



Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade



Município de Santa Marta de Penaguião Escola Básica de Santa Marta de Penaguião Semana de 3 a 7 de março de 2025 Almoço

Segunda

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa								
Prato								
Vegetariana								
Salada								
Sobremesa								
Pão								

Terça

	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	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
Salada	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
Pão	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Quarta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa								
Prato								
Vegetariana								
Salada								
Sobremesa								
Pão								

Quinta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	164	39	1,6	0,3	4,8	0,6	0,8	0,2
Prato	758	180	4,2	0,7	21,5	0,5	13,7	0,4
Vegetariana	793	189	2,9	0,4	32,9	1,4	8,0	0,2
Salada	119	28	0,4	0,1	3,0	1,8	1,9	0,6
Sobremesa	362	85	1,0	0,5	16,8	15,1	1,7	0,1
Pão	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0

Sexta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	165	39	1,5	0,3	5,2	0,9	0,9	0,2
Prato	684	160	7,6	1,4	18,6	1,0	4,3	0,3
Vegetariana	599	142	1,4	0,2	17,7	3,5	12,3	0,2
Salada	84	20	0,2	0,1	2,4	2,0	1,2	0,1
Sobremesa	290	69	0,4	0,1	14,2	13,6	0,6	0,0
Pão	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0

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



Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade



Município de Santa Marta de Penaguião Escola Básica de Santa Marta de Penaguião Semana de 10 a 14 de março de 2025 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de brócolos com curgete ^{7,12}	168	40	1,6	0,3	4,9	0,9	1,0	0,2
Prato	Esparguete com carne de vaca picada gratinada com queijo ^{1,3,7}	960	229	10,8	4,2	18,6	1,4	13,8	0,3
Vegetariana	Esparguete de soja e legumes (cenoura, curgete e espinafres) ^{1,3,6,8,10,11,12}	911	216	2,6	0,4	25,4	5,3	19,3	0,2
Salada	Salada de alface, cebola e couve roxa	100	24	0,1	0,0	2,8	0,4	1,7	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Terça									
Sopa	Sopa de legumes mistos ^{7,12}	158	38	1,5	0,3	4,7	0,5	0,9	0,2
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com ervas aromáticas e arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	883	211	8,4	1,1	25,0	1,2	7,8	0,7
Vegetariana	Salada de feijão-frade com cenoura e couve branca com molho verde e acompanha com arroz ¹²	1065	253	6,9	1,1	37,1	0,8	8,6	0,3
Salada	Salada de cenoura, pepino e tomate	450	109	10,1	1,5	3,0	2,9	0,8	0,4
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / gelatina morango ^{1,3,6,7,8,12}	317	75	0,2	0,0	16,2	16,1	1,4	0,4
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Quarta									
Sopa	Canja ^{1,3,6,10}	206	49	0,5	0,1	6,8	0,2	4,0	0,2
Prato	Massa à lavrador (porco e frango, cenoura e couve) ^{1,6,10}	822	195	6,2	1,7	19,9	1,4	14,5	0,2
Vegetariana	Tofu estufado com legumes (cenoura, curgete e repolho) e massa ^{1,5,6,8,9,10,11}	724	172	6,7	1,6	19,9	1,4	7,9	0,4
Salada	Salada de alface, cebola e milho	244	58	1,9	0,0	4,8	0,5	5,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	294	69	0,4	0,1	14,2	13,7	0,9	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão branco com couve coração ^{7,12}	254	61	1,7	0,3	7,9	0,6	2,2	0,2
Prato	Jardineira de peru (batata, ervilha e cenoura) ^{6,12}	512	122	4,9	1,5	9,3	0,8	9,6	0,2
Vegetariana	Lentilhas estufadas com cenoura e ervilhas e batata cozida ^{1,6,8,10,11}	555	132	1,3	0,2	23,6	1,5	6,3	0,2
Salada	Salada de couve roxa, pepino e tomate	106	25	0,2	0,0	3,3	1,5	1,5	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	248	59	0,5	0,1	12,2	12,2	0,2	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão-verde com cenoura ^{7,12}	168	40	1,6	0,3	5,2	0,8	0,8	0,2
Prato	Filetes de pescada com molho de legumes no forno com arroz de tomate ⁴	681	162	5,5	0,8	18,0	0,5	9,5	0,3
Vegetariana	Legumes com seitan à brás (alho-francês, curgete, salsa, azeitona, cenoura, ovo e batata palha) ^{1,3,6}	783	192	11,5	1,6	9,1	0,6	11,9	0,5
Salada	Salada de alface, cenoura e tomate	89	21	0,2	0,0	3,0	2,7	1,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0

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, ¹³Tremço, 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



Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade



Município de Santa Marta de Penaguião Escola Básica de Santa Marta de Penaguião Semana de 17 a 21 de março de 2025 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve-flor e cenoura ^{7,12}	167	40	1,5	0,2	5,0	1,0	1,1	0,2
Prato	Nuggets de frango com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1263	302	15,4	2,3	31,4	2,0	8,6	1,1
Vegetariana	Arroz de seitan com cogumelos, ervilhas, cenoura e milho ^{1,6}	732	173	3,0	0,5	24,1	0,6	11,5	0,3
Salada	Salada de cebola, tomate e curgete	93	22	0,3	0,0	3,4	3,3	0,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve lombarda com nabo ^{7,12}	163	39	1,5	0,2	4,9	0,7	0,9	0,2
Prato	Atum com massa fusilli e ervilhas ^{1,3,4}	936	223	8,4	1,3	18,7	0,8	17,3	1,4
Vegetariana	Feijão-frade com massa espiral e cenoura e repolho ^{1,6,10}	1212	286	1,2	0,6	52,0	2,0	14,5	0,5
Salada	Juliana de legumes estufados (cenoura, curgete e repolho) - quente	377	91	8,0	1,2	2,7	0,5	1,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / leite-creme ^{1,3,7,8,12}	590	139	0,4	0,1	30,4	26,2	2,7	0,1
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Quarta									
Sopa	Sopa de feijão vermelho com couve portuguesa ^{7,12}	253	60	1,6	0,2	8,8	0,6	2,4	0,2
Prato	Frango assado com batata alourada no forno	465	110	2,8	0,5	12,0	0,8	8,8	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos no forno com batata alourada no forno com cenoura ^{1,3,6,7,9,10}	520	124	3,7	0,7	14,7	1,7	5,9	0,5
Salada	Salada de couve roxa, cenoura e alface	100	24	0,1	0,0	3,1	1,4	1,4	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	294	69	0,4	0,1	14,2	13,7	0,9	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Quinta									
Sopa	Creme de hortaliça (lombarda, cenoura e penca) ^{7,12}	169	40	1,6	0,3	4,9	0,6	0,9	0,2
Prato	Rancho (macarronete, grão, porco, frango, cenoura, repolho) ^{1,6,10}	821	195	5,5	1,4	21,7	1,7	13,6	0,2
Vegetariana	Macarrão (veg) com grão-de-bico estufado e alho-francês, feijão-verde e tomate ^{1,6,10}	1112	264	7,4	1,2	37,5	2,3	9,8	0,4
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	88	21	0,1	0,0	2,9	2,5	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	290	69	0,4	0,1	14,2	13,6	0,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão-verde inteiro (couve-flor, nabo e cebola) ^{7,12}	169	40	1,5	0,2	4,9	0,9	1,2	0,2
Prato	Arroz de bacalhau com cenoura e feijão-verde ⁴	756	179	2,6	0,4	27,2	0,8	11,3	1,1
Vegetariana	Empadão de arroz c/ feijão, cenoura e couve lombarda salteada	1112	264	2,5	0,3	49,9	0,7	9,7	0,4
Salada	Couve roxa, milho e repolho salteados	188	44	1,0	0,0	4,6	0,0	3,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0

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



Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade



Município de Santa Marta de Penaguião Escola Básica de Santa Marta de Penaguião Semana de 24 a 28 de março de 2025 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de espinafres e abóbora ^{7,12}	164	39	1,6	0,3	4,8	0,7	0,9	0,2
Prato	Hambúrguer de aves no forno com molho de legumes e massa espiral salteada com cenoura ^{1,3,6,9,10,11,12}	778	185	6,9	0,5	17,4	0,9	13,1	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de legumes com massa espiral ^{1,2,3,4,6,7,14}	1093	260	8,5	1,1	35,0	7,1	8,9	0,9
Salada	Salada de alface, cebola e milho	244	58	1,9	0,0	4,8	0,5	5,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Terça									
Sopa	Creme de curgete e alho francês ^{7,12}	159	38	1,5	0,3	4,8	0,6	0,9	0,2
Prato	Bolinhos de bacalhau no forno com arroz de couve branca ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	955	227	5,9	0,8	32,8	0,4	9,8	0,9
Vegetariana	Feijão vermelho estufado com cogumelos e arroz de legumes (repolho e cenoura)	952	227	4,4	0,6	36,9	0,4	9,2	0,5
Salada	Salada de alface, cenoura e tomate	89	21	0,2	0,0	3,0	2,7	1,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	290	69	0,4	0,1	14,2	13,6	0,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Quarta									
Sopa	Sopa de abóbora e repolho ^{7,12}	164	39	1,5	0,3	5,3	0,7	0,8	0,2
Prato	Peru assado com batata assada	460	109	2,4	0,4	10,5	0,7	10,8	0,2
Vegetariana	Massa com espinafres, lentilhas, milho, pimento vermelho e cenoura ^{1,6,8,10,11}	851	201	2,8	0,5	32,0	1,7	10,7	0,1
Salada	Feijão-verde, cenoura baby e couve-flor salteados (quente)	124	30	0,1	0,0	3,9	2,5	1,9	0,5
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	294	69	0,4	0,1	14,2	13,7	0,9	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Quinta									
Sopa	Sopa de couve-flor e ervilhas ^{7,12}	182	43	1,5	0,2	5,3	1,1	1,5	0,2
Prato	Chili de carne de vaca picada com arroz	1095	262	9,9	2,9	27,1	0,3	15,9	0,2
Vegetariana	Arroz de feijão, salsichas de soja e legumes (cenoura, lombarda, brócolos e ervilhas) ⁶	628	219	8,2	1,0	29,3	0,6	6,2	0,7
Salada	Salada de alface, cebola e tomate	84	20	0,3	0,0	2,6	2,2	1,1	0,0
Sobremesa	Mousse de chocolate / fruta da época (3 variedades) ⁷	922	221	12,6	8,2	20,5	19,6	5,2	0,1
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Sexta									
Sopa	Juliana de legumes mistos ^{7,12}	158	38	1,5	0,3	4,9	0,7	0,8	0,2
Prato	Paloco à brás ^{3,4}	1029	253	16,8	2,3	11,3	0,5	13,1	1,2
Vegetariana	Ratatouille no forno (beringelas, curgete e tomate) com soja e batata ^{1,6,8,10,11,12}	505	119	1,2	0,2	15,1	3,3	10,1	0,2
Salada	Salada de alface, couve roxa e pimento verde	102	25	0,3	0,0	2,5	1,0	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	290	69	0,4	0,1	14,2	13,6	0,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0

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, ¹³Tremço, 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



Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade



Município de Santa Marta de Penaguião Escola Básica de Santa Marta de Penaguião Semana de 31 de março a 4 de abril de 2025 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de brócolos e abóbora ^{7,12}	166	40	1,6	0,3	5,0	0,7	0,9	0,2
Prato	Panados de frango no forno com arroz de ervilhas ^{1,3,6,7,11}	1161	277	12,5	2,1	29,1	0,3	11,3	1,1
Vegetariana	Seitan salteado com cogumelos, espinafres, ervilhas, milho e arroz ^{1,6}	702	167	3,9	0,7	20,5	0,3	11,5	0,5
Salada	Salada de cebola, tomate e curgete	93	22	0,3	0,0	3,4	3,3	0,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Terça									
Sopa	Sopa de lombarda com nabo ^{7,12}	163	39	1,5	0,2	4,9	0,7	0,9	0,2
Prato	Empadão de atum em cama de legumes ^{3,4,7,12}	402	96	4,1	0,7	8,2	0,5	5,9	0,5
Vegetariana	Empadão de legumes (repolho, pimento, ervilhas e feijão catarino)	270	64	1,0	0,1	10,7	0,7	2,3	0,0
Salada	Salada de alface, cebola e cenoura	86	20	0,1	0,0	2,8	2,2	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	226	53	0,4	0,0	10,8	10,8	0,5	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Quarta									
Sopa	Canja ^{1,3,6,10}	206	49	0,5	0,1	6,8	0,2	4,0	0,2
Prato	Rancho (macarronete, grão, porco, frango, cenoura, repolho) ^{1,6,10}	821	195	5,5	1,4	21,7	1,7	13,6	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos no forno com macarrão com grão-de-bico ^{1,3,6,7,9,10}	1159	275	7,0	1,6	34,7	3,1	15,0	1,0
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e milho	183	43	0,8	0,0	5,0	1,3	3,0	0,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	294	69	0,4	0,1	14,2	13,7	0,9	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão vermelho com couve portuguesa ^{7,12}	253	60	1,6	0,2	8,8	0,6	2,4	0,2
Prato	Arroz dourado da páscoa (peru, frango, cenoura, ovo e salsa) ³	741	176	3,8	0,8	19,6	0,3	15,2	0,3
Vegetariana	Arroz branco com feijão vermelho estufado e alho-francês, feijão-verde e tomate	1016	242	7,0	1,0	37,3	0,5	6,7	0,4
Salada	Salada de alface, beterraba e tomate	86	21	0,2	0,0	2,7	2,5	1,1	0,1
Sobremesa	Doce festivo / fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	724	172	4,6	0,7	28,5	16,0	3,1	0,4
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão-verde com curgete ^{7,12}	156	37	1,4	0,2	4,6	0,5	1,0	0,1
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	885	211	8,4	1,1	25,1	1,2	7,9	0,7
Vegetariana	Soja estufada com legumes (cenoura, curgete, ervilhas e tomate) com arroz de cenoura ^{1,6,8,11}	965	229	3,2	0,5	30,2	4,3	16,9	0,4
Salada	Salada de alface, cenoura e milho	227	54	1,6	0,0	5,0	1,3	4,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	290	69	0,4	0,1	14,2	13,6	0,6	0,0
Pão	Pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1138	269	1,3	0,3	53,7	2,8	9,0	1,0

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