

MUNICÍPIO DE ARGANIL - EMENTA SEMANA DE 31 DE AGOSTO A 04 DE SETEMBRO DE 2026

Ementa - Ensino Básico 1º Ciclo

		Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal	
2ª feira	Sopa									
	Prato									
	Guarnição									
	Prato vegetariano									
	Hortícolas									
	Pão									
	Sobremesa									
3ª feira	Sopa	Creme de legumes (couve branca, espinafres e curgete)	492	118	2.3	0.3	16.0	8.0	5.0	0.3
	Prato	Atum com massa espiral, cenoura e ervilhas cozidas ^{1;4;2V;6V;10V;14V}	1288	308	15.7	2.5	16.5	5.6	22.6	1.9
	Guarnição									
	Prato vegetariano	Massa de favas com cenoura e milho ^{1;6V;10V}	2835	678	8.1	1.2	81.5	15.3	46.2	0.3
	Hortícolas	Alface, tomate e beterraba	176	42	0.2	0.0	5.7	5.7	2.3	0.2
	Pão	Pão de mistura ¹	304	73	0.5	0.1	14.3	0.3	2.1	0.0
	Sobremesa	Fruta da época (laranja)	161	38	0.2	0.0	7.1	7.1	0.9	0.0
4ª feira	Sopa	Sopa de agrião	567	136	1.5	0.3	16.0	8.5	4.5	0.3
	Prato	Feijoada de carne (carne de vaca, carne de porco, feijão manteiga, couve lombarda, cenoura)	1053	252	5.3	1.2	21.6	7.8	24.8	0.3
	Guarnição	Arroz branco	557	133	2.8	0.4	0.8	0.7	2.6	0.1
	Prato vegetariano	Feijoada vegetariana (soja, feijão manteiga, couve lombarda, cenoura) com arroz branco ^{6;1V;8V;11V}	2641	632	7.4	1.3	49.3	16.1	48.5	0.4
	Hortícolas	Cogumelos ^{12V} , brócolos e alho francês	140	34	0.8	0.1	1.1	0.8	4.4	0.0
	Pão	Pão de mistura ¹	304	73	0.5	0.1	14.3	0.3	2.1	0.0
	Sobremesa	Fruta da época (melancia)	116	28	0.2	0.1	6.3	0.0	0.7	0.0
5ª feira	Sopa	Sopa de espinafres e grão-de-bico	669	160	2.6	0.2	23.3	9.9	6.8	0.5
	Prato	Maruca (posta) no forno ^{4;2V;14V}	307	73	3.7	0.6	0.9	0.6	8.8	0.3
	Guarnição	Batata assada	470	112	2.5	0.4	19.2	1.2	2.5	0.1
	Prato vegetariano	Jardineira de legumes (ervilhas e cenoura)	1178	282	5.9	0.9	37.0	8.5	12.4	0.2
	Hortícolas	Pimento, tomate e beterraba	178	43	0.3	0.0	6.1	6.0	1.9	0.2
	Pão	Pão de mistura ¹	304	73	0.5	0.1	14.3	0.3	2.1	0.0
	Sobremesa	Fruta da época (melão)	84	20	0.2	0.0	4.5	0.0	0.5	0.0
6ª feira	Sopa	Creme de curgete	517	124	1.7	0.2	19.0	10.2	4.3	0.3
	Prato	Peito de frango estufado	562	134	3.7	0.7	4.4	3.1	20.3	0.3
	Guarnição	Arroz de cogumelos ^{12V}	617	148	3.1	0.5	1.0	0.9	5.0	0.1
	Prato vegetariano	Cogumelos estufados com cenoura, alho francês, beringela e feijão branco e arroz branco ^{12V}	2116	506	7.2	1.3	45.8	12.2	25.5	0.3
	Hortícolas	Brócolos, couve-flôr e feijão verde	232	56	0.8	0.1	4.8	3.8	5.2	0.0
	Pão	Pão de mistura ¹	304	73	0.5	0.1	14.3	0.3	2.1	0.0
	Sobremesa	Fruta da época (pêssego)	318	76	7.8	1.1	0.7	0.0	0.7	0.0

NOTAS: A refeição será também composta por 1 pão de mistura, embalado. Água será a única bebida permitida.

A oferta da fruta pode divergir do que está especificado na ementa, de acordo com o estado de maturação e da sazonalidade da fruta.

KJ = Valor Energético; Kcal=Valor Energético; Líp.=Lípidos (g); AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g); HC= Hidrato de Carbono (g); Açúc.=Açúcares (g); Prot.=Proteína(g); Sal (g)

1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rijas; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos

MUNICÍPIO DE ARGANIL - EMENTA SEMANA DE 07 A 11 DE SETEMBRO DE 2026

Ementa - Ensino Básico 1º Ciclo

		Kj	Kcal	Lip.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal	
2ª feira	Sopa	Feriado Municipal								
	Prato									
	Guarnição									
	Prato vegetariano									
	Hortícolas									
	Pão									
	Sobremesa									
3ª feira	Sopa	Sopa de alho francês	602	144	1.6	0.2	17.5	10.4	4.0	0.3
	Prato	Nuggets de frango no forno 1;6;2V;3V;4V;5V;7V;8V;9V;10V;11V;13V;14V	655	157	7.5	1.3	13.5	0.8	8.3	0.8
	Guarnição	Arroz de cenoura e ervilhas	684	164	2.9	0.5	4.7	2.8	4.4	0.2
	Prato vegetariano	Favas estufadas com tomate e arroz de cenoura	2859	708	7.6	1.1	59.4	15.4	46.0	0.3
	Hortícolas	Alface e couve roxa	119	29	0.1	0.0	3.1	2.7	2.3	0.0
	Pão	Pão de mistura ¹	304	73	0.5	0.1	14.3	0.3	2.1	0.0
	Sobremesa	Pêra	157	38	0.3	0.0	7.5	7.5	0.2	0.0
4ª feira	Sopa	Creme de abóbora	577	138	1.7	0.2	18.0	10.4	4.1	0.3
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá (batata, ovo e bacalhau) ^{3;4;2V;14V}	1011	242	8.9	1.7	20.0	1.2	20.0	4.0
	Guarnição									
	Prato vegetariano	Seitan à Gomes de Sá (batata e seitan) ^{1;6}	884	212	6.9	1.1	21.7	1.4	15.0	0.2
	Hortícolas	Alface, beterraba e pepino	171	41	0.3	0.1	5.1	5.1	2.5	0.2
	Pão	Pão de mistura ¹	304	73	0.5	0.1	14.3	0.3	2.1	0.0
	Sobremesa	Laranja ou gelatina de origem vegetal ^{12;1V;3V;6V;7V;8V}	161 305	38 72	0,2 0,0	0,0 0,0	7,1 17,8	7,1 17,7	0,9 0,0	0,0 0,1
5ª feira	Sopa	Sopa de couve-flôr	532	127	1.6	0.2	19.2	10.5	5.3	0.3
	Prato	Rancho de carnes (frango, carne de vaca, cenoura, couve, grão-de-bico, macarronete) ^{1;6V;10V}	1640	392	12.5	2.6	34.8	7.6	31.0	0.3
	Guarnição									
	Prato vegetariano	Rancho vegetariano (grão-de-bico, cenoura, couve, macarronete) ^{1;6V;10V}	2006	480	9.1	1.0	61.3	12.2	31.9	0.2
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	Pão de mistura ¹	304	73	0.5	0.1	14.3	0.3	2.1	0.0
	Sobremesa	Maçã	214	51	0.4	0.1	10.7	10.7	0.2	0.0
6ª feira	Sopa	Creme de cenoura com feijão branco	680	163	1.7	0.2	20.3	8.8	5.8	0.2
	Prato	Filete de solha no forno com ervas aromáticas ^{4;1V;2V;10V;12V;14V}	467	112	1.9	0.4	0.9	0.0	22.8	0.1
	Guarnição	Arroz branco	704	168	2.9	0.4	0.8	0.8	3.3	0.1
	Prato vegetariano	Ervilhas estufadas com cogumelos ^{12V}	716	171	3.7	0.6	15.8	5.4	12.0	0.2
	Hortícolas	Alface, pimento e tomate	94	23	0.4	0.0	2.3	2.2	1.6	0.0
	Pão	Pão de mistura ¹	304	73	0.5	0.1	14.3	0.3	2.1	0.0
	Sobremesa	Pêssego	318	76	7.8	1.1	0.7	0.0	0.7	0.0

NOTAS: A refeição será também composta por 1 pão de mistura, embalado. Água será a única bebida permitida.

A oferta da fruta pode divergir do que está especificado na ementa, de acordo com o estado de maturação e da sazonalidade da fruta.

Kj = Valor Energético; Kcal=Valor Energético; Lip.=Lípidos (g); AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g); HC= Hidrato de Carbono (g); Açúc.=Açúcares (g); Prot.=Proteína(g); Sal (g)

1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rijá; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos

MUNICÍPIO DE ARGANIL - EMENTA SEMANA DE 14 A 18 DE SETEMBRO DE 2026

Ementa - Ensino Básico 1º Ciclo

2ª feira		Kj	Kcal	Líp.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal
Sopa	Creme de ervilhas	619	148	1.9	0.3	21.6	11.0	6.2	0.3
Prato	Bolonhesa de carne picada (de bovino)	6378	153	7.5	2.2	2.2	1.4	19.1	0.7
Guarnição	Massa esparguete cozida ^{1:6V;10V}	445	107	0.5	0.1	21.3	1.5	3.6	0.1
Prato vegetariano	Bolonhesa de soja ^{6:1V;8V;11V}	815	195	3.3	0.5	11.3	6.9	25.5	0.1
Hortícolas	Alface, beterraba e pepino	171	41	0.3	0.1	5.1	5.1	2.5	0.2
Pão	Pão de mistura ¹	304	73	0.5	0.1	14.3	0.3	2.1	0.0
Sobremesa	Melancia	116	28	0.2	0.1	6.3	0.0	0.7	0.0
3ª feira		609	146	1.9	0.2	16.6	10.0	4.6	0.5
Sopa	Sopa de espinafres	609	146	1.9	0.2	16.6	10.0	4.6	0.5
Prato	Meia desfeita de pescada (pescada, ovo, batata, grão-de-bico e cenoura) ^{3;4;2V;14V}	1297	310	10.6	1.7	53.0	1.7	20.6	0.1
Guarnição									
Prato vegetariano	Salada de batata com grão-de-bico, pimento, cenoura e repolho	1456	348	8.3	0.9	50.2	5.1	14.3	0.1
Hortícolas	Alface e couve roxa	119	29	0.1	0.0	3.1	2.7	2.3	0.0
Pão	Pão de mistura ¹	304	73	0.5	0.1	14.3	0.3	2.1	0.0
Sobremesa	Maçã	214	51	0.4	0.1	10.7	10.7	0.2	0.0
4ª feira		595	142	2.0	0.3	21.7	8.4	5.8	0.2
Sopa	Creme de legumes com lentilhas (cenoura, curgete e alho francês)	595	142	2.0	0.3	21.7	8.4	5.8	0.2
Prato	Lombo de porco no forno com limão e alecrim	612	146	6.8	1.8	1.1	0.0	20.3	0.1
Guarnição	Arroz de cenoura	583	139	2.8	0.4	2.6	1.9	2.8	0.2
Prato vegetariano	Feijão estufado com brócolos, alho francês e arroz de cenoura	1981	474	7.3	1.3	38.4	8.6	24.5	0.3
Hortícolas	Alface e pepino	55	13	0.3	0.1	0.9	0.9	1.3	0.0
Pão	Pão de mistura ¹	304	73	0.5	0.1	14.3	0.3	2.1	0.0
Sobremesa	Melão	84	20	0.2	0.0	4.5	0.0	0.5	0.0
5ª feira		512	122	1.6	0.2	18.5	10.0	4.6	0.3
Sopa	Sopa de couve lombarda	512	122	1.6	0.2	18.5	10.0	4.6	0.3
Prato	Massada de peixe (salmão e escamudo) com tomate e pimento ^{1;4;2V;6V;10V;14V}	1053	252	6.3	1.0	26.3	4.6	21.5	0.0
Guarnição									
Prato vegetariano	Massa cotovelinhos com cenoura, feijão e couve coração ^{1:6V;10V}	1790	428	7.0	1.3	60.8	11.4	22.9	0.2
Hortícolas	Beterraba e cenoura	157	38	0.0	0.0	6.0	5.8	1.4	0.3
Pão	Pão de mistura ¹	304	73	0.5	0.1	14.3	0.3	2.1	0.0
Sobremesa	Banana	326	78	0.3	0.1	16.4	14.7	1.2	0.0
6ª feira		533	128	1.8	0.2	19.5	10.6	4.6	0.3
Sopa	Sopa de nabo	533	128	1.8	0.2	19.5	10.6	4.6	0.3
Prato	Perna de frango assada no forno	693	166	4.1	0.7	1.7	0.0	30.4	0.1
Guarnição	Arroz de ervilhas	639	153	2.9	0.5	2.9	0.7	4.1	0.1
Prato vegetariano	Lentilhas estufadas com cenoura, feijão verde e arroz de ervilhas	2184	523	8.2	1.2	45.3	11.0	26.6	0.2
Hortícolas	Alface, pepino e tomate	84	20	0.4	0.1	2.0	1.9	1.6	0.0
Pão	Pão de mistura ¹	304	73	0.5	0.1	14.3	0.3	2.1	0.0
Sobremesa	Pêra	157	38	0.3	0.0	7.5	7.5	0.2	0.0

NOTAS: A refeição será também composta por 1 pão de mistura, embalado. Água será a única bebida permitida.

A oferta da fruta pode divergir do que está especificado na ementa, de acordo com o estado de maturação e da sazonalidade da fruta.

KJ = Valor Energético; Kcal=Valor Energético; Lip.=Lípidos (g); AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g); HC= Hidrato de Carbono (g); Açúc.=Açúcares (g); Prot.=Proteína(g); Sal (g)

1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rijia; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos

MUNICÍPIO DE ARGANIL - EMENTA SEMANA DE 21 A 25 DE SETEMBRO DE 2026

Ementa - Ensino Básico 1º Ciclo

Alimento - Enzimo Básico 1 - Célula		Kj	Kcal	Lip.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal	
2ª feira	Sopa	Sopa de brócolos	617	148	1.9	0.2	16.6	9.8	4.9	0.3
	Prato	Barrinhas de pescada no forno ^{1;4;2V;3V;5V;6V;7V;8V;9V;10V;11V;13V;14V}	596	143	4.2	0.5	18.1	1.9	7.0	0.6
	Guarnição	Arroz de milho e curgete	726	174	3.4	0.5	7.1	3.2	4.2	0.3
	Prato vegetariano	Ervilhas estufadas em molho de tomate com arroz de milho e curgete	1525	365	6.8	1.4	9.7	10.0	15	0.6
	Hortícolas	Alface e couve roxa	119	29	0.10	0.00	3.13	2.71	2.30	0.0
	Pão	Pão de mistura ¹	304	73	0.5	0.1	14.3	0.3	2.1	0.0
	Sobremesa	Maçã	214	51	0.4	0.1	10.7	10.7	0.2	0.0
3ª feira	Sopa	Creme de cenoura	492	118	1.8	0.2	17.8	8.9	4.3	0.2
	Prato	Massa à Lavrador (carnes de porco e vaca, frango, feijão vermelho, massa macarronete, cenoura e couve lombarda) ^{1;6V;10V}	1286	308	9.0	2.1	25.5	7.3	28.7	0.4
	Guarnição									
	Prato vegetariano	Massa à Lavrador vegetariana (feijão vermelho, massa macarronete, couve lombarda e cenoura) ^{1;6V;10V}	964	231	6.0	0.9	31.7	6.1	8.8	0.2
	Hortícolas	Alface e tomate	60	14	0.2	0.0	1.5	1.5	1.1	0.0
	Pão	Pão de mistura ¹	304	73	0.5	0.1	14.3	0.3	2.1	0.0
	Sobremesa	Pêra	157	38	0.3	0.0	7.5	7.5	0.2	0.0
4ª feira	Sopa	Sopa de alface	502	230	2.7	0.2	18.3	9.8	4.3	0.3
	Prato	Salada de bacalhau com batata, pimento, cenoura e repolho ^{4;2V;14V}	1190	285	9.6	1.9	25.3	7.0	21.8	0.2
	Guarnição									
	Prato vegetariano	Salada de batata com grão-de-bico, pimento, cenoura e repolho	1456	348	8.3	0.9	50.2	5.1	14.3	0.1
	Hortícolas	(legumes incorporados no prato)	-	-	-	-	-	-	-	-
	Pão	Pão de mistura ¹	304	73	0.5	0.1	14.3	0.3	2.1	0.0
	Sobremesa	Laranja ou pudim ⁷	161 175	38 42	0,2 1,6	0,0 0,7	7,1 4,7	7,1 4,6	0,9 2,3	0,0 0,1
5ª feira	Sopa	Sopa de couve lombarda e feijão branco	646	155	1.8	0.2	23.3	10.4	6.8	0.3
	Prato	Arroz de pato com chouriço no forno ^{1;6;3V;7V;9V;12V}	2433	582	41.8	10.5	1.4	1.1	20.0	0.6
	Guarnição									
	Prato vegetariano	Arroz de cogumelos com cenoura, curgete e favas cozidas ^{12V}	2959	708	7.9	1.2	57.2	13.2	48.3	0.2
	Hortícolas	Alface, tomate e beterraba	176	42	0.2	0.0	5.7	5.7	2.3	0.2
	Pão	Pão de mistura ¹	304	73	0.5	0.1	14.3	0.3	2.1	0.0
	Sobremesa	Melancia	116	28	0.2	0.1	6.3	0.0	0.7	0.0
6ª feira	Sopa	Creme de couve-flôr e abóbora	575	138	1.6	0.2	17.7	10.3	4.9	0.3
	Prato	Salada de feijão frade com atum (batata, feijão frade, ovo, atum, feijão verde e cenoura) ^{3;4;2V;14V}	1845	441	21.2	3.3	35.2	5.1	30.7	1.9
	Guarnição									
	Prato vegetariano	Jardineira de soja (batata, ervilhas, cenoura e feijão verde) ^{6;1V;8V;11V}	1497	358	6.2	1.0	37.3	12.1	31.3	0.3
	Hortícolas	Alface e pepino	55	13	0.3	0.1	0.9	0.9	1.3	0.0
	Pão	Pão de mistura ¹	304	73	0.5	0.1	14.3	0.3	2.1	0.0
	Sobremesa	Banana	326	78	0.3	0.1	16.4	14.7	1.2	0.0

NOTAS: A refeição será também composta por 1 pão de mistura, embalado. Água será a única bebida permitida.

A oferta da fruta pode divergir do que está especificado na ementa, de acordo com o estado de maturação e da sazonalidade da fruta.

Kj = Valor Energético; Kcal=Valor Energético; Lip.=Lípidos (g); AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g); HC= Hidrato de Carbono (g); Açúc.=Açúcares (g); Prot.=Proteína(g); Sal (g)

1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rijã; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos

MUNICÍPIO DE ARGANIL - EMENTA SEMANA DE 28 DE SETEMBRO A 02 DE OUTUBRO DE 2026

Ementa - Ensino Básico 1º Ciclo

		Kj	Kcal	Lip.	AG Sat.	HC	Açúc.	Prot.	Sal		
2ª feira	Sopa	Creme de legumes (couve branca, cenoura e curgete)		481	115	1.8	0.2	17.8	9.5	3.7	0.2
	Prato	Bolonesa de cavala com cenoura, pimento e milho ^{4;2V;14V}		1082	259	15.2	3.7	9.4	5.1	19.9	0.5
	Guarnição	Massa espiral cozida ^{1;6V;10V}		445	107	0.5	0.1	21.3	1.5	3.6	0.1
	Prato vegetariano	Bolonesa de soja com cenoura, pimento e milho ^{6;1V;8V;11V}		648	155	3.5	0.6	13.5	8.1	14.1	0.8
	Hortícolas	Alface e couve roxa		119	29	0.1	0.0	3.1	2.7	2.3	0.0
	Pão	Pão de mistura ¹		304	73	0.5	0.1	14.3	0.3	2.1	0.0
	Sobremesa	Laranja		161	38	0.2	0.0	7.1	7.1	0.9	0.0
3ª feira	Sopa	Sopa de couve coração		511	122	2.0	0.3	17.6	8.8	4.9	0.1
	Prato	Feijoada de carnes (carne de porco e vaca, feijão catarino, cenoura e couve lombarda)		1661	398	10.0	2.3	20.8	4.7	29.2	0.3
	Guarnição	Arroz branco		557	133	2.8	0.4	0.8	0.7	2.6	0.1
	Prato vegetariano	Feijoada vegetariana (feijão catarino, couve lombarda e cenoura) com arroz branco		1469	351	6.1	1.0	55.5	7.3	14.6	0.2
	Hortícolas	Alface e pepino		55	13	0.3	0.1	0.9	0.9	1.3	0.0
	Pão	Pão de mistura ¹		304	73	0.5	0.1	14.3	0.3	2.1	0.0
	Sobremesa	Maçã		214	51	0.4	0.1	10.7	10.7	0.2	0.0
4ª feira	Sopa	Creme de couve-flôr e curgete		515	123	1.6	0.2	18.7	10.1	5.1	0.3
	Prato	Filete de salmão no forno ^{4;2V;14V}		396	95	2.4	0.3	0.8	0.0	17.4	0.1
	Guarnição	Salada da horta (batata aos cubos, ervilhas, cenoura e feijão verde)		628	150	2.9	0.5	22.3	5.0	5.4	0.2
	Prato vegetariano	Seitan no forno com salada da horta (batata aos cubos, ervilhas, cenoura e feijão verde) ^{1;6}		1078	258	6.3	1.1	28.5	5.4	18.2	0.3
	Hortícolas	Alface e couve roxa		119	29	0.1	0.0	3.1	2.7	2.3	0.0
	Pão	Pão de mistura ¹		304	73	0.5	0.1	14.3	0.3	2.1	0.0
	Sobremesa	Banana		326	78	0.3	0.1	16.4	14.7	1.2	0.0
5ª feira	Sopa	Sopa de espinafres com grão-de-bico		752	180	2.3	0.3	21.5	9.4	7.2	0.4
	Prato	Perninha de frango assada com molho de limão e ervas aromáticas ^{1;10V;12V}		693	166	4.1	0.7	1.7	0.0	30.4	0.1
	Guarnição	Massa macarronete cozida ^{1;6V;10V}		445	107	0.5	0.1	21.3	1.5	3.6	0.1
	Prato vegetariano	Massa de grão-de-bico com legumes (curgete, cogumelos, couve lombarda e cenoura) ^{1;6V;10V;12V}		1882	450	9.1	1.0	37.5	9.1	19.8	0.2
	Hortícolas	Alface, tomate e beterraba		176	42	0.2	0.0	5.7	5.7	2.3	0.2
	Pão	Pão de mistura ¹		304	73	0.5	0.1	14.3	0.3	2.1	0.0
	Sobremesa	Pêra		157	38	0.3	0.0	7.5	7.5	0.2	0.0
6ª feira	Sopa	Sopa de couve portuguesa		550	132	1.8	0.2	20.0	11.5	4.9	0.3
	Prato	Filete de pescada no forno ^{4;2V;14V}		463	111	4.0	0.6	1.0	0.0	17.9	0.1
	Guarnição	Arroz de brócolos		850	203	4.5	0.7	2.1	1.8	6.1	0.1
	Prato vegetariano	Favas estufadas com cenoura, alho francês, curgete e arroz de brócolos		3190	763	8.5	1.3	65.3	17.9	50.6	0.2
	Hortícolas	Alface e tomate		60	14	0.2	0.0	1.5	1.5	1.1	0.0
	Pão	Pão de mistura ¹		304	73	0.5	0.1	14.3	0.3	2.1	0.0
	Sobremesa	Melão		84	20	0.2	0.0	4.5	0.0	0.5	0.0

NOTAS: A refeição será também composta por 1 pão de mistura, embalado. Água será a única bebida permitida.

A oferta da fruta pode divergir do que está especificado na ementa, de acordo com o estado de maturação e da sazonalidade da fruta.

Kj = Valor Energético; Kcal=Valor Energético; Líp.=Lípidos (g); AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g); HC= Hidrato de Carbono (g); Açúc.=Açúcares (g); Prot.=Proteína(g); Sal (g)

1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rijia; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos