

			Energi a	Energi a	Lipido s	Satura dos	Açuca r	Sal (g)
2F	Sopa	Brócolos	226	54	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Carbonara de soja (soja fina estufada com cenoura raspada) com queijo ralado	1442	345	16,5	7,2	1,8	1,9
		Carbonara de soja (soja fina estufada com cenoura raspada)	1444	345	14	5,8	2,2	1,6
	Vegetariano	Alface, tomate e cebola	71	17	0	0	2	0
	Acompanhar	Maçã	238	57	0,4	0,1	13	0,02
3F	Sopa	Creme de legumes (abóbora, curgete, couve-flor, e repolho)	236	56	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Perna de frango assada com laranja, arroz branco e feijão preto	962	230	10	2	2	0,3
		Feijoada vegetariana (feijão preto, couve lombarda e cenoura) e arroz branco	893	213	8	1,1	4,2	0,1
	Vegetariano	Alface, couve roxa e pepino	70	17	0,3	0,1	1,7	0,0
	Acompanhar	Banana	238	57	0	0	13	0,0
4F	Sopa	Canja / Lentilhas	640 / 501	153 / 120	5 / 1.2	1 / 0.2	1 / 1.7	0 / 0.1
	Prato	Filete de redfish no forno com batata assada	377	90	2	0	1	0,3
		Tortilha de legumes no forno (feijão-verde, cenoura, milho, brócolos e feijão branco)	463	111	4	1,0	0,9	0,2
	Vegetariano	Feijão-verde, cenoura aos cubos e milho	215	51	1	1	2	0
	Acompanhar	Kiwi	238	57	0	0	13	0
5F	Sopa	Ervilhas	325	78	2	0	1	0
	Prato	Strogonoff de peru (tirinhas de peru estufadas com cogumelos) e arroz de cenoura	792	189	2	0	1	0,2
		Strogonoff de seitan e cogumelos com arroz de cenoura	551	132	2	0,2	1,0	0,2
	Vegetariano	Alface, tomate e pepino	71	17	0	0	3	0
	Acompanhar	Pera	238	57	0	0	13	0,0
6F	Sopa	Alface	240	57	1	0,2	1,7	0,1
	Prato	Cavala estufada com molho de tomate com macarronete	740	177	6	2	0	0,4
		Macarronete de grão-de-bico com courgette e beringela, povilhada com orégãos	691	165	5	1,2	1,9	0,5
	Vegetariano	Cenoura ralada, beterraba e rúcula	66	16	0	0	2	0
	Acompanhar	Fruta da época/ Gelatina	238 / 389	57 / 92,97	0,4 / 0,1	0,1 / 0	13 / 22	0 / 0