,8	0,2
Fish	Stewed whiting in onion (with potato and egg) ^{3,4}	397	94	2,8	0,5	9,1	0,9	7,6	0,2
Diet	Stewed whiting au naturel with boiled potato and kale ⁴	361	85	1,1	0,2	10,9	1,0	7,4	0,2
Vegetarian	Grilled eggplant and peppers with black beans with rice	588	138	1,7	0,2	23,7	1,2	6,2	0,1
Vegetable	Lettuce, corn and cucumber salad	179	42	1,4	0,1	3,3	0,9	3,8	0,0

Friday, 8 sep.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Chickpea and vegetables soup	289	68	1,0	0,1	11,4	1,1	2,5	0,1
Meat	Turkey stroganoff with white rice ^{1,7}	794	188	4,5	1,5	21,8	0,3	14,7	0,3
Fish	Salmon gratin with roast potatoes ⁴	699	167	9,8	1,8	11,2	0,7	7,9	0,1
Diet	Boiled beef with white rice	867	206	4,1	1,3	26,5	0,0	15,3	0,3
Vegetarian	Stewed chickpea with mushrooms and carrot rice with carrot rice	961	229	5,8	0,8	34,9	1,0	7,0	0,4
Vegetable	String beans sauté	405	98	7,9	1,2	3,5	2,6	1,8	0,3

Saturday, 9 sep.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Cauliflower soup	217	51	0,7	0,1	9,1	1,2	1,6	0,1
Meat	Cheese and ham omelet (no fat added) with turnip greens rice ^{1,3,6,7}	817	194	6,1	2,0	24,7	0,3	9,1	0,5
Fish	Croaker in the oven with purée ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	446	106	1,9	0,5	12,8	0,6	8,8	0,1
Diet	Grilled croaker with boiled potato and kale ⁴	361	85	0,5	0,1	11,0	1,0	8,5	0,2
Vegetarian	Sautéed tofu with potato, carrot, peas and green beans salad ^{1,6}	456	109	3,7	0,7	12,8	1,2	4,8	0,2
Vegetable	Onion and purple savoy cabbage salad	114	27	0,1	0,0	3,7	3,0	1,7	0,0

Sunday, 10 sep.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Broccoli soup with lentils ^{1,6,8,10,11}	342	81	0,8	0,1	14,5	1,1	3,8	0,1
Meat	Grilled poultry skewer with spaghetti ^{1,3,6,12}	765	181	2,8	0,9	20,6	1,2	16,8	0,4
Fish	Halibut fillet in the oven with vegetables rice ^{1,3,4}	668	306	6,1	1,0	21,9	0,4	12,3	0,2
Diet	Grilled chicken thighs with spaghetti ^{1,3}	772	182	2,7	0,6	20,9	0,8	18,0	0,3
Vegetarian	Borlotti beans rice with tomato salad and stewed white cabbage	694	165	4,6	0,7	25,8	1,1	4,3	0,4
Vegetable	Lettuce and corn salad	276	65	2,2	0,0	5,1	0,4	5,9	0,0

S6

ENGINEERING CANTEEN MENU

DINNER: Week 4 to 10 september 2023

Monday, 4 sep.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Lettuce cream soup with lentils ^{1,6,8,10,11}	327	78	0,7	0,1	14,0	1,2	3,6	0,1
Meat	Beef lasagna ^{1,3,6,7,12}	1104	268	11,5	4,5	24,8	0,8	15,3	0,3
Fish	Roast red fish with rosemary and rice ⁴	816	193	4,9	0,8	24,0	0,1	13,0	0,3
Diet	Boiled red fish with potato and broccoli ⁴	368	87	1,0	0,2	11,1	0,8	7,8	0,2
Vegetarian	Chickpea stew with vegetables with fusilli pasta ^{1,6}	1064	252	4,8	0,8	39,4	2,9	10,4	0,2
Vegetable	Lettuce and carrot salad	85	20	0,1	0,0	2,6	2,5	1,2	0,1

Tuesday, 5 sep.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Turnip greens soup	220	52	0,7	0,1	9,4	1,0	1,4	0,1
Meat dish	Roast turkey thigh with orange and potato purée ^{7,12}	482	115	4,2	1,3	9,9	1,0	8,3	0,1
Fish dish	Farfalle with seafood, mushrooms, carrots and peppers ^{1,2,3,4,6,12,14}	802	190	4,2	0,8	29,6	2,3	8,4	0,7
Diet	Grilled turkey steak with fusilli pasta ^{1,6}	771	182	1,8	0,5	21,5	1,2	19,8	0,3
Vegetarian dish	Vegetarian paella (with tofu) ⁶	656	156	4,9	1,1	19,8	1,2	6,9	0,1
Vegetable	Lettuce and beetroot salad	75	18	0,1	0,0	1,8	1,8	1,5	0,1

Wednesday, 6 sep.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Pumpkin and savoy cabbage soup	213	50	0,7	0,1	9,2	1,2	1,3	0,1
Meat	Breaded pork steaks with carrot rice ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	827	378	8,7	1,8	26,6	0,3	13,3	0,3
Fish	Grilled hake with garlic and lemon sauce and carrot rice ^{4,7}	705	167	3,1	0,5	22,9	0,5	11,6	0,2
Diet	Boiled hake with boiled potato and cabbage ⁴	327	77	0,1	0,0	10,9	1,0	7,7	0,2
Vegetarian	White kidney beans and vegetables burger with spaghetti ^{1,6}	1032	244	3,0	0,7	38,2	1,8	11,9	0,2
Vegetable	Onion, corn and cucumber salad	218	51	1,7	0,1	4,5	1,1	4,2	0,0

Thursday, 7 sep.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Borlotti bean and galician kale soup	295	70	0,9	0,1	12,1	0,8	2,8	0,1
Meat	Hungarian beef goulash with potato purée ^{7,12}	450	107	2,7	0,9	11,6	0,7	7,9	0,1
Fish	Roast mackerel with roast punched potatoes ⁴	471	112	3,3	0,6	12,3	0,8	7,6	0,2
Diet	Boiled beef with potato and kale	398	94	1,4	0,6	11,4	1,0	8,4	0,2
Vegetarian	Grilled seitan with pineapple and potatoes sautées ^{1,6}	451	107	1,7	0,3	15,9	2,5	6,1	0,3
Vegetable	Boiled carrot, lombardo and cabbage	114	27	0,2	0,0	3,3	3,2	1,7	0,5

Friday, 8 sep.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Vegetables soup	209	49	0,7	0,1	8,8	0,9	1,4	0,1
Meat	Roast chicken thigh with macaroni ^{1,6,12}	852	202	4,4	1,0	23,5	1,5	16,1	0,3
Fish	Codfish fritters with black-eyed bean and green sauce ^{1,3,4,12}	790	325	9,3	1,6	19,7	0,9	13,4	1,6
Diet	Grilled fresh cod with white rice and boiled vegetables ⁴	660	156	1,5	0,2	23,2	0,5	11,9	0,3
Vegetarian	Lentils stew with vegetables (carrot, eggplant, savoy cabbage) with white rice ^{1,6,8,10,11}	975	232	3,5	0,5	41,1	1,6	9,3	0,2
Vegetable	Purple savoy cabbage and tomato salad	114	27	0,1	0,0	3,7	3,4	1,5	0,0

Saturday, 9 sep.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Leek and turnip soup	210	50	0,7	0,1	8,9	1,1	1,3	0,1
Meat	Mini boiled (chicken, beef, vegetables, rice, potatoes)	450	107	3,7	0,9	5,7	1,0	12,3	0,2
Fish	Grilled swordfish with garlic and herbs sauce and boiled potato ^{4,9,10,11}	412	98	2,2	0,3	12,0	0,8	7,1	0,3
Diet	Grilled pork steaks with boiled potato	466	110	2,5	0,7	11,7	0,7	9,8	0,2
Vegetarian	Vegetable lasagna (vegan) with soy and spinach ^{1,6}	735	174	3,0	0,4	25,0	1,8	10,6	0,1
Vegetable	Lettuce, beets and corn salad	212	50	1,5	0,0	4,2	1,0	4,5	0,0

Sunday, 10 sep.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Peas soup	229	54	0,7	0,1	9,5	1,1	1,6	0,1
Meat	Pork stew (pork, clams and cubed fries) ^{5,6,12,14}	637	281	11,8	2,5	9,3	0,1	9,4	0,2
Fish	Stewed haddock with white rice ⁴	691	164	2,9	0,4	20,5	0,1	13,7	2,5
Diet	Boiled haddock with potato salad and vegetables ⁴	330	78	0,2	0,0	9,6	0,8	8,9	1,6
Vegetarian	Seitan stew (potatoes, macedonia and seitan) ^{1,6}	380	90	1,5	0,3	12,6	1,6	5,6	0,2
Vegetable	Carrot, pepper and cucumber	102	24	0,3	0,1	3,3	3,0	1,1	0,1

S6

LUNCH: Week 11 to 17 september 2023

Monday, 11 sep.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Peas and zucchini soup	223	53	0,7	0,1	9,2	0,9	1,6	0,1
Meat	Grilled pork steaks with lemon sauce and white rice ^{6,7}	898	214	6,3	1,8	23,5	0,1	15,3	0,3
Fish	Boiled hake with egg, chickpea, potato and parsley ^{3,4}	512	121	1,3	0,2	15,6	0,9	10,4	0,2
Diet	Boiled hake with white rice and brussels sprout ⁴	603	143	1,4	0,2	20,4	0,6	11,5	0,3
Vegetarian	Vegetable pie (potato, carrot, kale, pepper and soy) ⁶	306	72	0,9	0,1	10,2	1,0	5,0	0,1
Vegetable	Onion, carrot and red pepper salad	103	24	0,2	0,0	3,7	3,3	0,9	0,1

Tuesday, 12 sep.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Lombardo soup	216	51	0,7	0,1	9,1	1,1	1,4	0,1
Meat	Stewed turkey thigh with carrot and spaghetti ^{1,3}	810	193	7,2	1,9	17,8	1,1	13,8	0,3
Fish	Roast mackerel with tomato and pepper rice ⁴	763	181	4,8	0,8	22,2	0,3	11,9	0,2
Diet	Boiled turkey thigh with carrot and spaghetti ^{1,3}	832	197	6,3	1,9	19,5	1,0	15,3	0,3
Vegetarian	Lentils spaghetti bolognese ^{1,6,8,10,11}	1265	301	4,0	0,9	52,5	3,0	15,2	0,1
Vegetable	Broccoli, carrot and zucchini	106	25	0,4	0,1	2,5	1,6	1,9	0,4

Wednesday, 13 sep.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Julienne vegetables	211	50	0,7	0,1	9,0	1,1	1,3	0,1
Meat	Duck rice ^{1,6,7,12}	837	199	8,2	2,7	15,9	0,3	15,3	0,5
Fish	Roast stingray with boiled potato and green sauce ^{4,12}	414	98	2,6	0,4	13,2	1,0	4,7	0,2
Diet	Boiled stingray with boiled potato and string beans ⁴	317	75	0,1	0,0	13,0	1,2	4,7	0,3
Vegetarian	Vegetables frittata with seitan with rice ^{1,6}	833	198	4,2	0,8	29,2	1,0	9,9	0,3
Vegetable	Lettuce, carrot and cucumber salad	83	20	0,3	0,1	2,3	2,2	1,3	0,1

Thursday, 14 sep.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	String beans soup	220	52	0,7	0,1	9,4	1,1	1,4	0,1
Meat	Stewed turkey strips with tomato sauce and macaroni ^{1,6}	765	181	4,3	0,9	19,6	1,6	15,9	0,3
Fish	Grilled mackerel with garlic sauce and white rice ^{4,7}	1001	239	11,6	2,9	17,6	0,2	15,7	0,3
Diet	Grilled pork escalopes with macaroni ^{1,6}	867	205	4,0	1,4	23,5	1,3	18,7	0,3
Vegetarian	Corn bread migas with beans and cabbage with white rice ¹	1247	295	4,4	0,8	50,9	1,5	10,7	0,3
Vegetable	Purple savoy cabbage, corn and cucumber salad	196	46	1,1	0,0	4,5	2,1	3,7	0,0

Friday, 15 sep.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Vegetables and lentils cream soup ^{1,6,8,10,11}	272	65	0,8	0,1	11,4	1,0	2,6	0,1
Meat	Beef pie with carrot ^{3,7,12}	462	111	6,1	2,1	6,4	0,3	7,3	0,1
Fish	Stewed squid with white rice ¹⁴	661	157	3,1	0,5	20,0	0,1	11,8	0,4
Diet	Grilled squid with white rice ¹⁴	608	143	1,7	0,3	18,8	0,1	13,1	0,5
Vegetarian	Stewed soybeans and vegetables with potato with potatoes sautés ⁶	542	129	3,8	0,5	14,1	0,9	8,1	0,3
Vegetable	Shaved carrot and cucumber salad	91	22	0,3	0,1	2,9	2,7	1,1	0,1

Saturday, 16 sep.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Greens soup	206	49	0,7	0,1	8,5	1,2	1,5	0,1
Meat	Stewed poultry meatballs with spaghetti ^{1,3,6,12}	926	221	8,4	3,5	24,5	1,5	11,0	0,8
Fish	Boiled codfish with vegetables ^{3,4}	346	82	0,6	0,2	10,8	1,1	7,6	1,1
Diet	Grilled beef steak with spaghetti ^{1,3}	856	202	3,9	1,4	24,5	0,9	16,9	0,3
Vegetarian	Vegetable feijoada (black beans, mushrooms, tomatoes) and fusilli pasta with mushrooms and cherry tomato ^{1,6}	666	159	2,5	0,4	25,1	1,6	8,3	0,2
Vegetable	Purple savoy cabbage salad	127	30	0,0	0,0	3,9	3,3	2,0	0,0

Sunday, 17 sep.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Broccoli and butter beans soup	306	73	0,9	0,1	12,6	0,9	2,9	0,1
Meat	Stewed rabbit with hunter style and potato purée ^{7,12}	453	108	3,4	0,9	9,7	0,7	8,2	0,1
Fish	Roast snapper with rosemary rice ⁴	791	188	4,1	0,6	24,7	0,2	12,5	0,3
Diet	Grilled red snapper fish with boiled potato ⁴	366	86	0,2	0,0	12,9	0,8	7,6	0,2
Vegetarian	Eggplant stuffed with soy, carrot puree and grated cabbage with soy ⁶	448	106	2,3	0,3	9,6	1,9	10,4	0,1
Vegetable	Stewed baby carrot	284	68	5,1	0,8	3,9	3,6	0,7	0,5

S7

DINNER: Week 11 to 17 september 2023

		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Monday, 11 sep.									
Soup	Spinach and chickpea cream soup	303	72	1,1	0,1	11,8	1,0	2,6	0,1
Meat	Black beans stew with meats, rice, vegetables, farofa manioc	943	223	7,3	1,9	21,7	0,1	17,6	0,2
Fish	Stewed fogonero spring style (peas and carrots) with white rice ⁴	592	140	2,4	0,3	18,5	0,5	10,1	0,4
Diet	Grilled chop with white rice	1143	273	11,9	3,5	27,3	0,1	13,8	0,3
Vegetarian	Seitan stew with spaghetti and carrot ^{1,6}	844	200	4,0	1,0	26,0	2,3	14,4	0,5
Vegetable	String beans sauté	405	98	7,9	1,2	3,5	2,6	1,8	0,3
Tuesday, 12 sep.		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Broccoli soup	222	53	0,8	0,1	9,4	1,0	1,5	0,1
Meat	Grilled chicken steak with cream and mushrooms sauce and potatoes sautés ⁷	432	102	2,0	0,6	10,8	0,7	9,8	0,3
Fish	Grilled whiting fillet with tomato rice ⁴	667	158	2,0	0,3	21,7	0,2	12,8	0,2
Diet	Boiled whiting with boiled potato and brussels sprout ⁴	350	83	0,7	0,1	10,4	1,0	8,1	0,2
Vegetarian	Soy stew ⁶	651	154	1,6	0,2	17,9	1,2	14,2	0,1
Vegetable	Lettuce and tomato salad	79	19	0,3	0,0	2,2	2,2	1,3	0,0
Wednesday, 13 sep.		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	White beans and cabbage soup	294	70	0,8	0,1	11,7	1,1	2,7	0,1
Meat	Roast pork loin with spiral pasta sauté ^{1,3,12}	893	212	6,9	1,6	20,6	0,9	15,6	0,2
Fish	Roast blue shark rosa do adro with potato purée ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	459	109	2,8	0,5	12,1	0,6	8,1	0,2
Diet	Grilled chicken thighs with spiral pasta ^{1,6}	787	186	2,7	0,7	21,5	1,2	18,9	0,3
Vegetarian	Rice pie of vegetables and lentils ^{1,6,8,10,11}	903	215	2,7	0,4	38,0	1,1	10,0	0,2
Vegetable	Grated carrot and corn salad	234	55	1,4	0,0	5,9	2,5	3,9	0,1
Thursday, 14 sep.		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Vegetables soup	209	49	0,7	0,1	8,8	0,9	1,4	0,1
Meat	Roast chicken thigh with lemon sauce and roast potatoes ^{6,7,12}	491	117	3,7	0,8	11,5	0,8	8,1	0,2
Fish	Pasta with tuna gratin with cheese and aromatic herbs ^{1,3,4,7}	1085	258	10,1	2,4	25,6	1,3	14,7	1,1
Diet	Boiled fogonero with boiled potato and white cabbage ⁴	317	75	0,1	0,0	10,2	0,9	7,3	0,4
Vegetarian	Vegetarian ranch (grain, macaroni, potato, carrot, cabbage and broccoli) ^{1,6}	694	164	2,7	0,5	27,5	2,4	6,1	0,1
Vegetable	Sautéed macedonia	475	114	9,0	1,3	5,7	0,1	1,7	0,3
Friday, 15 sep.		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Caldo verde (typical portuguese cabbage soup) ^{6,7,12}	261	63	3,5	1,1	4,9	0,2	2,1	0,4
Meat	Mixed grilled meats (flank, chicken stump and tuscan sausage) with black beans with rice ^{1,2,4,6,7,9,10}	1448	347	23,4	7,8	19,9	0,1	14,1	0,3
Fish	Roast sardines with roast punched potatoes ⁴	541	129	5,4	1,2	11,8	0,8	7,8	0,2
Diet	Roast turkey thigh with carrot rice ¹²	779	185	7,4	2,1	14,7	0,3	14,2	0,2
Vegetarian	Grilled tofu with aromatic herbs and potatoes sautés ^{1,6}	483	115	3,8	0,8	13,6	0,9	5,5	0,2
Vegetable	Roast green pepper and onion salad	107	26	0,5	0,1	2,8	2,4	1,5	0,3
Saturday, 16 sep.		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Peas cream soup	229	54	0,7	0,1	9,5	1,1	1,6	0,1
Meat	Roast lamb with rice ¹²	806	192	5,8	1,8	19,2	0,1	14,7	0,2
Fish	Grilled swordfish with boiled potato and parsley sauce ⁴	396	94	1,7	0,3	11,9	0,8	7,1	0,2
Diet	Grilled haddock with boiled potato ⁴	361	85	0,2	0,0	10,8	0,7	9,6	1,7
Vegetarian	Couscous with vegetables and chickpea ^{1,6}	675	160	3,2	0,5	23,9	2,3	6,6	0,2
Vegetable	Brussels sprout with cauliflower	187	45	1,0	0,2	3,8	3,0	3,6	0,2
Sunday, 17 sep.		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Leek and cauliflower soup	213	50	0,7	0,1	8,9	1,0	1,6	0,1
Meat	Arroz à valenciana (typical portuguese dish with varied meats, seafood, calamares, vegetables and rice) ^{1,2,6,7,9,10,14}	713	170	5,8	1,6	18,9	0,4	9,9	0,6
Fish	Fresh cod gratin with bread crust and aromatic herbs, aromatic herbs and roast potatoes ^{1,4}	434	103	1,9	0,3	13,0	0,6	7,8	0,2
Diet	Chicken stripes stewed in raw with vegetables rice	720	171	2,7	0,5	21,6	0,5	14,5	0,2
Vegetarian	Stewed tofu with boiled potato, red peppers and carrot, corn and mushrooms salad ^{1,6}	422	100	3,2	0,7	12,0	0,9	5,0	0,2
Vegetable	Cucumber, green pepper and tomato salad	95	22	0,4	0,1	2,9	2,9	1,1	0,0

S7

LUNCH: Week 18 to 24 september 2023

Monday, 18 sep.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Carrot and kale soup	208	49	0,7	0,1	8,8	1,2	1,3	0,1
Meat	Pork stroganoff with white rice ^{1,7}	912	217	9,9	3,3	20,0	0,1	11,6	0,3
Fish	Roast sole fillets with roast potatoes ⁴	448	106	2,8	0,4	11,4	0,8	8,3	0,2
Diet	Boiled beef with vegetables rice	779	185	3,6	1,2	23,9	0,5	13,6	0,2
Vegetarian	Vegetable and soy pie (vegan) ⁶	318	75	0,9	0,1	10,7	0,8	5,2	0,1
Vegetable	Lettuce and corn salad	276	65	2,2	0,0	5,1	0,4	5,9	0,0

Tuesday, 19 sep.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Portuguese cabbage soup	294	70	0,8	0,1	11,7	1,1	2,7	0,1
Meat	Roast chicken thigh with spiral pasta ^{1,6,12}	852	202	4,4	1,0	23,5	1,5	16,1	0,3
Fish	Calamari in the oven with tomato rice ^{1,2,3,4,7,9,14}	723	171	3,6	0,6	23,1	0,2	11,3	0,3
Diet	Grilled mackerel with boiled potato ⁴	399	94	0,9	0,2	12,9	0,8	8,0	0,2
Vegetarian	Stewed black beans with mushrooms, tomato rice and galician kale	848	201	5,8	0,8	29,5	0,3	6,9	0,4
Vegetable	Purple savoy cabbage and cucumber salad	108	26	0,2	0,1	3,0	2,6	1,8	0,0

Wednesday, 20 sep.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Pumpkin and savoy cabbage soup	213	50	0,7	0,1	9,2	1,2	1,3	0,1
Meat	Plain tortilla in the oven (beef and pork) with salad ^{3,5,6}	573	137	7,2	1,7	7,2	0,2	10,5	0,2
Fish	Tuna lasagna ^{1,3,4,6,7}	1117	272	10,6	3,2	27,5	0,9	16,0	1,0
Diet	Grilled chop with white rice	1143	273	11,9	3,5	27,3	0,1	13,8	0,3
Vegetarian	Seitan stew with carrot and peas and potatoes sautés ^{1,6}	452	107	2,6	0,5	13,2	1,4	6,8	0,3
Vegetable	Lettuce, onion and corn salad	204	48	1,5	0,0	4,2	1,0	4,1	0,0

Thursday, 21 sep.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Brussels sprouts soup with lentils ^{1,6,8,10,11}	310	74	0,9	0,1	12,9	1,2	3,2	0,1
Meat	Spaghetti bolognese ^{1,3,12}	1037	247	10,9	3,6	21,4	0,9	14,6	0,1
Fish	Roast red fish with thyme and white rice ⁴	819	194	4,9	0,8	24,1	0,1	13,1	0,3
Diet	Boiled red fish with boiled potato and cabbage ⁴	370	87	1,0	0,2	11,4	1,0	7,7	0,2
Vegetarian	Vegetarian pan (potatoes, soy chunks, carrot, zucchini, peas, broccoli and red pepper) ⁶	549	130	1,4	0,2	16,9	1,1	10,3	0,1
Vegetable	Tomato and pepper salad	100	23	0,4	0,0	3,3	3,2	1,0	0,0

Friday, 22 sep.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Chickpea and vegetables cream soup	293	69	1,0	0,1	11,4	1,0	2,5	0,1
Meat	Roast turkey thigh with vegetables rice (white cabbage and carrot) ¹²	801	191	6,9	1,8	18,7	0,6	12,2	0,2
Fish	Roast sardines with boiled potato and peppers salad ⁴	479	114	4,0	1,0	11,3	0,9	7,5	0,2
Diet	Grilled turkey thighs with spiral pasta ^{1,6}	880	209	6,5	2,1	20,8	1,1	16,9	0,3
Vegetarian	Tricoloured pasta with mushrooms, pineapple and macedonia ^{1,6}	1008	239	3,2	0,6	37,8	2,8	10,8	0,3
Vegetable	Lettuce and beetroot salad	75	18	0,1	0,0	1,8	1,8	1,5	0,1

Saturday, 23 sep.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Broccoli soup	222	53	0,8	0,1	9,4	1,0	1,5	0,1
Meat	Grilled chop with tomato sauce and purée ^{7,12}	566	135	6,6	2,0	11,0	0,8	7,3	0,2
Fish	Codfish in the oven with boiled egg and vegetables ^{3,4}	421	100	2,2	0,4	12,5	0,9	6,8	1,0
Diet	Boiled fresh cod with boiled potato and white cabbage ⁴	335	79	0,2	0,0	11,3	1,0	7,5	0,2
Vegetarian	Seitan curry with leek sauté and stewed peas ^{1,6}	480	116	7,6	2,3	4,1	0,9	6,6	0,5
Vegetable	Tomato and pepper salad	100	23	0,4	0,0	3,3	3,2	1,0	0,0

Sunday, 24 sep.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Pumpkin soup with broad bean	300	71	0,7	0,1	13,6	1,1	2,0	0,1
Meat	Stewed turkey thigh with curry and white rice	809	193	7,7	2,1	15,7	0,1	14,9	0,2
Fish	Roast mackerel with onion sauce and roast potatoes ^{4,12}	502	120	4,4	0,7	12,0	0,8	7,4	0,2
Diet	Grilled chop with tagliatelle ^{1,6}	1161	276	11,8	3,8	25,9	1,4	16,5	0,3
Vegetarian	Vegetables and bean curd tortilla in the oven ⁶	383	91	2,4	0,5	12,9	1,2	3,4	0,2
Vegetable	Boiled kale	116	28	0,4	0,1	3,5	3,4	1,4	0,5

S8

DINNER: Week 18 to 24 september 2023

Monday, 18 sep.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Cabbage kale soup	222	53	0,7	0,1	9,5	0,9	1,4	0,1
Meat	Alheira (typical Portuguese sausage) in the oven with potatoes sautés ¹	642	153	6,2	1,9	18,3	1,0	5,5	0,3
Fish	Roast red fish with roast potatoes ⁴	463	110	3,3	0,5	11,5	0,8	8,0	0,2
Diet	Boiled sole fillet with white rice and macedonia ⁴	631	149	1,9	0,3	20,1	0,0	12,4	0,3
Vegetarian	Lentils stew with vegetables and potatoes sautés ^{1,6,8,11}	492	117	3,1	0,4	16,4	0,9	4,7	0,2
Vegetable	Carrot, apple and tomato salad	167	39	0,3	0,0	7,7	7,6	0,5	0,1

Tuesday, 19 sep.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	White beans with turnip greens soup	292	69	0,8	0,1	11,5	0,9	2,7	0,1
Meat	Cow beef meatloaf with carrot sauce and white rice ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	907	216	7,1	1,9	26,7	0,3	10,7	1,2
Fish	Stewed fogonero with carrot sauce and white rice ⁴	663	157	3,9	0,6	19,2	0,3	10,4	0,5
Diet	Grilled turkey steak with spaghetti ^{1,3}	784	185	1,9	0,4	22,9	0,9	18,6	0,3
Vegetarian	Seitan stroganoff with white rice ^{1,6,12}	752	178	2,0	0,5	27,2	0,7	11,4	0,6
Vegetable	Turnip greens sauté	356	86	7,0	1,0	2,2	0,0	2,3	0,3

Wednesday, 20 sep.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Carrot and lombardo soup	207	49	0,7	0,1	8,6	1,1	1,4	0,1
Meat	Grilled chicken breast with roast potatoes	446	106	1,6	0,3	11,7	0,7	10,5	0,2
Fish	Seafood with pasta stew (clams, shrimp, crab sticks) ^{1,2,3,4,6,12,14}	706	167	3,5	0,6	21,8	1,5	11,2	0,7
Diet	Grilled sole with boiled potato ⁴	380	89	0,5	0,1	12,9	0,8	7,7	0,2
Vegetarian	Vegetarian pasta (broccoli, peas, tomatoes and soybeans) ^{1,6}	752	178	2,3	0,5	25,5	2,2	12,4	0,1
Vegetable	Lettuce, onion and tomato salad	81	19	0,2	0,0	2,4	2,2	1,2	0,0

Thursday, 21 sep.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	String beans soup with lentils ^{1,6,8,10,11}	339	80	0,8	0,1	14,5	1,2	3,7	0,1
Meat	Turkey sauté with pickles and carrot and peas rice ¹²	678	161	3,0	0,6	18,4	0,6	14,3	0,6
Fish	Grilled red snapper fish with spring rice ⁴	644	152	1,8	0,3	21,1	0,5	12,2	0,3
Diet	Boiled beef and boiled chicken with boiled potatoes, boiled vegetables and rice	724	172	4,3	1,0	18,6	0,6	14,3	0,2
Vegetarian	Rice pie with red beans and vegetables (leek, peas and courgette)	646	153	2,4	0,4	26,6	0,7	5,0	0,2
Vegetable	Lettuce and red cabbage salad	95	23	0,1	0,0	2,4	2,1	1,9	0,0

Friday, 22 sep.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Leek and pumpkin soup ^{7,12}	160	38	1,2	0,2	5,6	0,9	0,9	0,1
Meat	Stewed pork with fries and rice ^{5,6,12}	732	175	7,6	1,8	17,3	0,1	8,4	0,3
Fish	Cod dumplings in oven with black eyed peas salad, rice and parsley ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	1073	255	7,0	1,0	33,2	1,1	13,1	0,7
Diet	Boiled whiting fillets with boiled potato ⁴	369	87	0,6	0,1	11,4	0,7	8,7	0,2
Vegetarian	Falafel (chickpea cake) with carrot sauce and white rice	1398	333	8,4	1,1	50,9	1,6	10,1	0,3
Vegetable	Chinese vegetable mixture sauté	403	97	7,6	1,1	4,4	2,1	1,9	0,3

Saturday, 23 sep.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	White cabbage soup	216	51	0,7	0,1	9,3	1,2	1,3	0,1
Meat	Roast chicken thigh with corn flakes and black beans and rice ^{1,8,12}	891	211	4,1	0,7	27,6	0,9	14,7	0,3
Fish	Roast stingray with boiled potato and macedonia ^{1,3,4}	352	197	3,4	0,5	14,6	0,7	4,8	0,3
Diet	Roast chicken thigh au naturel with white rice	801	189	2,9	0,6	25,2	0,2	15,3	0,3
Vegetarian	Diced potato salad with black beans, carrots and peas	557	132	1,7	0,2	22,8	1,2	5,6	0,2
Vegetable	Onion, corn and cucumber salad	218	51	1,7	0,1	4,5	1,1	4,2	0,0

Sunday, 24 sep.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Cauliflower and striped beans soup	301	71	0,8	0,1	12,5	1,1	3,0	0,1
Meat	Roast pork with roast potatoes ¹²	597	142	6,7	1,9	11,1	0,8	8,3	0,2
Fish	Roast croaker with thyme and vegetables rice ⁴	713	169	3,5	0,6	20,8	0,5	13,1	0,2
Diet	Grilled croaker with vegetables rice ⁴	693	164	2,0	0,4	22,4	0,5	13,6	0,2
Vegetarian	Bean stew with mushrooms and rice with potato	497	118	2,3	0,3	17,1	0,9	5,0	0,2
Vegetable	Lettuce and carrot salad	85	20	0,1	0,0	2,6	2,5	1,2	0,1

SS

LUNCH: Week 25 september to 1 october 2023

Monday, 25 sep.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Julienne vegetables	211	50	0,7	0,1	9,0	1,1	1,3	0,1
Meat	Roast turkey roti with roast potatoes and aromatic herbs ¹²	466	110	2,6	0,4	10,6	0,7	10,2	0,2
Fish	Grilled ling with clams and white rice ^{4,14}	698	165	1,4	0,2	24,8	0,1	12,8	0,4
Diet	Grilled turkey steak with spaghetti ^{1,3}	784	185	1,9	0,4	22,9	0,9	18,6	0,3
Vegetarian	Soy spaghetti bolognese ^{1,6}	1302	308	3,8	0,7	43,2	2,2	24,3	0,1
Vegetable	Lettuce and carrot salad	85	20	0,1	0,0	2,6	2,5	1,2	0,1

Tuesday, 26 sep.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Pumpkin and savoy cabbage soup	213	50	0,7	0,1	9,2	1,2	1,3	0,1
Meat	Grilled pork steaks with mustard sauce and spaghetti ^{1,3,5,6,7,9,10,12}	882	210	7,2	2,7	20,5	0,8	15,3	0,3
Fish	Roast whiting with potatoes sautés ⁴	434	103	2,7	0,4	11,2	0,8	8,0	0,2
Diet	Boiled whiting with boiled potato, kale and string beans ⁴	333	79	0,5	0,1	10,1	1,1	7,7	0,2
Vegetarian	Black eyed peas salad with white rice and chinese vegetable mixture sauté ¹²	1124	267	5,8	1,0	42,4	1,6	9,2	0,2
Vegetable	Cucumber salad with corn	266	63	2,2	0,1	5,1	0,8	5,4	0,0

Wednesday, 27 sep.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Cauliflower and chickpea soup	302	72	1,0	0,1	12,1	1,3	2,5	0,1
Meat	Beefburger in the oven with fried egg and fried potatoes ^{1,3,6,12}	647	271	11,6	2,4	9,4	0,5	9,6	0,2
Fish	Stewed squid with white rice ¹⁴	661	157	3,1	0,5	20,0	0,1	11,8	0,4
Diet	Grilled beefburger with white rice ^{1,6,12}	956	228	7,6	2,2	24,7	0,0	14,9	0,3
Vegetarian	Roast tofu with gomes de sa ^{1,6}	556	133	6,5	1,2	12,1	0,9	5,4	0,4
Vegetable	Lettuce and tomato salad	79	19	0,3	0,0	2,2	2,2	1,3	0,0

Thursday, 28 sep.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Portuguese cabbage soup	294	70	0,8	0,1	11,7	1,1	2,7	0,1
Meat	Chicken curry with white rice ^{1,12}	775	184	4,2	2,0	20,3	0,4	15,0	0,2
Fish	Roast mackerel with tomato sauce and boiled potato ⁴	619	148	7,7	1,9	8,9	0,7	10,3	0,2
Diet	Boiled pollock fillets with potato salad ⁴	338	80	0,2	0,0	10,4	0,6	8,5	0,2
Vegetarian	Vegetarian chilli (red beans, corn, eggplant, pepper and zucchini) ^{9,10,11}	940	224	2,9	0,3	39,5	0,6	9,4	0,1
Vegetable	Carrot, corn and tomato salad	181	43	1,0	0,0	5,1	3,0	2,6	0,1

Friday, 29 sep.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Carrot and broad beans soup	227	54	0,7	0,1	9,3	1,0	1,8	0,1
Meat	Stewed pork spring style with tagliatelle ^{1,6}	905	215	8,8	2,7	19,9	1,5	13,7	0,2
Fish	Pollock strips tortilla with spinach ^{3,4,5,6}	471	235	8,2	1,3	7,9	0,5	8,9	0,6
Diet	Grilled pork steaks with tagliatelle ^{1,6}	902	214	5,2	1,6	23,2	1,3	18,5	0,2
Vegetarian	Roast seitan with in the oven with olive ^{1,6}	506	120	3,4	0,6	13,4	1,3	8,1	0,3
Vegetable	Broccoli sautés	406	98	8,3	1,2	1,5	1,1	3,1	0,3

Saturday, 30 sep.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	String beans soup	220	52	0,7	0,1	9,4	1,1	1,4	0,1
Meat	Stewed beef with mushrooms and purée ^{7,12}	427	101	2,6	0,8	10,9	0,6	7,6	0,2
Fish	Roast sole with carrot sauce and white rice ⁴	842	200	5,9	0,9	24,9	0,4	11,3	0,4
Diet	Grilled sole with white rice and boiled string beans ⁴	670	159	2,0	0,3	23,6	0,7	10,9	0,3
Vegetarian	Broad beans and leek stew with white rice	876	208	4,4	0,7	34,9	0,8	5,6	0,2
Vegetable	Lettuce and tomato salad	79	19	0,3	0,0	2,2	2,2	1,3	0,0

Sunday, 1 oct.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Red bean with sprouts soup	295	70	0,9	0,1	12,2	0,9	2,8	0,1
Meat	Roast turkey thigh with mustard and honey sauce and carrot rice ^{1,3,5,6,7,9,10,11,12}	854	203	7,9	1,8	20,0	1,6	12,2	0,3
Fish	Grilled salmon with vegetables, chickpea and boiled potato ⁴	700	167	8,5	1,6	13,2	1,0	8,6	0,2
Diet	Roast turkey thigh au naturel with roast potato	512	122	4,5	1,3	10,2	0,7	9,6	0,2
Vegetarian	Stewed peas with vegetables (carrot and cabbage) with soy and fusilli pasta ^{1,6}	852	201	2,4	0,5	29,1	1,8	14,6	0,2
Vegetable	Onion, carrot and red pepper salad	103	24	0,2	0,0	3,7	3,3	0,9	0,1

S1

DINNER: Week 25 september to 1 october 2023

Monday, 25 sep.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Leek and cauliflower soup	213	50	0,7	0,1	8,9	1,0	1,6	0,1
Meat	Roast entrecote with peas rice ¹²	960	229	9,2	2,6	22,8	0,3	12,3	0,2
Fish	Roast mackerel with roast potatoes ⁴	471	112	3,3	0,6	12,3	0,8	7,6	0,2
Diet	Grilled mackerel with white rice ⁴	852	202	3,2	0,6	28,9	0,1	13,8	0,3
Vegetarian	Stewed lentils with spaghetti ^{1,6,8,10,11}	1373	327	4,2	0,9	56,6	2,5	17,5	0,2
Vegetable	Tomato and pepper salad	100	23	0,4	0,0	3,3	3,2	1,0	0,0

Tuesday, 26 sep.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Striped beans and kale soup	299	71	0,9	0,1	12,5	1,1	2,7	0,1
Meat	Stewed beef with carrot and peas and potato purée ^{7,12}	420	100	2,5	0,8	11,1	0,9	7,5	0,2
Fish	Grilled mackerel with corn rice ⁴	963	230	10,4	2,6	17,8	0,0	16,0	0,2
Diet	Grilled chicken thighs with spiral pasta ^{1,6}	787	186	2,7	0,7	21,5	1,2	18,9	0,3
Vegetarian	Soy roll with corn rice ⁶	1270	301	4,9	0,6	44,3	0,4	18,8	0,2
Vegetable	Purple savoy cabbage, cucumber and onion salad	104	25	0,2	0,1	3,0	2,5	1,6	0,0

Wednesday, 27 sep.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Lombardo soup	216	51	0,7	0,1	9,1	1,1	1,4	0,1
Meat	Grilled turkey steaks with carrot sauce and fusilli pasta ^{1,6}	771	182	3,5	0,8	19,7	1,4	17,8	0,3
Fish	Forkbread à João do Grão ^{3,4,12}	512	121	2,1	0,3	15,8	1,0	8,6	0,1
Diet	Boiled hake with boiled potato and broccoli ⁴	325	77	0,1	0,0	10,6	0,8	7,8	0,2
Vegetarian	Noodles sauté with mushrooms, eggplant, carrot and red beans ^{1,6}	847	201	4,5	0,7	30,9	1,9	8,7	0,3
Vegetable	Purple savoy cabbage, cucumber and onion salad	104	25	0,2	0,1	3,0	2,5	1,6	0,0

Thursday, 28 sep.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Borlotti beans and carrot cream soup	303	72	0,9	0,1	12,5	1,0	2,8	0,1
Meat	Roasted beef with roast potatoes	499	118	3,8	1,0	11,8	0,8	8,7	0,2
Fish	Fried small sardines with borlotti beans rice ^{1,4}	957	403	10,8	2,2	29,4	0,1	13,5	0,2
Diet	Grilled chicken steak with tagliatelle ^{1,3,7,10,14}	806	190	1,8	0,4	23,2	1,7	19,7	0,3
Vegetarian	Roast seitan with banana and roast potato ^{1,6}	495	118	2,8	0,5	15,2	3,4	7,0	0,3
Vegetable	Sautéed pumpkin and cauliflower	379	92	7,1	1,0	4,3	2,1	2,5	0,3

Friday, 29 sep.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Cabbage kale soup	222	53	0,7	0,1	9,5	0,9	1,4	0,1
Meat	Fried chicken (bird style) with spaghetti ^{1,3}	681	492	11,0	1,8	18,2	0,7	16,9	0,3
Fish	Grilled croaker with lemon and parsley potato ⁴	425	100	1,8	0,3	11,0	0,7	9,5	0,2
Diet	Boiled croaker with boiled potato and vegetables ⁴	369	87	0,5	0,1	11,3	0,9	8,8	0,2
Vegetarian	Chickpea meatballs with tomato sauce and rice	1327	315	7,0	0,9	49,1	1,6	10,6	0,1
Vegetable	Lettuce, onion and tomato salad	81	19	0,2	0,0	2,4	2,2	1,2	0,0

Saturday, 30 sep.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Broccoli and chickpea soup	310	73	1,1	0,1	12,3	1,1	2,7	0,1
Meat	Pork chop Salsicheiro style with fries and rice ^{1,6,7,9,10,12}	835	339	15,2	3,5	13,8	0,5	9,2	0,4
Fish	Tuna bolognese ^{1,3,4}	1048	249	9,0	1,3	27,6	1,4	13,8	1,0
Diet	Grilled chop with white rice	1143	273	11,9	3,5	27,3	0,1	13,8	0,3
Vegetarian	Stewed noodles with soy and vegetables with spinach sauté ^{1,6}	999	236	3,7	0,7	31,5	1,5	18,2	0,2
Vegetable	Corn, cucumber and carrot	184	43	1,2	0,1	4,5	2,2	3,1	0,1

Sunday, 1 oct.

		VE (kJ)	VE (kcal)	Fat (g)	Sat. Fat. (g)	Carb. (g)	Sugar (g)	Prot. (g)	Salt (g)
Soup	Greens soup	206	49	0,7	0,1	8,5	1,2	1,5	0,1
Meat	Lamb chanfana ¹²	456	108	2,9	1,0	11,0	0,8	8,6	0,1
Fish	Roast perch with peppers sauce and vegetables rice ^{4,9,10,11}	674	160	4,6	0,7	18,4	0,6	10,9	0,3
Diet	Grilled perch with vegetables rice ⁴	660	156	2,0	0,3	22,0	0,5	12,1	0,2
Vegetarian	Vegetable pie (vegan) with mushrooms and lentils ^{1,6,8,10,11}	270	64	0,9	0,1	10,5	0,9	2,9	0,1
Vegetable	Onion and purple savoy cabbage salad	114	27	0,1	0,0	3,7	3,0	1,7	0,0

S1