

MUNICÍPIO DE CHAVES

EMENTAS ESCOLARES
1º CICLO DO ENSINO BÁSICO E EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR
SEMANA (1) 07/10/2024 A 11/10/2024

Semana	Dia	COMPONENTES	EMENTAS	Pré-escolar							1º Ciclo do Ensino Básico								
				Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal	Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2ª feira	7	Sopa	Brócolos, nabo e abóbora com ervilhas (batata, cebola e cenoura)	669	160	3,5	0,5	23,2	9,0	5,6	0,3	669	160	3,5	0,5	23,2	9,0	5,6	0,3
		Prato	Filete de cavala4 com massa espiral1;6V;10V e brócolos cozidos	3132	749	18,8	4,9	100,2	7,7	42,5	0,4	4290	1026	23,9	6,2	143,1	10,9	56,3	0,5
		Prato Vegetariano	Salada de massa espiral1;6V;10V, espinafres, brócolos e favas	4047	968	9,7	1,6	144,4	17,2	54,5	0,5	5329	1275	11,3	1,9	197,1	22,3	69,9	0,5
		Hortícolas	Pimento, pepino e cenoura	99	24	0,4	0,1	3,1	2,9	1,1	0,1	99	24	0,4	0,1	3,1	2,9	1,1	0,1
		Sobremesa	Banana	522	125	0,5	0,1	28,2	23,5	1,9	0,0	662	156	0,6	0,2	32,7	29,4	2,4	0,0
3ª feira	8	Sopa	Creme de couve-flôr, curgete e nabo (batata, cebola e cenoura)	530	127	3,4	0,5	18,0	8,6	3,8	0,3	530	127	3,4	0,5	18,0	8,6	3,8	0,3
		Prato	Coxa de frango assada com alecrim, arroz e feijão preto	2530	605	7,8	1,5	5,2	1,3	41,9	0,4	3157	755	9,0	1,8	5,2	1,6	53,0	0,5
		Prato Vegetariano	Legumes no forno (curgete, beringela e tomate) com arroz e feijão preto	2585	618	4,9	0,8	17,7	5,7	19,8	0,2	3043	730	5,2	1,0	18,2	6,3	22,3	0,2
		Hortícolas	Alface, couve roxa e cenoura	276	66	0,5	0,1	10,9	4,7	2,5	0,0	344	82	0,6	0,2	13,3	6,0	3,3	0,0
		Sobremesa	Kiwi	251	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0	301	72	0,6	0,1	13,1	13,1	1,3	0,0
4ª feira	9	Sopa	Semi-triturada de alface, nabo e alho francês com feijão branco (batata, cebola e cenoura)	615	147	3,5	0,5	20,5	8,7	5,1	0,3	615	147	3,5	0,5	20,5	8,7	5,1	0,3
		Prato	Bacalhau à Brás3;4 com couve lombarda e cenoura estufadas (em crú)	1500	359	8,7	2,0	29,0	2,8	39,8	8,9	1900	455	10,3	2,6	41,7	3,7	46,5	9,8
		Prato Vegetariano	Legumes à Brás (alho francês, cenoura, couve lombarda, ovo3, batata)	1134	271	8,1	2,0	32,3	6,3	13,4	0,4	1532	366	9,8	2,5	46,0	8,0	18,3	0,5
		Hortícolas	Alface, tomate e cenoura	102	24	0,2	0,0	3,2	3,1	1,6	0,1	102	24	0,2	0,0	3,2	3,1	1,4	0,1
		Sobremesa	Maçã	294	70	0,6	0,1	14,7	14,7	0,2	0,0	375	90	0,7	0,1	18,8	18,8	0,3	0,0
5ª feira	10	Sopa	Couve lombarda, nabo e curgete (batata, cebola e cenoura)	561	134	3,4	0,4	18,1	8,9	4,5	0,3	561	134	3,4	0,4	18,1	8,9	4,5	0,3
		Prato	Bife de vitela estufado (em crú) com massa1;6V;10V e feijão vermelho	3590	697	7,8	1,4	102,4	8,9	48,2	0,2	4053	970	9,4	1,8	149,1	12,5	65,3	0,3
		Prato Vegetariano	Soja6;1V;8V;11V estufada (em crú) com cogumelos frescos e massa1;6V;10V de milho e curgete	3296	789	14,6	2,7	123,1	10,4	35,6	0,7	4404	1054	17,1	3,2	171,3	13,9	46,6	0,8
		Hortícolas	Feijão verde, brócolos e couve-flôr	109	26	0,3	0,1	3,3	2,6	2,7	0,0	142	34	0,4	0,1	4,3	3,3	3,6	0,0
		Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0	241	58	0,2	0,0	10,7	10,7	1,3	0,0
6ª feira	11	Sopa	Semi-triturada de abóbora, alho francês e nabo com grão-de-bico (batata, cebola e cenoura)	697	167	3,7	0,5	25,1	9,2	4,9	0,3	697	167	3,7	0,5	25,1	9,2	4,9	0,3
		Prato	Posta de robalo4 no forno com arroz de feijão verde e cenoura	1257	324	6,8	1,5	31,5	4,9	34,0	0,3	1931	462	8,2	2,0	44,4	6,0	51,6	0,3
		Prato Vegetariano	Salteado de legumes (pimento, curgete, ervilhas e cebola) com arroz de feijão verde e cenoura	2425	580	4,9	0,8	12,4	6,7	16,4	0,3	2966	710	6,2	1,1	14,1	7,7	19,9	0,3
		Hortícolas	Beterraba, pepino e alface	183	44	0,5	0,1	4,9	4,2	2,9	0,0	213	51	0,6	0,2	5,6	4,9	3,4	0,0
		Sobremesa	Clementina	222	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0	266	64	0,2	0,0	13,3	13,3	1,0	0,0

Kj = Valor Energético; Kcal=Valor Energético; Líp.=Lípidos (g); AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g); HC= Hidrato de Carbono (g); Açúc.=Açúcares (g); Prot.=Proteína(g); Sal (g)

1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 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-Tremoço; 14-Moluscos

Nota: A refeição será composta também por 1 pão fresco de mistura embalado^{1;6;2V;3V;4V;5V;7V;8V;11V}. Água será a única bebida permitida.

MUNICÍPIO DE CHAVES

EMENTAS ESCOLARES
1º CICLO DO ENSINO BÁSICO E EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR
SEMANA (2) 14/10/2024 A 18/10/2024

Semana	Dia	COMPONENTES	EMENTAS	Pré-escolar								1º Ciclo do Ensino Básico							
				Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal	Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2ª feira	14	Sopa	Creme de legumes (couve branca, espinafres, curgete, batata, cebola e cenoura)	472	113	0,9	0,2	18,2	8,1	5,6	0,6	472	113	0,9	0,2	18,2	8,1	5,6	0,6
		Prato	Bolonhesa de carne picada de bovino (estufado em crú) com massa esparguete cozida1;6V;10V	2903	695	15,5	4,4	101,7	8,4	34,6	0,6	3867	925	17,5	5,0	144,3	11,4	44,0	0,6
		Prato Vegetariano	Bolonhesa de soja (estufado em crú)6;1V;8V;11V com massa esparguete cozida1;6V;10V	2716	650	4,7	0,9	108,7	12,7	37,2	0,3	3741	895	5,9	1,2	153,2	16,9	49,4	0,3
		Hortícolas	Alface, tomate e cenoura	102	24	0,2	0,0	3,2	3,1	1,6	0,1	102	24	0,2	0,0	3,2	3,1	1,4	0,1
		Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0	241	58	0,2	0,0	10,7	10,7	1,3	0,0
3ª feira	15	Sopa	Semi-triturada de agrião, feijão verde e abóbora com feijão vermelho (batata, cebola e cenoura)	668	160	3,5	0,5	23,1	7,8	6,2	0,5	678	162	3,5	0,5	23,6	8,1	6,4	0,5
		Prato	Posta de peixe vermelho4 no forno com arroz de brócolos	2393	572	8,1	1,4	3,2	1,6	34,7	0,2	2982	713	9,4	1,6	3,4	2,0	43,1	0,2
		Prato Vegetariano	Caril de lentilhas com arroz de brócolos9;10V;11V	2361	565	4,7	0,7	11,6	2,5	15,8	0,1	2887	691	5,2	0,8	14,4	3,1	19,6	0,1
		Hortícolas	Beterraba, couve roxa e milho	109	26	0,3	0,1	3,3	2,6	2,7	0,0	142	34	0,4	0,1	4,3	3,3	3,6	0,0
		Sobremesa	Banana	522	125	0,5	0,1	28,2	23,5	1,9	0,0	662	156	0,6	0,2	32,7	29,4	2,4	0,0
4ª feira	16	Sopa	Espinafres, abóbora e nabo (batata, cebola e cenoura)	630	151	3,7	0,5	21,7	8,7	4,5	0,5	630	151	3,7	0,5	21,7	8,7	4,5	0,5
		Prato	Arroz de pato gratinado com queijo7	3688	882	45,5	12,4	1,9	1,7	30,6	0,4	4468	1069	52,9	14,7	2,2	2,0	37,0	0,4
		Prato Vegetariano	Estufado de feijão vermelho com couve lombarda e arroz branco	3121	747	5,2	1,0	36,9	7,4	29,6	0,2	3584	857	5,5	1,1	37,3	8,1	32,3	0,2
		Hortícolas	Pepino, tomate e alface	84	20	0,4	0,1	2,0	1,9	1,6	0,0	84	20	0,4	0,1	2,0	1,9	1,6	0,0
		Sobremesa	Espetada de fruta (kiwi, laranja, uva, melancia)	232	55	0,2	0,0	12,1	12,1	0,6	0,0	288	69	0,2	0,0	15,0	15,0	0,8	0,0
5ª feira	17	Sopa	Semi-triturada de curgete, nabo e alho francês com lentilhas (batata, cebola e cenoura)	703	168	3,8	0,5	23,6	9,3	6,2	0,3	703	168	3,8	0,5	23,6	9,3	6,2	0,3
		Prato	Filete de pescada no forno4 com salada da horta (batata, cenoura, ervilha e feijão verde)	1270	304	9,6	1,4	7,8	3,6	20,8	0,2	1749	418	10,6	1,5	9,1	3,9	34,0	0,2
		Prato Vegetariano	Salada de quinoa com brócolos e feijão frade com couve lombarda cozidos	3036	726	15,1	1,6	117,8	3,9	33,1	0,2	3929	940	16,0	1,7	156,5	4,7	41,4	0,2
		Hortícolas	Repolho, cenoura e couve-flôr	148	36	0,3	0,1	5,1	4,8	1,7	0,1	180	43	0,4	0,1	6,1	5,7	2,2	0,1
		Sobremesa	Pêra ou gelatina de origem vegetal 12;1V;3V;6V;7V;8V	216/60	52/14	0,4/0,0	0,0/0,0	10,3/3,5	10,3/3,4	0,3/0,0	0,0/0,0	275/60	66/14	0,6/0,0	0,0/0,0	13,2/3,5	13,2/3,4	0,4/0,0	0,0/0,0
6ª feira	18	Sopa	Feijão verde, alho francês e nabo (batata, cebola e cenoura)	52890	127	3,3	0,5	17,8	8,2	3,5	0,3	529	127	3,3	0,5	17,8	8,2	3,5	0,3
		Prato	Peru estufado (em crú) com massa tricolor cozida1;3V	2983	713	7,5	1,3	110,7	6,4	50,8	0,3	4080	976	9,1	1,6	156,2	8,1	67,3	0,4
		Prato Vegetariano	Tofu6;1V no forno com massa tricolor1;3V estufada (em crú) cenoura, couve lombarda e feijão verde	3278	784	17,7	2,9	112,5	13,9	38,6	0,3	4326	1035	20,6	3,4	156,3	17,6	49,4	0,3
		Hortícolas	Couve roxa, tomate e cenoura	247	59	0,4	0,1	10,0	4,2	2,3	0,0	290	69	0,5	0,1	11,7	4,9	2,7	0,0
		Sobremesa	Maçã	294	70	0,6	0,1	14,7	14,7	0,2	0,0	375	90	0,7	0,1	18,8	18,8	0,3	0,0

Kj = Valor Energético; Kcal=Valor Energético; Líp.=Lípidos (g); AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g); HC= Hidrato de Carbono (g); Açúc.=Açúcares (g); Prot.=Proteína(g); Sal (g)

1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 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-Tremoço; 14-Moluscos

Nota: A refeição será composta também por 1 pão fresco de mistura embalado^{1;6;2V;3V;4V;5V;7V;8V;11V}. Água será a única bebida permitida.

MUNICÍPIO DE CHAVES

EMENTAS ESCOLARES
1º CICLO DO ENSINO BÁSICO E EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR
SEMANA (3) 21/10/2024 A 25/10/2024

Semana	Dia	COMPONENTES	EMENTAS	Pré-escolar								1º Ciclo do Ensino Básico							
				Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal	Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2ª feira	21	Sopa	Couve coração, curgete e nabo com favas (batata, cebola e cenoura)	829	198	3,8	0,5	25,9	11,3	9,2	0,3	829	198	3,8	0,5	25,9	11,3	9,2	0,3
		Prato	Gratinado de atum4 com massa esparguete cozida1;6V;10V e ovo cozido3	3272	783	21,9	4,2	101,6	8,4	42,4	2,2	4500	1076	28,1	5,4	144,2	11,4	58,1	2,9
		Prato Vegetariano	Ervilhas salteadas com cogumelos12V e massa esparguete1;6V;10V	2423	580	5,9	1,1	105,6	8,2	22,2	0,1	3368	806	7,2	1,4	149,6	11,4	30,6	0,1
		Hortícolas	Alface, couve roxa e milho	139	33	0,4	0,1	3,8	3,2	2,6	0,0	177	42	0,6	0,2	4,8	4,0	3,4	0,0
		Sobremesa	Kiwi	251	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0	301	72	0,6	0,1	13,1	13,1	1,3	0,0
3ª feira	22	Sopa	Creme de alho francês, abóbora e nabo (batata, cebola e cenoura)	623	149	3,4	0,5	22,5	9,1	3,9	0,3	623	149	3,4	0,5	22,5	9,1	3,9	0,3
		Prato	Coxa de frango assada com esparguete1;6V;10V de tomate	3708	887	10,7	2,0	119,5	15,1	66,3	0,9	4973	1190	13,0	2,5	167,1	19,0	86,1	1,0
		Prato Vegetariano	Massa1;6V;10V de grão-de-bico com cenoura, couve lombarda e feijão verde (estufado em crú)	3041	727	8,1	1,1	129,6	14,7	28,4	0,2	4113	984	9,8	1,3	178,2	18,6	38,3	0,3
		Hortícolas	Tomate, cenoura e pepino	94	23	0,3	0,1	3,3	3,2	0,9	0,1	94	23	0,3	0,1	3,3	3,2	0,9	0,1
		Sobremesa	Pêra	216	52	0,4	0,0	10,3	10,3	0,3	0,0	275	66	0,6	0,0	13,2	13,2	0,4	0,0
4ª feira	23	Sopa	Semi-triturada de repolho, nabo e alho francês com feijão frade (batata, cebola e cenoura)	692	165	4,3	0,6	23,2	11,1	5,7	0,3	692	165	4,3	0,6	23,2	11,1	5,7	0,3
		Prato	Lombo de salmão4 assado com massa espiral1;6V;10V, cenoura e pimento cozidos	3218	770	6,7	1,2	132,1	14,2	40,9	0,5	3545	848	5,4	1,0	145,8	12,8	50,8	0,3
		Prato Vegetariano	Massa vegetariana (soja6;1V;8V;11V, massa1;6V;10V, cogumelos frescos, cenoura, pimento e tomate [estufado em crú])	2631	629	6,4	1,1	109,1	13,1	29,7	0,2	3600	861	7,6	1,4	153,0	16,7	39,8	0,2
		Hortícolas	Beterraba, milho e cenoura	183	44	0,5	0,1	4,9	4,2	2,9	0,0	213	51	0,6	0,2	5,6	4,9	3,4	0,0
		Sobremesa	Banana	522	125	0,5	0,1	28,2	23,5	1,9	0,0	662	156	0,6	0,2	32,7	29,4	2,4	0,0
5ª feira	24	Sopa	Couve-flôr, abóbora e nabo (batata, cebola e cenoura)	592	142	3,3	0,4	21,9	8,7	3,6	0,3	592	142	3,3	0,4	21,9	8,7	3,6	0,3
		Prato	Bife de peru grelhado com arroz branco e feijão preto	2288	547	4,0	0,8	4,3	1,2	36,6	0,4	2817	674	4,5	0,9	4,3	1,5	43,6	0,4
		Prato Vegetariano	Ratatui (cebola, beringela, tomate, curgete) estufado (em crú) com arroz branco e feijão preto	3606	863	6,2	1,1	54,9	9,3	36,6	0,2	4056	970	6,5	1,2	55,1	9,8	39,1	0,2
		Hortícolas	Alface, tomate e pepino	84	20	0,4	0,1	2,0	1,9	1,6	0,0	84	20	0,4	0,1	2,0	1,9	1,6	0,0
		Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0	241	58	0,2	0,0	10,7	10,7	1,3	0,0
6ª feira	25	Sopa	Semi-triturada de tomate, nabo e alho francês com feijão manteiga (batata, cebola e cenoura)	580	139	3,5	0,5	19,6	9,3	4,1	0,3	580	139	3,5	0,5	19,6	9,3	4,1	0,3
		Prato	Posta de robalo4 no forno com orégãos, arroz de cenoura e batata assada aos cubos	2570	615	7,4	1,1	5,0	2,7	33,9	0,3	3229	773	8,1	1,3	5,5	2,9	42,2	0,3
		Prato Vegetariano	Seitan1;6 com molho de tomate (estufado em crú), arroz de cenoura e batata assada aos cubos	2564	613	5,0	0,9	6,0	3,8	22,1	0,2	3169	758	5,4	1,0	6,6	4,2	27,5	0,2
		Hortícolas	Repolho, cenoura e couve-flôr	148	36	0,3	0,1	5,1	4,8	1,7	0,1	180	43	0,4	0,1	6,1	5,7	2,2	0,1
		Sobremesa	Abacaxi	339	81	0,1	0,0	21,0	0,0	0,3	0,0	508	122	0,2	0,0	31,5	0,0	0,5	0,0

Kj = Valor Energético; Kcal=Valor Energético; Líp.=Lípidos (g); AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g); HC= Hidrato de Carbono (g); Açúc.=Açúcares (g); Prot.=Proteína(g); Sal (g)

1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 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-Tremçoço; 14-Moluscos

Nota: A refeição será composta também por 1 pão fresco de mistura embalado^{1;6;2V;3V;4V;5V;7V;8V;11V}. Água será a única bebida permitida.

MUNICÍPIO DE CHAVES

EMENTAS ESCOLARES
1º CICLO DO ENSINO BÁSICO E EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR
SEMANA (4) 28/10/2024 A 01/11/2024

Semana	Dia	COMPONENTES	EMENTAS	Pré-escolar								1º Ciclo do Ensino Básico							
				Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal	Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
2ª feira	23	Sopa	Espinafres, repolho e nabo (batata, cebola e cenoura)	630	151	4,0	0,5	19,8	10,5	5,2	0,5	630	151	4,0	0,5	19,8	10,5	5,2	0,5
		Prato	Arroz xau-xau (ovo3, fiambre6;12V, ervilhas e cenoura)	2252	539	10,7	2,4	3,8	3,0	19,5	0,2	2774	664	12,1	2,7	3,9	3,4	22,8	0,2
		Prato Vegetariano	Arroz xau-xau (ovo3, ervilhas, cenoura e milho)	2619	627	10,5	2,3	7,1	3,7	21,2	0,2	3160	756	11,8	2,6	8,2	4,2	25,5	0,2
		Hortícolas	Couve roxa, cenoura e milho	183	44	0,5	0,1	4,9	4,2	2,9	0,0	213	51	0,6	0,2	5,6	4,9	3,4	0,0
		Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0	241	58	0,2	0,0	10,7	10,7	1,3	0,0
3ª feira	24	Sopa	Semi-triturada de nabo, alho francês e abóbora com ervilhas (batata, cebola e cenoura)	580	139	0,8	0,1	23,9	9,4	4,9	0,3	580	139	0,8	0,1	23,9	9,4	4,9	0,3
		Prato	Posta de dourada4 no forno com arroz branco, feijão verde e cenoura cozidos	1208	289	6,0	0,9	30,7	4,9	27,6	0,3	1568	375	6,4	0,9	43,7	6,0	34,7	0,3
		Prato Vegetariano	Estufado (em crú) de espinafres e cogumelos frescos com arroz branco, feijão verde e cenoura cozidos	1015	243	5,3	0,8	37,2	9,1	10,3	0,7	1282	306	5,4	0,8	50,4	10,3	12,5	0,7
		Hortícolas	Alface, tomate e pepino	84	20	0,4	0,1	2,0	1,9	1,6	0,0	84	20	0,4	0,1	2,0	1,9	1,6	0,0
		Sobremesa	Pêra ou pudim7	216/176	52/42	0,4/1,6	0,0/0,7	10,3/4,7	10,3/14,6	0,3/2,3	0,0/0,1	275/176	66/42	0,6/1,6	0,0/0,7	13,2/4,7	13,2/4,6	0,4/2,3	0,0/0,1
4ª feira	25	Sopa	Semi-triturada de beringela, nabo e curgete (batata, cebola e cenoura)	583	140	3,5	0,4	19,3	9,9	4,1	0,3	583	140	3,5	0,4	19,3	9,9	4,1	0,3
		Prato	Bife de frango estufado (em crú) com cogumelos12V e massa esparguete 1;6V;10V cozida e brócolos cozidos	2825	676	5,9	1,2	104,8	10,3	47,8	0,3	3830	916	7,3	1,5	147,7	13,5	60,7	0,3
		Prato Vegetariano	Bolonhesa de soja6;1V;8V;11V (estufado em crú) com massa esparguete1;6V;10V e curgete, cenoura e ervilhas cozidas	3185	762	5,5	1,1	121,2	17,7	45,4	0,4	4307	1030	6,9	1,4	168,3	22,4	59,2	0,4
		Hortícolas	Feijão verde, couve coração e abóbora	241	58	0,3	0,1	10,5	4,2	2,1	0,0	286	69	0,4	0,1	12,4	5,1	2,5	0,0
		Sobremesa	Maçã	294	70	0,6	0,1	14,7	14,7	0,2	0,0	375	90,0	0,7	0,1	18,8	18,8	0,3	0,0
5ª feira	26	Sopa	Couve lombarda, nabo e curgete com feijão vermelho (batata, cebola e cenoura)	627	150	3,5	0,5	20,3	9,1	5,7	0,3	627	150	3,5	0,5	20,3	9,1	5,7	0,3
		Prato	Filete de perca no forno4 com arroz de ervilhas e cenoura	2274	544	5,9	0,7	3,6	2,9	31,0	0,3	2872	687	6,9	0,7	4,4	3,1	40,9	0,3
		Prato Vegetariano	Bife de seitan1;6 com arroz de ervilhas e cenoura	2499	598	5,2	1,0	9,2	3,9	23,8	0,3	3037	727	5,7	1,1	10,6	4,4	29,4	0,3
		Hortícolas	Pimento, tomate e pepino	87	21	0,5	0,1	2,4	2,3	1,1	0,0	87	66/50	0,5	0,1	2,4	2,3	1,1	0,0
		Sobremesa	Dióspiro	307	74	0,2	0,0	13,1	13,1	2,1	0,0	307	66/51	0,2	0,0	13,1	13,1	2,1	0,0
6ª feira	27	Sopa	FERIADO Dia de Todos os Santos																
		Prato																	
		Prato Vegetariano																	
		Hortícolas																	
		Sobremesa																	

Kj = Valor Energético; Kcal=Valor Energético; Líp.=Lípidos (g); AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g); HC= Hidrato de Carbono (g); Açúc.=Açúcares (g); Prot.=Proteína(g); Sal (g)

1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 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-Tremoço; 14-Moluscos

Nota: A refeição será composta também por 1 pão fresco de mistura embalado^{1;6;2V;3V;4V;5V;7V;8V;11V}. Água será a única bebida permitida.