

4 a 8 de novembro

| DIA | PRATO | ALMOÇO | Energia (kcal) | Proteína (g) | Lípidos (g) | Hidratos de Carbono (g) |
|----------|--------------------|--|----------------|--------------|-------------|-------------------------|
| 2ª FEIRA | <i>Sopa</i> | Creme de ervilhas | 81 | 3,4 | 1,2 | 13,8 |
| | <i>Prato</i> | Barrinhas de pescada^{1,4,14} (no forno), arroz de tomate e salada de alface, cenoura e beterraba | 332 | 13,2 | 11,9 | 42,7 |
| | <i>Vegetariano</i> | Peixinhos da horta¹ com arroz de tomate e salada de alface, cenoura e beterraba | 304 | 6,5 | 15,8 | 33,7 |
| | <i>Sobremesa</i> | Fruta da época* | 44 | 0,7 | 0,3 | 9,6 |
| 3ª FEIRA | <i>Sopa</i> | Abóbora com grelos | 90 | 3,8 | 1,8 | 14,5 |
| | <i>Prato</i> | Perna de peru assada, massa lacinhos¹ e salada de tomate, beterraba e milho | 409 | 29,6 | 15,9 | 36,4 |
| | <i>Vegetariano</i> | Cogumelos¹² estufados com feijão preto e legumes (couve-flor, cenoura e tomate), massa lacinhos¹ e salada de tomate, beterraba e milho | 478 | 25,8 | 7,7 | 75,2 |
| | <i>Sobremesa</i> | Fruta da época* | 44 | 0,7 | 0,3 | 9,6 |
| 4ª FEIRA | <i>Sopa</i> | Interrupção letiva | | | | |
| | <i>Prato</i> | | | | | |
| | <i>Vegetariano</i> | | | | | |
| | <i>Sobremesa</i> | | | | | |
| 5ª FEIRA | <i>Sopa</i> | Interrupção letiva | | | | |
| | <i>Prato</i> | | | | | |
| | <i>Vegetariano</i> | | | | | |
| | <i>Sobremesa</i> | | | | | |
| 6ª FEIRA | <i>Sopa</i> | Interrupção letiva | | | | |
| | <i>Prato</i> | | | | | |
| | <i>Vegetariano</i> | | | | | |
| | <i>Sobremesa</i> | | | | | |

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

*Teve-se em consideração a média da fruta

11 a 15 de novembro

| DIA | PRATO | ALMOÇO | Energia (kcal) | Proteína (g) | Lípidos (g) | Hidratos de Carbono (g) |
|----------|--------------------|---|----------------|--------------|-------------|-------------------------|
| 2ª FEIRA | Sopa | Feijão-verde | 87 | 2,9 | 1,5 | 15,6 |
| | Prato | Almôndegas ^{1,6,12} estufadas, esparguete ¹ e salada de alface e cenoura | 277 | 20,7 | 9,5 | 27,6 |
| | Vegetariano | Almôndegas vegetarianas ⁶ estufadas, esparguete ¹ e salada de alface e cenoura | 425 | 22,4 | 19,6 | 35,2 |
| | Sobremesa | Fruta da época* | 44 | 0,7 | 0,3 | 9,6 |
| 3ª FEIRA | Sopa | Grelas | 96 | 4,0 | 1,7 | 16,1 |
| | Prato | Salada de grão com bacalhau ^{3,4} (bacalhau ⁴ , grão, batata, ovo ³ , brócolos e cenoura) | 326 | 23,5 | 10,3 | 34,0 |
| | Vegetariano | Salada de grão com batata, cenoura, brócolos e molho de verde (azeite e salsa) | 326 | 14,3 | 8,0 | 48,0 |
| | Sobremesa | Fruta da época* / Arroz doce ^{3,7} | 44/223 | 0,7/8,3 | 0,3/10,9 | 9,6/22,3 |
| 4ª FEIRA | Sopa | Creme de brócolos | 79 | 3,8 | 1,6 | 12,5 |
| | Prato | Peito de frango estufado com legumes (alho francês, cenoura e curgete), massa espiral ¹ e salada de tomate, cenoura e couve roxa | 327 | 30,5 | 7,3 | 34,6 |
| | Vegetariano | Massa espiral ¹ com feijão vermelho, cenoura, feijão verde e curgete e salada de tomate, cenoura e couve roxa | 417 | 23,7 | 7,1 | 63,7 |
| | Sobremesa | Fruta da época* | 44 | 0,7 | 0,3 | 9,6 |
| 5ª FEIRA | Sopa | Couve-flor e cenoura | 81 | 3,9 | 1,2 | 13,5 |
| | Prato | Lombo de salmão ⁴ no forno, arroz de cenoura e couve de bruxelas cozida | 511 | 21,7 | 33,2 | 30,6 |
| | Vegetariano | Mexidinho de tofu ⁶ com arroz de cenoura e couve de bruxelas cozida | 352 | 17,3 | 17,4 | 31,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época* | 44 | 0,7 | 0,3 | 9,6 |
| 6ª FEIRA | Sopa | Feijão branco com espinafres | 105 | 5,4 | 1,8 | 16,6 |
| | Prato | Bifinhos de porco de cebolada, esparguete ¹ e salada de alface, couve roxa e tomate | 429 | 24,8 | 24,4 | 27,2 |
| | Vegetariano | Tirinhas de seitan ^{1,6} de cebolada, esparguete e salada de alface, couve roxa e tomate | 282 | 15,3 | 11,1 | 29,9 |
| | Sobremesa | Fruta da época* | 44 | 0,7 | 0,3 | 9,6 |

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos: 1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremçoos, 14-Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

*Teve-se em consideração a média da fruta

18 a 22 de novembro

| DIA | PRATO | ALMOÇO | Energia (kcal) | Proteína (g) | Lípidos (g) | Hidratos de Carbono (g) |
|----------|--------------------|--|----------------|--------------|-------------|-------------------------|
| 2ª FEIRA | Sopa | Creme de curgete | 87 | 3,1 | 1,6 | 15,3 |
| | Prato | Ovos mexidos com fiambre ^{1,3,6,7} , arroz branco e salada de alface, tomate e couve roxa | 345 | 15,7 | 15,2 | 35,6 |
| | Vegetariano | Hambúrguer de grão ¹ , arroz de cenoura e salada de alface, tomate e couve roxa | 369 | 16,4 | 14,2 | 42,6 |
| | Sobremesa | Fruta da época* | 44 | 0,7 | 0,3 | 9,6 |
| 3ª FEIRA | Sopa | Feijão encarnado com couve portuguesa e cenoura | 135 | 6,0 | 1,8 | 24,0 |
| | Prato | Frango guisado com esparguete ¹ , cenoura e ervilhas com salada de alface e tomate | 396 | 29,7 | 22,1 | 18,9 |
| | Vegetariano | Estufado de ervilhas (ervilhas, cenoura, feijão-verde e tomate) com esparguete ¹ e salada de alface e tomate | 328 | 15,0 | 11,8 | 39,9 |
| | Sobremesa | Fruta da época* | 44 | 0,7 | 0,3 | 9,6 |
| 4ª FEIRA | Sopa | Lombardo e cenoura (Juliana) | 89 | 3,5 | 1,5 | 15,4 |
| | Prato | Medalhões de pescada ⁴ estufados, batata corada e salada de alface, cenoura e milho | 354 | 22,1 | 16,8 | 28,4 |
| | Vegetariano | Gratinado de legumes ^{1,12} (batata palha, cenoura, alho-francês, cogumelos ¹² e molho branco ¹) e salada de alface, cenoura e milho | 290 | 6,1 | 20,2 | 21,3 |
| | Sobremesa | Fruta da época* / Gelatina | 44/60 | 0,7/2,0 | 0,3/0,1 | 9,6/13,1 |
| 5ª FEIRA | Sopa | Abóbora com espinafres | 84 | 3,5 | 2,1 | 13,0 |
| | Prato | Vitela estufada com arroz de alho e couve-de-bruxelas, curgete e cenoura cozidas | 461 | 26,8 | 20,8 | 41,0 |
| | Vegetariano | Lentilhas estufadas com batata assada e salada de alface e tomate | 357 | 17,0 | 10,7 | 47,0 |
| | Sobremesa | Fruta da época* | 44 | 0,7 | 0,3 | 9,6 |
| 6ª FEIRA | Sopa | Agrião | 87 | 3,5 | 1,8 | 14,3 |
| | Prato | Salada de atum com feijão frade ^{3,4} (feijão frade, atum ⁴ , batata, cenoura e ovo ³) e salada de alface e tomate | 492 | 32,6 | 22,3 | 39,4 |
| | Vegetariano | Salada de feijão frade (feijão frade, batata, cenoura, cebola e salsa) | 376 | 18,7 | 5,9 | 60,4 |
| | Sobremesa | Fruta da época* | 44 | 0,7 | 0,3 | 9,6 |

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

*Teve-se em consideração a média da fruta

25 a 29 de novembro

| DIA | PRATO | ALMOÇO | Energia (kcal) | Proteína (g) | Lípidos (g) | Hidratos de Carbono (g) |
|----------|--------------------|--|----------------|--------------|-------------|-------------------------|
| 2ª FEIRA | Sopa | Creme de cenoura | 85 | 2,3 | 1,4 | 15,9 |
| | Prato | Bolonhesa de carne [carne mista (vaca e porco)] ^{1,6,12} e salada de couve roxa e cenoura ralada | 367 | 21,1 | 19,2 | 28,5 |
| | Vegetariano | Bolonhesa de lentilhas ^{1,12} (lentilhas, tomate, pimento, alho-francês, cogumelos ¹²) | 314 | 16,7 | 6,0 | 46,9 |
| | Sobremesa | Fruta da época* | 44 | 0,7 | 0,3 | 9,6 |
| 3ª FEIRA | Sopa | Couve portuguesa | 85 | 3,5 | 1,4 | 14,5 |
| | Prato | Filetes de escamudo ⁴ no forno com tomate, puré de batata ⁷ e brócolos cozidos | 369 | 25,1 | 10,9 | 41,6 |
| | Vegetariano | Seitan ^{1,6} no forno com legumes (alho-francês, curgete e cenoura) com puré de batata e brócolos cozidos | 294 | 16,6 | 11,3 | 31,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época* / Arroz doce ^{3,7} | 44/223 | 0,7/8,3 | 0,3/10,9 | 9,6/22,3 |
| 4ª FEIRA | Sopa | Feijão-verde | 87 | 2,9 | 1,5 | 15,6 |
| | Prato | Coxas de frango estufadas, arroz branco e salada de alface, tomate e beterraba | 468 | 29,2 | 21,6 | 37,8 |
| | Vegetariano | Caril de grão com arroz branco e salada de alface, tomate e beterraba | 409 | 15,5 | 8,0 | 67,4 |
| | Sobremesa | Fruta da época* | 44 | 0,7 | 0,3 | 9,6 |
| 5ª FEIRA | Sopa | Grão com espinafres | 124 | 5,6 | 2,4 | 19,7 |
| | Prato | Salada colorida de salmão ^{1,4} (massa tricolor ¹ , salmão ⁴ , milho, curgete e cenoura) e salada de alface e pepino | 585 | 24,6 | 39,5 | 32,4 |
| | Vegetariano | Favas guisadas com curgete e cogumelos ¹² com cuscus ¹ de pimento e salada de alface e pepino | 308 | 19,9 | 7,4 | 39,8 |
| | Sobremesa | Fruta da época* | 44 | 0,7 | 0,3 | 9,6 |
| 6ª FEIRA | Sopa | Creme de brócolos | 79 | 3,8 | 1,6 | 12,5 |
| | Prato | Picadinho de carne de porco guisado com ervilhas (cubinhos de carne, ervilhas e tomate), arroz branco e feijão verde cozido | 495 | 26,6 | 24,3 | 41,6 |
| | Vegetariano | Cubinhos de soja ⁶ guisados com ervilhas (cubinhos soja, ervilhas e tomate), arroz branco e feijão verde cozido | 373 | 31,8 | 6,1 | 47,4 |
| | Sobremesa | Fruta da época* | 44 | 0,7 | 0,3 | 9,6 |

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

*Teve-se em consideração a média da fruta