



MUNICÍPIO DE VISEU
Semana de 24 a 28 de maio de 2021
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}	252	60	1,1	0,2	10,6	0,7	1,4	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa com salada de alface, cenoura e milho ¹	1007	240	9,4	3,0	24,8	1,8	13,5	0,2
Vegetariana	Bolonhesa de soja ^{1,3,6}	1242	293	3,6	0,5	39,8	1,6	24,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Terça									
Sopa	Sopa camponesa ^{1,3,5,6,7,8,12}	282	67	1,1	0,2	11,7	0,8	1,9	0,1
Prato	Salmão com salada de batata, ervilhas e feijão verde ⁴	624	149	7,7	1,5	12,2	0,8	7,3	0,2
Vegetariana	Salada de batata vegetariana (nabo, abóbora, milho, feijão catarino, pimento verde e batata) com molho bechamel ^{1,5,6,7}	551	131	3,0	1,0	20,6	1,5	4,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Juliana de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	249	59	1,1	0,2	10,4	0,8	1,4	0,1
Prato	Lombinho de porco assado com arroz de feijão, cenoura e couve	949	226	9,4	2,6	22,9	0,6	11,8	0,5
Vegetariana	Feijão catarino com brócolos, nabo, abóbora e couve lombarda com arroz	769	183	4,2	0,5	29,1	1,3	6,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}	248	59	1,1	0,2	10,3	0,8	1,4	0,2
Prato	Massa espiral com cavala e legumes (milho, cenoura e ervilha) ^{1,4,6}	984	234	8,0	0,9	27,6	2,0	12,2	0,4
Vegetariana	Massa espiral com legumes estufados (curgete, cogumelos, abóbora, tomate e cebola) ¹	736	173	1,0	0,2	34,0	3,0	6,2	0,6
Sobremesa	Pudim ⁷	451	107	1,4	1,0	21,3	19,6	2,1	0,2
Sexta									
Sopa	Sopa de grão-de-bico e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	272	64	1,2	0,2	11,2	0,8	1,7	0,1
Prato	Arroz de peru desfiado no forno com salada de alface e cenoura	719	170	2,7	0,5	22,5	0,5	13,7	0,2
Vegetariana	Empadão de arroz de soja e legumes (repolho, brocolos e cenoura) ^{6,7}	1046	248	3,6	0,9	34,8	1,0	17,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	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, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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



MUNICÍPIO DE VISEU
Semana de 31 de maio a 4 de junho de 2021
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	250	59	1,1	0,2	10,5	0,8	1,4	0,1
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de cenoura e salada de alface e couve roxa ⁴	733	174	4,0	0,6	22,9	0,4	11,0	0,4
Vegetariana	Arroz de soja c/ legumes ^{6,7}	1046	248	3,6	0,9	34,8	1,0	17,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve branca e feijão catarino ^{1,3,5,6,7,8,12}	267	63	1,1	0,2	11,2	0,7	1,6	0,1
Prato	Perninha de frango assada com esparguete e salada de alface, cenoura e couve roxa ¹	806	191	4,0	0,8	21,7	1,8	16,3	0,4
Vegetariana	Cuscuz de legumes (curgete, cenoura, ervilhas e pimento vermelho) ¹	663	157	0,7	0,2	29,7	2,3	5,9	0,4
Sobremesa	Fruta da época / doce ⁷	169	711	6,6	4,4	21,5	20,6	5,0	0,1
Quarta									
Sopa	Sopa de brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	250	59	1,1	0,2	10,4	0,7	1,4	0,1
Prato	Meia desfeita de paloco com ovo raspado e salada de alface e beterraba ^{3,4,12}	434	103	1,2	0,2	15,5	1,1	6,7	0,5
Vegetariana	Legumes estufados com grão e salada de batata	470	112	1,8	0,3	18,6	1,5	3,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de abóbora e couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	254	60	1,1	0,2	10,7	0,7	1,4	0,1
Prato	Massa espiral tricolor com frango, fiambre, cogumelos, milho, cenoura e ervilhas ^{1,3,6}	638	151	3,0	0,6	16,4	0,9	13,8	0,4
Vegetariana	Massa fusili tricolor com salsichas vegetarianas, cogumelos e legumes ^{1,6}	709	224	6,3	1,0	33,6	2,2	7,8	1,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	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, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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



MUNICÍPIO DE VISEU
Semana de 7 a 11 de junho de 2021
ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	249	59	1,1	0,2	10,4	0,8	1,4	0,1
Prato	Nuggets de frango no forno com arroz de cenoura e salada de alface e couve roxa ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1137	271	8,3	1,3	38,9	1,8	9,1	1,1
Vegetariana	Hambúrguer de soja estufado com arroz de cenoura ^{1,3,6,7,8,9,10,12}	1018	242	8,9	2,4	30,7	2,1	8,7	1,2
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão catarino e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	264	63	1,1	0,2	11,1	0,8	1,6	0,1
Prato	Saladinha de peixe com batata, ovo, cenoura e feijão-verde ^{3,4}	364	86	0,4	0,1	13,5	0,1	6,5	0,2
Vegetariana	Salada de batata, brócolos, cenoura, cebola, ervilhas, milho e seitan ^{1,6}	368	87	0,5	0,1	13,1	1,4	6,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	249	59	1,1	0,2	10,4	0,7	1,4	0,1
Prato	Rancho de carnes (macarronete, grão, porco, frango, cenoura, repolho) ¹	773	183	5,0	1,3	18,4	1,7	15,5	0,2
Vegetariana	Massa guisada com grão de bico, macarrão, cenoura e repolho ^{1,3}	1049	249	5,1	0,9	40,2	2,9	7,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Vegetariana		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres e nabos ^{1,3,5,6,7,8,12}	255	60	1,1	0,2	10,7	0,7	1,4	0,2
Prato	Tirinhas de pata panadas no forno com arroz de legumes (milho, ervilhas e cenoura aos cubos) ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	920	220	8,8	1,2	26,1	1,0	8,1	0,6
Vegetariana	Soja estufada com arroz de legumes (milho, ervilhas e cenoura) ⁶	1213	288	4,3	0,6	38,7	0,5	20,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, 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



MUNICÍPIO DE VISEU
Semana de 14 a 18 de junho de 2021
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}	252	60	1,1	0,2	10,6	0,7	1,4	0,1
Prato	Massa espiral com atum, cenoura e milho ^{1,4}	857	204	6,7	0,9	23,8	1,9	11,4	0,8
Vegetariana	Soja estufada com cenoura, milho e massa espiral ^{1,6}	1112	263	3,3	0,5	33,5	1,9	21,6	0,3
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Terça									
Sopa	Sopa primavera ^{1,3,5,6,7,8,12}	251	59	1,1	0,2	10,5	0,7	1,4	0,1
Prato	Fêveras de porco estufadas com arroz de feijão, cenoura e couve	850	202	7,5	2,0	22,0	0,6	11,2	0,4
Vegetariana	Arroz de feijão com legumes (couve e cenoura)	1018	241	2,9	0,4	47,7	1,3	5,1	0,5
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	263	63	3,0	0,8	6,7	0,4	1,8	0,5
Prato	Migas de paloco à gomes de sá com salada de alface e tomate ^{3,4}	426	101	2,0	0,3	14,0	1,1	6,2	0,7
Vegetariana	Gratinado de legumes (tomate, espinafres, curgette e bebida de soja) ^{1,6}	262	64	2,6	0,4	7,5	1,9	1,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	252	60	1,1	0,2	10,6	0,7	1,4	0,1
Prato	Perninha de frango assada com arroz branco e salada de alface e beterraba	822	195	4,8	0,8	23,3	0,2	14,3	0,4
Vegetariana	Legumes salteados com soja e arroz branco ⁶	1328	314	5,0	0,7	45,6	0,6	20,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de couve portuguesa e grão-de-bico ^{1,3,5,6,7,8,12}	265	63	1,2	0,2	11,0	0,8	1,6	0,1
Prato	Lombinhos de pescada c/ arroz de cenoura, ervilhas e salada de alface e beterraba ^{2,4}	635	151	3,6	0,5	18,5	0,6	10,6	0,4
Vegetariana	Legumes salteados com soja e arroz ⁶	1224	291	6,1	0,9	36,9	0,7	19,0	0,3
Sobremesa	Gelatina ou fruta da época	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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



MUNICÍPIO DE VISEU
Semana de 21 a 25 de junho de 2021
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	253	60	1,1	0,2	10,6	0,7	1,4	0,1
Prato	Almôndegas de aves estufadas com esparguete, salada de alface e couve roxa ^{1,6,12}	878	209	7,3	3,0	24,6	2,2	10,6	0,8
Vegetariana	Massa esparguete com legumes (cenoura, feijão verde, curgete e amêndoa) ¹	990	234	3,6	0,6	41,4	3,8	7,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	250	59	1,1	0,2	10,4	0,7	1,4	0,1
Prato	Medalhões de peixe com arroz de cenoura e milho ^{2,4,14}	758	179	2,5	0,4	26,1	0,1	12,7	0,4
Vegetariana	Pataniscas de legumes (sem ovo) com arroz de cenoura e milho ¹	995	236	4,6	0,6	42,3	0,9	5,4	0,3
Sobremesa	Pudim ou fruta da época ⁷	451	107	1,4	1,0	21,3	19,6	2,1	0,2
Quarta									
Sopa	Sopa de abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	250	59	1,1	0,2	10,5	0,8	1,4	0,1
Prato	Massa à lavrador (porco, feijão e macarrão) ^{1,3,6,7}	1032	246	9,9	2,9	23,4	1,8	15,0	0,3
Vegetariana	Feijão guisado com legumes e macarronete ¹	952	226	3,7	0,5	36,8	2,4	10,3	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de nabiças com feijão frade ^{1,3,5,6,7,8,12}	257	61	1,1	0,2	10,8	0,8	1,5	0,1
Prato	Empadão de arroz com peixe (cavala) com salada de alface e cenoura ^{4,6}	931	221	7,5	0,9	28,3	0,7	9,7	0,4
Vegetariana	Empadão de arroz com milho, cenoura e lentilhas ⁷	981	233	4,5	1,1	39,6	0,9	7,8	0,3
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}	252	60	1,1	0,2	10,6	0,7	1,4	0,1
Prato	Jardineira de aves com macedónia cozida	406	96	1,4	0,2	11,8	0,8	8,4	0,2
Vegetariana	Jardineira de soja com legumes cozidos ⁶	526	124	1,2	0,2	16,4	1,5	9,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, 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



MUNICÍPIO DE VISEU
Semana de 28 de junho a 2 de julho de 2021
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	249	59	1,1	0,2	10,4	0,7	1,4	0,1
Prato	Figurinhas no forno com arroz de tomate e ervilhas, salada de alface, milho e tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,9,12,14}	1242	297	15,4	1,8	33,7	1,0	5,4	0,7
Vegetariana	Salteado de beringela, curgete, pimento e lentilhas com arroz ^{1,6}	989	234	4,2	0,6	38,5	0,7	8,6	0,4
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	251	59	1,1	0,2	10,5	0,8	1,4	0,1
Prato	Massa cotovelinhos guisada com frango, peru, cenoura, ervilhas e curgete ¹	798	189	3,2	0,6	22,5	1,7	16,7	0,4
Vegetariana	Soja estufada com legumes e macarronete ^{1,6}	982	233	2,7	0,4	29,4	1,9	19,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	248	59	1,1	0,2	10,4	0,7	1,4	0,1
Prato	Salada de feijão frade com batata, ovo, atum, cenoura e salada de alface e couve roxa ^{3,4}	607	144	5,2	0,8	14,8	1,1	8,8	0,7
Vegetariana	Salada de feijão-frade com batata, cenoura e feijão-verde ¹²	656	155	2,5	0,5	24,8	1,8	6,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de alho-francês ^{1,3,5,6,7,8,12}	252	60	1,1	0,2	10,6	0,7	1,4	0,1
Prato	Hambúrguer no forno com molho de tomate e esparguete de legumes (ervilhas, cenoura e feijão verde) ^{1,6,12}	792	188	6,3	1,5	20,8	2,3	11,6	0,3
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos estufado com esparguete de legumes ^{1,3,6,7,9,10,12}	866	206	6,4	1,3	23,2	3,4	10,9	1,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de espinafres e feijão branco ^{1,3,5,6,7,8,12}	261	62	1,1	0,2	10,9	0,7	1,5	0,2
Prato	Filetes de pescada c/ molho de cenoura, arroz e salada de alface e tomate ⁴	765	182	5,6	0,8	21,8	0,5	10,5	0,5
Vegetariana	Soja estufada com arroz de curgete ⁶	1502	355	2,7	0,4	51,3	0,1	27,3	0,2
Sobremesa	Gelatina ou fruta da época	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, 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