

EBS Armando Cortês-Rodrigues | 1º Ciclo
Semana de 11 a 12 de setembro de 2025
Almoço



Quinta | Início do Ano Letivo

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
------------	--------------	-------------	----------------	-----------	---------------	--------------	------------

Sexta

Sopa	Purê de legumes ^{6,7,12}
Prato	Hambúrguer no forno com massa primavera ^{1,3,6,12}
Vegetariano	Cuscuz com ervilhas, cenoura e milho ^{1,6}
Sobremesa	Fruta da época

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
345	82	1,7	0,8	12,8	1,5	2,6	0,3
1780	425	19,3	7,8	40,8	3,6	20,5	1,8
577	136	1,1	0,1	24,1	1,4	6,2	0,2
291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações. Todos os dias temos disponíveis saladas.

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, 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 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.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

EBS Armando Cortês-Rodrigues | 1º Ciclo
Semana de 15 a 19 de setembro de 2025
Almoço



Segunda | Início do Ano Letivo

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho-francês ^{7,12}	322	76	2,1	0,3	11,8	1,3	1,8	0,2
Prato	Croquetes de carne com massa primavera ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	2099	501	24,9	6,9	52,8	3,2	14,6	1,9
Vegetariano	Esparguete à Bolonhesa de soja c/ cogumelos e cenoura ^{1,3,6,8,10,11,12}	1709	405	4,7	0,8	47,8	9,9	36,3	0,5
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Terça | Dia Mundial para a Preservação da Camada de Ozono

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve-flor com cenoura ripada ^{7,12}	331	79	2,1	0,3	12,0	1,5	2,1	0,2
Prato	Salada de massa cotovelinho com atum, milho, legumes e azeitonas ^{1,3,4}	1472	350	14,2	2,1	37,7	1,4	17,1	1,2
Vegetariano	Salada de massa cotovelinho com feijão-frade, milho, ervilha, feijão-verde, cenoura e azeitonas	1321	313	6,8	0,8	41,7	0,8	18,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Quarta | Dia Internacional da Música Country

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde/ Caldo Verde sem chouriço ^{1,7,12}	318	75	2,2	0,4	11,3	1,0	1,9	0,3
Prato	Feijoada à Portuguesa (carnes, legumes, feijão branco) com arroz branco ^{6,7}	2546	606	22,3	6,2	61,3	1,3	34,0	0,8
Vegetariano	Feijoada vegetariana (feijão, cenoura, couve, repolho) com arroz branco	1652	392	5,0	0,8	64,3	1,0	15,5	0,5
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Quinta | Dia Mundial da Monitorização da Água

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura com feijão branco ^{7,12}	452	107	2,2	0,4	16,1	1,3	3,7	0,2
Prato	Pescada à Gomes de Sá (pescada, batata, cebola, alho-francês, salsa, azeitonas, ovo) ^{3,4}	1701	404	13,6	2,3	41,5	2,8	26,6	1,5
Vegetariano	Salada de batata, grão-de-bico, cenoura às rodelas, cebola, salsa e azeitonas	879	208	2,6	0,3	35,4	2,8	7,9	0,6
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão-de-bico com hortaliças ^{7,12}	473	112	2,6	0,4	17,0	1,7	3,6	0,2
Prato	Salada de frango c/ massa, legumes e fiambre ^{1,3,7,12}	1352	323	17	2,1	14	29	0,6	2,8
Vegetariano	Curgete recheada com legumes no forno + massa ^{1,3,7}	1263	300	7,7	1,7	46,5	1,9	9,4	0,6
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações. Todos os dias temos disponíveis saladas.

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, 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 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.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

EBS Armando Cortês-Rodrigues | 1º Ciclo
Semana de 22 a 26 de setembro de 2025
Almoço



Segunda | Início do Outono

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}	317	75	2,1	0,3	11,6	1,3	1,7	0,2
Prato	Douradinhos no forno com arroz de feijão-verde ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1554	369	7,3	1,0	61,5	2,4	12,1	0,9
Vegetariano	Estufado de favas com cenoura, tomate e cominhos + arroz de feijão-verde	1186	282	5,8	0,8	47,2	1,6	8,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Terça | Dia Mundial das Línguas Gestuais

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão com hortaliça ^{7,12}	469	111	2,2	0,3	17,8	1,3	4,1	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3}	1691	403	16,8	5,5	38,7	1,8	23,3	0,4
Vegetariano	Salteado de cogumelos com curgete, ervilhas e esparguete ^{1,3}	1129	268	5,5	0,9	41,6	3,4	9,4	0,8
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Quarta | Dia Mundial do Sonho | Dia Mundial do Pulmão

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas ^{7,12}	361	86	2,2	0,3	12,8	1,5	2,4	0,2
Prato	Migas de paloco à Brás com cenoura ripada ^{3,4}	1768	434	28,8	3,9	19,6	1,3	22,4	2,0
Vegetariano	Alho-francês à Brás ³	1417	350	24,3	3,2	20,3	0,7	10,2	0,8
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Quinta | Dia Mundial do Sonho | Dia Mundial do Pulmão

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e espinafres ^{7,12}	340	81	2,2	0,3	12,5	1,6	2,0	0,3
Prato	Arroz à valenciana simples (frango, porco, jardineira) ^{1,6}	1774	422	11,8	3,4	43,6	1,1	33,8	0,7
Vegetariano	Soja grossa estufada com arroz branco ^{1,6,8,11}	1670	396	5,7	0,9	51,9	6,7	29,5	0,4
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Sexta | Dia Europeu das Línguas

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa primavera ^{7,12}	391	93	2,2	0,4	13,7	1,6	2,8	0,2
Prato	Salada de atum com batata e legumes ^{3,4}	2301	549	17	0,1	37	22	0,6	1,5
Vegetariano	Salada de feijão manteiga, batata, espinafres e molho de tomate ¹²	1270	301	6,6	1,2	43,2	2,8	13,3	0,5
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações. Todos os dias temos disponíveis saladas.

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, 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 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.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



EBS Armando Cortês-Rodrigues | 1º Ciclo
Semana de 29 de setembro a 3 de outubro de 2025
Almoço

Segunda | Dia Mundial do Coração

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos ^{7,12}	323	77	2,1	0,3	11,7	1,5	1,8	0,2
Prato	Rissóis de carne com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	2072	494	20,4	4,6	66,5	4,4	9,5	1,3
Vegetariano	Curgete recheada com soja e legumes (cenoura e repolho em juliana) + arroz de cenoura ^{1,6,8,11}	1799	427	6,2	1,0	55,4	7,8	31,4	0,5
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana de legumes ^{7,12}	384	91	2,2	0,3	13,5	1,6	2,8	0,3
Prato	Salada de atum com feijão-frade (batata, ovo, cenoura, ervilhas e feijão-verde) ^{3,4}	1526	362	6,6	1,3	50,1	3,0	21,6	1,2
Vegetariano	Salada de feijão-frade com batata e legumes	1321	313	6,8	0,8	41,7	0,8	18,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Quarta | Dia Mundial da Música

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de tomate ^{7,12}	331	79	2,1	0,3	12,2	1,6	1,8	0,3
Prato	Pernas de frango assadas com ervas aromáticas e massa primavera ^{1,3,10,12}	1151	273	6,8	1,3	30,2	1,9	21,3	0,8
Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas c/ cogumelos ^{1,3,6,10,11,12}	1557	368	4,8	0,7	61,9	2,4	17,1	0,5
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de grão-de-bico com espinafres ^{7,12}	501	119	2,8	0,4	17,0	1,8	4,4	0,4
Prato	Arroz de pescada ^{4,12}	1365	326	11	0	25	29	0,7	2,7
Vegetariano	Arroz com ervilhas, legumes e açafrão	921	219	3,7	0,6	37,4	1,2	6,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0



Sexta | Dia Mundial do Sorriso

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura com lentilhas ^{1,6,7,10,11,12}	540	128	2,3	0,3	20,1	1,3	5,5	0,2
Prato	Esparguete à Gertal (fiambre, salsichas, molho de tomate) ^{1,3,6,12}	1939	464	32	11	25	19	3,1	2,3
Vegetariano	Salada Russa c/ grão-de-bico e molho verde ^{3,12}	1309	312	10,9	1,7	38,4	3,6	11,1	0,5
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações. Todos os dias temos disponíveis saladas.

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, 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 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.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

EBS Armando Cortês-Rodrigues | 1º Ciclo

Semana de 6 a 10 de outubro de 2025

Almoço

Segunda | Dia Mundial da Arquitetura

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e feijão-verde ^{7,12}	330	78	2,1	0,3	12,0	1,3	1,9	0,2
Prato	Gratinado de massa com atum, legumes e queijo ralado ^{1,3,4,7}	1694	404	17,4	3,5	37,6	2,4	21,4	1,8
Vegetariano	Cuscuz com ervilhas, cenoura e milho ^{1,6}	577	136	1,1	0,1	24,1	1,4	6,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Terça | Dia Mundial do Algodão

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crepe de alface e alho-francês ^{7,12}	326	77	2,1	0,3	11,9	1,3	1,9	0,2
Prato	Chili de carne de vaca picada com arroz branco ^{1,6,7,9,10}	2130	509	18,7	5,8	53,0	0,8	31,8	0,6
Vegetariano	Chili de soja com arroz branco ^{1,6,8,11}	1688	401	4,5	0,6	50,9	6,8	34,6	0,3
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de galinha/ Creme de legumes	283	67	0,4	0,1	11,7	0,0	3,9	0,2
Prato	Salada de paloco com grão-de-bico, ovo, batata e legumes ^{3,4,12}	1344	319	7,5	1,2	40,8	3,3	19,3	1,5
Vegetariano	Rancho vegetariano (grão, macarrão, batata, cenoura, repolho) ^{1,6,10}	1326	314	4,8	0,9	54,1	3,8	11,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Quinta | Dia Mundial da Visão

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão com hortaliça ^{7,12}	469	111	2,2	0,3	17,8	1,3	4,1	0,2
Prato	Salada de frango com fiambre, massa penne e legumes ^{1,6,7,10}	1159	354	9,0	2,4	40,2	3,1	27,0	0,4
Vegetariano	Salada de couscous com feijão-preto e legumes ^{1,6,8,12}	1201	284	3,4	0,5	50,2	8,9	12,1	0,6
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Sexta | Dia Mundial da Saúde Mental | Dia Mundial do Ovo

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crepe de abóbora com fava ^{7,12}	356	84	2,1	0,3	12,6	1,5	2,6	0,2
Prato	Pastéis de bacalhau com arroz de tomate e feijão-verde ^{3,4}	1592	380	15,9	2,6	43,1	0,8	15,0	2,0
Vegetariano	Lentilhas estufadas com cenoura e arroz de tomate ^{1,6,10,11}	1703	403	6,0	0,8	69,5	1,4	15,9	0,4
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações. Todos os dias temos disponíveis saladas.

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, 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 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.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



EBS Armando Cortês-Rodrigues | 1º Ciclo
Semana de 13 a 17 de outubro de 2025
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor com hortelã ^{7,12}	347	83	2,1	0,3	12,4	1,8	3,5	0,2
Prato	Hambúrguer no forno com molho de tomate e massa primavera ^{1,3,6,12}	1987	475	24,4	8,6	41,5	4,1	20,8	1,9
Vegetariano	Esparguete salteado com milho, ervilhas e cogumelos em molho de tomate ^{1,3}	927	221	9,7	1,4	25,0	1,7	6,9	0,5
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Terça | Dia Mundial do Careca

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Puré de legumes ^{6,7,12}	345	82	1,7	0,8	12,8	1,5	2,6	0,3
Prato	Filetes de pescada assados com arroz de espinafres ⁴	1367	324	7,8	1,2	40,6	1,1	21,8	0,6
Vegetariano	Paella de feijão branco, brócolos, cenoura e milho	1627	386	4,5	0,7	63,7	1,4	15,8	0,3
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Quarta | Dia Mundial da Lavagem das Mãos

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e ervilhas ^{7,12}	366	87	2,1	0,3	13,5	1,7	2,4	0,2
Prato	Frango à Brás com cenoura ripada ³	1683	413	23,8	3,2	19,2	0,9	28,5	0,4
Vegetariano	Legumes à Brás ³	1409	349	24,2	3,2	20,3	1,2	9,9	0,8
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Quinta | Dia Mundial da Alimentação | Dia Mundial do Pão

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de tomate com espinafres ^{7,12}	365	87	2,4	0,4	12,4	1,9	2,6	0,4
Prato	Arroz de atum c/ milho e legumes ⁴	1522	362	13,8	1,9	42,4	0,5	16,2	1,3
Vegetariano	Favas estufadas com legumes e arroz branco	1137	270	5,6	0,9	45,1	1,7	7,4	0,5
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Sexta | Dia Internacional para a Erradicação da Pobreza

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes e lentilhas ^{1,6,7,10,11,12}	578	137	2,4	0,3	21,4	1,6	5,9	0,3
Prato	Fusilli de carne de vaca com cogumelos, cenoura e pimentos ^{1,3,6,10}	811	192	3,9	0,6	31,3	1,9	6,3	0,4
Vegetariano	Fusilli de soja com cogumelos, cenoura e pimentos ^{1,3,6,8,10,11,12}	1691	401	4,6	0,8	47,8	9,9	35,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações. Todos os dias temos disponíveis saladas.

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, 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 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.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal