

ALMOÇO: Semana de 05 a 11 de dezembro de 2022

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de juliana de legumes | 211 | 50 | 0,7 | 0,1 | 9,0 | 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 |
| Vegetariana | Salada de feijão-frade com mistura chinesa salteada ¹² | 939 | 223 | 7,0 | 1,2 | 26,6 | 2,5 | 10,9 | 0,2 |
| Salada | Salada de alface e cenoura | 85 | 20 | 0,1 | 0,0 | 2,6 | 2,5 | 1,2 | 0,1 |
| Terça | | | | | | | | | |
| 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 | 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 |
| Vegetariana | Bolonhesa de soja ^{1,6} | 1302 | 308 | 3,8 | 0,7 | 43,2 | 2,2 | 24,3 | 0,1 |
| Salada | Cenoura baby cozida | 105 | 25 | 0,0 | 0,0 | 4,4 | 4,1 | 0,6 | 0,8 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de couve branca e grão-de-bico | 302 | 72 | 1,0 | 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} | 605 | 299 | 11,5 | 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 | 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 | 0,0 | 14,9 | 0,3 |
| Vegetariana | Tofu à gomes de sá ^{1,6} | 560 | 134 | 6,7 | 1,3 | 11,2 | 0,8 | 6,1 | 0,3 |
| Salada | Salada de alface e tomate | 79 | 19 | 0,3 | 0,0 | 2,2 | 2,2 | 1,3 | 0,0 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| 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 | 2,0 | 20,3 | 0,4 | 15,0 | 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 | 0,0 | 10,4 | 0,6 | 8,5 | 0,2 |
| Vegetariana | Chili vegetariano (feijão encarnado, milho, berinjela, pimento e curgete) com arroz ^{9,10,11} | 940 | 224 | 2,9 | 0,3 | 39,5 | 0,6 | 9,4 | 0,1 |
| Salada | Salada de cenoura, milho e tomate | 181 | 43 | 1,0 | 0,0 | 5,1 | 3,0 | 2,6 | 0,1 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de cenoura e favas | 227 | 54 | 0,7 | 0,1 | 9,3 | 1,0 | 1,8 | 0,1 |
| Carne | Tranches de porco à primavera 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 |
| Vegetariana | Seitan à lagareiro ^{1,6} | 506 | 120 | 3,4 | 0,6 | 13,4 | 1,3 | 8,1 | 0,3 |
| Salada | Brócolos salteados | 406 | 98 | 8,3 | 1,2 | 1,5 | 1,1 | 3,1 | 0,3 |
| Sábado | | | | | | | | | |
| 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 puré ^{7,12} | 560 | 134 | 6,1 | 2,2 | 10,6 | 0,6 | 8,0 | 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 | 0,3 | 23,6 | 0,7 | 10,9 | 0,3 |
| Vegetariana | Ensopado de favas com alho-francês e arroz branco | 876 | 208 | 4,4 | 0,7 | 34,9 | 0,8 | 5,6 | 0,2 |
| Salada | Salada de alface e couve roxa | 95 | 23 | 0,1 | 0,0 | 2,4 | 2,1 | 1,9 | 0,0 |
| Domingo | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de feijão vermelho com grelos | 292 | 69 | 0,8 | 0,1 | 12,2 | 1,0 | 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 | 20,0 | 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 | 1,0 | 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 |
| Vegetariana | Ervilhas estufadas com soja, repolho, cenoura e massa fusilli ^{1,6} | 887 | 210 | 2,5 | 0,5 | 30,3 | 2,3 | 15,1 | 0,2 |
| Salada | Salada de milho, pepino e tomate | 196 | 46 | 1,4 | 0,0 | 4,6 | 2,1 | 3,4 | 0,0 |

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

ALMOÇO: Semana de 12 a 18 de dezembro de 2022

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de alface com lentilhas ^{1,6,10,11} | 340 | 80 | 0,8 | 0,1 | 13,9 | 0,9 | 3,7 | 0,1 |
| Carne | Lasanha de carne de vaca ^{1,3,6,7,12} | 1104 | 268 | 11,5 | 4,5 | 24,8 | 0,8 | 15,3 | 0,3 |
| Pescado | Red fish no forno com alecrim e arroz ⁴ | 816 | 193 | 4,9 | 0,8 | 24,0 | 0,1 | 13,0 | 0,3 |
| Dieta | Red fish cozido com batata e brócolos ⁴ | 368 | 87 | 1,0 | 0,2 | 11,1 | 0,8 | 7,8 | 0,2 |
| Vegetariana | Grão estufado com legumes (couve branca, cenoura e curgete) com massa fusilli ^{1,6} | 1064 | 252 | 4,8 | 0,8 | 39,4 | 2,9 | 10,4 | 0,2 |
| Salada | Salada de alface e cenoura raspada | 85 | 20 | 0,1 | 0,0 | 2,6 | 2,5 | 1,2 | 0,1 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de nabiças | 220 | 52 | 0,7 | 0,1 | 9,4 | 1,1 | 1,4 | 0,1 |
| Carne | Peru assado com laranja e puré de batata ^{7,12} | 482 | 115 | 4,2 | 1,3 | 9,9 | 1,0 | 8,3 | 0,1 |
| Pescado | Massa farfalle de frutos-do-mar, cogumelos, cenoura e pimento ^{1,2,3,4,6,12,14} | 802 | 190 | 4,2 | 0,8 | 29,6 | 2,6 | 8,4 | 0,7 |
| Dieta | Bife de peru grelhado com massa fusilli ^{1,6} | 771 | 182 | 1,8 | 0,5 | 21,5 | 1,2 | 19,8 | 0,3 |
| Vegetariana | Paella vegetariana (com tofu) ⁶ | 656 | 156 | 4,9 | 1,1 | 19,8 | 1,2 | 6,9 | 0,1 |
| Salada | Salada de alface e beterraba | 75 | 18 | 0,1 | 0,0 | 1,8 | 1,8 | 1,5 | 0,1 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de abóbora e repolho | 213 | 50 | 0,7 | 0,1 | 9,2 | 1,2 | 1,3 | 0,1 |
| Carne | Panadinhos de porco com esparguete salteada em molho de tomate ^{1,3,6,7,8,11,12,13} | 832 | 372 | 11,1 | 2,1 | 20,9 | 1,0 | 13,4 | 0,3 |
| Pescado | Abrótea grelhada com molho de alho e limão e arroz de cenoura ^{4,7} | 705 | 167 | 3,1 | 0,5 | 22,9 | 0,5 | 11,6 | 0,2 |
| Dieta | Abrótea ao vapor com arroz de cenoura e penca ⁴ | 585 | 138 | 1,2 | 0,2 | 20,3 | 0,7 | 11,1 | 0,3 |
| Vegetariana | Hambúrguer de feijão com esparguete ^{1,3,6,7,8,11,12,13} | 1207 | 287 | 4,2 | 0,5 | 49,3 | 1,4 | 12,2 | 0,3 |
| Salada | Salada de cebola, milho e pepino | 218 | 51 | 1,7 | 0,1 | 4,5 | 1,1 | 4,2 | 0,0 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de feijão catarino e couve galega ¹ | 294 | 70 | 0,9 | 0,1 | 12,0 | 0,9 | 2,9 | 0,1 |
| Carne | Goulash de vaca à húngara com arroz ¹² | 1157 | 275 | 9,3 | 3,0 | 34,6 | 0,1 | 12,3 | 0,2 |
| Pescado | Carapau assado com batata a murro ⁴ | 471 | 112 | 3,3 | 0,6 | 12,3 | 0,8 | 7,6 | 0,2 |
| Dieta | Carne de vaca cozida com batata e repolho | 550 | 131 | 5,5 | 2,1 | 11,1 | 1,0 | 8,8 | 0,2 |
| Vegetariana | Bife de seitan grelhado com banana e batatas salteadas ^{1,6} | 452 | 107 | 1,6 | 0,3 | 16,3 | 3,6 | 5,9 | 0,2 |
| Salada | Cenoura, couve lombarda e penca cozidos | 114 | 27 | 0,2 | 0,0 | 3,3 | 3,2 | 1,7 | 0,5 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de legumes | 209 | 49 | 0,7 | 0,1 | 8,8 | 0,9 | 1,4 | 0,1 |
| Carne | Frango corado laminado com macarronete ^{1,3,12} | 853 | 202 | 4,4 | 0,8 | 22,9 | 0,2 | 15,9 | 0,3 |
| Pescado | Pataniscas de bacalhau com feijão-frade e molho verde ^{1,3,4,12} | 790 | 325 | 9,3 | 1,6 | 19,7 | 0,9 | 13,4 | 1,6 |
| Dieta | Bacalhau fresco grelhado com arroz branco e legumes ⁴ | 660 | 156 | 1,5 | 0,2 | 23,2 | 0,5 | 11,9 | 0,3 |
| Vegetariana | Lentilhas estufadas com caril, legumes e arroz branco ^{1,6,10,11} | 976 | 231 | 3,5 | 0,5 | 39,6 | 1,1 | 9,0 | 0,2 |
| Salada | Salada de couve roxa e tomate | 114 | 27 | 0,1 | 0,0 | 3,7 | 3,4 | 1,5 | 0,0 |
| Sábado | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de alho-francês e nabo | 210 | 50 | 0,7 | 0,1 | 8,9 | 1,1 | 1,3 | 0,1 |
| Carne | Mini cozido (frango, vaca, couve branca, cenoura e batata) | 568 | 136 | 6,8 | 2,1 | 5,5 | 0,9 | 12,6 | 0,2 |
| Pescado | Peixe-espada grelhado com molho de alho e ervas e batata cozida ^{4,9,10,11} | 412 | 98 | 2,2 | 0,3 | 12,0 | 0,8 | 7,1 | 0,3 |
| Dieta | Fêveras grelhadas com batata cozida | 466 | 110 | 2,5 | 0,7 | 11,7 | 0,7 | 9,8 | 0,2 |
| Vegetariana | Lasanha de soja e legumes (cenoura, curgete e espinafres) ^{1,3,6,7} | 947 | 230 | 5,4 | 2,2 | 29,2 | 1,4 | 15,0 | 0,4 |
| Salada | Salada de alface, beterraba e milho | 212 | 50 | 1,5 | 0,0 | 4,2 | 1,0 | 4,5 | 0,0 |
| Domingo | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de ervilhas | 229 | 54 | 0,7 | 0,1 | 9,5 | 1,1 | 1,6 | 0,1 |
| Carne | Carne de porco à alentejana com batata salteada ^{5,6,12,14} | 637 | 281 | 11,8 | 2,5 | 9,3 | 0,1 | 9,4 | 0,2 |
| Pescado | Arinca estufada em tomate com arroz branco ⁴ | 766 | 182 | 3,5 | 0,5 | 25,3 | 0,2 | 11,8 | 0,2 |
| Dieta | Arinca cozida com salada de batata e legumes ⁴ | 324 | 76 | 0,2 | 0,0 | 11,0 | 0,9 | 7,1 | 0,2 |
| Vegetariana | Feijão branco estufado com cenoura e couve lombarda com arroz de salsa | 1127 | 268 | 4,4 | 0,7 | 43,9 | 0,7 | 9,1 | 0,1 |
| Salada | Salada de cenoura, pimento e pepino | 102 | 24 | 0,3 | 0,1 | 3,3 | 3,0 | 1,1 | 0,1 |

ALMOÇO: Semana de 19 a 25 de dezembro de 2022

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de espinafres e grão | 303 | 72 | 1,1 | 0,1 | 11,8 | 1,0 | 2,6 | 0,1 |
| Carne | Feijoada à brasileira (porco, frango, feijão preto e arroz branco) | 943 | 223 | 7,3 | 1,9 | 21,7 | 0,1 | 17,6 | 0,2 |
| Pescado | Fogonero estufado à primavera (ervilhas e cenoura) com arroz branco ⁴ | 592 | 140 | 2,4 | 0,3 | 18,5 | 0,5 | 10,1 | 0,4 |
| Dieta | Costeletas grelhadas com arroz branco | 1143 | 273 | 11,9 | 3,5 | 27,3 | 0,1 | 13,8 | 0,3 |
| Vegetariana | Bifanas seitan com esparguete de cenoura ^{1,3,6} | 855 | 203 | 4,0 | 0,8 | 27,3 | 2,0 | 13,4 | 0,5 |
| Salada | Feijão-verde salteado | 405 | 98 | 7,9 | 1,2 | 3,5 | 2,6 | 1,8 | 0,3 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de brócolos | 222 | 53 | 0,8 | 0,1 | 9,4 | 1,0 | 1,5 | 0,1 |
| Carne | Bife de frango grelhado com molho de natas e cogumelos e batatas salteadas ⁷ | 432 | 102 | 2,0 | 0,6 | 10,8 | 0,7 | 9,8 | 0,3 |
| Pescado | Filetes de pescada grelhados com arroz de tomate ⁴ | 667 | 158 | 2,0 | 0,3 | 21,7 | 0,2 | 12,8 | 0,2 |
| Dieta | Pescada ao vapor com batata cozida e couve-de-bruxelas ⁴ | 350 | 83 | 0,7 | 0,1 | 10,4 | 1,0 | 8,1 | 0,2 |
| Vegetariana | Jardineira de soja ⁶ | 648 | 153 | 1,6 | 0,2 | 17,7 | 1,3 | 14,3 | 0,1 |
| Salada | Salada de alface e tomate | 79 | 19 | 0,3 | 0,0 | 2,2 | 2,2 | 1,3 | 0,0 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de feijão branco e penca | 294 | 70 | 0,8 | 0,1 | 11,7 | 1,1 | 2,7 | 0,1 |
| Carne | Lombo de porco assado com massa espiral salteada ^{1,3,12} | 893 | 212 | 6,9 | 1,6 | 20,6 | 0,9 | 15,6 | 0,2 |
| Pescado | Tintureira à rosa do adro com purê ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13} | 459 | 109 | 2,8 | 0,5 | 12,1 | 0,6 | 8,1 | 0,2 |
| Dieta | Coxinhas de frango grelhadas com massa espiral cozida ^{1,6} | 787 | 186 | 2,7 | 0,7 | 21,5 | 1,2 | 18,9 | 0,3 |
| Vegetariana | Empadão de arroz de lentilhas e legumes | 875 | 207 | 2,5 | 0,3 | 34,2 | 0,5 | 9,8 | 0,2 |
| Salada | Salada de cenoura raspada e milho | 234 | 55 | 1,4 | 0,0 | 5,9 | 2,5 | 3,9 | 0,1 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de legumes (batata, cenoura, curgete e couve branca) | 209 | 49 | 0,7 | 0,1 | 8,8 | 0,9 | 1,4 | 0,1 |
| Carne | Novilho assado fatiado com batata assada ¹² | 524 | 125 | 4,8 | 1,4 | 11,0 | 0,8 | 8,4 | 0,1 |
| Pescado | Massa com atum gratinada com queijo e ervas aromáticas ^{1,3,4,7} | 1085 | 258 | 10,1 | 2,4 | 25,6 | 1,3 | 14,7 | 1,1 |
| Dieta | Fogonero cozido com batata cozida e couve branca ⁴ | 317 | 75 | 0,1 | 0,0 | 10,2 | 0,9 | 7,3 | 0,4 |
| Vegetariana | Rancho vegan ^{1,6} | 694 | 164 | 2,7 | 0,5 | 27,5 | 2,4 | 6,1 | 0,1 |
| Salada | Macedónia salteada | 475 | 114 | 9,0 | 1,3 | 5,7 | 0,1 | 1,7 | 0,3 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de abóbora e couve lombarda | 211 | 50 | 0,7 | 0,1 | 9,1 | 1,1 | 1,4 | 0,1 |
| Carne | Cubinhos de peru estufados com molho de tomate e esparguete ^{1,3} | 782 | 186 | 7,0 | 1,7 | 16,0 | 0,9 | 14,5 | 0,2 |
| Pescado | Bolinhos de bacalhau no forno com salada de feijão-frade e cebola ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14} | 982 | 233 | 7,4 | 1,1 | 25,0 | 1,3 | 14,9 | 0,8 |
| Dieta | Coxa de peru corada com arroz de cenoura ¹² | 779 | 185 | 7,4 | 2,1 | 14,7 | 0,3 | 14,2 | 0,2 |
| Vegetariana | Ratatouille de legumes e cogumelos com batatas salteadas | 342 | 81 | 2,4 | 0,3 | 12,2 | 1,5 | 2,0 | 0,2 |
| Salada | Salada de cebola e tomate | 93 | 21 | 0,3 | 0,0 | 3,4 | 3,2 | 0,8 | 0,0 |
| Sábado | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de ervilhas | 229 | 54 | 0,7 | 0,1 | 9,5 | 1,1 | 1,6 | 0,1 |
| Carne | Pá de porco assada com maçã e batata assada e arroz ¹² | 695 | 166 | 7,4 | 2,0 | 14,7 | 1,4 | 9,0 | 0,2 |
| Pescado | Peixe-espada grelhado com batata cozida e molho de salsa ⁴ | 396 | 94 | 1,7 | 0,3 | 11,9 | 0,8 | 7,1 | 0,2 |
| Dieta | Arinca grelhada com batata cozida ⁴ | 359 | 85 | 0,2 | 0,0 | 12,5 | 0,8 | 7,7 | 0,2 |
| Vegetariana | Cuscuz salteado com legumes e grão ^{1,6} | 675 | 160 | 3,2 | 0,5 | 23,9 | 2,5 | 6,6 | 0,2 |
| Salada | Couve-flor e couve-de-bruxelas | 187 | 45 | 1,0 | 0,2 | 3,8 | 3,0 | 3,6 | 0,2 |
| Domingo | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de alho-francês e couve-flor | 213 | 50 | 0,7 | 0,1 | 8,9 | 1,0 | 1,6 | 0,1 |
| Carne | Borrego assado com batata assada e grelos salteados ¹² | 482 | 115 | 4,5 | 1,2 | 9,0 | 0,8 | 8,8 | 0,2 |
| Pescado | Bacalhau fresco gratinado com crosta de broa, espinafres e ervas aromáticas, acompanha com batata ^{1,4} | 434 | 103 | 1,9 | 0,3 | 13,0 | 0,6 | 7,8 | 0,2 |
| Dieta | Tirinhas de frango ao vapor com arroz de legumes | 720 | 171 | 2,7 | 0,5 | 21,6 | 0,5 | 14,5 | 0,2 |
| Vegetariana | Arroz camponês de tofu (tofu, cogumelos, milho, cenoura) ^{1,6} | 771 | 183 | 4,8 | 0,9 | 26,7 | 0,6 | 7,1 | 0,3 |
| Salada | Salada de pepino, pimento verde e tomate | 95 | 22 | 0,4 | 0,1 | 2,9 | 2,9 | 1,1 | 0,0 |

ALMOÇO: Semana de 26 de dezembro 2022 a 01 de janeiro 2023

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de couve galega e abóbora ¹ | 222 | 52 | 0,8 | 0,1 | 9,4 | 1,0 | 1,4 | 0,1 |
| Carne | Alheira no forno com batatas salteadas ¹ | 642 | 153 | 6,2 | 1,9 | 18,3 | 1,0 | 5,5 | 0,3 |
| Pescado | Red fish assado com batata assada ⁴ | 463 | 110 | 3,3 | 0,5 | 11,5 | 0,8 | 8,0 | 0,2 |
| Dieta | Filetes de solha ao vapor com arroz branco e macedónia ⁴ | 631 | 149 | 1,9 | 0,3 | 20,1 | 0,0 | 12,4 | 0,3 |
| Vegetariana | Salada de batata aos cubos com feijão catarino e cenoura e ervilhas | 471 | 111 | 0,4 | 0,0 | 21,0 | 1,2 | 5,1 | 0,2 |
| Salada | Salada de cenoura, maçã e tomate | 167 | 39 | 0,3 | 0,0 | 7,7 | 7,6 | 0,5 | 0,1 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de feijão branco e nabiças | 292 | 69 | 0,8 | 0,1 | 11,5 | 1,0 | 2,7 | 0,1 |
| Carne | Rolo de carne de vaca picada com molho de cenoura e arroz branco ^{1,3,6,7,8,11,12,13} | 907 | 216 | 7,1 | 1,9 | 26,7 | 0,3 | 10,7 | 1,2 |
| Pescado | Escamudo estufado com molho de cenoura e arroz branco ⁴ | 663 | 157 | 3,9 | 0,6 | 19,2 | 0,3 | 10,4 | 0,5 |
| Dieta | Bife de peru grelhado com esparguete cozido ^{1,3} | 784 | 185 | 1,9 | 0,4 | 22,9 | 0,9 | 18,6 | 0,3 |
| Vegetariana | Strogonoff de seitan com arroz branco ^{1,6,12} | 752 | 178 | 2,0 | 0,5 | 27,2 | 0,7 | 11,4 | 0,6 |
| Salada | Grelos salteados | 356 | 86 | 7,0 | 1,0 | 2,4 | 1,9 | 2,3 | 0,3 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de cenoura e couve lombarda | 207 | 49 | 0,7 | 0,1 | 8,6 | 1,1 | 1,4 | 0,1 |
| Carne | Peito de frango grelhado com batata assada | 446 | 106 | 1,6 | 0,3 | 11,7 | 0,7 | 10,5 | 0,2 |
| Pescado | Massada de marisco (ameijoas, camarão, delícias-do-mar) ^{1,2,3,4,6,12,14} | 706 | 167 | 3,5 | 0,6 | 21,8 | 1,5 | 11,2 | 0,7 |
| Dieta | Solha grelhada com batata cozida ⁴ | 380 | 89 | 0,5 | 0,1 | 12,9 | 0,8 | 7,7 | 0,2 |
| Vegetariana | Macarronada vegetariana (brócolos, ervilhas, tomate e soja) ^{1,3,6} | 751 | 178 | 2,4 | 0,3 | 25,2 | 2,4 | 12,2 | 0,1 |
| Salada | Salada de alface, cebola e tomate | 81 | 19 | 0,2 | 0,0 | 2,4 | 2,2 | 1,2 | 0,0 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de feijão-verde e lentilhas ^{1,6,10,11} | 339 | 80 | 0,8 | 0,1 | 13,9 | 1,0 | 3,6 | 0,1 |
| Carne | Ovos mexidos com cogumelos e legumes com arroz branco ³ | 759 | 221 | 5,7 | 1,4 | 26,2 | 0,7 | 7,4 | 0,4 |
| Pescado | Pargo grelhado com arroz à primavera ⁴ | 644 | 152 | 1,8 | 0,3 | 21,1 | 0,5 | 12,2 | 0,3 |
| Dieta | Cozido simples (frango e vaca) com arroz branco e repolho cozido | 813 | 193 | 6,7 | 1,9 | 18,3 | 0,5 | 14,5 | 0,2 |
| Vegetariana | Empadão de arroz com grão e legumes (alho-francês, ervilhas, pimentos e curgete) | 915 | 217 | 3,5 | 0,5 | 37,5 | 1,1 | 6,8 | 0,2 |
| Salada | Salada de alface e couve roxa | 95 | 23 | 0,1 | 0,0 | 2,4 | 2,1 | 1,9 | 0,0 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Caldo verde ^{1,6,12} | 257 | 61 | 1,5 | 0,4 | 9,6 | 0,7 | 1,8 | 0,2 |
| Carne | Rojões à portuguesa (batata frita e arroz) ^{5,6,12} | 732 | 175 | 7,6 | 1,8 | 17,3 | 0,1 | 8,4 | 0,3 |
| Pescado | Sardinhas assadas com batata cozida e pimentos ⁴ | 479 | 114 | 4,0 | 1,0 | 11,3 | 0,9 | 7,5 | 0,2 |
| Dieta | Filete de paloco ao vapor com batata cozida ⁴ | 358 | 85 | 0,2 | 0,0 | 11,9 | 0,7 | 8,3 | 0,2 |
| Vegetariana | Tofu grelhado com ervas aromáticas e batatas salteadas ^{1,6} | 483 | 115 | 3,8 | 0,8 | 13,6 | 0,9 | 5,5 | 0,2 |
| Salada | Mistura chinesa salteada | 403 | 97 | 7,6 | 1,1 | 4,4 | 2,1 | 1,9 | 0,3 |
| Sábado | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de couve branca | 216 | 51 | 0,7 | 0,1 | 9,3 | 1,2 | 1,3 | 0,1 |
| Carne | Perna de frango crocante com corn flakes, feijão preto e arroz ^{1,8,12} | 891 | 211 | 4,1 | 0,7 | 27,6 | 0,9 | 14,7 | 0,3 |
| Pescado | Raia dourada com batata cozida aos cubos e macedónia ^{1,3,4} | 352 | 197 | 3,4 | 0,5 | 14,6 | 0,7 | 4,8 | 0,3 |
| Dieta | Perna de frango assada ao natural com arroz branco | 801 | 189 | 2,9 | 0,6 | 25,2 | 0,2 | 15,3 | 0,3 |
| Vegetariana | Ensopado de lentilhas com legumes e arroz ^{1,3,5,6,7,8,11} | 1171 | 278 | 4,6 | 0,6 | 46,1 | 0,3 | 11,2 | 0,6 |
| Salada | Salada de cebola, milho e pepino | 218 | 51 | 1,7 | 0,1 | 4,5 | 1,1 | 4,2 | 0,0 |
| Domingo | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de couve-flor e feijão catarino | 301 | 71 | 0,8 | 0,1 | 12,5 | 1,1 | 3,0 | 0,1 |
| Carne | Borrego assado com batata assada ¹² | 501 | 119 | 4,1 | 1,2 | 10,0 | 0,7 | 9,8 | 0,2 |
| Pescado | Corvina assada com tomilho e arroz de legumes ⁴ | 713 | 169 | 3,5 | 0,6 | 20,8 | 0,5 | 13,1 | 0,2 |
| Dieta | Corvina na chapa com arroz de legumes ⁴ | 693 | 164 | 2,0 | 0,4 | 22,4 | 0,5 | 13,6 | 0,2 |
| Vegetariana | Bolonhesa de soja ^{1,6} | 1302 | 308 | 3,8 | 0,7 | 43,2 | 2,2 | 24,3 | 0,1 |
| Salada | Salada de alface, beterraba e cenoura | 87 | 21 | 0,1 | 0,0 | 2,8 | 2,7 | 1,2 | 0,1 |

S4

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

JANTAR: Semana de 05 a 11 de dezembro de 2022

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de alho-francês e couve-flor | 213 | 50 | 0,7 | 0,1 | 8,9 | 1,0 | 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 |
| Vegetariana | Estufado de lentilhas com esparguete ^{1,3,6,10,11} | 1362 | 322 | 4,3 | 0,5 | 53,8 | 1,1 | 15,7 | 0,2 |
| Salada | Salada de tomate e pimento | 100 | 23 | 0,4 | 0,0 | 3,3 | 3,2 | 1,0 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| 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 purê de batata ^{7,12} | 550 | 131 | 5,9 | 2,1 | 10,9 | 0,9 | 7,9 | 0,1 |
| Pescado | Cavala grelhada com arroz de milho ⁴ | 963 | 230 | 10,4 | 2,6 | 17,8 | 0,0 | 16,0 | 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 |
| Vegetariana | Rolo de soja com arroz de milho ⁶ | 1270 | 301 | 4,9 | 0,6 | 44,3 | 0,4 | 18,8 | 0,2 |
| Salada | Cenoura e feijão-verde cozidos | 117 | 28 | 0,1 | 0,0 | 4,1 | 3,5 | 1,2 | 0,5 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| 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 | 1,0 | 8,6 | 0,1 |
| Dieta | Abrótea cozida com batata cozida e brócolos ⁴ | 325 | 77 | 0,1 | 0,0 | 10,6 | 0,8 | 7,8 | 0,2 |
| Vegetariana | Massa salteada com cogumelos, berinjela, cenoura e feijão catarino ^{1,6} | 847 | 201 | 4,5 | 0,7 | 30,9 | 1,9 | 8,7 | 0,3 |
| Salada | Salada de couve roxa, pepino e cebola | 104 | 25 | 0,2 | 0,1 | 3,0 | 2,5 | 1,6 | 0,0 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de feijão vermelho e cenoura | 303 | 72 | 0,9 | 0,1 | 12,5 | 1,0 | 2,8 | 0,1 |
| Carne | Carne de vaca corada com batata assada aos cubos | 656 | 157 | 8,0 | 2,5 | 11,4 | 0,8 | 9,2 | 0,2 |
| Pescado | Petiscos fritos com arroz de feijão ^{1,4} | 948 | 404 | 10,9 | 2,2 | 28,9 | 0,1 | 13,3 | 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 |
| Vegetariana | Legumes à gomes de Sá (batata, repolho, cenoura, alho francês, tofu) ^{1,6} | 348 | 83 | 1,7 | 0,4 | 11,7 | 1,3 | 4,2 | 0,1 |
| Salada | Abóbora e couve-flor salteadas | 379 | 92 | 7,1 | 1,0 | 4,3 | 2,1 | 2,5 | 0,3 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de couve galega ¹ | 222 | 52 | 0,8 | 0,1 | 9,4 | 1,0 | 1,4 | 0,1 |
| Carne | Frango à passarinho com esparguete ^{1,3} | 681 | 492 | 11,0 | 1,8 | 18,2 | 0,7 | 16,9 | 0,3 |
| Pescado | Corvina grelhada com limão e batata ensalada ⁴ | 425 | 100 | 1,8 | 0,3 | 11,0 | 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 |
| Vegetariana | Almôndegas de grão com molho de tomate e arroz | 1327 | 315 | 7,0 | 0,9 | 49,1 | 1,6 | 10,6 | 0,1 |
| Salada | Salada de alface, cebola e tomate | 81 | 19 | 0,2 | 0,0 | 2,4 | 2,2 | 1,2 | 0,0 |
| Sábado | | | | | | | | | |
| 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 | 9,0 | 1,3 | 27,6 | 1,4 | 13,8 | 1,0 |
| Dieta | Costeletas grelhadas com arroz branco | 1143 | 273 | 11,9 | 3,5 | 27,3 | 0,1 | 13,8 | 0,3 |
| Vegetariana | Cenoura, curgete, pimento vermelho, soja e espinafres com massa fusilli ^{1,6} | 1054 | 249 | 2,2 | 0,5 | 35,9 | 1,6 | 20,5 | 0,1 |
| Salada | Salada de cebola, cenoura e pimento vermelho | 103 | 24 | 0,2 | 0,0 | 3,7 | 3,3 | 0,9 | 0,1 |
| Domingo | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de hortaliça | 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 | 1,0 | 11,0 | 0,8 | 8,6 | 0,1 |
| Pescado | Tranches de perca no forno com molho de pimentos e arroz de legumes ^{1,4,6,7,8,9,10,11} | 723 | 172 | 5,5 | 0,9 | 19,1 | 2,4 | 11,2 | 0,3 |
| Dieta | Perca na chapa com arroz de legumes ⁴ | 660 | 156 | 2,0 | 0,3 | 22,0 | 0,5 | 12,1 | 0,2 |
| Vegetariana | Empadão de lentilhas e legumes (cenoura, cogumelos e brócolos) ^{1,3,6,7,10,11,12} | 430 | 102 | 2,0 | 0,5 | 15,0 | 0,8 | 5,2 | 0,2 |
| Salada | Salada de cebola e couve roxa | 114 | 27 | 0,1 | 0,0 | 3,7 | 3,0 | 1,7 | 0,0 |

JANTAR: Semana de 12 a 18 de dezembro de 2022

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de feijão-frade | 346 | 82 | 0,8 | 0,2 | 14,1 | 1,2 | 3,5 | 0,1 |
| Carne | Frango no churrasco com arroz de ervilhas | 772 | 183 | 2,8 | 0,5 | 23,6 | 0,2 | 15,3 | 0,3 |
| Pescado | Tintureira estufada com molho de legumes e batata ^{4,9,10,11} | 384 | 91 | 2,3 | 0,3 | 10,0 | 1,1 | 7,2 | 0,2 |
| Dieta | Frango cozido com batata | 411 | 97 | 0,9 | 0,2 | 12,7 | 0,8 | 9,1 | 0,2 |
| Vegetariana | Tortilha vegetariana no forno (soja, pimento, macedónia, batata) ^{3,5,6} | 646 | 280 | 8,4 | 1,3 | 14,4 | 0,4 | 11,9 | 0,1 |
| Salada | Brócolos e couve-flor salteados | 410 | 99 | 8,0 | 1,1 | 2,3 | 1,8 | 3,3 | 0,3 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de saboia | 216 | 51 | 0,7 | 0,1 | 9,3 | 1,2 | 1,3 | 0,1 |
| Carne | Carne de porco à portuguesa (porco, batata, pickles) ^{5,6,12} | 599 | 270 | 10,6 | 2,3 | 10,1 | 0,0 | 8,8 | 0,2 |
| Pescado | Solha no forno com ananás e arroz alegre ⁴ | 719 | 170 | 3,6 | 0,5 | 23,3 | 1,9 | 10,4 | 0,3 |
| Dieta | Solha grelhada com arroz alegre ⁴ | 711 | 168 | 2,3 | 0,3 | 24,5 | 0,4 | 11,7 | 0,3 |
| Vegetariana | Arroz com seitan, cenoura e milho ^{1,6} | 858 | 203 | 3,1 | 0,6 | 32,3 | 1,1 | 10,6 | 0,3 |
| Salada | Salada de couve roxa, pimento e tomate | 114 | 27 | 0,2 | 0,0 | 3,5 | 3,2 | 1,5 | 0,0 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Crema de abóbora | 225 | 53 | 0,7 | 0,1 | 9,8 | 1,0 | 1,3 | 0,1 |
| Carne | Peru estufado em tomate com esparguete ^{1,3} | 810 | 193 | 8,1 | 2,0 | 16,6 | 1,1 | 12,9 | 0,3 |
| Pescado | Massada de tamboril com manjerição ^{1,3,4,12,14} | 558 | 132 | 1,5 | 0,3 | 15,6 | 0,3 | 13,3 | 0,3 |
| Dieta | Perna de peru corada com arroz branco ¹² | 861 | 205 | 7,6 | 2,0 | 19,6 | 0,2 | 13,5 | 0,3 |
| Vegetariana | Croquetes de soja no forno com massa espiral ^{1,3,6,7,8,11,12,13} | 1392 | 329 | 4,7 | 1,0 | 48,6 | 1,9 | 22,3 | 0,3 |
| Salada | Salada de alface e pimentos | 100 | 24 | 0,5 | 0,1 | 2,3 | 2,1 | 1,6 | 0,0 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de cenoura | 212 | 50 | 0,7 | 0,1 | 9,1 | 1,1 | 1,3 | 0,1 |
| Carne | Bifanas com batata frita ¹² | 592 | 269 | 9,6 | 1,7 | 11,1 | 0,6 | 8,8 | 0,2 |
| Pescado | Pescada à poveira (pescada, batata e ovo com molho de cebolada) ^{3,4} | 397 | 94 | 2,8 | 0,5 | 9,1 | 0,9 | 7,6 | 0,2 |
| Dieta | Pescada estufada ao natural com batata cozida e repolho ⁴ | 361 | 85 | 1,1 | 0,2 | 10,9 | 1,0 | 7,4 | 0,2 |
| Vegetariana | Beringela e pimentos grelhados com feijão preto e arroz | 588 | 138 | 1,7 | 0,2 | 23,7 | 1,3 | 6,2 | 0,1 |
| Salada | Salada de alface, milho e pepino | 179 | 42 | 1,4 | 0,1 | 3,3 | 0,9 | 3,8 | 0,0 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de grão-de-bico e legumes | 289 | 68 | 1,0 | 0,1 | 11,4 | 1,1 | 2,5 | 0,1 |
| Carne | Carne de vaca estufada à rio tinto com arroz branco ¹² | 1047 | 250 | 11,1 | 3,6 | 23,0 | 0,2 | 13,3 | 0,2 |
| Pescado | Salmão gratinado no forno com batata assada ⁴ | 699 | 167 | 9,8 | 1,8 | 11,2 | 0,7 | 7,9 | 0,1 |
| Dieta | Carne de vaca cozida com arroz branco | 1127 | 269 | 11,5 | 4,1 | 25,2 | 0,0 | 15,9 | 0,3 |
| Vegetariana | Legumada (feijão catarino, cogumelos, tomate, couve branca) | 564 | 134 | 2,3 | 0,3 | 21,6 | 1,2 | 6,0 | 0,2 |
| Salada | Feijão-verde salteado | 405 | 98 | 7,9 | 1,2 | 3,5 | 2,6 | 1,8 | 0,3 |
| Sábado | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de couve-flor | 217 | 51 | 0,7 | 0,1 | 9,1 | 1,2 | 1,6 | 0,1 |
| Carne | Espetada de aves grelhada com arroz de grelos ^{6,12} | 681 | 161 | 2,9 | 0,8 | 18,4 | 0,5 | 14,1 | 0,3 |
| Pescado | Corvina à rosa do adro com puré ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13} | 446 | 106 | 1,9 | 0,5 | 12,8 | 0,6 | 8,8 | 0,1 |
| Dieta | Corvina grelhada com batata cozida e repolho ⁴ | 361 | 85 | 0,5 | 0,1 | 11,0 | 1,0 | 8,5 | 0,2 |
| Vegetariana | Tofu salteado com salada de batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde ^{1,6} | 456 | 109 | 3,7 | 0,7 | 12,8 | 1,2 | 4,8 | 0,2 |
| Salada | Salada de cebola e couve roxa | 114 | 27 | 0,1 | 0,0 | 3,7 | 3,0 | 1,7 | 0,0 |
| Domingo | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de brócolos e lentilhas ^{1,6,10,11} | 342 | 81 | 0,8 | 0,1 | 13,9 | 0,9 | 3,7 | 0,1 |
| Carne | Omelete mista no forno com esparguete ^{1,3,6,7} | 956 | 227 | 6,7 | 2,4 | 28,8 | 1,4 | 11,6 | 0,6 |
| Pescado | Filete de alabote dourado com arroz de legumes ^{1,3,4} | 668 | 306 | 6,1 | 1,0 | 21,9 | 0,4 | 12,3 | 0,2 |
| Dieta | Coxa de frango grelhada com esparguete ^{1,3} | 772 | 182 | 2,7 | 0,6 | 20,9 | 0,8 | 18,0 | 0,3 |
| Vegetariana | Estufadinho de grão com cogumelos com arroz de cenoura | 1140 | 271 | 5,3 | 0,7 | 44,7 | 1,2 | 8,4 | 0,3 |
| Salada | Salada de alface e milho | 276 | 65 | 2,2 | 0,0 | 5,1 | 0,4 | 5,9 | 0,0 |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, 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: 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 - Sal

JANTAR: Semana de 19 a 25 de dezembro de 2022

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de ervilhas e curgete | 223 | 53 | 0,7 | 0,1 | 9,2 | 0,9 | 1,6 | 0,1 |
| Carne | Novilho assado no forno com batatas salteadas salteadas ¹² | 523 | 125 | 4,8 | 1,4 | 11,0 | 0,8 | 8,3 | 0,1 |
| Pescado | Saladinha de peixe (grão, ovo, abrótea desfiada e salsa) ^{3,4} | 512 | 121 | 1,3 | 0,2 | 15,6 | 0,9 | 10,4 | 0,2 |
| Dieta | Abrótea escalfada com arroz branco e couve-de-bruxelas ⁴ | 603 | 143 | 1,4 | 0,2 | 20,4 | 0,6 | 11,5 | 0,3 |
| Vegetariana | Empadão de legumes (batata, cenoura, repolho, pimento e soja) ^{6,7,12} | 460 | 109 | 2,4 | 0,7 | 12,8 | 1,2 | 7,9 | 0,2 |
| Salada | Salada de cebola, cenoura e pimento vermelho | 103 | 24 | 0,2 | 0,0 | 3,7 | 3,3 | 0,9 | 0,1 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de couve lombarda | 216 | 51 | 0,7 | 0,1 | 9,1 | 1,1 | 1,4 | 0,1 |
| Carne | Perna de peru estufada com cenoura aos cubos e esparguete ^{1,3} | 810 | 193 | 7,2 | 1,9 | 17,8 | 1,1 | 13,8 | 0,3 |
| Pescado | Carapau assado com arroz de tomate e pimentos ⁴ | 763 | 181 | 4,8 | 0,8 | 22,2 | 0,4 | 11,9 | 0,2 |
| Dieta | Perna de peru cozida com cenoura e esparguete cozida ^{1,3} | 832 | 197 | 6,3 | 1,9 | 19,5 | 1,0 | 15,3 | 0,3 |
| Vegetariana | Esparguete à bolonhesa de lentilhas ^{1,3,6,10,11} | 1248 | 295 | 4,1 | 0,6 | 49,4 | 1,7 | 13,6 | 0,1 |
| Salada | Brócolos, cenoura e curgete cozidos | 106 | 25 | 0,4 | 0,1 | 2,5 | 1,6 | 1,9 | 0,4 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de cebola com juliana de couve | 211 | 50 | 0,7 | 0,1 | 9,0 | 1,1 | 1,3 | 0,1 |
| Carne | Fêveras grelhadas com molho de limão e arroz ^{6,7} | 898 | 214 | 6,3 | 1,8 | 23,5 | 0,1 | 15,3 | 0,3 |
| Pescado | Raia assada com batata cozida e molho verde ^{4,12} | 414 | 98 | 2,6 | 0,4 | 13,2 | 1,0 | 4,7 | 0,2 |
| Dieta | Raia ao vapor com batata cozida e feijão-verde ⁴ | 317 | 75 | 0,1 | 0,0 | 13,0 | 1,2 | 4,7 | 0,3 |
| Vegetariana | Fritatta de seitan e legumes com arroz ^{1,3,6} | 691 | 164 | 4,9 | 1,2 | 18,1 | 1,0 | 10,9 | 0,4 |
| Salada | Salada de alface, cenoura e pepino | 83 | 20 | 0,3 | 0,1 | 2,3 | 2,2 | 1,3 | 0,1 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de feijão-verde | 220 | 52 | 0,7 | 0,1 | 9,4 | 1,1 | 1,4 | 0,1 |
| Carne | Rancho (macarronete, grão, porco, frango, cenoura, repolho) ^{1,3} | 860 | 204 | 6,0 | 1,5 | 21,3 | 0,8 | 14,9 | 0,2 |
| Pescado | Cavala grelhada com molho de alho e arroz branco ^{4,7} | 1001 | 239 | 11,6 | 2,9 | 17,6 | 0,2 | 15,7 | 0,3 |
| Dieta | Escalopes de porco grelhados com macarronete cozido ^{1,3} | 868 | 205 | 4,1 | 1,2 | 22,9 | 0,0 | 18,5 | 0,3 |
| Vegetariana | Rancho vegetariano (grão, macarrão, batata, cenoura, repolho e brócolos) ^{1,6} | 694 | 164 | 2,7 | 0,5 | 27,5 | 2,4 | 6,1 | 0,1 |
| Salada | Salada de couve roxa, milho e pepino | 196 | 46 | 1,1 | 0,0 | 4,5 | 2,1 | 3,7 | 0,0 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Crema de legumes e lentilhas ^{1,6,10,11} | 273 | 64 | 0,8 | 0,1 | 11,1 | 0,9 | 2,5 | 0,1 |
| Carne | Empadão de carne de vaca com cenoura ^{3,7,12} | 462 | 111 | 6,1 | 2,1 | 6,4 | 0,3 | 7,3 | 0,1 |
| Pescado | Potas estufadas com arroz branco ¹⁴ | 661 | 157 | 3,1 | 0,5 | 20,0 | 0,1 | 11,8 | 0,4 |
| Dieta | Potas grelhadas com arroz branco ¹⁴ | 608 | 143 | 1,7 | 0,3 | 18,8 | 0,1 | 13,1 | 0,5 |
| Vegetariana | Gratinado de batata com tofu e legumes | 440 | 105 | 2,0 | 0,3 | 19,6 | 5,7 | 1,1 | 0,1 |
| Salada | Salada de pepino | 80 | 19 | 0,6 | 0,2 | 1,7 | 1,6 | 1,4 | 0,0 |
| Sábado | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de hortalíça (couve lombarda, batata, cenoura, cebola e curgete) | 206 | 49 | 0,7 | 0,1 | 8,5 | 1,2 | 1,5 | 0,1 |
| Carne | Almôndegas de aves estufadas com esparguete ^{1,3,6,12} | 926 | 221 | 8,4 | 3,5 | 24,5 | 1,5 | 11,0 | 0,8 |
| Pescado | Bacalhau cozido com todos ^{3,4} | 346 | 82 | 0,6 | 0,2 | 10,8 | 1,1 | 7,6 | 1,1 |
| Dieta | Bife de vaca grelhado com esparguete ^{1,3} | 856 | 202 | 3,9 | 1,4 | 24,5 | 0,9 | 16,9 | 0,3 |
| Vegetariana | Feijoada de legumes (feijão catarino, cogumelos, tomate) e massa fusilli ^{1,6} | 666 | 159 | 2,5 | 0,4 | 25,1 | 1,6 | 8,3 | 0,2 |
| Salada | Salada de couve roxa | 127 | 30 | 0,0 | 0,0 | 3,9 | 3,3 | 2,0 | 0,0 |
| Domingo | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de brócolos e feijão catarino | 306 | 73 | 0,9 | 0,1 | 12,6 | 0,9 | 2,9 | 0,1 |
| Carne | Coelho à caçador com puré ^{7,12} | 453 | 108 | 3,4 | 0,9 | 9,7 | 0,7 | 8,2 | 0,1 |
| Pescado | Pargo assado com arroz de alecrim ⁴ | 791 | 188 | 4,1 | 0,6 | 24,7 | 0,2 | 12,5 | 0,3 |
| Dieta | Pargo na chapa com batata cozida ⁴ | 366 | 86 | 0,2 | 0,0 | 12,9 | 0,8 | 7,6 | 0,2 |
| Vegetariana | Beringela recheada com soja, couve ralada e puré de cenoura ⁶ | 448 | 106 | 2,3 | 0,3 | 9,6 | 1,9 | 10,4 | 0,1 |
| Salada | Couve-de-bruxelas salteada | 475 | 115 | 8,9 | 1,4 | 3,8 | 2,8 | 3,2 | 0,3 |

JANTAR: Semana de 26 de dezembro 2022 a 01 de janeiro 2023

| Segunda | | 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 vaca com arroz branco ^{1,7} | 970 | 231 | 10,7 | 3,7 | 20,9 | 0,3 | 12,4 | 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 | 1014 | 242 | 10,2 | 3,7 | 22,8 | 0,5 | 14,2 | 0,2 |
| Vegetariana | Empadão de arroz de soja ^{6,7} | 1056 | 250 | 4,2 | 1,3 | 34,6 | 0,9 | 17,2 | 0,2 |
| Salada | Salada de alface e milho | 276 | 65 | 2,2 | 0,0 | 5,1 | 0,4 | 5,9 | 0,0 |
| Terça | | 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 | 1,0 | 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 | 0,2 |
| Vegetariana | Batata recheada com cogumelos, feijão preto e couve galega ¹ | 546 | 129 | 1,7 | 0,2 | 21,9 | 0,9 | 5,7 | 0,2 |
| Salada | Salada de couve roxa e pepino | 108 | 26 | 0,2 | 0,1 | 3,0 | 2,6 | 1,8 | 0,0 |
| Quarta | | 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 | Pá de porco assada com laranja e batata assada e arroz ¹² | 698 | 166 | 7,5 | 2,1 | 14,5 | 1,0 | 9,2 | 0,2 |
| Pescado | Lasanha de atum ^{1,3,4,6,7} | 1117 | 272 | 10,6 | 3,2 | 27,5 | 0,9 | 16,0 | 1,0 |
| Dieta | Costeletas grelhadas com arroz branco | 1143 | 273 | 11,9 | 3,5 | 27,3 | 0,1 | 13,8 | 0,3 |
| Vegetariana | Macarrão com seitan e ervilhas ^{1,6} | 813 | 192 | 1,6 | 0,5 | 34,9 | 2,2 | 7,9 | 0,3 |
| Salada | Brócolos e couve-flor | 138 | 33 | 0,5 | 0,0 | 2,4 | 2,0 | 3,5 | 0,4 |
| Quinta | | 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 | 303 | 72 | 0,8 | 0,1 | 11,9 | 1,1 | 3,1 | 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 | 0,2 | 11,4 | 1,0 | 7,7 | 0,2 |
| Vegetariana | Caçarola vegetariana (batata, soja grossa, cenoura, curgete, ervilhas, brócolos e pimento vermelho) ⁶ | 549 | 130 | 1,4 | 0,2 | 16,9 | 1,2 | 10,3 | 0,1 |
| Salada | Salada de tomate e pimento | 100 | 23 | 0,4 | 0,0 | 3,3 | 3,2 | 1,0 | 0,0 |
| Sexta | | 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 | 0,1 | 11,4 | 1,0 | 2,5 | 0,1 |
| Carne | Perna de peru assada com arroz de legumes (couve branca e cenoura) ¹² | 801 | 191 | 6,9 | 1,8 | 18,7 | 0,6 | 12,2 | 0,2 |
| Pescado | Sardinhas assadas com batata a murro e pimentos ⁴ | 513 | 123 | 5,0 | 1,1 | 11,2 | 0,9 | 7,4 | 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 |
| Vegetariana | Massa tricolor com cogumelos, ananás e macedónia ^{1,3} | 812 | 191 | 1,1 | 0,3 | 38,0 | 4,0 | 6,0 | 0,3 |
| Salada | Feijão-verde | 132 | 32 | 0,3 | 0,1 | 3,8 | 2,8 | 1,9 | 0,3 |
| Sábado | | 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 | 1,0 | 1,5 | 0,1 |
| Carne | Costeletas grelhadas com molho de tomate e puré ^{7,12} | 566 | 135 | 6,6 | 2,0 | 11,0 | 0,8 | 7,3 | 0,2 |
| Pescado | Bacalhau à gomes de sá ^{3,4} | 421 | 100 | 2,2 | 0,4 | 12,5 | 0,9 | 6,8 | 1,0 |
| Dieta | Bacalhau fresco cozido com batata cozida e couve branca ⁴ | 335 | 79 | 0,2 | 0,0 | 11,3 | 1,0 | 7,5 | 0,2 |
| Vegetariana | Caril de alho-francês, cogumelos e ervilhas com arroz ¹² | 945 | 225 | 5,6 | 2,4 | 37,8 | 0,7 | 4,3 | 0,3 |
| Salada | Salada de tomate e pimento | 100 | 23 | 0,4 | 0,0 | 3,3 | 3,2 | 1,0 | 0,0 |
| Domingo | | 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 | 0,1 |
| Carne | Grelhada mista de carnes (entremada, coto frango e toscana) com arroz e feijão preto ^{1,2,4,6,7,9,10} | 1448 | 347 | 23,4 | 7,8 | 19,9 | 0,1 | 14,1 | 0,3 |
| Pescado | Carapau assado com molho de escabeche e batata assada ^{4,12} | 502 | 120 | 4,4 | 0,7 | 12,0 | 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 |
| Vegetariana | Tortilha vegetariana de cogumelos, tofu e legumes ^{1,3,5,6} | 431 | 104 | 5,2 | 1,0 | 7,4 | 0,7 | 5,9 | 0,3 |
| Salada | Salada de cebola, milho e pepino | 218 | 51 | 1,7 | 0,1 | 4,5 | 1,1 | 4,2 | 0,0 |