

			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de couve-lombarda e abóbora	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)];	4,7	16,9	4,1	1,5	0,2	0,3	95,3
	Normal	barrinhas de pescada no forno com arroz de brócolos	barrinhas de pescada (peixe, moluscos, glúten, crustáceo); cogumelos	22,8	60,9	0,8	20,3	1,1	0,1	521,5
	Vegetariana	lentilhas e cogumelos estufados com arroz de brócolos		15,9	54,3	1,6	15,1	2,2	0,2	422,7
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e tomate		2,1	4,5	4,5	0,2	0,0	0,2	27,8
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Terça-Feira	Sopa	de nabo e couve-flor		4,9	18,8	5,8	1,8	0,2	0,3	104,9
	Normal	rancho (massa macarronete, carne de porco, carne de vaca, grão, cenoura, couve-coração e couve-lombarda)	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten)	27,8	38,6	5,3	19,4	5,1	0,3	442,7
	Vegetariana	rancho vegetariano (massa macarronete, grão, cenoura, couve-coração e couve-lombarda)		12,8	44,4	4,2	9,4	1,2	0,2	315,5
	Salada/Legumes	<u>incorporados</u> : cenoura, couve-coração e couve-lombarda		2,1	2,4	2,1	0,3	0,0	0,1	24,4
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quarta-Feira	Sopa	de couve-branca e feijão-manteiga		5,5	19,4	4,6	1,7	0,2	0,3	109,7
	Normal	filletes de solha panados no forno com arroz de cenoura	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; filletes panados (solha, glúten); pão (glúten)	28,0	34,0	2,1	16,8	2,6	0,7	402,9
	Vegetariana	cebolada de legumes (curgete, feijão verde e tomate) no forno com arroz de cenoura		12,9	54,3	3,8	14,9	2,2	0,3	408,1
	Salada/Legumes	tomate, couve-roxa e cenoura		1,2	3,4	3,0	0,0	0,0	0,1	17,7
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quinta-Feira	Sopa	de espinafres		4,4	16,4	3,6	1,6	0,2	0,3	92,3
	Normal	peito de peru no forno fatiado com molho de tomilho e limão, massa cotovelinhos	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten)	35,8	31,1	1,5	20,8	5,3	0,5	458,1
	Vegetariana	salteado de feijão manteiga, ervilhas e couve lombarda com massa cotovelinhos		15,7	51,2	5,3	8,5	1,3	0,3	348,7
	Salada/Legumes	couve coração, cenoura e milho salteados		1,7	7,0	1,5	0,5	0,0	0,2	39,4
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Sexta-Feira	Sopa	de lentilhas e abóbora		5,3	18,9	3,8	1,5	0,2	0,3	106,1
	Normal	saladinha de feijão frade com atum (ovo cozido, cebola, alho e salsa) e arroz branco	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; atum; ovo; pão (glúten)	40,0	42,5	0,5	36,5	5,3	1,6	663,3
	Vegetariana	saladinha de feijão frade (cebola, alho e salsa) e arroz branco		12,7	62,1	1,8	14,8	2,3	0,2	439,2
	Salada/Legumes	pepino, tomate e cenoura		1,6	2,4	2,2	0,3	0,1	0,1	17,8
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4

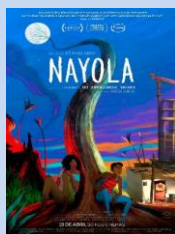
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.** Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: 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. Legenda: VE-Valor energético, Lip-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.

Ementa sujeita a alterações por motivos imprevisíveis.

5 de Novembro

DIA MUNDIAL DO CINEMA

Celebra a primeira sessão pública de cinema do mundo, organizada pelos irmãos Auguste e Louis Lumière a 28 de dezembro de 1895 em Paris, utilizando o cinematógrafo.



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de feijão verde e lentilhas	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glutén); hambúrguer de aves (glutén, soja, sulfitos); pão (glutén)	5,4	18,5	3,6	1,5	0,2	0,3	104,5
	Normal	hambúrguer de aves (peru e frango) no forno com molho de tomate e massa macarronete		30,2	31,7	2,0	16,1	4,4	0,4	395,8
	Vegetariana	favas estufadas com curgete e tomate e massa macarronete		9,3	36,8	2,7	8,2	1,2	0,2	261,9
	Salada/Legumes	brócolos, couve flor e cenoura salteados		3,3	3,6	3,1	0,4	0,0	0,1	31,1
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Terça-Feira	Sopa	de couve coração	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pescada; pudim (leite); pão (glutén)	4,2	16,0	3,1	1,5	0,2	0,3	89,7
	Normal	filete de pescada no forno com arroz de cenoura e ervilhas		29,7	38,4	3,4	9,5	1,4	0,5	361,3
	Vegetariana	lentilhas estufadas com arroz de cenoura e ervilhas		16,9	66,6	2,7	8,0	1,1	0,2	412,7
	Salada/Legumes	alface, couve roxa e pepino		2,4	2,9	2,5	0,3	0,1	0,0	22,8
	Sobremesa	fruta da época/pudim		1,2/ 4,7	15,2/ 27,5	15,0/ 20,9	0,4/ 4,5	0,0/ 3,5	0,0/ 0,6	69,8/ 168,1
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quarta-Feira	Sopa	de alho francês	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; soja; pão (glutén)	3,4	14,8	2,6	1,4	0,2	0,3	80,5
	Normal	rojões de porco com arroz branco		27,9	42,7	0,8	38,4	10,3	0,4	632,5
	Vegetariana	rojões de soja com arroz branco		8,5	42,6	0,7	16,5	2,4	0,2	357,5
	Salada/Legumes	couve coração em juliana, pepino e cenoura		2,2	3,4	3,0	0,3	0,1	0,1	24,2
	Sobremesa	fruta da época/ castanhas assadas		1,2 / 1,8	15,2 / 22,8	15 / 5,6	0,4 / 0,7	0 / 0,1	0 / 0,8	69,8 / 105,6
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quinta-Feira	Sopa	de feijão vermelho	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glutén); ovo; pão (glutén)	4,9	17,6	3,2	1,5	0,2	0,3	98,8
	Normal	massa de ovo colorida (ovo mexido, ervilhas, cenoura, feijão verde e massa espiral)		16,4	21,5	2,5	17,0	3,4	0,5	306,0
	Vegetariana	massa salteada com legumes (ervilhas, cenoura, feijão verde e massa espiral)		7,3	23,9	4,1	7,9	1,2	0,2	197,0
	Salada/Legumes	<i>incorporados: ervilhas, cenoura e feijão verde</i>		4,2	7,3	3,4	0,4	0,1	0,1	49,9
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Sexta-Feira	Sopa	de brócolos	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; chouriço (leite, soja); pão (glutén)	4,0	15,5	3,1	1,5	0,2	0,3	86,7
	Normal	arroz de aves (frango, peru e chouriço)		27,6	33,2	1,6	13,6	3,0	0,4	368,0
	Vegetariana	arroz de grão de bico (grão de bico, couve coração, pimento e cenoura)		12,9	61,5	1,9	9,6	1,3	0,1	391,6
	Salada/Legumes	beterraba, cenoura e tomate		1,3	5,5	5,4	0,1	0,0	0,2	27,6
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4

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 inofensivos.** Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: 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. Legenda: VE-Valor energético, Lip-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.

Ementa sujeita a alterações por motivos imprevisíveis.

DIA DE SÃO MARTINHO

festa litúrgica e popular em honra de Martinho de Tours celebrada anualmente a 11 de Novembro.



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de couve flor	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glutén); cavala; pão (glutén)	4,0	16,2	3,5	1,5	0,2	0,3	89,3
	Normal	cavala à bolonhesa (cavala estufada com molho de tomate e massa esparguete)		29,1	29,3	1,8	17,9	2,8	1,7	397,9
	Vegetariana	lentilhas à bolonhesa (lentilhas estufadas com molho de tomate e massa esparguete)		16,0	50,8	2,5	8,3	1,2	0,1	346,6
	Salada/Legumes	alface, tomate e cenoura		1,5	3,0	2,9	0,2	0,0	0,1	19,3
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Terça-Feira	Sopa	de abóbora	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pão (glutén)	3,9	15,8	3,3	1,5	0,2	0,3	86,8
	Normal	feijoadade frango (perna de frango, feijão branco e legumes) com arroz branco		41,5	65,1	6,5	31,3	7,6	1,1	714,1
	Vegetariana	feijoadade vegetariana (feijão branco e legumes) com arroz branco		15,6	65,0	4,3	15,2	2,2	0,3	465,1
	Salada/Legumes	<i>incorporados</i> : couve coração, couve lombarda e cenoura		3,0	4,0	3,6	0,2	0,0	0,1	29,0
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quarta-Feira	Sopa	de grão de bico e espinafres	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; paloco; pão (glutén)	5,1	18,1	3,3	1,8	0,2	0,3	104,7
	Normal	paloco salteado com legumes (cebola e pimento), batata palha e arroz branco		21,2	67,1	5,8	15,0	2,2	0,4	495,3
	Vegetariana	legumes salteados (cenoura, alho francês, curgete e couve branca) com batata palha		8,8	28,8	5,2	26,6	8,5	0,8	391,6
	Salada/Legumes	beterraba, couve coração e pepino		3,1	5,6	5,1	0,9	0,2	0,2	42,9
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quinta-Feira	Sopa	de feijão verde	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glutén); pão (glutén)	4,1	16,1	3,5	1,5	0,2	0,3	89,3
	Normal	carne de vaca à primaveril (estufada com cenoura, ervilhas e feijão verde) com massa cotovelinhos		32,6	38,5	4,6	13,5	3,4	0,4	408,2
	Vegetariana	massa de legumes à primaveril (cenoura, ervilhas, feijão verde e massa cotovelinhos)		8,0	34,4	4,4	1,1	0,2	0,2	182,2
	Salada/Legumes	<i>incorporados</i> : cenoura, ervilha e feijão verde		4,2	7,3	3,4	0,4	0,1	0,1	49,9
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Sexta-Feira	Sopa	de couve lombarda e lentilhas	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; pescada; pão (glutén)	5,7	18,4	3,7	1,5	0,2	0,3	105,5
	Normal	medalhões de pescada no forno com orégãos e arroz de cenoura		29,7	38,4	3,4	9,5	1,4	0,5	361,3
	Vegetariana	grão de bico no forno com especiarias (pimentão doce e cominhos) e arroz de cenoura		12,9	61,5	1,9	9,6	1,3	0,1	391,6
	Salada/Legumes	alface, tomate e cenoura		1,5	3,0	2,9	0,2	0,0	0,1	19,3
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4

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 rijas, 9Alho, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.** Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: 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. Legenda: VE-Valor energético, Lip-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.

Ementa sujeita a alterações por motivos imprevisíveis.

19 de Novembro DIA MUNDIAL DA FILOSOFIA

Promover o pensamento crítico, a reflexão independente e o diálogo intercultural



			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de alho-francês	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; carne	4,0	16,2	3,5	1,5	0,2	0,3	89,3
	Normal	esparguete à bolonhesa (carne de vaca)	píxada de vaca (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten);	23,3	36,8	2,1	24,8	1,2	0,4	466,9
	Vegetariana	lentilhas à bolonhesa com cogumelos e esparguete	cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	16,2	49,6	2,2	8,3	1,3	0,4	343,2
	Salada/Legumes	tomate, cenoura e pepino		2,2	6,2	0,9	0,6	0,1	0,2	38,9
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Terça-Feira	Sopa	de ervilhas	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; filete	5,6	18,3	3,9	1,6	0,2	0,3	105,6
	Normal	filete de solha panado no forno com arroz de ervilhas	de solha (glúten, solha); pão (glúten)	29,9	35,4	1,4	17,0	2,6	0,6	418,2
	Vegetariana	feijão preto estufado com arroz de ervilhas		15,9	57,2	4,9	15,1	2,2	0,3	433,9
	Salada/Legumes	alface, pepino e milho		3,3	3,6	3,1	0,4	0,0	0,1	31,1
	Sobremesa	fruta da época/leite creme		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quarta-Feira	Sopa	de brócolos	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); ovo; pão (glúten)	4,4	16,8	3,5	1,6	0,2	0,3	93,7
	Normal	gratinado de massa com ovo e legumes (massa espiral, ovo cozido, grão de bico, legumes em molho de tomate e gratinado com queijo)		15,8	18,6	2,5	16,8	3,4	0,5	290,2
	Vegetariana	gratinado de massa com grão de bico e legumes (massa espiral, grão de bico, legumes em molho de tomate e gratinado com pão ralado)		14,2	44,4	5,6	9,9	1,3	0,2	326,5
	Salada/Legumes	<i>incorporados: cenoura, milho e feijão verde</i>		1,2	4,4	3,9	0,3	0,0	0,1	24,6
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Quinta-Feira	Sopa	de nabo	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; atum; leite-creme (leite); pão (glúten)	4,7	16,5	3,7	1,6	0,2	0,3	94,6
	Normal	arroz de atum com cenoura e ervilhas		29,5	36,1	2,2	20,4	20,0	1,2	449,5
	Vegetariana	arroz de feijão vermelho com cenoura e ervilhas		14,0	61,0	4,4	8,1	1,2	0,2	379,0
	Salada/Legumes	beterraba, couve roxa e alface		2,2	3,8	3,4	0,1	0,0	0,1	24,3
	Sobremesa	fruta da época		1,2/7,4	15,2/24,4	15,0/23,1	0,4/8,5	0,0/2,9	0,0/0,1	69,8/201,9
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Sexta-Feira	Sopa	de couve coração e feijão-branco	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); crepes de legumes (glúten, soja, sésamo); pão (glúten)	5,4	20,4	5,5	1,8	0,2	0,3	113,9
	Normal	perninha de frango assada com tomilho e massa cotovelinhos		41,1	31,7	2,0	12,1	2,2	0,6	403,7
	Vegetariana	crepes de legumes no forno com massa cotovelinhos		8,1	50,6	3,2	14,8	2,1	0,5	373,4
	Salada/Legumes	brócolos, couve flor e cenoura salteados		1,9	6,0	5,9	0,3	0,1	0,2	33,4
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4

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 rijas, 9Alho, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.** Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: 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. Legenda: VE-Valor energético, Lip-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.

Ementa sujeita a alterações por motivos imprevistos.

DIA MUNDIAL DO OLÁ

नमस्ते
HALLO
ЗДРАВІЙТЕ
HOLA
ALOHA
CIAO
GUTEN TAG
HELLO
HEJ
AINU
ZDORAVA
SAWATDI
SALUT
FILISTIN
Привіт

O “olá” é uma palavra muito simples que muitas vezes faz toda a diferença, permitindo o contacto entre pessoas desconhecidas e o quebrar do gelo ou do silêncio numa sala.





			Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa	de couve lombarda e lentilhas	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; barrinhas de pescada (peixe, moluscos, glúten, crustáceo); barrinhas de tofu	4,4	16,9	3,9	1,5	0,2	0,3	93,5
	Normal	barrinhas de pescada no forno com arroz de brócolos		22,8	60,9	0,8	20,3	1,1	0,1	521,5
	Vegetariana	barrinhas de tofu panadas no forno com arroz de brócolos		15,9	54,3	1,6	15,1	2,2	0,2	422,7
	Salada/Legumes	alface, beterraba e tomate		2,1	4,5	4,5	0,2	0,0	0,2	27,8
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Terça-Feira	Feriado									
Quarta-Feira			sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; salmão; pão (glúten)							
	Sopa	de alho francês		4,9	19,0	6,1	1,8	0,2	0,3	106,9
	Normal	lombo de salmão no forno com arroz branco		24,8	40,4	0,8	43,2	7,6	0,4	654,8
	Vegetariana	lentilhas estufadas com cenoura e pimento e arroz branco		14,7	61,9	1,5	14,7	2,1	0,2	445,4
	Salada/Legumes	cenoura, couve-roxa e alface		2,2	3,8	3,4	0,1	0,0	0,1	24,3
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura	4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4	
Quinta-Feira	Sopa	de couve flor e grão de bico	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; chouriço (leite, soja); pão (glúten)	5,6	19,3	4,1	1,7	0,2	0,3	110,6
	Normal	jardineira de frango (peito de frango, batata, chouriço e legumes) com arroz branco		35,7	69,3	5,7	20,9	4,0	1,1	615,4
	Vegetariana	jardineira vegetariana (batata, favas e legumes)		9,4	31,7	5,7	7,6	1,1	0,2	235,2
	Salada/Legumes	<u>incorporados</u> : feijão verde, cenoura e ervilhas		4,2	7,3	3,4	0,4	0,1	0,1	49,9
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
Sexta-Feira	Sopa	de couve coração e nabo	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa (glúten); pão (glúten)	4,7	17,0	4,2	1,6	0,2	0,3	96,0
	Normal	salteado de macarronete, grão de bico e legumes		14,2	44,4	5,6	9,9	1,3	0,2	326,5
	Vegetariana	salteado de macarronete, grão de bico e legumes		14,2	44,4	5,6	9,9	1,3	0,2	326,5
	Salada/Legumes	<u>incorporados</u> : couve-coração, pimento e cenoura		2,1	3,6	2,4	0,3	0,0	0,1	24,4
	Sobremesa	fruta da época		1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4

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.** Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: 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. Legenda: VE-Valor energético, Lip-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.

Ementa sujeita a alterações por motivos imprevisíveis.

Data que marca a Restauração da Independência, em relação a Espanha, o dia 1 de Dezembro é feriado desde a segunda metade do século XIX, sendo o feriado civil mais antigo.