

| | | | VALORES NUTRICIONAIS (100g/ml) | | | | | | |
|----------------|-----------------------|--|--------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | | Val. En. | Líp. | Sat. | H.C. | Açu. | Prot. | Sal |
| 2 ^a | Sopa | Sopa feijão verde | 181kJ/43kcal | 1,6g | 0,2g | 6,3g | 1,0g | 1,0g | 0,1g |
| | Prato Carne | Carne porco à portuguesa | 1167kJ/280kcal | 18,1g | 3g | 18g | 1,3g | 11,5g | 0,8g |
| | Prato Peixe | Lasanha de atum | 475kJ/ 13kcal | 4,3g | 2,1g | 11,1g | 2,2g | 7,5g | 0,9g |
| | Vegetariano | Folhado de legumes | 518kJ/124kcal | 7,5g | 3,2g | 11,9g | 3,4g | 2,3g | 0,4g |
| | Acompanhamento | Salada | 76kJ/18Kcal | 0,30g | 0,10g | 3,06g | 2,79g | 1,01g | 0,02g |
| | Sobremesa | Fruta da época ou doce | | | | | | | |
| 3 ^a | Sopa | Sopa Juliana | 176kJ/42kcal | 1,6g | 0,2g | 6,0g | 1,2g | 1,0g | 0,0g |
| | Prato Carne | Arroz frango no forno | 1126kJ/269kcal | 13,7g | 3,6g | 19g | 2g | 17,4g | 0,7g |
| | Prato Peixe | Empadão de Salmão | 598kJ/143kcal | 5,3g | 2,1g | 9,7g | 3,1g | 5,9g | 0,5g |
| | Vegetariano | Lasanha de vegetais | 453kJ/108kcal | 4,2g | 1,7g | 13,7g | 3,3g | 3,9g | 0,4g |
| | Acompanhamento | Salada | 76kJ/18Kcal | 0,30g | 0,10g | 3,06g | 2,79g | 1,01g | 0,02g |
| | Sobremesa | Fruta da época ou doce | | | | | | | |
| 4 ^a | Sopa | Sopa de feijão branco com couve | 227kJ/54Kcal | 1,3g | 0,3g | 8,4g | 1,3g | 2,1g | 0,4g |
| | Prato Carne | Pá de Porco com puré de batata | 515kJ/122kcal | 4,5g | 1,5g | 0,6g, | 0,1g, | 19,9g | 0,2g |
| | Prato Peixe | Bacalhau Espiritual | 530kJ/126kcal | 5,4g | 3,9g | 10,5g | 2,9g | 8,8g | 0,5g |
| | Vegetariano | Gratinado feijão lima e cogumelos | 689kJ/166kcal | 11,8g | 8,2g | 10,1g | 4,8g | 4,8g | 0,6g |
| | Acompanhamento | Salada | 76kJ/18Kcal | 0,30g | 0,10g | 3,06g | 2,79g | 1,01g | 0,02g |
| | Sobremesa | Fruta da época ou doce | | | | | | | |
| 5 ^a | Sopa | Caldo Verde | 210kJ/50kcal | 1,8g | 0,4g | 7,1g | 0,7g | 1,4g | 0,1g |
| | Prato Carne | Esparguete à Bolonhesa | 607Kj/145Kcal | 6g | 1,9g | 15g | 1,8g | 8,8g | 0,25g |
| | Prato Peixe | Macarrão com salmão e queijo | 771kJ/185kcal | 13,2g | 5,5g | 8,2g | 0,9g | 8,4g | 0,2g |
| | Vegetariano | Gratinado de soja e alho francês | 742kJ/178kca | 12,8g | 10,9g | 8,8g | 2,9g | 6,9g | 0,5g |
| | Acompanhamento | Salada | 76kJ/18Kcal | 0,30g | 0,10g | 3,06g | 2,79g | 1,01g | 0,02g |
| | Sobremesa | Fruta da época ou doce | | | | | | | |
| 6 ^a | Sopa | Creme de legumes | 170kJ/40kcal | 1,6g, | 0,2g | 5,8g | 1,1g, | 0,9g, | 0,1g. |
| | Prato Carne | Pernas de frango à camponesa com arroz árabe | 610Kj/146Kcal | 1,89g | 0,47g | 21,3g | 1,76g | 12,2g | 0,33g |
| | Prato Peixe | Filetes de perca com batata a murro | 621Kj/148Kcal | 2,6g | 0,75g | 15,2g | 1,3g | 17g | 0,5g |
| | Vegetariano | Paelha vegetariana | 614kJ/146kcal | 4,9g | 0,8g | 19,7g | 2,4g | 5,9g | 0,4g |
| | Acompanhamento | Salada | 76kJ/18Kcal | 0,30g | 0,10g | 3,06g | 2,79g | 1,01g | 0,02g |
| | Sobremesa | Fruta da época ou doce | | | | | | | |

As refeições presentes na ementa contêm ou poderão conter os seguintes alergénios: Creme de Legumes pode conter vestígios de aipo. Caldo verde contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Sopa de feijão branco pode conter vestígios de aipo, soja, sulfitos e tremçoço Sopa Juliana pode conter vestígios de aipo. Sopa de Feijão Verde pode conter vestígios de aipo. Paella vegetariana contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Gratinado de soja contém cereais que contêm glúten, leite, soja e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e ovo Gratinado feijão lima e cogumelos contém glúten, leite, ovo e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos, frutos de casca rija, moluscos, mostarda, peixe, sésamo e soja. Lasanha de vegetais contém cereais que contêm glúten, leite e soja. Pode conter vestígios de aipo, ovo e sementes de sésamo. Folhado de Legumes contém cereais que contêm glúten e ovo. Pode conter vestígios de aipo. Filete de Perca contém cereais que contêm glúten, leite, peixe e soja. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, crustáceos, moluscos, mostarda e sementes de sésamo. Contém cereais que contêm glúten, leite, ovo, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, soja e mostarda. Bacalhau espiritual contém cereais que contêm glúten, leite, peixe e soja. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Empadão Salmão contém cereais que contêm glúten, leite, peixe e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo e ovo. Lasanha de atum contém cereais que contêm glúten, leite e peixe. Pode conter vestígios de aipo, crustáceos, mostarda, ovo e soja. Pernas de frango à camponesa contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten e leite. Bolonhesa contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten, crustáceos, leite, mostarda, peixe e soja. Pá de porco contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo Arroz de frango no forno contém leite e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, leite e soja. Carne de porco à portuguesa contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Arroz árabe contém cereais que contêm glúten e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo, amendoim, frutos de casca rija, leite, sementes de sésamo e soja. Contém sulfitos. Pode conter vestígios de aipo Esparguete com azeite e alho, contém cereais que contêm glúten e sulfitos. Pode conter vestígios de aipo. Puré de batata contém leite. Pode conter vestígios de aipo, cereais que contêm glúten e ovo. Esparguete cozido contém cereais que contêm glúten.

A ementa poderá sofrer alterações. Caso seja alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.