

Semana 1
Semana de 31 de agosto a 04 de setembro 2026

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com fiambre de peru ^{6,7} + leite ⁷ DI	960	229	4,0	2,0	35,2	10,7	12,8	0,8
	Sopa	Aveludado com couve-flor	394	94	1,3	0,2	16,3	8,0	4,4	0,2
	Prato Geral	Arroz de atum ⁴ com tomate e óregãos	1645	393	17,0	1,6	33,8	2,0	25,3	1,0
	Prato Vegetariano	Empadão de soja ⁶ com tomate e óregãos	1564	371	5,7	0,8	50,0	1,9	29,3	0,0
	Prato Go 2 Go *	Wrap ¹ de atum ⁴ com alface e cenoura	1578	376	16,1	2,4	27,3	3,3	30,3	2,3
	Vegetais	Salada de alface, cenoura e milho	57	48	0,5	0,0	8,8	2,0	2,1	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Bolachas de água e sal ^{1,6,7,12} DI + triângulo de queijo ⁷ DI + leite ⁷ DI	1060	254	11,3	6,2	25,1	10,2	12,6	0,8

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Pequeno-Almoço	Iogurte natural ⁷ + bolsa de puré de fruta 100% + bolachas integrais ^{1,3,6,7} DI	1071	256	7,0	3,4	38,7	17,9	7,9	0,6
	Sopa	Macedónia de legumes	426	102	1,5	0,3	17,4	8,0	4,7	0,2
	Prato Geral	Hambúrguer de vitela ^{1,6,12} com massa espiral ¹ salteada com ervas aromáticas	1085	259	10,2	2,7	24,3	0,9	16,8	0,6
	Prato Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes ^{1,6} com massa espiral ¹ salteada com ervas aromáticas	1261	301	13,2	1,6	37,1	0,9	6,9	0,9
	Prato Go 2 Go *	Pão de mistura ¹ com hambúrguer ^{1,6,12} , alface e tomate	1626	389	16,3	4,4	29,0	5,3	31,1	1,0
	Vegetais	Salada de beterraba, tomate e pepino	136	32	0,3	0,1	5,8	5,7	1,9	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de sementes ^{1,8,11} com queijo ⁷ + sumo 100% DI + frutos secos ⁸	1189	402	14,2	3,1	51,4	21,6	14,5	0,9

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com marmelada + leite ⁷ DI	1014	242	3,8	1,9	41,0	17,7	10,7	0,9
	Sopa	Juliana com feijão vermelho	399	95	1,4	0,2	16,5	5,9	4,3	0,1
	Prato Geral	Maruca ⁴ cozida, batata, cenoura, ervilha, feijão-verde cozidos com ovo ³ ralado	1457	348	12,5	2,6	26,1	5,2	32,4	0,8
	Prato Vegetariano	Salada de lentilhas com batata, cenoura, ervilha e feijão-verde	1378	329	5,7	0,9	49,9	5,8	18,5	0,3
	Prato Go 2 Go *	Lascas de maruca ⁴ em baguete ¹ com ovo ³ e cenoura ralada	1664	398	17,4	3,5	30,3	4,9	29,5	1,3
	Vegetais	Incorporados	-	-	-	-	-	-	-	-
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de mistura ¹ com fiambre de frango ^{6,7} + iogurte ⁷ líquido + fruta	1241	297	3,4	1,3	54,2	30,0	12,0	0,9

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com queijo ⁷ + iogurte ⁷ natural	934	223	4,9	2,5	30,2	6,9	13,6	0,8
	Sopa	Alho-francês com curgete	362	87	1,4	0,3	14,7	6,3	3,8	0,1
	Prato Geral	Perna de peru assada com arroz de cenoura	1743	417	15,0	3,9	44,9	20,7	25,4	0,5
	Prato Vegetariano	Chili de feijão e arroz de cenoura	1746	417	11,0	1,5	62,6	3,5	16,4	0,2
	Prato Go 2 Go *	Burrito ¹ de peru desfiado com pepino, couve roxa e tomate	1496	356	11,8	2,9	32,0	7,3	30,7	1,3
	Vegetais	Salada de tomate, pepino e couve roxa	112	27	0,3	0,1	4,3	3,8	2,1	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de sementes ^{1,8,11} com manteiga ⁷ + leite ⁷ DI + fruta	892	330	13,9	6,5	39,0	20,6	11,1	0,4

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷ + leite ⁷ DI	1209	289	12,0	6,6	34,1	10,8	10,7	0,8
	Sopa	Espinafres com cenoura	319	76	1,6	0,2	12,0	4,2	3,3	0,4
	Prato Geral	Pescada ⁴ no forno com molho de limão e ervas aromáticas e massinha de cotovelinhos ¹	1125	269	7,3	1,2	21,7	1,1	28,2	0,3
	Prato Vegetariano	Seitan ^{1,6} salteado com limão e ervas aromáticas e massinhas de cotovelinhos ¹	649	155	5,6	0,9	21,5	1,1	3,7	0,2
	Prato Go 2 Go *	Folhado de pescada com espinafres e cenoura ^{1,3,4,7}	1324	317	19,4	6,1	12,0	3,3	23,4	1,5
	Vegetais	Salada de alface, cenoura e couve roxa	124	30	0,1	0,0	4,9	4,4	2,5	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina	159/252	38/60	0,2/0,1	0,0/0,0	8,4/13,1	8,3/13,1	0,7/2,0	0,0/0,0
	Lanche	Pão de mistura ¹ com fiambre de peru ^{6,7} + leite ⁷ DI + fruta desidratada	1288	307	4,1	2,1	52,2	10,7	13,7	0,8

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, 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.

D 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Go to Go * - Apenas disponível para Escolas 2,3 e Secundárias

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷ + leite ⁷ DI	1209	289	12,0	6,6	34,1	10,8	10,7	0,8
	Sopa	Creme de abóbora	288	69	1,2	0,2	12,6	4,7	1,9	0,1
	Prato Geral	Almôndegas de mistas ^{1,6,12} estufadas com esparguete integral ¹	1334	294	16,2	4,4	24,5	2,4	17,4	1,8
	Prato Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes ^{1,6} com esparguete integral ¹	1337	320	13,9	2,5	38,0	0,9	9,4	1,2
	Prato Go 2 Go *	Pão rústico ¹ com almôndegas ^{1,6,12} e cenoura ralada	1742	416	16,7	5,7	35,0	7,7	21,0	1,1
	Vegetais	Salada de alface, beterraba e pepino	137	33	0,3	0,1	5,1	5,1	2,5	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de sementes ^{1,8,11} com fiambre de peru ^{6,7} + leite ⁷ + fruta	663	275	6,0	2,0	40,5	20,5	13,9	0,8

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de sementes ^{1,8,11} com com fiambre de peru ^{6,7} + iogurte ⁷ líquido	546	247	4,4	1,2	38,4	18,4	12,0	0,9
	Sopa	Legumes	383	81	1,5	0,3	15,6	7,3	4,0	0,1
	Prato Geral	Filetes de red-fish ⁴ com molho de cenoura e alho francês e arroz de ervilhas	1714	410	18,5	2,4	32,8	5,2	27,5	2,3
	Prato Vegetariano	Crepes de legumes ^{1,2,6,11} com arroz de ervilhas	1125	268	7,0	1,0	44,3	1,4	5,6	0,3
	Prato Go 2 Go *	Tortilha de peixe ^{3,4}	1474	352	16,1	3,1	23,8	2,0	27,4	0,7
	Vegetais	Salada de pepino, tomate e cenoura ralada	78	19	0,3	0,1	3,3	3,2	0,9	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de mistura ¹ com queijo ⁷ + sumo 100% + ovo ³ cozido	1486	355	10,7	3,4	45,9	22,5	18,7	0,8

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Pequeno-Almoço	Iogurte ⁷ natural + bolsa de puré de fruta 100% + bolachas integrais ^{1,3,6,7} DI	1071	256	7,0	3,4	38,7	17,9	7,9	0,6
	Sopa	Caldo-verde	365	87	1,7	0,2	13,6	5,9	4,5	0,1
	Prato Geral	Strogonoff de porco ¹² com massa espiral ¹	1526	365	19,5	6,5	23,4	2,6	23,3	0,3
	Prato Vegetariano	Strogonoff de seitan com cogumelos ^{1,6,12} e massa espiral ¹	742	177	1,3	0,2	26,8	2,6	14,0	0,2
	Prato Go 2 Go *	Wrap ¹ com tirinhas de carne de porco, alface e tomate	1641	391	16,0	4,4	28,4	4,3	33,2	1,3
	Vegetais	Salada de alface, tomate e cenoura ralada	81	19	0,2	0,0	3,2	3,1	1,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de sementes ^{1,8,11} com manteiga ⁷ + leite ⁷ + palitos de cenoura	1067	372	21,7	11,1	31,4	12,8	11,4	0,7

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com fiambre de frango ^{6,7} + leite ⁷ DI	977	233	4,1	1,9	34,9	10,7	13,7	0,9
	Sopa	Camponesa com feijão	399	95	1,4	0,2	16,5	5,9	4,3	0,1
	Prato Geral	Bacalhau fresco ⁴ lascado com batata cozida	894	214	5,5	0,8	19,2	1,2	21,2	2,2
	Prato Vegetariano	Jardineira de soja ⁶	1771	421	6,8	0,9	49,7	7,0	39,9	0,2
	Prato Go 2 Go *	Quiche de bacalhau com alho francês e cenoura ^{1,3,4,7}	1913	457	27,4	9,4	25,9	4,2	26,5	2,8
	Vegetais	Cenoura, feijão-verde e ervilha cozidas	173	41	0,3	0,1	6,5	3,7	3,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	159/190	38/46	0,2/0,4	0,0/0,1	8,4/10,7	8,3/10,3	0,7/0,2	0,0/0,0
	Lanche	Bolachas integrais ^{1,3,6,7} DI + triângulo de queijo ⁷ DI + iogurte ⁷ líquido	1123	269	9,6	5,3	34,9	19,2	10,4	0,8

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷ + leite ⁷ DI	1209	289	12,0	6,6	34,1	10,8	10,7	0,8
	Sopa	Feijão-verde	330	79	1,3	0,2	14,1	5,8	2,7	0,1
	Prato Geral	Peito de frango aos cubos estufado com arroz de lentilhas	1535	367	11,5	1,8	35,4	2,1	29,4	0,3
	Prato Vegetariano	Empadão de lentilhas com legumes no forno (arroz)	1628	389	6,1	1,0	63,4	7,6	18,8	0,1
	Prato Go 2 Go *	Baguete ¹ com cubinhos de frango estufado e cenoura ralada	1441	344	9,6	1,6	30,3	4,9	33,6	1,1
	Vegetais	Salada de pepino, beterraba e cenoura ralada	144	34	0,2	0,1	6,5	6,3	1,9	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de mistura ¹ com marmelada + leite ⁷ DI + frutos secos ⁸	1630	390	12,8	8,5	52,4	17,7	14,6	0,9

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijã, 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. 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Go to Go * - Apenas disponível para Escolas 2,3 e Secundárias

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com fiambre de frango ^{6,7} + leite ⁷ DI	977	233	4,1	1,9	34,9	10,7	13,7	0,9
	Sopa	Creme de cenoura e massinhas ¹	445	106	1,3	0,2	20,3	5,7	3,2	0,2
	Prato Geral	Douradinhos ^{1,4} no forno e arroz de tomate	1558	367	16,7	1,6	41,5	2,6	11,6	0,3
	Prato Vegetariano	Empadão de soja ⁶ com cenoura e tomate (arroz)	1605	381	5,7	0,8	52,2	3,9	29,6	0,1
	Prato Go 2 Go *	Wrap com douradinhos ^{1,4} , alface e cenoura ralada	682	465	15,8	4,3	55,8	3,3	24,5	1,2
	Vegetais	Salada de milho, cenoura e alface	57	48	0,5	0,0	8,8	2,0	2,1	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313	75	0,5	0,1	16,5	16,2	1,3	0,0
	Lanche	Bolachas integrais ^{1,3,6,7} DI + triângulo de queijo ⁷ DI + leite ⁷	1049	251	10,7	6,0	26,3	10,6	12,2	0,8

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de sementes ^{1,8,11} com manteiga ⁷ + iogurte ⁷ líquido	1082	375	20,8	10,5	36,5	18,1	9,3	0,6
	Sopa	Grelós	382	92	1,6	0,3	14,8	6,6	4,6	0,2
	Prato Geral	Massa ¹ de carnes à lavrador (carne de porco, feijão, cenoura, macarronete ¹ e couve lombarda)	1894	452	24,5	7,2	28,8	5,6	28,9	0,4
	Prato Vegetariano	Massa ¹ à lavrador vegetariana (feijão, cenoura, couve lombarda e macarronete ¹)	1354	323	6,5	1,0	45,8	6,6	19,5	0,6
	Prato Go 2 Go *	Bifana no pão ¹	2113	505	32,0	9,4	26,0	1,0	27,4	0,9
	Vegetais	Salada de alface, couve roxa e beterraba	182	43	0,1	0,0	7,3	6,9	6,5	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de mistura ¹ com fiambre de frango ^{6,7} + leite ⁷ + frutos secos ⁸	1594	382	13,1	3,5	46,3	10,7	17,6	0,9

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Pequeno-Almoço	logurte ⁷ natural + bolachas Maria ^{1,6,7,12} DI + bolsa de puré de fruta 100%	968	231	5,4	2,8	37,0	22,4	7,3	0,5
	Sopa	Feijão branco com espinafres	434	104	1,8	0,2	16,4	4,5	5,4	0,4
	Prato Geral	Corvina ⁴ estufada com batata e ovo ³ cozido	1338	320	12,7	2,6	20,9	2,6	30,1	0,6
	Prato Vegetariano	Salada de quinoa com legumes (cenoura, ervilhas, feijão-verde e couve-flor)	898	214	7,8	1,1	24,7	6,2	9,5	0,3
	Prato Go 2 Go *	Baguete ¹ com lascas de corvina ⁴ , ovo ³ e alface	1747	418	18,6	3,8	28,5	3,2	33,5	1,1
	Vegetais	Cenoura, feijão-verde e milho cozidos	82	44	0,4	0,0	8,5	3,2	1,8	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de sementes ^{1,8,11} com queijo ⁷ + leite ⁷ + fruta	789	305	8,6	3,4	39,0	20,6	17,1	0,7

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com fiambre de frango ^{6,7} + leite ⁷ DI	977	233	4,1	1,9	34,9	10,7	13,7	0,9
	Sopa	Alho-francês	362	87	1,4	0,3	14,7	6,3	3,8	0,1
	Prato Geral	Perna de peru lascada assada no forno com cenoura às rodelas e arroz branco	2046	489	20,0	4,6	50,9	19,1	25,8	0,4
	Prato Vegetariano	Arroz de grão com cenoura e espinafres	1638	392	8,7	1,1	61,4	5,5	15,5	0,7
	Prato Go 2 Go *	Salada de couscous ¹ com peru desfiado, ervilhas e cenoura	905	378	9,5	1,4	41,9	4,1	32,5	0,4
	Vegetais	Salada de alface, tomate e beterraba	139	33	0,2	0,0	5,7	5,7	2,3	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷ + iogurte ⁷ líquido + fruta	1471	352	11,5	6,1	52,9	29,6	9,2	0,9

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com queijo ⁷ + leite ⁷	1055	252	5,9	3,1	34,0	10,7	15,2	0,9
	Sopa	Curgete e cenoura ralada	339	81	1,3	0,2	14,5	6,6	2,9	0,2
	Prato Geral	Lombos de salmão ⁴ estufados, massa tricolor ¹ e macedónia de legumes cozida	1959	468	27,9	5,1	30,0	6,4	23,7	0,3
	Prato Vegetariano	Massa tricolor fusili ¹ com ervilhas, cenoura e cogumelos ¹²	1116	265	6,8	1,1	36,7	5,9	13,9	0,3
	Prato Go 2 Go *	Pão de mistura ¹ com lascas de salmão ⁴ , couve roxa e cenoura ralada	1629	389	20,3	3,9	30,4	6,3	20,8	0,9
	Vegetais	Salada de pepino, couve roxa e cenoura ralada	121	29	0,2	0,1	5,0	4,4	2,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim ⁷	159/352	38/84	0,2/2,3	0,0/1,7	8,4/13,7	8,3/10,4	0,7/2,3	0,0/0,3
	Lanche	Pão de sementes ^{1,8,11} com com fiambre de peru ^{6,7} + leite ⁷ + bolsa de fruta 100%	662	275	6,1	2,0	40,3	20,3	14,0	0,9

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijas, 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. 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.

Go to Go * - Apenas disponível para Escolas 2,3 e Secundárias

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com fiambre de peru ^{6,7} + leite ⁷ DI	960	229	4,0	2,0	35,2	10,7	12,8	0,8
	Sopa	Creme de brócolos	332	79	1,6	0,2	12,5	4,5	3,8	0,1
	Prato Geral	Esparguete à Bolonhesa ^{1,6,12}	1302	308	14,2	5,6	26,2	4,4	19,7	0,2
	Prato Vegetariano	Bolonhesa de soja ^{1,6} com cenoura ralada	1454	345	6,1	0,8	41,8	4,4	30,4	0,2
	Prato Go 2 Go *	Burrito ¹ de carne picada, alface e cenoura ripada	1743	415	18,5	7,0	30,1	4,7	21,9	1,2
	Vegetais	Salada de alface, couve-roxa e pepino	113	27	0,3	0,1	3,6	3,2	2,7	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Bolachas de água e sal ^{1,6,7,12} DI + triângulo de queijo ⁷ DI + leite ⁷ DI	1060	254	11,3	6,2	25,1	10,2	12,6	0,8

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Pequeno-Almoço	Iogurte natural ⁷ + bolsa de puré de fruta 100% + bolachas integrais ^{1,3,6,7} DI	1071	256	7,0	3,4	38,7	17,9	7,9	0,6
	Sopa	Creme de cenoura com couve-flor picada	394	94	1,3	0,2	16,3	8,0	4,4	0,2
	Prato Geral	Filetes de abrótea ⁴ com molho de cenoura e arroz branco	1148	274	5,4	0,8	35,0	3,1	20,6	0,4
	Prato Vegetariano	Feijoada de legumes	1936	463	11,3	1,5	71,2	4,1	18,2	0,3
	Prato Go 2 Go *	Baguete ¹ com ovo ³ mexido e queijo ⁷ e cenoura ralada	1654	395	21,7	6,3	28,5	3,5	20,8	1,6
	Vegetais	Salada de cenoura, milho e pepino	54	47	0,6	0,1	8,9	2,1	1,6	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de sementes ^{1,8,11} com queijo ⁷ + sumo 100% DI + frutos secos ⁸	1189	402	14,2	3,1	51,4	21,6	14,5	0,9

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com marmelada + leite ⁷ DI	1014	242	3,8	1,9	41,0	17,7	10,7	0,9
	Sopa	Juliana (cenoura e couve lombarda)	337	80	1,3	0,2	13,8	5,9	3,3	0,1
	Prato Geral	Frango estufado com alecrim e massa integral ¹	1701	406	21,9	4,7	23,1	2,4	28,0	0,4
	Prato Vegetariano	Ervilhas estufadas com cenoura, tomate e massa integral ¹	1047	250	6,5	1,0	34,6	4,8	12,6	0,2
	Prato Go 2 Go *	Wrap ¹ de frango com tomate e beterraba	1592	379	20,6	5,7	28,5	3,4	19,5	1,5
	Vegetais	Salada de tomate, milho e beterraba	114	62	0,5	0,0	11,9	5,3	2,4	0,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de mistura ¹ com fiambre de frango ^{6,7} + iogurte ⁷ líquido + fruta	1241	297	3,4	1,3	54,2	30,0	12,0	0,9

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com queijo ⁷ + iogurte ⁷ natural	934	223	4,9	2,5	30,2	6,9	13,6	0,8
	Sopa	Nabiças	307	89	1,7	0,2	12,8	5,0	4,1	0,1
	Prato Geral	Salada de escamudo ⁴ , batata e cenoura	1366	326	12,3	2,5	23,3	4,7	30,3	0,6
	Prato Vegetariano	Saladinha de grão, batata, brócolos, couve flor e cenoura	1416	338	8,1	1,1	49,9	6,8	15,3	0,3
	Prato Go 2 Go *	Quiche de escamudo ^{1,3,4,7}	1966	470	27,5	9,4	25,9	4,2	29,4	2,8
	Vegetais	Cenoura, brócolos e couve flor cozidos	182	43	0,6	0,1	5,1	4,5	4,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina	159/252	38/60	0,2/0,1	0,0/0,0	8,4/13,1	8,3/13,1	0,7/2,0	0,0/0,0
	Lanche	Pão de sementes ^{1,8,11} com manteiga ⁷ + leite ⁷ DI + fruta	892	330	13,9	6,5	39,0	20,6	11,1	0,4

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷ + leite ⁷ DI	1209	289	12,0	6,6	34,1	10,8	10,7	0,8
	Sopa	Puré de feijão com cubinhos de cenoura e nabo	444	106	1,5	0,1	19,2	6,1	3,9	0,2
	Prato Geral	Febras de porco com arroz branco e feijão preto estufado	1771	423	15,4	3,2	38,7	2,7	31,5	0,3
	Prato Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes ^{1,6} com arroz de cenoura	1301	311	12,8	1,5	41,6	2,1	5,7	1,0
	Prato Go 2 Go *	Bifana no pão ¹	2113	505	32,0	9,4	26,0	1,0	27,4	0,9
	Vegetais	Salada de cenoura, tomate e milho	56	48	0,5	0,0	9,5	2,7	1,5	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de mistura ¹ com fiambre de peru ^{6,7} + leite ⁷ DI + fruta desidratada	1288	307	4,1	2,1	52,2	10,7	13,7	0,8

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 rijá, 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.

D 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Go to Go * - Apenas disponível para Escolas 2,3 e Secundárias

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷ + leite ⁷ DI	1209	289	12,0	6,6	34,1	10,8	10,7	0,8
	Sopa	Creme de abóbora com alho francês	340	81	1,4	0,3	14,3	6,0	3,0	0,1
	Prato Geral	Bolonhesa de atum ^{1,4}	1527	365	17,4	1,7	25,3	4,4	26,3	1,0
	Prato Vegetariano	Bolonhesa ¹ de lentilhas com tomate, cenoura e oregãos	1354	324	6,0	0,9	49,1	5,0	17,0	0,3
	Prato Go 2 Go *	Baguete ¹ de atum ⁴ com cenoura e alface	1539	368	14,2	1,1	29,2	4,2	30,2	1,8
	Vegetais	Salada de couve, alface e cenoura	114	27	0,2	0,0	3,6	3,4	2,8	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	159/190	38/46	0,2/0,4	0,0/0,1	8,4/10,7	8,3/10,3	0,7/0,2	0,0/0,0
	Lanche	Pão de sementes ^{1,8,11} com com fiambre de peru ^{6,7} + leite ⁷ + fruta	663	275	6,0	2,0	40,5	20,5	13,9	0,8

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de sementes ^{1,8,11} com com fiambre de peru ^{6,7} + iogurte ⁷ líquido	546	247	4,4	1,2	38,4	18,4	12,0	0,9
	Sopa	Grão com couve lombarda	476	114	1,8	0,3	19,0	6,1	5,2	0,1
	Prato Geral	Vitela estufada com arroz de cenoura e ervilhas	1696	405	20,5	6,6	29,9	4,0	24,8	0,4
	Prato Vegetariano	Estufado de soja ⁶ com arroz de cenoura e ervilhas	1700	404	10,8	1,5	46,5	5,0	29,9	0,3
	Prato Go 2 Go *	Fatia de novilho em bolo do caco ¹ com cenoura ralada	2195	525	28,6	9,2	33,6	8,1	32,7	1,2
	Vegetais	Salada de couve roxa, pepino e cenoura ralada	121	29	0,2	0,1	5,0	4,4	2,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de mistura ¹ com queijo ⁷ + sumo 100% + ovo ³ cozido	1486	355	10,7	3,4	45,9	22,5	18,7	0,8

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Pequeno-Almoço	Iogurte ⁷ natural + bolsa de puré de fruta 100% + bolachas integrais ^{1,3,6,7} DI	1071	256	7,0	3,4	38,7	17,9	7,9	0,6
	Sopa	Legumes	383	81	1,5	0,3	15,6	7,3	4,0	0,1
	Prato Geral	Pescada ⁴ à Gomes de Sá (pescada ⁴ , cebolada, batata e rodela de ovo ³)	1095	261	9,6	1,8	20,8	2,3	22,6	0,9
	Prato Vegetariano	Saladinha de feijão-frade, batata, cenoura e brócolos	1632	390	6,4	1,2	61,0	6,1	20,7	0,3
	Prato Go 2 Go *	Wrap ¹ de pescada ⁴ com ovo ³ e tomate	1747	416	20,5	5,0	27,8	3,6	30,0	1,7
	Vegetais	Cenoura, brócolos e couve flor cozidos	182	43	0,6	0,1	5,1	4,5	4,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de sementes ^{1,8,11} com manteiga ⁷ + leite ⁷ + palitos de cenoura	1067	372	21,7	11,1	31,4	12,8	11,4	0,7

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com fiambre de frango ^{6,7} + leite ⁷ DI	977	233	4,1	1,9	34,9	10,7	13,7	0,9
	Sopa	Cenoura com espinafres	374	89	1,7	0,3	14,8	6,7	3,7	0,4
	Prato Geral	Coelho guisado com arroz de feijão	1607	384	15,5	3,1	30,0	4,0	30,4	0,4
	Prato Vegetariano	Feijão estufado com grelos, cenoura e arroz branco	1934	463	11,6	1,8	68,3	7,0	19,8	0,5
	Prato Go 2 Go *	Bola rústica ¹ com coelho desfiado e cenoura ralada	1767	422	14,8	3,3	33,9	7,7	38,1	1,1
	Vegetais	Grelos, couve lombarda e cenoura cozidos	191	46	0,5	0,1	6,17	5,55	4,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Bolachas integrais ^{1,3,6,7} DI + triângulo de queijo ⁷ DI + iogurte ⁷ líquido	1123	269	9,6	5,3	34,9	19,2	10,4	0,8

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷ + leite ⁷ DI	1209	289	12,0	6,6	34,1	10,8	10,7	0,8
	Sopa	Grelos	382	92	1,6	0,3	14,8	6,6	4,6	0,2
	Prato Geral	Filetes de solha ⁴ no forno com ervas aromáticas e batata cozida	1019	244	8,0	1,2	20,9	2,6	21,5	0,4
	Prato Vegetariano	Salada russa com ervilhas	1032	247	6,3	0,9	33,5	6,2	13,3	0,3
	Prato Go 2 Go *	Salada de peixe ⁴ , batata, cenoura e ervilhas com azeite aromatizado	1195	286	8,4	1,2	31,0	5,6	20,8	2,3
	Vegetais	Salada de beterraba, tomate e cenoura ralada	146	35	0,1	0,0	7,0	6,9	1,7	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de mistura ¹ com marmelada + leite ⁷ DI + frutos secos ⁸	1630	390	12,8	8,5	52,4	17,7	14,6	0,9

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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Go to Go * - Apenas disponível para Escolas 2,3 e Secundárias

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Pequeno-Almoço								
	Sopa								
	Prato Geral								
	Prato Vegetariano								
	Prato Go 2 Go *								
	Vegetais								
	Sobremesa								
	Lanche								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de sementes ^{1,8,11} com manteiga ⁷ + iogurte ⁷ líquido	1082	375	20,8	10,5	36,5	18,1	9,3	0,6
	Sopa	Alho-francês com curgete	362	87	1,4	0,3	14,7	6,3	3,8	0,1
	Prato Geral	Massinha ¹ de pescada ⁴ /lulas ¹⁴ com coentros	1071	256	7,1	1,1	23,7	2,9	23,8	0,6
	Prato Vegetariano	Bolonhesa ¹ de lentilhas	1354	324	6,0	0,9	49,1	5,0	17,0	0,3
	Prato Go 2 Go *	Baguete ¹ com ovo ³ mexido e queijo ⁷ e cenoura ralada	1654	395	21,7	6,3	28,5	3,5	20,8	1,6
	Vegetais	Salada de alface, cenoura e milho	57	48	0,5	0,0	8,8	2,0	2,1	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida com canela	159/190	38/46	0,2/0,4	0,0/0,1	8,4/10,7	8,3/10,7	0,7/0,2	0/0,01
	Lanche	Pão de mistura ¹ com fiambre de frango ^{6,7} + leite ⁷ + frutos secos ⁸	1594	382	13,1	3,5	46,3	10,7	17,6	0,9

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Quarta-Feira	Pequeno-Almoço	Iogurte ⁷ natural + bolachas Maria ^{1,6,7,12} DI + bolsa de puré de fruta 100%		968	231	5,4	2,8	37,0	22,4	7,3	0,5
	Sopa	Espinafres		361	86	1,8	0,3	13,2	5,4	4,2	0,4
	Prato Geral	Pá de porco estufada com arroz de açafrão		1688	403	23,8	7,1	25,9	1,9	20,8	0,3
	Prato Vegetariano	Ervilhas e cenoura estufadas com arroz de açafrão		1239	296	6,1	0,9	47,1	6,2	12,1	0,3
	Prato Go 2 Go *	Bola rústica ¹ com carne de porco e tomate		1640	392	14,2	3,2	33,3	7,4	32,4	1,0
	Vegetais	Salada de beterraba, couve-roxa e tomate		181	43	0,1	0,0	8,0	7,6	2,8	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de sementes ^{1,8,11} com queijo ⁷ + leite ⁷ + fruta		789	305	8,6	3,4	39,0	20,6	17,1	0,7

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com fiambre de frango ^{6,7} + leite ⁷ DI	977	233	4,1	1,9	34,9	10,7	13,7	0,9
	Sopa	Creme de ervilhas	333	80	1,2	0,2	13,7	4,2	3,3	0,1
	Prato Geral	Paloco ⁴ desfiado com batata, cenoura e grão	1209	289	6,8	0,9	36,8	4,1	19,2	0,3
	Prato Vegetariano	Grão estufado com legumes e batata	1416	338	8,1	1,1	49,9	6,8	15,3	0,3
	Prato Go 2 Go *	Quiche de paloco com pimentos ^{1,3,4,7}	1845	441	27,2	9,3	23,5	2,5	25,0	2,8
	Vegetais	Feijão-verde, ervilhas e cenoura cozidas	173	41	0,3	0,1	6,5	3,7	3,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷ + iogurte ⁷ líquido + fruta	1471	352	11,5	6,1	52,9	29,6	9,2	0,9

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com queijo ⁷ + leite ⁷	1055	252	5,9	3,1	34,0	10,7	15,2	0,9
	Sopa	Creme de brócolos com feijão-branco	390	93	1,6	0,2	14,7	4,7	4,8	0,1
	Prato Geral	Tirinhas de peito de frango estufadas com cogumelos ¹² e massa espiral ¹	1120	268	7,1	1,2	23,4	2,6	26,9	0,3
	Prato Vegetariano	Tirinhas de seitan ^{1,6} estufadas com cogumelos ¹² e massa espiral ¹	1154	276	11,3	1,6	28,9	4,6	14,2	0,2
	Prato Go 2 Go *	Wrap ¹ de frango com alface e pepino	1518	362	12,0	3,0	27,4	3,1	35,8	1,5
	Vegetais	Salada de alface, milho e pepino	169	40	0,7	0,1	6,2	0,9	2,2	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de sementes ^{1,8,11} com com fiambre de peru ^{6,7} + leite ⁷ + bolsa de fruta 100%	662	275	6,1	2,0	40,3	20,3	14,0	0,9

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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Go to Go * - Apenas disponível para Escolas 2,3 e Secundárias

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com fiambre de peru ^{6,7} + leite ⁷ DI	960	229	4,0	2,0	35,2	10,7	12,8	0,8
	Sopa	Creme de vegetais ⁹	428	102	1,5	0,2	17,2	3,6	4,1	0,0
	Prato Geral	Tesourinhos ^{1,4} no forno com arroz de cenoura e lombardo	1611	380	16,7	1,6	43,1	4,0	13,2	0,4
	Prato Vegetariano	Crepes de legumes ^{1,2,6,11} com arroz de cenoura e lombardo	1146	273	7,0	1,0	45,5	4,0	6,0	0,4
	Prato Go 2 Go *	Pão de mistura ¹ com tesourinhos ^{1,4} , alface e tomate	606	448	13,8	3,0	55,6	3,8	24,8	0,7
	Vegetais	Salada de alface, tomate e milho	49	46	0,6	0,0	8,1	1,5	2,1	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Bolachas de água e sal ^{1,6,7,12} DI + triângulo de queijo ⁷ DI + leite ⁷ DI	1060	254	11,3	6,2	25,1	10,2	12,6	0,8

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Pequeno-Almoço	Iogurte natural ⁷ + bolsa de puré de fruta 100% + bolachas integrais ^{1,3,6,7} DI	1071	256	7,0	3,4	38,7	17,9	7,9	0,6
	Sopa	Creme de cenoura com grelos	396	95	1,5	0,3	16,3	8,0	4,1	0,2
	Prato Geral	Carne de vaca estufada com cenoura aos cubos e esparguete integral ¹	1388	332	14,9	5,6	25,3	4,4	23,6	0,4
	Prato Vegetariano	Esparguete integral ¹ com ervilhas, cogumelos ¹² e cenoura	1061	254	6,7	1,1	34,0	4,1	13,5	0,2
	Prato Go 2 Go *	Wrap ¹ com carne, milho e cenoura ralada	2251	537	29,5	9,9	35,7	3,9	31,5	1,5
	Vegetais	Salada de cenoura, milho e pepino	54	47	0,6	0,1	8,9	2,1	1,6	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de sementes ^{1,8,11} com queijo ⁷ + sumo 100% DI + frutos secos ⁸	1189	402	14,2	3,1	51,4	21,6	14,5	0,9

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com marmelada + leite ⁷ DI	1014	242	3,8	1,9	41,0	17,7	10,7	0,9
	Sopa	Espinafres	361	86	1,8	0,3	13,2	5,4	4,2	0,4
	Prato Geral	Bacalhau fresco ⁴ com batata, cenoura, grão e ovo ³ cozido	1352	323	7,0	1,0	36,8	4,1	27,2	0,4
	Prato Vegetariano	Jardineira de soja ⁶ com batata e cenoura	1303	309	5,5	0,7	35,9	4,5	28,8	0,3
	Prato Go 2 Go *	Folhado de bacalhau com espinafres e cenoura ^{1,3,4,7}	1311	314	18,5	6,0	15,5	6,5	21,2	3,4
	Vegetais	Cenoura, couve lombarda e grelos cozidos	191	46	0,5	0,1	6,2	5,6	4,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de mistura ¹ com fiambre de frango ^{6,7} + iogurte ⁷ líquido + fruta	1241	297	3,4	1,3	54,2	30,0	12,0	0,9

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com queijo ⁷ + iogurte ⁷ natural	934	223	4,9	2,5	30,2	6,9	13,6	0,8
	Sopa	Grão-de-bico com couve lombarda	476	114	1,8	0,3	19,0	6,1	5,2	0,1
	Prato Geral	Arroz de pato com cenoura	2140	511	19,5	3,9	51,7	22,1	31,8	0,6
	Prato Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes ^{1,6} com arroz de feijão	1327	317	12,8	1,5	42,0	0,6	6,6	0,9
	Prato Go 2 Go *	Baguete ¹ com lascas de pato e cenoura ralada	1790	428	18,0	3,8	30,3	4,9	35,5	1,3
	Vegetais	Salada de couve, alface e cenoura	114	27	0,2	0,0	3,6	3,4	2,8	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159/252	38/60	0,2/0,1	0,0/0,0	8,4/13,1	8,3/13,1	0,7/2,0	0,0/0,0
	Lanche	Pão de sementes ^{1,8,11} com manteiga ⁷ + leite ⁷ DI + fruta	892	330	13,9	6,5	39,0	20,6	11,1	0,4

		Dia da Alimentação	VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷ + leite ⁷ DI	1209	289	12,0	6,6	34,1	10,8	10,7	0,8
	Sopa	Feijão-verde	330	79	1,3	0,2	14,1	5,8	2,7	0,1
	Prato Geral	Bolo do caco ¹ com lascas de salmão ⁴ e cenoura ralada	1946	465	27,8	5,0	33,6	8,1	19,6	1,1
	Prato Vegetariano	Saladinha de feijão-frade, batata, cenoura e brócolos	1632	390	6,4	1,2	61,0	6,1	20,7	0,3
	Prato Go 2 Go *	Bolo do caco ¹ com lascas de salmão ⁴ e cenoura ralada	1946	465	27,8	5,0	33,6	8,1	19,6	1,1
	Vegetais	Salada de couve roxa, tomate e alface	116	28	0,2	0,0	4,2	3,8	2,5	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina	159/252	38/60	0,2/0,1	0,0/0,0	8,4/13,1	8,3/13,1	0,7/2,0	0,0/0,0
	Lanche	Pão de mistura ¹ com fiambre de peru ^{6,7} + leite ⁷ DI + fruta desidratada	1288	307	4,1	2,1	52,2	10,7	13,7	0,8

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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Go to Go * - Apenas disponível para Escolas 2,3 e Secundárias

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷ + leite ⁷ DI	1209	289	12,0	6,6	34,1	10,8	10,7	0,8
	Sopa	Crema de cenoura com couve-flor	394	94	1,3	0,2	16,3	8,0	4,4	0,2
	Prato Geral	Empadão de carne (vaca, porco) ^{1,6,12} (arroz)	1453	344	13,9	5,5	36,6	3,9	18,9	0,1
	Prato Vegetariano	Empadão de soja ⁶ (arroz)	1605	381	5,7	0,8	52,2	3,9	29,6	0,1
	Prato Go 2 Go *	Burrito ¹ de carne com alface e cenoura	1743	415	18,5	7,0	30,1	4,7	21,9	1,2
	Vegetais	Salada de alface, cenoura e milho	57	48	0,5	0,0	8,8	2,0	2,1	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de sementes ^{1,8,11} com com fiambre de peru ^{6,7} + leite ⁷ + fruta	663	275	6,0	2,0	40,5	20,5	13,9	0,8

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de sementes ^{1,8,11} com com fiambre de peru ^{6,7} + iogurte ⁷ líquido	546	247	4,4	1,2	38,4	18,4	12,0	0,9
	Sopa	Macedónia de legumes	426	102	1,5	0,3	17,4	8,0	4,7	0,2
	Prato Geral	Abrótea ⁴ cozida, batata, cenoura, ervilha e feijão-verde	1457	348	12,5	2,6	26,1	5,2	32,4	0,8
	Prato Vegetariano	Salada de lentilhas com batata, cenoura, ervilha e feijão-verde	1378	329	5,7	0,9	49,9	5,8	18,5	0,3
	Prato Go 2 Go *	Tortilha de peixe ^{3,4}	1474	352	16,1	3,1	23,8	2,0	27,4	0,7
	Vegetais	Incorporados	-	-	-	-	-	-	-	-
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina	159/252	38/60	0,2/0,1	0,0/0,0	8,4/13,1	8,3/13,1	0,7/2,0	0,0/0,0
	Lanche	Pão de mistura ¹ com queijo ⁷ + sumo 100% + ovo ³ cozido	1486	355	10,7	3,4	45,9	22,5	18,7	0,8

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Pequeno-Almoço	Iogurte ⁷ natural + bolsa de puré de fruta 100% + bolachas integrais ^{1,3,6,7} DI	1071	256	7,0	3,4	38,7	17,9	7,9	0,6
	Sopa	Caldo-verde	365	87	1,7	0,2	13,6	5,9	4,5	0,1
	Prato Geral	Rancho à Regional ¹ (frango, carne de porco, massa ¹ , grão, cenoura e couve lombarda)	1892	451	22,9	5,5	31,4	5,7	29,4	0,4
	Prato Vegetariano	Rancho vegetariano ¹ (grão, cenoura, nabo, couve lombarda e massa ¹)	1689	403	9,7	1,2	58,3	8,3	19,6	0,3
	Prato Go 2 Go *	Bifana no pão ¹	2113	505	32,0	9,4	26,0	1,0	27,4	0,9
	Vegetais	Salada de tomate, couve lombarda e pepino	103	25	0,4	0,1	3,0	2,9	2,3	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de sementes ^{1,8,11} com manteiga ⁷ + leite ⁷ + palitos de cenoura	1067	372	21,7	11,1	31,4	12,8	11,4	0,7

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com fiambre de frango ^{6,7} + leite ⁷ DI	977	233	4,1	1,9	34,9	10,7	13,7	0,9
	Sopa	Alho-francês com curgete	362	87	1,4	0,3	14,7	6,3	3,8	0,1
	Prato Geral	Lombos de pescada ⁴ com oregãos, batata e cenoura cozidas aos cubinhos	987	236	6,5	0,9	23,1	4,7	20,8	0,5
	Prato Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes ^{1,6} com batata e cenoura cozidas aos cubinhos	1221	292	12,6	1,4	37,0	3,3	6,0	1,0
	Prato Go 2 Go *	Baguete ¹ com ovo ³ mexido e queijo ⁷ e cenoura ralada	1654	395	21,7	6,3	28,5	3,5	20,8	1,6
	Vegetais	Salada de alface, tomate e cenoura ralada	81	19	0,2	0,0	3,2	3,1	1,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Bolachas integrais ^{1,3,6,7} DI + triângulo de queijo ⁷ DI + iogurte ⁷ líquido	1123	269	9,6	5,3	34,9	19,2	10,4	0,8

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷ + leite ⁷ DI	1209	289	12,0	6,6	34,1	10,8	10,7	0,8
	Sopa	Espinafres com cenoura	319	76	1,6	0,2	12,0	4,2	3,3	0,4
	Prato Geral	Perna de peru com laranja e esparguete integral ¹	1863	445	15,6	4,0	48,3	27,3	27,7	0,4
	Prato Vegetariano	Tirinhas de seitan ^{1,6} com arroz de cenoura e legumes salteados	1475	353	16,0	2,3	37,1	8,7	14,6	0,3
	Prato Go 2 Go *	Bolo do caco ¹ com lascas de peru, alface e cenoura	1715	410	10,4	1,7	34,4	8,9	44,3	1,3
	Vegetais	Salada de alface, cenoura e couve roxa	124	30	0,1	0,0	4,9	4,4	2,5	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de mistura ¹ com marmelada + leite ⁷ DI + frutos secos ⁸	1630	390	12,8	8,5	52,4	17,7	14,6	0,9

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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Go to Go * - Apenas disponível para Escolas 2,3 e Secundárias

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com fiambre de frango ^{6,7} + leite ⁷ DI	977	233	4,1	1,9	34,9	10,7	13,7	0,9
	Sopa	Creme de abóbora	288	69	1,2	0,2	12,6	4,7	1,9	0,1
	Prato Geral	Atum ⁴ com saladinha de feijão-frade e ovo ³	2227	532	24,1	3,5	38,0	4,2	39,9	1,0
	Prato Vegetariano	Saladinha de feijão frade, batata, cenoura e milho	1565	398	6,2	1,1	64,9	5,4	19,3	0,4
	Prato Go 2 Go *	Wrap ¹ de atum ⁴ com alface e cenoura	1578	376	16,1	2,4	27,3	3,3	30,3	2,3
	Vegetais	Salada de milho, cenoura e alface	57	48	0,5	0,0	8,8	2,0	2,1	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Bolachas integrais ^{1,3,6,7} DI + triângulo de queijo ⁷ DI + leite ⁷	1049	251	10,7	6,0	26,3	10,6	12,2	0,8

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de sementes ^{1,8,11} com manteiga ⁷ + iogurte ⁷ líquido	1082	375	20,8	10,5	36,5	18,1	9,3	0,6
	Sopa	Legumes	383	81	1,5	0,3	15,6	7,3	4,0	0,1
	Prato Geral	Bife de frango com massa integral ¹ e oregãos	860	205	1,7	0,4	21,5	0,9	25,4	0,4
	Prato Vegetariano	Crepes de legumes ^{1,2,6,11} no forno com massa integral ¹ e oregãos	843	201	2,2	0,3	38,7	0,9	5,3	0,3
	Prato Go 2 Go *	Bifranga no pão ¹	1354	324	9,4	41,6	26,0	1,0	32,8	0,9
	Vegetais	Salada de couve roxa, alface e tomate	116	28	0,2	0,0	4,2	3,8	2,5	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de mistura ¹ com fiambre de frango ^{6,7} + leite ⁷ + frutos secos ⁸	1594	382	13,1	3,5	46,3	10,7	17,6	0,9

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Pequeno-Almoço	Iogurte ⁷ natural + bolachas Maria ^{1,6,7,12} DI + bolsa de puré de fruta 100%	968	231	5,4	2,8	37,0	22,4	7,3	0,5
	Sopa	Caldo-verde	365	87	1,7	0,2	13,6	5,9	4,5	0,1
	Prato Geral	Bacalhau gratinado com cenoura, espinafres e batata palha ^{1,4,6,7}	537	308	21,4	1,0	14,7	4,1	14,4	2,4
	Prato Vegetariano	Soja com com batata palha cenoura e espinafres ^{1,6,7}	1074	434	21,4	0,8	30,4	3,3	30,4	0,6
	Prato Go 2 Go *	Quiche de bacalhau com alho francês e cenoura ^{1,3,4,7}	1977	473	27,4	9,4	29,4	7,5	27,0	2,9
	Vegetais	Couve Lombarda, nabo e cenoura cozidas	125	30	0,3	0,0	4,9	4,6	2,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de sementes ^{1,8,11} com queijo ⁷ + leite ⁷ + fruta	789	305	8,6	3,4	39,0	20,6	17,1	0,7

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com fiambre de frango ^{6,7} + leite ⁷ DI	977	233	4,1	1,9	34,9	10,7	13,7	0,9
	Sopa	Camponesa com feijão	399	95	1,4	0,2	16,5	5,9	4,3	0,1
	Prato Geral	Vitela estufada com esparguete ¹	1388	332	14,9	5,6	25,3	4,4	23,6	0,4
	Prato Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes ^{1,6} com esparguete ¹	1069	255	8,2	0,8	36,9	0,9	6,8	0,9
	Prato Go 2 Go *	Hambúrguer ^{1,6,12} no pão ¹ com alface	1576	377	16,4	4,5	26,8	1,8	29,9	0,9
	Vegetais	Salada de alface, beterraba e pepino	137	33	0,3	0,1	5,1	5,1	2,5	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷ + iogurte ⁷ líquido + fruta	1471	352	11,5	6,1	52,9	29,6	9,2	0,9

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com queijo ⁷ + leite ⁷	1055	252	5,9	3,1	34,0	10,7	15,2	0,9
	Sopa	Creme de cenoura e massinhas ¹	445	106	1,3	0,2	20,3	5,7	3,2	0,2
	Prato Geral	Pescada ⁴ estufada cenoura ralada e tomate e batata cozida	990	237	5,2	0,7	23,1	4,7	23,9	0,4
	Prato Vegetariano	Seitan ^{1,6} de tomatada com batata cozida	819	196	5,4	0,7	24,4	2,6	11,8	0,2
	Prato Go 2 Go *	Salada de peixe ⁴ , batata, cenoura e ervilhas com azeite aromatizado	1195	286	8,4	1,2	31,0	5,6	20,8	2,3
	Vegetais	Salada de alface, beterraba e pepino	137	33	0,3	0,1	5,1	5,1	2,5	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina	159/252	38/60	0,2/0,1	0,0/0,0	8,4/13,1	8,3/13,1	0,7/2,0	0,0/0,0
	Lanche	Pão de sementes ^{1,8,11} com com fiambre de peru ^{6,7} + leite ⁷ + bolsa de fruta 100%	662	275	6,1	2,0	40,3	20,3	14,0	0,9

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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Go to Go * - Apenas disponível para Escolas 2,3 e Secundárias

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com fiambre de peru ^{6,7} + leite ⁷ DI	960	229	4,0	2,0	35,2	10,7	12,8	0,8
	Sopa	Creme de abóbora	288	69	1,2	0,2	12,6	4,7	1,9	0,1
	Prato Geral	Rolo de carne ^{1,6,12} com esparguete ¹	1293	309	13,9	4,1	28,7	2,4	16,4	0,2
	Prato Vegetariano	Hambúrguer de leguminosas ¹ (feijão/grão) e esparguete ¹	1337	320	13,9	2,5	38,0	0,9	9,4	1,2
	Prato Go 2 Go *	Bolo do caco ¹ com fatia de rolo de carne ^{1,6,12} e alface	1880	449	20,7	6,2	40,2	6,5	24,9	1,0
	Vegetais	Salada de alface, beterraba e pepino	137	33	0,3	0,1	5,1	5,1	2,5	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Bolachas de água e sal ^{1,6,7,12} DI + triângulo de queijo ⁷ DI + leite ⁷ DI	1060	254	11,3	6,2	25,1	10,2	12,6	0,8

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Pequeno-Almoço	Iogurte natural ⁷ + bolsa de puré de fruta 100% + bolachas integrais ^{1,3,6,7} DI	1071	256	7,0	3,4	38,7	17,9	7,9	0,6
	Sopa	Feijão branco com espinafres	434	104	1,8	0,2	16,4	4,5	5,4	0,4
	Prato Geral	Bacalhau fresco ⁴ com molho de ervas aromáticas e batata cozida	1019	244	8,0	1,2	20,9	2,6	21,5	0,4
	Prato Vegetariano	Lentilhas de tomata, batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde	1671	399	6,8	1,0	57,0	7,6	26,5	0,2
	Prato Go 2 Go *	Salada de couscous ¹ com peixe ⁴ , ervilhas e cenoura	742	339	9,3	1,2	41,9	4,1	23,1	0,5
	Vegetais	Cenoura, couve-flor e curgete cozidos	163	39	0,3	0,1	5,6	5,1	3,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época / Fruta cozida/assada	159/190	38/46	0,2/0,4	0,0/0,1	8,4/10,7	8,3/10,3	0,7/0,2	0,0/0,0
	Lanche	Pão de sementes ^{1,8,11} com queijo ⁷ + sumo 100% DI + frutos secos ⁸	1189	402	14,2	3,1	51,4	21,6	14,5	0,9

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com marmelada + leite ⁷ DI	1014	242	3,8	1,9	41,0	17,7	10,7	0,9
	Sopa	Alho-francês	362	87	1,4	0,3	14,7	6,3	3,8	0,1
	Prato Geral	Perna de peru assada com arroz de ervilhas	1689	404	20,2	4,6	28,0	2,3	27,0	0,4
	Prato Vegetariano	Arroz com ervilha, cenoura e cogumelos ^{9,12}	1210	289	6,4	1,0	44,2	3,7	12,6	0,2
	Prato Go 2 Go *	Burrito ¹ de lascas de peru, milho, pepino e tomate	1655	394	12,5	3,0	39,0	4,3	30,6	1,3
	Vegetais	Salada de tomate, pepino e couve roxa	112	27	0,3	0,1	4,3	3,8	2,1	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de mistura ¹ com fiambre de frango ^{6,7} + iogurte ⁷ líquido + fruta	1241	297	3,4	1,3	54,2	30,0	12,0	0,9

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com queijo ⁷ + iogurte ⁷ natural	934	223	4,9	2,5	30,2	6,9	13,6	0,8
	Sopa	Creme de vegetais ⁹	428	102	1,5	0,2	17,2	3,6	4,1	0,0
	Prato Geral	Massinha de cotovelinhos com peixe (lulas, pescada) ^{1,4,14}	1071	256	7,1	1,1	23,7	2,9	23,8	0,6
	Prato Vegetariano	Massinha de cotovelinhos ¹ estufadas com seitan ^{1,6} e tomate	927	222	6,0	0,8	28,3	4,1	13,3	0,2
	Prato Go 2 Go *	Bola rústica ¹ com lascas de pescada ⁴ , alface e tomate	1227	293	9,6	1,4	30,6	5,3	20,6	0,9
	Vegetais	Salada de alface, tomate e milho	49	46	0,6	0,0	8,1	1,5	2,1	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de sementes ^{1,8,11} com manteiga ⁷ + leite ⁷ DI + fruta	892	330	13,9	6,5	39,0	20,6	11,1	0,4

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷ + leite ⁷ DI	1209	289	12,0	6,6	34,1	10,8	10,7	0,8
	Sopa	Grelos	382	92	1,6	0,3	14,8	6,6	4,6	0,2
	Prato Geral	Arroz de carnes à Nortenha (carne de porco, feijão, cenoura, arroz e couve lombarda)	2111	504	24,3	7,1	41,5	5,6	29,1	0,4
	Prato Vegetariano	Arroz de feijão, cenoura, curgete e couve lombarda	1763	421	6,6	1,0	67,6	7,8	21,4	0,3
	Prato Go 2 Go *	Wrap ¹ com tirinhas de carne de porco, alface e tomate	1641	391	16,0	4,4	28,4	4,3	33,2	1,3
	Vegetais	Incorporados	-	-	-	-	-	-	-	-
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de mistura ¹ com fiambre de peru ^{6,7} + leite ⁷ DI + fruta desidratada	1288	307	4,1	2,1	52,2	10,7	13,7	0,8

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. 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Go to Go * - Apenas disponível para Escolas 2,3 e Secundárias

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷ + leite ⁷ DI	1209	289	12,0	6,6	34,1	10,8	10,7	0,8
	Sopa	Creme de brócolos	332	79	1,6	0,2	12,5	4,5	3,8	0,1
	Prato Geral	Empadão de salmão ⁴ com tomate	2550	609	44,3	12,5	25,9	4,8	26,4	2,9
	Prato Vegetariano	Empadão de soja ⁶ com tomate e cenoura ralada	1605	381	5,7	0,8	52,2	3,9	29,6	0,1
	Prato Go 2 Go *	Quiche de salmão ^{1,3,4,7}	2550	609	44,3	12,5	25,9	4,8	26,4	2,9
	Vegetais	Salada de alface, couve-roxa e pepino	113	27	0,3	0,1	3,6	3,2	2,7	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de sementes ^{1,8,11} com com fiambre de peru ^{6,7} + leite ⁷ + fruta	663	275	6,0	2,0	40,5	20,5	13,9	0,8

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de sementes ^{1,8,11} com com fiambre de peru ^{6,7} + iogurte ⁷ líquido	546	247	4,4	1,2	38,4	18,4	12,0	0,9
	Sopa	Cenoura com couve-flor picada	394	94	1,3	0,2	16,3	8,0	4,4	0,2
	Prato Geral	Febras de porco estufadas com massa espiral ¹ e coentros	1170	280	9,9	2,3	23,0	2,4	24,1	0,3
	Prato Vegetariano	Massa espiral ¹ , cogumelos ¹² , ervilhas, cenoura e feijão-verde	1166	279	6,9	1,1	38,6	8,2	14,9	0,3
	Prato Go 2 Go *	Bifana no pão ¹	2113	505	32,0	9,4	26,0	1,0	27,4	0,9
	Vegetais	Salada de cenoura, milho e beterraba	294	70	0,5	0,1	13,3	5,8	2,6	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de mistura ¹ com queijo ⁷ + sumo 100% + ovo ³ cozido	1486	355	10,7	3,4	45,9	22,5	18,7	0,8

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Pequeno-Almoço	Iogurte ⁷ natural + bolsa de puré de fruta 100% + bolachas integrais ^{1,3,6,7} DI	1071	256	7,0	3,4	38,7	17,9	7,9	0,6
	Sopa	Puré de ervilhas com cubinhos de cenoura e nabo	388	93	1,5	0,2	16,1	6,6	3,6	0,2
	Prato Geral	Maruca ⁴ cozida com batata e ovo ³	1011	242	8,2	1,6	19,2	1,2	22,2	2,2
	Prato Vegetariano	Seitan ^{1,6} de tomatada com batata cozida	819	196	5,4	0,7	24,4	2,6	11,8	0,2
	Prato Go 2 Go *	Baguete ¹ com ovo ³ mexido e queijo ⁷ e cenoura ralada	1587	379	20,6	5,7	28,5	3,4	19,5	1,5
	Vegetais	Cenoura, couve-flor e curgete cozidos	163	39	0,3	0,1	5,6	5,1	3,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de sementes ^{1,8,11} com manteiga ⁷ + leite ⁷ + palitos de cenoura	1067	372	21,7	11,1	31,4	12,8	11,4	0,7

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com fiambre de frango ^{6,7} + leite ⁷ DI	977	233	4,1	1,9	34,9	10,7	13,7	0,9
	Sopa	Caldo-verde	365	87	1,7	0,2	13,6	5,9	4,5	0,1
	Prato Geral	Rancho à Regional ¹ (frango, carne de porco, massa ¹ , grão, cenoura e couve lombarda)	1892	451	22,9	5,5	31,4	5,7	29,4	0,4
	Prato Vegetariano	Rancho vegetariano ¹ (grão, cenoura, nabo, couve lombarda e massa ¹)	1689	403	9,7	1,2	58,3	8,3	19,6	0,3
	Prato Go 2 Go *	Bola rústica ¹ com carne de porco e tomate	1640	392	14,2	3,2	33,3	7,4	32,4	1,0
	Vegetais	Salada de alface, cenoura e tomate	81	19	0,2	0,0	3,2	3,1	1,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Bolachas integrais ^{1,3,6,7} DI + triângulo de queijo ⁷ DI + iogurte ⁷ líquido	1123	269	9,6	5,3	34,9	19,2	10,4	0,8

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷ + leite ⁷ DI	1209	289	12,0	6,6	34,1	10,8	10,7	0,8
	Sopa	Nabiças	307	89	1,7	0,2	12,8	5,0	4,1	0,1
	Prato Geral	Arroz de abrótea ⁴ e red-fish ⁴ com pimentos e coentros	1272	304	7,0	1,1	36,6	4,5	22,8	0,3
	Prato Vegetariano	Hambúrguer de leguminosas ¹ (feijão/grão) e arroz de pimentos e coentros	1552	372	18,6	3,2	41,2	1,0	8,3	1,2
	Prato Go 2 Go *	Wrap ¹ com peixe ⁴ , alface e cenoura	1267	302	11,3	2,7	29,2	4,7	20,6	1,4
	Vegetais	Salada de couve, alface e cenoura	114	27	0,2	0,0	3,6	3,4	2,8	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / gelatina	159/252	38/60	0,2/0,1	0,0/0,0	8,4/13,1	8,3/13,1	0,7/2,0	0,0/0,0
	Lanche	Pão de mistura ¹ com marmelada + leite ⁷ DI + frutos secos ⁸	1630	390	12,8	8,5	52,4	17,7	14,6	0,9

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rij, 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. 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Go to Go * - Apenas disponível para Escolas 2,3 e Secundárias

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com fiambre de frango ^{6,7} + leite ⁷ DI	977	233	4,1	1,9	34,9	10,7	13,7	0,9
	Sopa	Creme de abóbora	288	69	1,2	0,2	12,6	4,7	1,9	0,1
	Prato Geral	Hambúrguer de vaca ^{1,6,12} no forno com esparguete integral ¹	763	184	3,9	1,8	21,8	0,0	16,8	0,2
	Prato Vegetariano	Soja ⁶ estufada com cenoura e esparguete integral ¹	1413	335	6,1	0,8	39,6	2,4	30,1	0,2
	Prato Go 2 Go *	Pão ¹ com hambúrguer ^{1,6,12} , alface e tomate	1626	389	16,3	4,4	29,0	5,3	31,1	1,0
	Vegetais	Salada de couve roxa, alface e tomate	116	28	0,2	0,0	4,2	3,8	2,5	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Bolachas integrais ^{1,3,6,7} DI + triângulo de queijo ⁷ DI + leite ⁷	1049	251	10,7	6,0	26,3	10,6	12,2	0,8

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de sementes ^{1,8,11} com manteiga ⁷ + iogurte ⁷ líquido	1082	375	20,8	10,5	36,5	18,1	9,3	0,6
	Sopa	Camponesa com feijão	399	95	1,4	0,2	16,5	5,9	4,3	0,1
	Prato Geral	Filetes de pescada ⁴ com molho de cenoura e alho francês e arroz de ervilhas	1714	410	18,5	2,4	32,8	5,2	27,5	2,3
	Prato Vegetariano	Hambúrguer de quinoa ^{1,6} com arroz de ervilhas	1337	320	12,9	1,5	41,9	0,9	7,0	0,9
	Prato Go 2 Go *	Bola rústica ¹ com lascas de pescada ⁴ , alface e pepino	1215	290	9,7	1,5	29,3	4,0	20,9	0,9
	Vegetais	Salada de alface, beterraba e pepino	137	33	0,3	0,1	5,1	5,1	2,5	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / gelatina	159/252	38/60	0,2/0,1	0,0/0,0	8,4/13,1	8,3/13,1	0,7/2,0	0,0/0,0
	Lanche	Pão de mistura ¹ com fiambre de frango ^{6,7} + leite ⁷ + frutos secos ⁸	1594	382	13,1	3,5	46,3	10,7	17,6	0,9

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Pequeno-Almoço	Iogurte ⁷ natural + bolachas Maria ^{1,6,7,12} DI + bolsa de puré de fruta 100%	968	231	5,4	2,8	37,0	22,4	7,3	0,5
	Sopa	Juliana (cenoura e couve lombarda)	337	80	1,3	0,2	13,8	5,9	3,3	0,1
	Prato Geral	Borrego estufado com tomate e coentros com massa espiral ¹	1457	348	13,2	4,1	23,1	2,4	33,7	0,4
	Prato Vegetariano	Massa espiral ¹ estufada com ervilhas, cogumelos ¹² e cenoura	1109	265	6,8	1,1	36,4	6,6	14,0	0,3
	Prato Go 2 Go *	Baguete ¹ com lascas de borrego e cenoura ralada	1729	413	16,1	4,8	30,3	4,9	36,2	1,2
	Vegetais	Salada de pepino, tomate e cenoura ralada	78	19	0,3	0,1	3,3	3,2	0,9	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de sementes ^{1,8,11} com queijo ⁷ + leite ⁷ + fruta	789	305	8,6	3,4	39,0	20,6	17,1	0,7

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com fiambre de frango ^{6,7} + leite ⁷ DI	977	233	4,1	1,9	34,9	10,7	13,7	0,9
	Sopa	Nabiças	307	89	1,7	0,2	12,8	5,0	4,1	0,1
	Prato Geral	Meia desfeita de paloco ^{3,4} (paloco ⁴ , grão, batata e ovo ³)	1279	306	10,2	1,8	34,6	2,0	17,8	0,3
	Prato Vegetariano	Saladinha de grão, batata, cenoura e brócolos	1364	326	8,0	1,0	48,0	5,4	14,3	0,3
	Prato Go 2 Go *	Quiche de bacalhau com pimentos ^{1,3,4,7}	1845	441	27,2	9,3	23,5	2,5	25,0	2,8
	Vegetais	Brócolos, cenoura e couve-flor cozidos	182	43	0,6	0,1	5,1	4,5	4,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷ + iogurte ⁷ líquido + fruta	1471	352	11,5	6,1	52,9	29,6	9,2	0,9

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com queijo ⁷ + leite ⁷	1055	252	5,9	3,1	34,0	10,7	15,2	0,9
	Sopa	Espinafres com cenoura	319	76	1,6	0,2	12,0	4,2	3,3	0,4
	Prato Geral	Arroz de aves (perú e frango) com cenoura e salada	1753	419	18,6	4,3	35,0	3,1	27,0	0,5
	Prato Vegetariano	Arroz de lentilhas com cenoura	1628	389	6,1	1,0	63,4	7,6	18,8	0,1
	Prato Go 2 Go *	Wrap ¹ de frango desfiado com tomate e beterraba	1592	379	20,6	5,7	28,5	3,4	19,5	1,5
	Vegetais	Salada de tomate, milho e beterraba	114	62	0,5	0,0	11,9	5,3	2,4	0,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de sementes ^{1,8,11} com com fiambre de peru ^{6,7} + leite ⁷ + bolsa de fruta 100%	662	275	6,1	2,0	40,3	20,3	14,0	0,9

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém 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. 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.

Go to Go* - Apenas disponível para Escolas 2,3 e Secundárias

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com fiambre de peru ^{6,7} + leite ⁷ DI	960	229	4,0	2,0	35,2	10,7	12,8	0,8
	Sopa	Aveludado com couve-flor	394	94	1,3	0,2	16,3	8,0	4,4	0,2
	Prato Geral	Arroz de atum ⁴ com tomate e óregãos	1645	393	17,0	1,6	33,8	2,0	25,3	1,0
	Prato Vegetariano	Hambúrguer de quinoa ^{1,6} com arroz branco	1416	338	12,8	1,5	47,6	0,5	6,1	0,9
	Prato Go 2 Go *	Baguete ¹ de atum ⁴ com cenoura e alface	1539	368	14,2	1,1	29,2	4,2	30,2	1,8
	Vegetais	Salada de alface, cenoura e milho	57	48	0,5	0,0	8,8	2,0	2,1	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Bolachas de água e sal ^{1,6,7,12} DI + triângulo de queijo ⁷ DI + leite ⁷ DI	1060	254	11,3	6,2	25,1	10,2	12,6	0,8

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Pequeno-Almoço	Iogurte natural ⁷ + bolsa de puré de fruta 100% + bolachas integrais ^{1,3,6,7} DI	1071	256	7,0	3,4	38,7	17,9	7,9	0,6
	Sopa	Crema de abóbora	288	69	1,2	0,2	12,6	4,7	1,9	0,1
	Prato Geral	Jardineira de vitela	1303	311	9,5	2,8	27,2	5,8	21,9	0,2
	Prato Vegetariano	Jardineira de soja ⁶	1771	421	6,8	0,9	49,7	7,0	39,9	0,2
	Prato Go 2 Go *	Pão rústico ¹ com cubinhos de vaca, alface e tomate	2125	508	27,5	8,6	32,0	6,1	32,6	1,0
	Vegetais	Salada de alface, tomate e beterraba	139	33	0,2	0,0	5,7	5,7	2,3	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de sementes ^{1,8,11} com queijo ⁷ + sumo 100% DI + frutos secos ⁸	1189	402	14,2	3,1	51,4	21,6	14,5	0,9

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com marmelada + leite ⁷ DI	1014	242	3,8	1,9	41,0	17,7	10,7	0,9
	Sopa	Legumes	383	81	1,5	0,3	15,6	7,3	4,0	0,1
	Prato Geral	Filetes de perca ⁴ com molho de tomate e orégãos e massa lacinhos ¹	1070	256	7,1	23,0	2,4	1,1	24,5	0,2
	Prato Vegetariano	Bolonhesa ¹ de lentilhas com tomate, cenoura e orégãos	1354	324	6,0	0,9	49,1	5,0	17,0	0,3
	Prato Go 2 Go *	Salada de peixe ⁴ , batata, cenoura e ervilhas com azeite aromatizado	1195	286	8,4	1,2	31,0	5,6	20,8	2,3
	Vegetais	Cenoura, feijão-verde e milho cozidos	82	44	0,4	0,0	8,5	3,2	1,8	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de mistura ¹ com fiambre de frango ^{6,7} + iogurte ⁷ líquido + fruta	1241	297	3,4	1,3	54,2	30,0	12,0	0,9

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com queijo ⁷ + iogurte ⁷ natural	934	223	4,9	2,5	30,2	6,9	13,6	0,8
	Sopa	Caldo-verde	365	87	1,7	0,2	13,6	5,9	4,5	0,1
	Prato Geral	Ervilhas guisadas com frango e arroz branco	1563	373	8,1	1,5	38,7	4,5	35,5	0,5
	Prato Vegetariano	Ervilhas guisadas com cenoura e arroz branco	1427	341	11,1	1,6	47,1	6,2	12,1	0,3
	Prato Go 2 Go *	Baguete ¹ com frango e cenoura ralada	1441	344	9,6	1,6	30,3	4,9	33,6	1,1
	Vegetais	Salada de alface, cenoura e couve roxa	124	30	0,1	0,0	4,9	4,4	2,5	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de sementes ^{1,8,11} com manteiga ⁷ + leite ⁷ DI + fruta	892	330	13,9	6,5	39,0	20,6	11,1	0,4

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷ + leite ⁷ DI	1209	289	12,0	6,6	34,1	10,8	10,7	0,8
	Sopa	Camponesa com feijão ^{6,13}	399	95	1,4	0,2	16,5	5,9	4,3	0,1
	Prato Geral	Corvina ⁴ estufada com cotovelinhos ¹ , pimentos e coentros	1060	253	7,3	1,1	23,5	2,9	22,9	0,4
	Prato Vegetariano	Massinha de cotovelinhos ¹ estufadas com seitan ^{1,6} e tomate	927	222	6,0	0,8	28,3	4,1	13,3	0,2
	Prato Go 2 Go *	Folhado de corvina com espinafres e cenoura ^{1,3,4,7}	1362	326	19,4	6,2	12,0	3,3	25,6	1,4
	Vegetais	Salada de beterraba, tomate e pepino	136	32	0,3	0,1	5,8	5,7	1,9	0,2
	Sobremesa	Fruta da época / Fruta cozida	159/190	38/46	0,2/0,4	0,0/0,1	8,4/10,7	8,3/10,3	0,7/0,2	0,0/0,0
	Lanche	Pão de mistura ¹ com fiambre de peru ^{6,7} + leite ⁷ DI + fruta desidratada	1288	307	4,1	2,1	52,2	10,7	13,7	0,8

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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Go to Go* - Apenas disponível para Escolas 2,3 e Secundárias

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷ + leite ⁷ DI	1209	289	12,0	6,6	34,1	10,8	10,7	0,8
	Sopa	Macedónia de legumes	426	102	1,5	0,3	17,4	8,0	4,7	0,2
	Prato Geral	Almôndegas ^{1,6,12} estufadas com esparguete ¹	1334	294	16,2	4,4	24,5	2,4	17,4	1,8
	Prato Vegetariano	Massa espiral tricolor ¹ salteada com azeite , alho, oregãos, salsicha de soja ^{1,3,6} cogumelos ¹² , ervilha e cenoura	891	271	10,9	1,0	30,1	5,4	12,5	0,3
	Prato Go 2 Go *	Pão rústico ¹ com almôndegas ^{1,6,12} e cenoura ralada	1742	416	16,7	5,7	35,0	7,7	21,0	1,1
	Vegetais	Salada de cenoura, milho e pepino	54	47	0,6	0,1	8,9	2,1	1,6	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de sementes ^{1,8,11} com com fiambre de peru ^{6,7} + leite ⁷ + fruta	663	275	6,0	2,0	40,5	20,5	13,9	0,8

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Pequeno-Almoço									
	Sopa									
	Prato Geral									
	Prato Vegetariano									
	Prato Go 2 Go *	FERIADO								
	Vegetais									
	Sobremesa									
	Lanche									

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Pequeno-Almoço	Iogurte ⁷ natural + bolsa de puré de fruta 100% + bolachas integrais ^{1,3,6,7} DI	1071	256	7,0	3,4	38,7	17,9	7,9	0,6
	Sopa	Espinafres	361	86	1,8	0,3	13,2	5,4	4,2	0,4
	Prato Geral	Tesourinhos ^{1,4} no forno com arroz de ervilhas e cenoura	1572	370	16,6	1,6	41,8	2,0	12,2	10,4
	Prato Vegetariano	Crepes de legumes ^{1,2,6,11} no forno com arroz de ervilhas e cenoura	1107	264	6,9	1,0	44,2	2,0	5,0	0,3
	Prato Go 2 Go *	Pão de mistura ¹ com tesourinhos ^{1,4} , alface e cenoura ralada	607	448	13,6	3,0	56,2	4,2	24,7	0,7
	Vegetais	Salada de couve, alface e cenoura	114	27	0,2	0,0	3,6	3,4	2,8	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de sementes ^{1,8,11} com manteiga ⁷ + leite ⁷ + palitos de cenoura	1067	372	21,7	11,1	31,4	12,8	11,4	0,7

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com fiambre de frango ^{6,7} + leite ⁷ DI	977	233	4,1	1,9	34,9	10,7	13,7	0,9
	Sopa	Repolho e cenoura ripada	353	84	1,4	0,2	14,3	6,3	3,8	0,1
	Prato Geral	Peito de frango estufado com cenoura e massa espiral integral ¹	1063	256	6,7	1,0	23,7	2,2	25,7	0,3
	Prato Vegetariano	Massa espiral integral ¹ de seitan ^{1,6} e cenoura	936	224	6,0	0,8	28,7	4,4	13,2	0,2
	Prato Go 2 Go *	Bifranga no pão ¹	1354	324	9,4	41,6	26,0	1,0	32,8	0,9
	Vegetais	Salada de alface, couve-roxa e couve em juliana	148	35	0,2	0,0	4,6	4,1	4,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Bolachas integrais ^{1,3,6,7} DI + triângulo de queijo ⁷ DI + iogurte ⁷ líquido	1123	269	9,6	5,3	34,9	19,2	10,4	0,8

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷ + leite ⁷ DI	1209	289	12,0	6,6	34,1	10,8	10,7	0,8
	Sopa	Sopa da horta com feijão catarino	443	106	1,6	0,3	18,1	7,3	5,0	0,1
	Prato Geral	Filete de escamudo ⁴ estufado cenoura ralada e tomate aos cubos com batata (aos cubos)	957	229	5,6	0,8	23,1	4,7	21,0	0,4
	Prato Vegetariano	Salada russa com lentilhas	1378	329	5,7	0,9	49,9	5,8	18,5	0,3
	Prato Go 2 Go *	Quiche de escamudo ^{1,3,4,7}	1966	470	27,5	9,4	25,9	4,2	29,4	2,8
	Vegetais	Cenoura, ervilhas e feijão-verde cozidos	173	41	0,3	0,1	6,5	3,7	3,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina	159/252	38/60	0,2/0,1	0,0/0,0	8,4/13,1	8,3/13,1	0,7/2,0	0,0/0,0
	Lanche	Pão de mistura ¹ com marmelada + leite ⁷ DI + frutos secos ⁸	1630	390	12,8	8,5	52,4	17,7	14,6	0,9

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém 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. 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.

Go to Go * - Adenas disponível para Escolas 2,3 e Secundárias

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com fiambre de frango ^{6,7} + leite ⁷ DI	977	233	4,1	1,9	34,9	10,7	13,7	0,9
	Sopa	Creme de abóbora	288	69	1,2	0,2	12,6	4,7	1,9	0,1
	Prato Geral	Hambúrguer de vaca ^{1,6,12} no forno com esparguete integral ¹	763	184	3,9	1,8	21,8	0,0	16,8	0,2
	Prato Vegetariano	Soja ⁶ estufada com cenoura e esparguete integral ¹	1413	335	6,1	0,8	39,6	2,4	30,1	0,2
	Prato Go 2 Go *	Hambúrguer ^{1,6,12} no pão ¹ com alface	1576	377	16,4	4,5	26,8	1,8	29,9	0,9
	Vegetais	Salada de alface, beterraba e pepino	137	33	0,3	0,1	5,1	5,1	2,5	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Bolachas integrais ^{1,3,6,7} DI + triângulo de queijo ⁷ DI + leite ⁷	1049	251	10,7	6,0	26,3	10,6	12,2	0,8

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Pequeno-Almoço									
	Sopa									
	Prato Geral									
	Prato Vegetariano									
	Prato Go 2 Go *	FERIADO								
	Vegetais									
	Sobremesa									
	Lanche									

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Pequeno-Almoço	Iogurte ⁷ natural + bolachas Maria ^{1,6,7,12} DI + bolsa de puré de fruta 100%	968	231	5,4	2,8	37,0	22,4	7,3	0,5
	Sopa	Creme de legumes com lentilhas	446	107	1,6	0,3	17,9	7,4	5,3	0,1
	Prato Geral	Salada de peixe ^{3,4} (abrótea ⁴ , batata, cenoura, ervilha, feijão-verde e ovo ³ ralado)	1457	348	12,5	2,6	26,1	5,2	32,4	0,7
	Prato Vegetariano	Salada de grão com batata, cenoura, ervilha e feijão-verde	1440	344	7,8	1,1	51,8	6,6	15,4	0,3
	Prato Go 2 Go *	Salada de peixe ⁴ , batata, cenoura e ervilhas com azeite aromatizado	1195	286	8,4	1,2	31,0	5,6	20,8	2,3
	Vegetais	Incorporados	-	-	-	-	-	-	-	-
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de sementes ^{1,8,11} com queijo ⁷ + leite ⁷ + fruta	789	305	8,6	3,4	39,0	20,6	17,1	0,7

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com fiambre de frango ^{6,7} + leite ⁷ DI	977	233	4,1	1,9	34,9	10,7	13,7	0,9
	Sopa	Alho-francês com curgete	362	87	1,4	0,3	14,7	6,3	3,8	0,1
	Prato Geral	Coelho guisado com arroz de feijão	1607	384	15,5	3,1	30,0	4,0	30,4	0,4
	Prato Vegetariano	Chili de soja ⁶ e arroz de açafrão	2009	477	11,0	1,5	59,6	3,9	34,7	0,2
	Prato Go 2 Go *	Bola rústica ¹ com coelho desfiado e cenoura ralada	1767	422	14,8	3,3	33,9	7,7	38,1	1,1
	Vegetais	Salada de tomate, couve lombarda e pepino	103	25	0,4	0,1	3,0	2,9	2,3	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷ + iogurte ⁷ líquido + fruta	1471	352	11,5	6,1	52,9	29,6	9,2	0,9

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com queijo ⁷ + leite ⁷	1055	252	5,9	3,1	34,0	10,7	15,2	0,9
	Sopa	Espinafres com cenoura	319	76	1,6	0,2	12,0	4,2	3,3	0,4
	Prato Geral	Bacalhau fresco ⁴ estufado com tomate, pimentos e macarronete ¹	1015	243	6,3	1,0	23,7	2,9	22,2	0,3
	Prato Vegetariano	Seitan ^{1,6} salteado com limão e ervas aromáticas e massinhas de cotovelinhos ¹	868	207	5,9	0,9	25,1	1,1	12,5	0,2
	Prato Go 2 Go *	Baguete ¹ com ovo ³ mexido e queijo ⁷ e cenoura ralada	1654	395	21,7	6,3	28,5	3,5	20,8	1,6
	Vegetais	Salada de alface, cenoura e couve roxa	124	30	0,1	0,0	4,9	4,4	2,5	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina	159/252	38/60	0,2/0,1	0,0/0,0	8,4/13,1	8,3/13,1	0,7/2,0	0,0/0,0
	Lanche	Pão de sementes ^{1,8,11} com com fiambre de peru ^{6,7} + leite ⁷ + bolsa de fruta 100%	662	275	6,1	2,0	40,3	20,3	14,0	0,9

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém 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. 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Go to Go * - Apenas disponível para Escolas 2,3 e Secundárias

Semana 16
Semana de 14 a 18 de dezembro 2026

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com fiambre de peru ^{6,7} + leite ⁷ DI	960	229	4,0	2,0	35,2	10,7	12,8	0,8
	Sopa	Creme de cenoura e massinhas ¹	445	106	1,3	0,2	20,3	5,7	3,2	0,2
	Prato Geral	Bolonhesa de vitela ^{1,6,12}	1302	308	14,2	5,6	26,2	4,4	19,7	0,2
	Prato Vegetariano	Bolonhesa de soja ^{1,6} com cenoura ralada	1454	345	6,1	0,8	41,8	4,4	30,4	0,2
	Prato Go 2 Go *	Burrito ¹ de carne picada, alface e cenoura ripada	1743	415	18,5	7,0	30,1	4,7	21,9	1,2
	Vegetais	Salada de milho, cenoura e alface	57	48	0,5	0,0	8,8	2,0	2,1	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Bolachas de água e sal ^{1,6,7,12} DI + triângulo de queijo ⁷ DI + leite ⁷ DI	1060	254	11,3	6,2	25,1	10,2	12,6	0,8

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Pequeno-Almoço	Iogurte natural ⁷ + bolsa de puré de fruta 100% + bolachas integrais ^{1,3,6,7} DI	1071	256	7,0	3,4	38,7	17,9	7,9	0,6
	Sopa	Macedónia de legumes	426	102	1,5	0,3	17,4	8,0	4,7	0,2
	Prato Geral	Bacalhau gratinado com cenoura, espinafres e batata palha ^{1,4,6,7}	537	308	21,4	1,0	14,7	4,1	14,4	2,4
	Prato Vegetariano	Crepes de legumes ^{1,2,6,11} e arroz de ervilhas	1125	268	7,0	1,0	44,3	1,4	5,6	0,3
	Prato Go 2 Go *	Quiche de bacalhau com pimentos ^{1,3,4,7}	1845	441	27,2	9,3	23,5	2,5	25,0	2,8
	Vegetais	Salada de alface, cenoura e baterraba	147	35	0,1	0	6,36	6,24	2,3	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Mousse de chocolate ⁷	159/87 3	38/209	0,2/9, 8	0,0/4,3	8,4/23,3	8,3/22,5	0,7/7,1	0,0/0,2
	Lanche	Pão de sementes ^{1,8,11} com queijo ⁷ + sumo 100% DI + frutos secos ⁸	1189	402	14,2	3,1	51,4	21,6	14,5	0,9

Final período letivo

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com marmelada + leite ⁷ DI	1014	242	3,8	1,9	41,0	17,7	10,7	0,9
	Sopa	Macedónia de legumes	426	102	1,5	0,3	17,4	8,0	4,7	0,2
	Prato Geral	Bifinhos de frango estufados com massa tricolor ¹	860	205	1,7	0,4	21,5	0,9	25,4	0,4
	Prato Vegetariano	Hambúrguer de leguminosas ¹ (feijão/grão) com arroz e legumes salteados	2084	499	24,1	4,0	57,5	3,8	11	1,3
	Prato Go 2 Go *	Bife de frango em bolo do caco ¹ com alface	1443	345	9,8	1,6	28,5	3,2	35,0	1,0
	Vegetais	Salada de alface, cenoura e baterraba	147	35	0,1	0	6,36	6,24	2,3	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de mistura ¹ com fiambre de frango ^{6,7} + iogurte ⁷ líquido + fruta	1241	297	3,4	1,3	54,2	30,0	12,0	0,9

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com queijo ⁷ + iogurte ⁷ natural	934	223	4,9	2,5	30,2	6,9	13,6	0,8
	Sopa	Espinafres	319	76	1,6	0,2	12,0	4,2	3,3	0,4
	Prato Geral	Pescada ⁴ cozida com batata e ovo ³ cozido	1383	331	13,7	2,7	19,2	1,2	32,1	0,7
	Prato Vegetariano	Lentilhas de tomatada, batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde	1671	399	6,8	1,0	57,0	7,6	26,5	0,2
	Prato Go 2 Go *	Baguete ¹ com lascas de pescada ⁴ , ovo ³ e alface	1709	409	18,6	3,7	28,5	3,2	31,2	1,2
	Vegetais	Cenoura, feijão-verde couve-flor cozidos	156	37	0,2	0,0	5,7	4,9	3,3	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de sementes ^{1,8,11} com manteiga ⁷ + leite ⁷ DI + fruta	892	330	13,9	6,5	39,0	20,6	11,1	0,4

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷ + leite ⁷ DI	1209	289	12,0	6,6	34,1	10,8	10,7	0,8
	Sopa	Grelós	382	92	1,6	0,3	14,8	6,6	4,6	0,2
	Prato Geral	Massa ¹ de carnes à lavrador (carne de porco, feijão, cenoura, macarronete ¹ e couve lombarda)	1894	452	24,5	7,2	28,8	5,6	28,9	0,4
	Prato Vegetariano	Massa ¹ à lavrador vegetariana (feijão, cenoura, couve lombarda e massa ¹)	1354	323	6,5	1,0	45,8	6,6	19,5	0,6
	Prato Go 2 Go *	Pão rústico ¹ com cubinhos de carne de porco e tomate	2234	534	32,4	9,4	31,2	5,3	28,8	1,0
	Vegetais	Incorporados	-	-	-	-	-	-	-	-
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de mistura ¹ com fiambre de peru ^{6,7} + leite ⁷ DI + fruta desidratada	1288	307	4,1	2,1	52,2	10,7	13,7	0,8

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém 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. 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.

Go to Go * - Apenas disponível para Escolas 2,3 e Secundárias

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷ + leite ⁷ DI	1209	289	12,0	6,6	34,1	10,8	10,7	0,8
	Sopa	Creme de legumes com lentilhas	446	107	1,6	0,3	17,9	7,4	5,3	0,1
	Prato Geral	Salada de peixe ^{3,4} (abrótea ⁴ , batata, cenoura, ervilha, feijão-verde e ovo ³ ralado)	1457	348	12,5	2,6	26,1	5,2	32,4	0,7
	Prato Vegetariano	Salada de grão com batata, cenoura, ervilha e feijão-verde	1440	344	7,8	1,1	51,8	6,6	15,4	0,3
	Prato Go 2 Go *	Salada de peixe ⁴ , batata, cenoura e ervilhas com azeite aromatizado	1195	286	8,4	1,2	31,0	5,6	20,8	2,3
	Vegetais	Incorporados	-	-	-	-	-	-	-	-
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de sementes ^{1,8,11} com com fiambre de peru ^{6,7} + leite ⁷ + fruta	663	275	6,0	2,0	40,5	20,5	13,9	0,8

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de sementes ^{1,8,11} com com fiambre de peru ^{6,7} + iogurte ⁷ líquido	546	247	4,4	1,2	38,4	18,4	12,0	0,9
	Sopa	Alho-francês com curgete	362	87	1,4	0,3	14,7	6,3	3,8	0,1
	Prato Geral	Perna de porco assada com arroz de açafrão	1898	454	28,8	7,8	26,8	2,5	21,1	0,3
	Prato Vegetariano	Chili de soja ⁶ e arroz de açafrão	2009	477	11,0	1,5	59,6	3,9	34,7	0,2
	Prato Go 2 Go *	Pão rústico ¹ com carne de porco e tomate	2234	534	32,4	9,4	31,2	5,3	28,8	1,0
	Vegetais	Salada de tomate, couve lombarda e pepino	103	25	0,4	0,1	3,0	2,9	2,3	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de mistura ¹ com queijo ⁷ + sumo 100% + ovo ³ cozido	1486	355	10,7	3,4	45,9	22,5	18,7	0,8

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Pequeno-Almoço	Iogurte ⁷ natural + bolsa de puré de fruta 100% + bolachas integrais ^{1,3,6,7} DI	1071	256	7,0	3,4	38,7	17,9	7,9	0,6
	Sopa	Espinafres com cenoura	319	76	1,6	0,2	12,0	4,2	3,3	0,4
	Prato Geral	Bacalhau fresco ⁴ no forno com molho de limão e ervas aromáticas e massinha de cotovelinhos ¹	986	236	6,1	1,0	21,7	1,1	22,4	0,3
	Prato Vegetariano	Seitan ^{1,6} salteado com limão e ervas aromáticas e massinhas de cotovelinhos ¹	868	207	5,9	0,9	25,1	1,1	12,5	0,2
	Prato Go 2 Go *	Quiche de bacalhau com pimentos ^{1,3,4,7}	1845	441	27,2	9,3	23,5	2,5	25,0	2,8
	Vegetais	Salada de alface, cenoura e couve roxa	124	30	0,1	0,0	4,9	4,4	2,5	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina	159/252	38/60	0,2/0,1	0,0/0,0	8,4/13,1	8,3/13,1	0,7/2,0	0,0/0,0
	Lanche	Pão de sementes ^{1,8,11} com manteiga ⁷ + leite ⁷ + palitos de cenoura	1067	372	21,7	11,1	31,4	12,8	11,4	0,7

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com fiambre de frango ^{6,7} + leite ⁷ DI	977	233	4,1	1,9	34,9	10,7	13,7	0,9
	Sopa	Alho-francês	362	87	1,4	0,3	14,7	6,3	3,8	0,1
	Prato Geral	Perna de peru lascado com massa tricolor ¹ e laranja	1863	445	15,6	4,0	48,3	27,3	27,7	0,4
	Prato Vegetariano	Massa tricolor ¹ com ervilha, cenoura e cogumelos ¹²	1166	279	6,9	1,1	38,6	8,2	14,9	0,3
	Prato Go 2 Go *	Wrap ¹ com lascas de peru, alface e tomate	1753	418	12,5	3,0	31,9	7,6	44,5	1,7
	Vegetais	Salada de alface, tomate e beterraba	139	33	0,2	0,0	5,7	5,7	2,3	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Bolachas integrais ^{1,3,6,7} DI + triângulo de queijo ⁷ DI + iogurte ⁷ líquido	1123	269	9,6	5,3	34,9	19,2	10,4	0,8

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Pequeno-Almoço									
	Sopa									
	Prato Geral									
	Prato Vegetariano	FERIADO								
	Prato Go 2 Go *									
	Vegetais									
	Sobremesa									
	Lanche									

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém 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. 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Go to Go * - Apenas disponível para Escolas 2,3 e Secundárias

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com fiambre de frango ^{6,7} + leite ⁷ DI	977	233	4,1	1,9	34,9	10,7	13,7	0,9
	Sopa	Nabiças	307	89	1,7	0,2	12,8	5,0	4,1	0,1
	Prato Geral	Massinha de cotovelinhos ¹ com corvina ⁴ e coentros	1126	269	8,1	1,3	23,7	2,9	24,9	0,3
	Prato Vegetariano	Massinha de cotovelinhos ¹ , cogumelos ¹² , ervilhas, cenoura e curgete	1163	278	7,0	1,1	38,1	8,2	15,0	0,3
	Prato Go 2 Go *	Folhado de corvina com espinafres e cenoura ^{1,3,4,7}	1362	326	19,4	6,2	12,0	3,3	25,6	1,4
	Vegetais	Brócolos, cenoura e couve-flor cozidos	182	43	0,6	0,1	5,1	4,5	4,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Bolachas integrais ^{1,3,6,7} DI + triângulo de queijo ⁷ DI + leite ⁷	1049	251	10,7	6,0	26,3	10,6	12,2	0,8

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de sementes ^{1,8,11} com manteiga ⁷ + iogurte ⁷ líquido	1082	375	20,8	10,5	36,5	18,1	9,3	0,6
	Sopa	Juliana (cenoura e couve lombarda)	337	80	1,3	0,2	13,8	5,9	3,3	0,1
	Prato Geral	Frango assado com arroz de ervilhas	1847	441	23,5	5,1	25,7	0,4	30,4	0,4
	Prato Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes ^{1,6} com arroz de cenoura	1301	311	12,8	1,5	41,6	2,1	5,7	1,0
	Prato Go 2 Go *	Wrap ¹ de frango desfiado com tomate e beterraba	1592	379	20,6	5,7	28,5	3,4	19,5	1,5
	Vegetais	Salada de tomate, milho e beterraba	114	62	0,5	0,0	11,9	5,3	2,4	0,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/Salada de frutas	159/192	38/46	0,2/0,3	0,0/0,0	8,4/10,4	8,3/10,0	0,7/0,6	0,0/0,0
	Lanche	Pão de mistura ¹ com fiambre de frango ^{6,7} + leite ⁷ + frutos secos ⁸	1594	382	13,1	3,5	46,3	10,7	17,6	0,9

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Pequeno-Almoço	Iogurte ⁷ natural + bolachas Maria ^{1,6,7,12} DI + bolsa de puré de fruta 100%	968	231	5,4	2,8	37,0	22,4	7,3	0,5
	Sopa	Sopa de grão com cubinhos de cenoura e nabo	459	110	1,9	0,2	19,1	6,4	3,9	0,2
	Prato Geral	Lombo de salmão ⁴ com ervas aromáticas e batata doce cozida	1796	429	26,9	4,9	28,7	8,1	17,3	0,3
	Prato Vegetariano	Seitan ^{1,6} de tomatada com batata doce cozida	943	225	5,4	0,7	33,5	9,3	10,3	0,2
	Prato Go 2 Go *	Quiche de salmão ^{1,3,4,7}	2550	609	44,3	12,5	25,9	4,8	26,4	2,9
	Vegetais	Cenoura, couve-flor e curgete cozidas	163	39	0,3	0,1	5,6	5,1	3,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de sementes ^{1,8,11} com queijo ⁷ + leite ⁷ + fruta	789	305	8,6	3,4	39,0	20,6	17,1	0,7

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Pequeno-Almoço	Pão de mistura ¹ com fiambre de frango ^{6,7} + leite ⁷ DI	977	233	4,1	1,9	34,9	10,7	13,7	0,9
	Sopa	Crema de brócolos	332	79	1,6	0,2	12,5	4,5	3,8	0,1
	Prato Geral	Bifana estufada e esparguete ¹	1532	366	19,2	6,4	25,3	4,4	22,5	0,4
	Prato Vegetariano	Bolonhesa de soja ^{1,6} com cenoura ralada	1454	345	6,1	0,8	41,8	4,4	30,4	0,2
	Prato Go 2 Go *	Bifana no pão ¹	2113	505	32,0	9,4	26,0	1,0	27,4	0,9
	Vegetais	Salada de alface, couve-roxa e pepino	113	27	0,3	0,1	3,6	3,2	2,7	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
	Lanche	Pão de mistura ¹ com manteiga ⁷ + iogurte ⁷ líquido + fruta	1471	352	11,5	6,1	52,9	29,6	9,2	0,9

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Pequeno-Almoço									
	Sopa									
	Prato Geral									
	Prato Vegetariano	FERIADO								
	Prato Go 2 Go *									
	Vegetais									
	Sobremesa									
	Lanche									

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 rijá, 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Go to Go * - Apenas disponível para Escolas 2,3 e Secundárias