

MUNICÍPIO DE CHAVES

EMENTAS ESCOLARES
2º e 3º CICLOS DO ENSINO BÁSICO E SECUNDÁRIO
SEMANA (5) 04/11/2024 A 08/11/2024

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	4	Sopa	Brócolos, nabo e abóbora com ervilhas (batata, cebola e cenoura)	942	225	4,0	0,5	33,9	13,5	8,7	0,4	942	225	4,0	0,5	33,9	13,5	8,7	0,4
		Prato	Bolonhesa de cavala com massa cotovelinho 1,4,6V,10V	5201	1244	26,2	6,8	182,4	17,0	63,8	0,6	5943	1422	27,1	7,0	217,9	19,5	69,8	0,6
		Prato Vegetariano	Salteado de legumes (pimento, curgete, ervilhas e cebola) com massa cotovelinhos 1;6V;10V	4549	1088	9,1	1,7	193,7	23,5	50,2	0,3	5442	1302	10,2	2,0	231,5	27,3	61,8	0,3
		Hortícolas	Pimento, pepino e cenoura	159	38	0,6	0,2	4,8	4,5	1,9	0,1	159	38	0,6	0,2	4,8	4,5	1,9	0,1
		Sobremesa	Banana	696	166	0,6	0,2	34,9	31,4	2,6	0,0	783	187	0,7	0,2	39,2	35,3	2,9	0,0
3ª feira	5	Sopa	Semi-triturada de couve coração, curgete e nabo (batata, cebola e cenoura)	765	183	3,9	0,5	27,0	14,1	5,6	0,3	765	183	3,9	0,5	27,0	14,1	5,6	0,3
		Prato	Peru estufado fatiado com batata assada e abóbora assada	2465	590	9,3	2,5	58,4	6,0	51,9	0,3	2722	651	10,1	2,8	62,2	6,7	58,7	0,3
		Prato Vegetariano	Chícharos estufados (em crú) com cenoura e tomate e batata assada e abóbora assada	2838	679	4,7	0,6	95,3	18,7	33,4	0,4	3212	768	4,9	0,7	105,7	20,7	39,3	0,4
		Hortícolas	Feijão verde, repolho e alho francês	331	79	0,9	0,3	10,3	8,5	5,2	0,0	408	98	1,1	0,3	12,8	10,4	6,4	0,0
		Sobremesa	Kiwi	401	96	0,8	0,2	17,4	17,4	1,8	0,0	401	96	0,8	0,2	17,4	17,4	1,8	0,0
4ª feira	6	Sopa	Couve-flôr, curgete e nabo com feijão branco (batata, cebola e cenoura)	864	207	3,9	0,5	30,9	13,3	8,1	0,4	864	207	3,9	0,5	30,9	13,3	8,1	0,4
		Prato	Lombos de salmão4 no forno com arroz branco	1967	471	4,2	0,6	67,1	8,4	37,0	0,4	2138	512	4,2	0,6	72,9	8,7	41,2	0,4
		Prato Vegetariano	Arroz de legumes com favas (cenoura, favas, feijão verde e espinafres) [estufado em crú]	5923	1417	8,4	1,4	74,6	21,5	72,5	0,6	6622	1584	9,1	1,6	85,2	24,1	85,2	0,6
		Hortícolas	Pimento, pepino e tomate	154	37	0,8	0,2	4,3	4,2	2,0	0,0	154	37	0,8	0,2	4,3	4,2	2,0	0,0
		Sobremesa	Dióspiro	533	127	0,3	0,0	22,6	22,6	3,6	0,0	533	127	0,3	0,0	22,6	22,6	3,6	0,0
5ª feira	7	Sopa	Semi-triturada de agrião, feijão verde e abóbora (batata, cebola e cenoura)	819	196	3,8	0,5	30,1	11,1	7,1	0,6	819	196	3,8	0,5	30,1	11,1	7,1	0,6
		Prato	Bife de frango grelhado com massa tagliatelli 1;6V;10V com tomate e couve branca	4781	1144	8,7	1,8	187,2	18,9	73,6	0,3	5692	1362	10,1	2,1	223,1	21,7	88,1	0,3
		Prato Vegetariano	Soja6;1V;8V;11V estufada (em crú) com cenoura e curgete e massa tagliatelli1;6V;10V e couve lombarda cozidas	5001	1196	9,7	1,8	199,6	28,4	64,8	0,5	6052	1448	11,0	2,0	239,8	34,0	81,6	0,5
		Hortícolas	Alface, couve roxa e milho	264	63	0,8	0,3	7,2	6,0	5,0	0,0	324	78	1,0	0,3	8,8	7,3	6,1	0,0
		Sobremesa	Laranja	321	77	0,3	0,0	14,2	14,2	1,8	0,0	361	86	0,4	0,0	16,0	16,0	2,0	0,0
6ª feira	8	Sopa	Alface, curgete e nabo com feijão frade (batata, cebola e cenoura)	841	201	4,9	0,5	29,8	12,0	7,6	0,3	841	201	4,9	0,5	29,8	12,0	7,6	0,3
		Prato	Lombo de porco estufado com castanhas e batata assada	4559	1089	10,9	2,2	29,8	7,7	66,3	1,3	5273	1260	12,3	2,5	43,4	11,3	75,5	1,8
		Prato Vegetariano	Hamburguer de lentilhas no forno com quinoa, brócolos e cogumelos frescos cozidos	5583	1336	24,7	3,1	197,2	2,5	69,4	2,1	6221	1488	28,0	3,5	215,7	3,1	80,2	2,7
		Hortícolas	Tomate, cenoura e beterraba	438	105	0,8	0,2	17,9	7,2	4,0	0,0	525	126	0,9	0,3	21,3	8,7	4,8	0,0
		Sobremesa	Maça ou mousse de chocolate	428/966	102/231	0,8/11,6	0,2/10,2	21,4/28,3	21,4/22,3	0,3/2,2	0,0/1,5	482/966	115/231	0,9/11,6	0,2/10,2	24,1/28,3	24,1/22,3	0,4/2,2	0,0/1,5

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
2º e 3º CICLOS DO ENSINO BÁSICO E SECUNDÁRIO
SEMANA (1) 11/11/2024 A 15/11/2024

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	11	Sopa	Couve coração, curgete e nabo com favas (batata, cebola e cenoura)	1143	273	4,3	0,6	36,8	16,0	13,4	0,3	1143	273	4,3	0,6	36,8	16,0	13,4	0,3
		Prato	Ovo3 mexido com fiambre6;12V, ervilhas e cenoura e massa macarronete 1;6V;10V	3694	884	14,9	3,5	5,2	4,8	31,5	0,2	4105	982	16,9	4,0	5,3	5,0	35,8	0,2
		Prato Vegetariano	Ovos3 mexidos com ervilhas e macarronete;6V;10V cozida e curgete grelhada	5074	1214	16,8	4,5	195,5	17,8	56,5	0,7	6025	1441	19,5	5,2	233,8	21,1	66,8	0,8
		Hortícolas	Alface, tomate e cenoura	183	44	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1	183	44	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1
		Sobremesa	Banana	696	166	0,6	0,2	34,9	31,4	2,6	0,0	783	187	0,7	0,2	39,2	35,3	2,9	0,0
3ª feira	12	Sopa	Couve lombarda, nabo e curgete (batata, cebola e cenoura)	770	184	3,8	0,5	26,1	13,2	6,7	0,3	770	184	3,8	0,5	26,1	13,2	6,7	0,3
		Prato	Posta de robalo4 no forno com arroz de tomate	3830	916	10,5	1,8	3,8	2,7	51,3	0,2	4236	1013	11,4	2,0	4,1	3,1	57,3	0,2
		Prato Vegetariano	Legumes no forno (curgete, beringela e tomate) com arroz e feijão preto	3096	741	14,3	1,6	102,0	19,1	26,8	0,6	3090	739	8,4	0,6	111,4	15,5	29,2	0,3
		Hortícolas	Alface, couve roxa e cenoura	505	121	0,9	0,2	19,9	8,5	4,7	0,0	608	145	1,1	0,3	23,8	10,2	5,7	0,0
		Sobremesa	Pêra	314	75	0,6	0,0	15,0	15,0	0,5	0,0	354	85	0,7	0,0	16,9	16,9	0,5	0,0
4ª feira	13	Sopa	Semi-triturada de alface, nabo e alho francês com feijão branco (batata, cebola e cenoura)	899	215	4,0	0,5	31,2	13,2	8,5	0,3	899	215	4,0	0,5	31,2	13,2	8,5	0,3
		Prato	Coxa de frango assada com massa espiral1;6V;10V	6302	1508	15,3	3,0	215,5	26,8	106,9	1,2	7287	1743	17,1	3,3	250,5	30,0	123,4	1,2
		Prato Vegetariano	Massa1;6V;10V de grão-de-bico com cenoura, couve lombarda e feijão verde (estufado em crú)	5175	1238	11,5	1,5	225,5	26,4	48,5	0,3	6258	1497	13,6	1,8	272,9	30,4	59,4	0,3
		Hortícolas	Alface, tomate e cenoura	183	44	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1	183	44	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1
		Sobremesa	Laranja	321	77	0,3	0,0	14,2	14,2	1,8	0,0	361	86	0,4	0,0	16,0	16,0	2,0	0,0
5ª feira	14	Sopa	Creme de couve-flôr, curgete e nabo (batata, cebola e cenoura)	730	175	3,8	0,5	26,1	12,9	5,8	0,3	730	175	3,8	0,5	26,1	12,9	5,8	0,3
		Prato	Bacalhau à Brás3;4 com couve lombarda e cenoura estufadas (em crú)	2538	607	11,0	2,7	65,7	6,0	58,1	12,2	2822	675	12,3	3,1	71,6	6,5	65,8	13,8
		Prato Vegetariano	Legumes à Brás (alho francês, cenoura, couve lombarda, ovo3, batata)	2108	504	10,4	2,7	72,1	12,0	23,3	0,6	2356	564	11,7	3,1	79,3	13,5	26,9	0,7
		Hortícolas	Feijão verde, brócolos e couve-flôr	203	49	0,6	0,1	6,3	4,9	5,1	0,1	254	61	0,7	0,1	7,9	6,1	6,3	0,1
		Sobremesa	Maçã	428	102	0,8	0,2	21,4	21,4	0,3	0,0	482	115	0,9	0,2	24,1	24,1	0,4	0,0
6ª feira	15	Sopa	Semi-triturada de abóbora, alho francês e nabo com ervilhas (batata, cebola e cenoura)	987	236	4,0	0,6	35,7	14,3	8,1	0,3	987	236	4,0	0,6	35,7	14,3	8,1	0,3
		Prato	Vitela da vazia estufada (em crú) com arroz branco e feijão preto	5046	1207	10,8	2,1	189,5	16,6	79,0	0,3	5867	1404	12,0	2,3	222,0	19,2	91,3	0,3
		Prato Vegetariano	Soja6;1V;8V;11V estufada (em crú) com cogumelos frescos e arroz branco	4338	1038	7,0	1,2	28,7	17,3	51,9	0,6	5002	1197	7,8	1,4	36,2	21,0	64,7	0,7
		Hortícolas	Beterraba, pepino e alface	323	77	0,9	0,2	8,6	7,4	5,2	0,0	372	89	1,1	0,3	9,8	8,4	6,1	0,0
		Sobremesa	Clementina	354	85	0,3	0,0	17,8	17,8	1,3	0,0	354	85	0,3	0,0	17,8	17,8	1,3	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
2º e 3º CICLOS DO ENSINO BÁSICO E SECUNDÁRIO
SEMANA (2) 18/11/2024 A 22/11/2024

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	18	Sopa	Creme de legumes (couve branca, espinafres, curgete, batata, cebola e cenoura)	654	157	1,2	0,2	25,4	11,3	7,8	0,8	654	157	1,2	0,2	25,4	11,3	7,8	0,8
		Prato	Arroz de atum 4	4359	1043	23,9	4,0	0,8	1,8	49,2	3,3	4655	1114	24,0	4,1	0,9	2,0	50,8	3,3
		Prato Vegetariano	Ervilhas salteadas com cogumelos ¹² V e arroz branco	4184	1001	8,3	1,6	187,0	14,3	38,2	0,1	5037	1205	10,7	2,0	224,0	17,1	45,6	0,1
		Hortícolas	Alface, tomate e cenoura	183	44	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1	183	44	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1
		Sobremesa	Laranja	321	77	0,3	0,0	14,2	14,2	1,8	0,0	361	86	0,4	0,0	16,0	16,0	2,0	0,0
3ª feira	19	Sopa	Semi-triturada de agrião, feijão verde e abóbora com feijão vermelho (batata, cebola e cenoura)	951	228	3,9	0,6	34,5	11,5	9,5	0,6	951	228	3,9	0,6	34,5	11,5	9,5	0,6
		Prato	Bife de frango estufado (em crú) com massa esparguete ^{1;6V;10V} de tomate	4781	1144	8,7	1,8	187,2	18,9	73,6	0,3	5692	1362	10,1	2,1	223,1	21,7	88,1	0,3
		Prato Vegetariano	Tofu ^{6;1V} no forno com massa esparguete ^{1;6V;10V} estufada (em crú) cenoura, couve lombarda e feijão verde	5487	1313	25,1	4,2	199,0	25,2	63,7	0,4	6456	1544	28,7	4,8	236,5	28,8	75,0	0,4
		Hortícolas	Beterraba, couve roxa e milho	203	49	0,6	0,1	6,3	4,9	5,1	0,1	254	61	0,7	0,1	7,9	6,1	6,3	0,1
		Sobremesa	Banana	696	166	0,6	0,2	34,9	31,4	2,6	0,0	783	187	0,7	0,2	39,2	35,3	2,9	0,0
4ª feira	20	Sopa	Feijão verde, alho francês e nabo (batata, cebola e cenoura)	733	175	3,7	0,5	25,9	12,4	5,3	0,3	733	175	3,7	0,5	25,9	12,4	5,3	0,3
		Prato	Medalhões de pescada ⁴ no forno com legumes e arroz	3830	916	10,5	1,8	3,8	2,7	51,3	0,2	4236	1013	11,4	2,0	4,1	3,1	57,3	0,2
		Prato Vegetariano	Caril de lentilhas com arroz de brócolos ^{9;10V;11V}	3566	853	5,8	0,9	17,3	3,9	24,3	0,1	4021	962	6,4	1,0	22,6	4,7	28,6	0,2
		Hortícolas	Couve roxa, tomate e cenoura	438	105	0,8	0,2	17,9	7,2	4,0	0,0	525	126	0,9	0,3	21,3	8,7	4,8	0,0
		Sobremesa	Maçã	428	102	0,8	0,2	21,4	21,4	0,3	0,0	482	115	0,9	0,2	24,1	24,1	0,4	0,0
5ª feira	21	Sopa	Semi-triturada de curgete, nabo e alho francês com lentilhas (batata, cebola e cenoura)	1065	255	4,6	0,6	37,1	14,2	10,5	0,3	1065	255	4,6	0,6	37,1	14,2	10,5	0,3
		Prato	Arroz de pato gratinado com queijo ⁷	5542	1326	60,4	17,1	2,5	2,6	44,9	0,5	6042	1445	64,7	18,7	2,7	2,8	49,1	0,5
		Prato Vegetariano	Estufado de feijão vermelho com couve lombarda e arroz branco	4413	1056	6,1	1,2	45,7	11,7	39,3	0,3	4729	1131	6,3	1,3	46,1	12,3	41,3	0,3
		Hortícolas	Repolho, cenoura e couve-flôr	247	59	0,5	0,1	8,5	7,9	2,9	0,1	282	67	0,7	0,2	9,6	8,9	3,5	0,1
		Sobremesa	Pêra	314	75	0,6	0,0	15,0	15,0	0,5	0,0	354	85	0,7	0,0	16,9	16,9	0,5	0,0
6ª feira	22	Sopa	Espinafres, abóbora e nabo (batata, cebola e cenoura)	862	206	4,1	0,5	31,2	12,8	6,4	0,6	862	206	4,1	0,5	31,2	12,8	6,4	0,6
		Prato	Filetes de perca ⁴ com massa macarronete ^{1;6V;10V}	3684	881	7,5	0,8	5,7	4,5	47,1	0,3	4038	943	7,9	0,9	4,9	4,7	52,2	0,3
		Prato Vegetariano	Massa ^{1;6V;10V} de grão-de-bico com cenoura, couve lombarda e feijão verde (estufado em crú)	5175	1238	11,5	1,5	225,5	26,4	48,5	0,3	6258	1497	13,6	1,8	272,9	30,4	59,4	0,3
		Hortícolas	Pepino, tomate e alface	160	38	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0	160	38	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
		Sobremesa	Kiwi	401	96	0,8	0,2	17,4	17,4	1,8	0,0	401	96	0,8	0,2	17,4	17,4	1,8	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
2º e 3º CICLOS DO ENSINO BÁSICO E SECUNDÁRIO
SEMANA (3) 25/11/2024 A 29/11/2024

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	25	Sopa	Couve coração, curgete e nabo com favas (batata, cebola e cenoura)	1143	273	4,3	0,6	36,8	16,0	13,4	0,3	1143	273	4,3	0,6	36,8	16,0	13,4	0,3
		Prato	Bolonhesa de carne picada de bovino (estufado em crú) com legumes (cenoura, curgete e cenoura ralada)1;6V;10V	5028	1203	19,4	4,7	193,2	18,8	54,5	0,8	5761	1378	21,8	5,4	222,3	21,3	62,6	0,9
		Prato Vegetariano	Bolonhesa de soja (estufado em crú)6;1V;8V;11V com massa esparguete cozida1;6V;10V	5381	1287	8,4	1,7	193,2	29,6	73,5	0,5	6495	1554	9,8	2,0	253,0	35,3	91,4	0,5
		Hortícolas	Alface, couve roxa e milho	264	63	0,8	0,3	7,2	6,0	5,0	0,0	324	78	1,0	0,3	8,8	7,3	6,1	0,0
		Sobremesa	Laranja	321	77	0,3	0,0	14,2	14,2	1,8	0,0	361	86	0,4	0,0	16,0	16,0	2,0	0,0
3ª feira	26	Sopa	Creme de alho francês, abóbora e nabo (batata, cebola e cenoura)	873	209	3,8	0,5	32,9	13,8	5,9	0,3	873	209	3,8	0,5	32,9	13,8	5,9	0,3
		Prato	Posta de dourada no forno4 com salada da horta (batata, cenoura, ervilha e feijão verde)	2335	559	9,7	1,4	13,9	6,2	43,7	0,3	2537	607	10,1	1,4	15,1	6,8	48,3	0,3
		Prato Vegetariano	Salada de quinoa com brócolos e feijão frade com couve lombarda cozidos	5751	1376	18,8	2,0	235,5	6,1	58,7	0,3	6078	1454	19,2	2,1	248,9	6,9	62,3	0,3
		Hortícolas	Tomate, cenoura e pepino	160	38	0,5	0,1	5,6	5,4	1,5	0,1	160	38	0,5	0,1	5,6	5,4	1,5	0,1
		Sobremesa	Pêra	314	75	0,6	0,0	15,0	15,0	0,5	0,0	354	85	0,7	0,0	16,9	16,9	0,5	0,0
4ª feira	27	Sopa	Semi-triturada de repolho, nabo e alho francês com feijão frade (batata, cebola e cenoura)	988	236	5,3	0,7	34,6	16,1	8,9	0,3	988	236	5,3	0,7	34,6	16,1	8,9	0,3
		Prato	Bife de peru grelhado com arroz branco e feijão preto	5219	1249	7,6	1,7	216,3	17,2	72,9	0,5	5350	1280	8,0	1,8	216,3	17,2	79,9	0,6
		Prato Vegetariano	Ratatui (cebola, beringela, tomate, curgete) estufado (em crú) com arroz branco e feijão preto	6003	1436	19,0	2,2	229,3	13,5	68,7	0,3	6330	1514	20,1	2,3	242,0	14,2	72,2	0,3
		Hortícolas	Beterraba, milho e cenoura	323	77	0,9	0,2	8,6	7,4	5,2	0,0	372	89	1,1	0,3	9,8	8,4	6,1	0,0
		Sobremesa	Banana	696	166	0,6	0,2	34,9	31,4	2,6	0,0	783	187	0,7	0,2	39,2	35,3	2,9	0,0
5ª feira	28	Sopa	Couve-flôr, abóbora e nabo (batata, cebola e cenoura)	822	197	3,6	0,4	31,9	13,1	5,5	0,3	822	197	3,6	0,4	31,9	13,1	5,5	0,3
		Prato	Lombo de salmão4 assado com massa espiral1;6V;10V, cenoura e pimento cozidos	4214	1008	6,3	1,3	183,2	17,0	50,4	0,4	5161	1235	7,3	1,5	218,7	19,5	68,5	0,4
		Prato Vegetariano	Massa vegetariana (soja)6;1V;8V;11V, massa1;6V;10V, cogumelos frescos, cenoura, pimento e tomate [estufado em crú]	4549	1088	9,1	1,7	193,7	23,5	50,2	0,3	5442	1302	10,2	2,0	231,5	27,3	61,8	0,3
		Hortícolas	Alface, tomate e pepino	160	38	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0	160	38	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
		Sobremesa	Kiwi ou gelatina de origem vegetal12;1V;3V;6V;7V;8V	401/119	96/29	0,8/0,0	0,2/0,0	17,4/6,9	17,4/6,9	1,8/0,0	0,0/0,1	401/119	96/29	0,8/0,0	0,2/0,0	17,4/6,9	17,4/6,9	1,8/0,0	0,0/0,1
6ª feira	29	Sopa	Semi-triturada de tomate, nabo e alho francês com feijão manteiga (batata, cebola e cenoura)	806	193	3,9	0,5	28,4	13,6	6,4	0,3	816	195	3,9	0,5	28,7	13,9	6,4	0,3
		Prato	Coxa de frango assada com arroz de cenoura e ervilhas	6302	1508	15,3	3,0	215,5	26,8	106,9	1,2	7287	1743	17,1	3,3	250,5	30,0	123,4	1,2
		Prato Vegetariano	Arroz de ervilhas com cenoura, couve lombarda e feijão verde (estufado em crú)	5175	1238	11,5	1,5	225,5	26,4	48,5	0,3	6258	1497	13,6	1,8	272,9	30,4	59,4	0,3
		Hortícolas	Repolho, cenoura e couve-flôr	247	59	0,5	0,1	8,5	7,9	2,9	0,1	282	67	0,7	0,2	9,6	8,9	3,5	0,1
		Sobremesa	Abacaxi	576	138	0,2	0,0	35,7	0,0	0,5	0,0	576	138	0,2	0,0	35,7	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 rijia; 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.