

			H.C.	Lip.	Prot.	Energia
2ª Feira	Sopa	Aveludado de legumes (espinafres, alho francês e abóbora) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	18,3	5,6	4,4	150,7
		Nabo (sem batata)	3,9	5,4	1,4	73,4
	Peixe	Dourada grelhada com molho de manteiga ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ , Batatas cozidas	50,4	20,2	30,7	514,4
	Carne	Tiras de peru estufadas à Primavera (com cenoura e milho) ⁽¹⁾⁽¹²⁾ , Esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾	71,3	16,8	63,6	703,8
	Ligeiro	Dourada grelhada ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com Batatas cozidas	50,1	12,0	30,6	439,0
	Vegetariano	Caril de tofu, berinjela e cenoura (estufado com leite de côco) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco	57,2	26,2	19,8	573,1
	Bitoque					
	Omelete	Puré de ervilhas	11,4	5,8	8,6	154,7
	Guarnições	Couves de Bruxelas cozidas	2,8	1,0	2,5	35,1
Feijão verde salteado		3,0	5,2	1,4	69,1	
Azião ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾		16,1	5,3	3,5	133,1	
3ª Feira	Sopa	Azião ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	16,1	5,3	3,5	133,1
		Cenoura com hortelã (sem batata)	3,6	5,2	1,3	70,3
	Peixe	Lulas grelhadas com molho de coentros ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Salada de grão e cebola roxa	18,8	20,4	35,3	409,9
	Carne	Carne de Vaca no Forno (c/ tomate e cebola) ⁽¹⁾⁽¹²⁾ , Batatas coradas	115,9	37,6	46,5	1 006,6
	Ligeiro	Carne e Vaca no Forno simples ⁽¹⁾⁽¹²⁾ com Arroz de feijão verde	54,0	19,2	33,9	530,4
	Vegetariano	Soja estufada à Primavera (com ervilhas e cenoura) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Batatas assadas	70,8	18,7	31,5	614,0
	Bitoque					
	Omelete	Arroz de alho	51,8	5,3	4,7	277,0
	Guarnições	Couve lombarda cozida	2,7	0,3	3,0	32,9
Beringela assada		2,1	5,2	1,0	63,1	
4ª Feira	Sopa	Creme de aipo ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	15,2	5,1	2,2	119,0
		Grelos (sem batata)	3,4	5,3	1,7	72,7
	Peixe	Bacalhau assado com broa ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ , Batatas assadas	56,7	15,8	49,3	576,8
	Carne	Favas estufadas à Portuguesa (com carne de porco e enchidos) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , Arroz branco	70,6	52,0	58,2	1 011,9
	Ligeiro	Robalo assado simples ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ com Batatas coradas	51,9	12,1	21,1	410,9
	Vegetariano	Seitan agri-doce (assado com ananás, curgete e pimento) ⁽¹⁾⁽⁶⁾ , Esparguete ⁽¹⁾	88,8	14,1	38,0	651,0
	Bitoque					
	Omelete	Puré de batata e abóbora ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	27,3	9,3	4,5	215,7
	Guarnições	Brócolos cozidos	0,6	0,3	1,3	11,8
Juliana de legumes salteada (cenoura e couve lombarda)		4,3	5,3	3,3	87,5	
5ª Feira	Sopa	Canja de frango com massinhas ⁽¹⁾⁽³⁾	17,8	1,1	9,1	119,7
		Alho francês e couve flor (sem batata) ⁽⁹⁾	5,3	5,5	3,1	89,5
	Peixe	Corvina frita com puré de azeitona ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹³⁾⁽¹⁴⁾ , Arroz de tomate	58,1	38,9	44,8	766,0
	Carne	Coxa de frango grelhada com limão e orégãos ⁽¹²⁾ , Massa penne ⁽¹⁾⁽³⁾	64,2	22,2	41,0	630,1
	Ligeiro	Coxa de frango grelhada ⁽¹²⁾ com Massa penne ⁽¹⁾⁽³⁾	64,2	22,2	41,0	630,1
	Vegetariano	Tofu no forno com batata, espinafres e cebolada ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	54,0	22,6	22,0	539,6
	Bitoque					
	Omelete	Feijão preto estufado	40,2	6,4	20,1	341,1
	Guarnições	Feijão verde cozido	2,7	0,2	1,4	22,7
Gratinado de batatas, cenoura e curgete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾		59,6	8,3	12,6	375,3	
6ª Feira	Sopa	Feijão com couve lombarda ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	17,1	5,3	5,5	150,0
		Creme de beringela (sem batata)	3,4	5,3	1,5	71,2
	Peixe	Sardinhas grelhadas ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com Batatas cozidas	50,1	36,8	34,3	677,2
	Carne	Lombo de vitela assado com alecrim e castanhas ⁽¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz de alho	67,3	28,5	39,4	691,9
	Ligeiro	Pescada cozida ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com Batatas cozidas	50,1	2,2	35,4	370,1
	Vegetariano	Empadão de soja, cenoura e milho no forno (com arroz) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	70,7	16,8	25,8	557,8
	Bitoque					
	Omelete	Couve flor cozida	51,1	14,2	36,6	488,5
	Guarnições	Pimentos assados	0,5	5,1	0,3	49,2
Couscous com hortelã ⁽¹⁾⁽⁶⁾		42,0	1,2	7,2	210,0	
Diariamente disponível	Omelete de Queijo ⁽³⁾⁽⁷⁾	0,1	22,6	23,7	298,2	
	Omelete de Fiambré ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	0,2	24,8	22,1	312,4	
	Omelete Mista ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	0,3	32,8	30,9	419,6	
	Omelete de Miolo de Camarão ⁽²⁾⁽³⁾⁽¹²⁾	0,8	14,7	17,2	205,2	