



ACADEMIA MÚSICA COSTA CABRAL
Semana de 30 de junho a 4 de julho de 2025

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas ^{7,12}	186	44	1,3	0,2	5,9	0,8	1,3	0,1
Prato	Hambúrguer de aves com molho de tomate com arroz branco ^{1,6,12}	901	215	6,9	0,5	24,9	0,2	13,0	0,2
Vegetariana	Arroz á valenciana vegetariano (arroz, cenoura, ervilhas, pimento vermelho e alho francês)	791	187	2,2	0,4	36,3	0,9	4,2	0,3
Salada	Cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}	168	40	1,7	0,3	5,0	0,6	0,8	0,2
Prato	Atum á bolonhesa ^{1,4,6,10}	1067	253	8,9	1,3	28,0	2,3	14,6	1,0
Vegetariana	Esparguete á bolonhesa de soja ^{1,6,8,10,11,12}	1222	289	3,8	0,8	35,7	7,0	24,6	0,1
Salada	Salada de tomate	95	23	0,3	0,0	3,5	3,5	0,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão-verde ^{7,12}	170	40	1,3	0,2	5,6	0,7	0,9	0,1
Prato	Coxa de frango assado com arroz de ervilhas ¹²	750	178	4,3	0,8	19,0	0,3	14,5	0,3
Vegetariana	Arroz de açafrao com cogumelos e ervilhas	678	160	1,8	0,3	30,4	1,3	4,1	0,5
Salada	Incorporados (lombarda e cenoura)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	162	38	1,3	0,2	5,2	0,6	1,0	0,1
Prato	Filetes de pescada dourados com ervas aromáticas e arroz branco ^{1,3,4,6}	849	202	6,8	1,1	21,9	0,1	12,8	0,3
Vegetariana	Batata assada com legumes assados (curgete, pimento e cenoura)	397	94	2,9	0,4	14,1	1,4	2,1	0,1
Salada	Feijão-verde	132	32	0,3	0,1	3,8	0,0	1,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Brócolos ^{7,12}	171	41	1,4	0,2	5,4	0,9	1,0	0,2
Prato	Feijoada à brasileira (feijão preto, porco, frango, enchidos) com arroz ^{1,6}	962	228	7,4	2,0	22,6	0,1	17,5	0,4
Vegetariana	Salteado de cogumelos com pimento, lentilhas e espinafres com arroz branco	706	167	2,6	0,4	27,7	0,6	6,5	0,4
Salada	Incorporados (lombarda e cenoura)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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



ACADEMIA MÚSICA COSTA CABRAL
Semana de 7 a 11 de julho de 2025

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Camponesa ^{7,12}	283	67	1,4	0,2	10,3	0,8	2,9	0,1
Prato	Chili de carne de vaca picada com arroz	1113	266	9,9	3,1	27,2	0,3	16,9	0,2
Vegetariana	Hambúrguer de soja no forno com arroz e ervilhas ^{1,3,6,7,8,9,10}	1055	251	8,0	2,6	32,4	2,2	10,6	1,4
Salada	Cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Macedónia ^{7,12}	177	42	1,3	0,2	6,0	0,6	0,9	0,1
Prato	Salmão lascado com salada de fusilli, cenoura e ervilhas ^{1,4,6,10}	1037	247	13,7	2,6	17,5	1,7	12,9	0,3
Vegetariana	Ratatouille de legumes (cogumelos, cebola, curgete, pimento vermelho) com grão-de-bico e batata doce ^{1,10,12}	606	144	3,3	0,5	23,6	5,5	3,1	0,2
Salada	Salada de tomate	95	23	0,3	0,0	3,5	3,5	0,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho-francês ^{7,12}	164	39	1,3	0,2	5,4	0,6	0,9	0,1
Prato	Fêveras de porco estufadas com arroz branco	850	202	5,9	1,4	21,6	0,1	15,3	0,2
Vegetariana	Lentilhas à italiana (lentilhas, tomate cherry, pimento verde, coentros, azeitonas) com arroz branco	1080	258	8,6	1,2	33,4	1,7	9,3	0,5
Salada	Cenoura baby	105	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,8
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Repolho ^{7,12}	170	41	1,7	0,3	5,1	0,6	0,8	0,2
Prato	Massada de cavala ^{1,4,6,10}	1133	269	7,9	0,9	33,1	2,3	15,6	0,4
Vegetariana	Massa espiral com feijoca e leque de beringela com tomate, curgete e orégãos ^{1,6,10}	871	206	2,8	0,5	31,7	1,9	9,5	0,2
Salada	Alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,0	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época / doce ^{1,3,6,7,8,12}	411	97	0,0	0,0	21,8	21,6	2,3	0,8
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	162	38	1,3	0,2	5,2	0,6	1,0	0,1
Prato	Feijoada à brasileira (feijão preto, porco, frango, enchidos) com arroz ^{1,6}	962	228	7,4	2,0	22,6	0,1	17,5	0,4
Vegetariana	Paella de legumes (arroz, ervilhas, espargos, cenoura e pimento)	799	165	2,8	0,4	29,9	1,2	3,8	0,2
Salada	Incorporados (lombarda e cenoura)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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



ACADEMIA MÚSICA COSTA CABRAL
Semana de 14 a 18 de julho de 2025

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora ^{7,12}	172	41	1,7	0,3	5,3	0,9	0,7	0,2
Prato	Fêveras de porco c/ molho de tomate com massa cotovelos ^{1,6,10}	843	200	5,3	1,4	20,4	1,4	17,2	0,2
Vegetariana	Beringela recheada com cogumelos e soja ^{1,6,8,11}	486	116	2,4	0,3	7,2	4,2	13,4	0,2
Salada	Brócolos / grelos salteados	134	32	0,8	0,1	1,5	1,2	3,4	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve-flor ^{7,12}	168	40	1,2	0,2	5,4	1,0	1,3	0,1
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz branco ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1013	242	9,6	1,3	29,5	0,9	8,4	0,7
Vegetariana	Salada de feijão-frade com legumes e arroz branco	947	224	5,2	0,7	32,3	0,4	10,4	0,2
Salada	Cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Lentilhas ^{7,12}	378	90	1,8	0,2	12,9	1,0	4,2	0,1
Prato	Strogonoff de frango com arroz ^{1,6,7}	827	197	5,8	1,9	24,9	0,4	10,7	0,3
Vegetariana	Strogonoff de soja com arroz branco ^{1,6,7,8,11}	1154	274	4,8	1,4	37,9	3,7	16,9	0,4
Salada	Alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,0	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espinafres ^{7,12}	165	39	1,4	0,2	5,1	0,7	1,0	0,2
Prato	Rissóis de pescada com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	1126	268	9,1	2,0	40,5	3,8	5,3	0,8
Vegetariana	Penne com grão, curgete, pimento vermelho, tomate, cebola, manjerição e azeitona	627	150	4,3	0,6	18,1	1,9	6,9	0,3
Salada	Feijão-verde	132	32	0,3	0,1	3,8	0,0	1,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época / doce ⁷	420	99	1,4	0,8	18,8	15,9	2,8	0,2
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Penca ^{7,12}	164	39	1,2	0,2	5,7	0,7	1,0	0,1
Prato	Feijoada à brasileira (feijão preto, porco, frango, enchidos) com arroz ^{1,6}	962	228	7,4	2,0	22,6	0,1	17,5	0,4
Vegetariana	Cogumelos salteados com arroz de ervilhas e cenoura	888	211	5,3	0,8	35,3	0,7	4,2	0,5
Salada	Incorporados (lombarda e cenoura)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0

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

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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



ACADEMIA MÚSICA COSTA CABRAL
Semana de 21 a 25 de julho de 2025

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Camponesa ^{7,12}	283	67	1,4	0,2	10,3	0,8	2,9	0,1
Prato	Pica pau com esparguete ^{1,6,7,9,10,12}	1035	246	7,1	1,8	32,1	2,4	12,5	1,2
Vegetariana	Hambúrguer de soja no forno com arroz e ervilhas ^{1,3,6,7,8,9,10}	1055	251	8,0	2,6	32,4	2,2	10,6	1,4
Salada	Cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Macedónia ^{7,12}	177	42	1,3	0,2	6,0	0,6	0,9	0,1
Prato	Filetes de pescada dourados com arroz de ervilhas ^{1,3,4,6}	814	194	6,4	1,0	21,0	0,2	12,4	0,3
Vegetariana	Ratattouille de legumes (cogumelos, cebola, curgete, pimento vermelho) com grão-de-bico e batata doce ^{1,10,12}	606	144	3,3	0,5	23,6	5,5	3,1	0,2
Salada	Salada de tomate	95	23	0,3	0,0	3,5	3,5	0,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho-francês ^{7,12}	164	39	1,3	0,2	5,4	0,6	0,9	0,1
Prato	Feijoada à brasileira (feijão preto, porco, frango, enchidos) com arroz ^{1,6}	962	228	7,4	2,0	22,6	0,1	17,5	0,4
Vegetariana	Lentilhas à italiana (lentilhas, tomate cherry, pimento verde, coentros, azeitonas) com arroz branco	1080	258	8,6	1,2	33,4	1,7	9,3	0,5
Salada	Incorporados (lombarda e cenoura)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Repolho ^{7,12}	170	41	1,7	0,3	5,1	0,6	0,8	0,2
Prato	Almôndegas de aves estufadas com massa espiral ^{1,6,10,12}	950	226	8,0	3,2	26,4	2,3	11,3	0,8
Vegetariana	Massa espiral com feijoca e leque de beringela com tomate, curgete e orégãos ^{1,6,10}	871	206	2,8	0,5	31,7	1,9	9,5	0,2
Salada	Alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,0	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época / doce ^{1,3,6,7,8,12}	411	97	0,0	0,0	21,8	21,6	2,3	0,8
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	162	38	1,3	0,2	5,2	0,6	1,0	0,1
Prato	Bolinhos de bacalhau no forno com ervas aromáticas e arroz branco ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	1084	257	6,1	0,8	39,8	0,3	9,9	0,8
Vegetariana	Paella de legumes (arroz, ervilhas, espargos, cenoura e pimento)	799	165	2,8	0,4	29,9	1,2	3,8	0,2
Salada	Pepino	81	19	0,6	0,2	1,7	1,6	1,4	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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



ACADEMIA MÚSICA COSTA CABRAL
Semana de 28 de julho a 1 de agosto de 2025

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de abóbora ^{7,12}	172	41	1,7	0,3	5,3	0,9	0,7	0,2
Prato	Empadão de carne picada ^{7,12}	611	146	8,1	2,8	8,4	0,2	9,6	0,1
Vegetariana	Beringela recheada com cogumelos e soja ^{1,6,8,11}	486	116	2,4	0,3	7,2	4,2	13,4	0,2
Salada	Brócolos / grelos salteados	134	32	0,8	0,1	1,5	1,2	3,4	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Couve-flor ^{7,12}	168	40	1,2	0,2	5,4	1,0	1,3	0,1
Prato	Atum estufado com molho de tomate com arroz branco ⁴	1119	266	8,5	1,2	36,4	0,3	10,4	0,8
Vegetariana	Salada de feijão-frade com legumes e arroz branco	947	224	5,2	0,7	32,3	0,4	10,4	0,2
Salada	Cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Lentilhas ^{7,12}	378	90	1,8	0,2	12,9	1,0	4,2	0,1
Prato	Strogonoff de frango com massa cotovelinhos ^{1,3,6,7,10}	818	194	5,1	1,9	23,6	1,4	12,6	0,4
Vegetariana	Strogonoff de soja com massa cotovelinhos ^{1,6,7,8,10,11}	1160	274	3,9	1,5	37,2	5,3	20,2	0,4
Salada	Alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,0	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espinafres ^{7,12}	165	39	1,4	0,2	5,1	0,7	1,0	0,2
Prato	Feijoada à brasileira (feijão preto, porco, frango, enchidos) com arroz ^{1,6}	962	228	7,4	2,0	22,6	0,1	17,5	0,4
Vegetariana	Cogumelos salteados com arroz de ervilhas e cenoura	888	211	5,3	0,8	35,3	0,7	4,2	0,5
Salada	Incorporados (lombarda e cenoura)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época / doce ⁷	420	99	1,4	0,8	18,8	15,9	2,8	0,2

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espinafres ^{7,12}	165	39	1,4	0,2	5,1	0,7	1,0	0,2
Prato	Rissóis de pescada com arroz de cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	1126	268	9,1	2,0	40,5	3,8	5,3	0,8
Vegetariana	Fusilli com grão, curgete, pimento vermelho, tomate, cebola, manjerição e azeitona ^{1,6,10}	1001	237	3,8	0,6	38,8	3,2	9,3	0,3
Salada	Feijão-verde	132	32	0,3	0,1	3,8	0,0	1,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época	420	99	1,4	0,8	18,8	15,9	2,8	0,2

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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