



COLÉGIO DAS TERRAS DE SANTA MARIA

Restaurante EB1

Semana de 29 de setembro a 3 de outubro de 2025

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos e feijão catarino (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	517	124	3,4	0,5	16,8	1,3	5,1	0,3
Prato	Arroz de cavala no forno gratinado com molho de tomate ^{4,6,7}	1042	251	11,7	2,6	25,4	0,9	10,8	0,5
Vegetariana	Gratinado de seitan e legumes com molho de cenoura e arroz ^{1,6}	779	186	7,6	1,3	20,1	1,3	8,3	0,6
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,0	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabo (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	385	92	3,7	0,6	11,6	1,8	1,7	0,7
Prato	Strogonoff de porco (tiras de porco estufadas com cogumelos) com macarronete ^{1,3}	888	212	9,4	2,8	17,7	0,7	13,5	0,4
Vegetariana	Grão-de-bico, cenoura e repolho estufados com macarronete ^{1,6,10}	1215	288	5,4	0,9	45,8	2,9	11,7	0,5
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	0,0	2,0	0,0
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	Sopa de curgete (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	362	86	3,4	0,6	10,7	1,3	1,9	0,4
Prato	Tirinhas de pota panadas no forno com arroz de grão e tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	920	219	8,4	1,1	26,1	1,4	8,7	0,7
Vegetariana	Tofu assado com curgete em juliana e arroz de grão e tomate ^{1,6}	896	213	7,0	1,4	27,3	0,9	8,9	0,4
Salada	Brócolos cozidos	133	32	0,8	0,1	1,5	1,2	3,4	0,5
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	Sopa de espinafres (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	321	77	3,1	0,5	8,6	1,3	2,2	0,5
Prato	Macarronete com carne de vaca picada e cenoura ^{1,3}	926	220	9,2	3,1	21,3	1,5	12,5	0,2
Vegetariana	Massa alegre com lentilhas, cenoura, ervilhas e milho ^{1,6,10}	1059	251	4,3	0,7	39,7	2,6	11,4	0,3
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	0,0	2,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve branca (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	448	107	4,4	0,7	13,4	1,6	2,0	0,5
Prato	Frango assado com arroz de cenoura	786	186	4,4	0,8	23,1	0,9	13,1	0,4
Vegetariana	Empadão de arroz com feijão preto e legumes	907	214	4,0	0,5	35,3	0,7	8,6	0,2
Salada	Salada de beterraba	97	23	0,0	0,0	3,5	3,5	1,0	0,2
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, 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



COLÉGIO DAS TERRAS DE SANTA MARIA
Restaurante EB1
Semana de 6 a 10 de outubro de 2025

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de ervilhas (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	409	98	3,5	0,6	11,9	1,6	2,8	0,4
Prato	Bifaninhas de porco estufadas com arroz de salsa ¹²	802	190	5,4	1,3	20,3	0,4	15,1	0,2
Vegetariana	Seitan no forno com massa espiral polvilhada com salsa ^{1,6,10}	1026	243	4,9	1,2	32,4	2,5	16,8	0,7
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	0,0	2,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa camponesa (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	529	126	3,5	0,5	17,9	1,7	4,7	0,3
Prato	Peru corado com tomilho e massa espiral ^{1,3}	875	208	7,7	2,1	19,3	0,8	14,9	0,4
Vegetariana	Chili vegetariano	866	206	2,9	0,3	35,7	0,9	8,7	0,1
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	Sopa de brócolos (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	374	89	3,6	0,6	10,6	1,5	2,3	0,4
Prato	Bacalhau à Brás ^{3,4}	925	222	13,9	2,0	11,9	0,4	11,4	1,8
Vegetariana	Guisado de lentilhas e legumes (cenoura, beringela, repolho) com arroz branco	851	202	3,7	0,5	33,0	1,7	7,3	0,2
Salada	Salada de 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	Creme de espinafres com grão (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	452	108	3,3	0,5	13,4	1,5	4,1	0,4
Prato	Massa esparguete com frango, repolho e curgete ^{1,3}	586	139	2,8	0,6	15,7	0,9	12,1	0,3
Vegetariana	Soja salteada com cogumelos e espinafres com macarrão ^{1,6,8,10,11}	981	232	3,4	0,7	27,7	5,1	19,9	0,5
Salada	Brócolos	133	32	0,8	0,1	1,5	1,2	3,4	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-lombarda (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	338	81	3,0	0,5	9,7	1,1	2,1	0,3
Prato	Filetes de pescada panados no forno (em pão ralado e salsa picada) com arroz de feijão ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	830	197	4,3	0,6	26,5	0,6	12,7	0,3
Vegetariana	Ratatouille de legumes (beringela, curgete e tomate) no forno com feijão catarino e arroz ^{1,10,12}	918	218	3,8	0,5	37,0	1,1	8,6	0,3
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	0,0	2,0	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 contém glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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



COLÉGIO DAS TERRAS DE SANTA MARIA
Restaurante EB1
Semana de 13 a 17 de outubro de 2025

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	362	86	3,4	0,6	10,7	1,3	1,9	0,4
Prato	Bolonhesa deatum (atum estufado em tomate com esparguete e cenoura ralada) ^{1,3,4}	980	233	9,3	1,4	25,7	1,6	11,2	0,8
Vegetariana	Arroz de feijão preto, curgete, cenoura, milho e couve branca	818	194	5,4	0,7	30,4	1,0	5,3	0,3
Salada	Salada de beterraba, milho	300	71	2,2	0,0	6,4	1,4	5,8	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor e feijão catarino (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	478	114	3,0	0,4	15,7	1,6	4,9	0,3
Prato	Perninha de frango assada com arroz	857	203	4,9	0,9	25,0	0,5	14,4	0,4
Vegetariana	Soja estufada com brócolos e couve-flor e arroz ^{1,6,8,11}	980	232	3,5	0,5	29,9	4,5	17,6	0,2
Salada	Salada de 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
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho-francês (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	355	85	3,3	0,6	10,5	1,2	1,9	0,3
Prato	Pescada à gomes de sá ^{3,4}	442	105	3,1	0,5	11,9	0,8	6,8	0,2
Vegetariana	Arroz aromatizado com tofu com macedónia de legumes (cenoura, feijão verde e ervilhas) ^{1,6,10,12}	790	187	4,5	0,8	28,1	0,5	7,6	0,3
Salada	Macedónia de legumes	162	37	0,3	0,0	6,0	0,0	1,8	0,4
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	Creme de brócolos (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	356	85	3,3	0,6	10,3	1,6	2,0	0,3
Prato	Feijoada à mineira de aves (feijão preto, peru, frango, cenoura, repolho e acompanha com arroz branco)	717	170	4,8	1,2	17,1	0,5	14,3	0,2
Vegetariana	Feijão catarino estufado com abobora, curgete e macarronete ^{1,6,10}	1112	265	6,9	1,1	39,7	1,7	11,0	0,4
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,0	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa camponesa (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	529	126	3,5	0,5	17,9	1,7	4,7	0,3
Prato	Filete de panga com salada camponesa ⁴	403	96	2,4	0,3	11,5	0,9	6,5	0,1
Vegetariana	Chili vegetariano	866	206	2,9	0,3	35,7	0,9	8,7	0,1
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,0	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0



COLÉGIO DAS TERRAS DE SANTA MARIA
Restaurante EB1
Semana de 20 a 24 de outubro de 2025

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão catarino e nabo (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	536	128	3,6	0,5	18,1	1,6	4,8	0,6
Prato	Almôndegas de aves envoltas em molho de tomate com esparguete ^{1,6,12}	732	176	8,2	2,6	17,3	1,3	7,8	0,6
Vegetariana	Tofu estufado com macarronete ^{1,6,10}	946	225	7,4	1,7	27,6	1,7	11,1	0,4
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,0	1,8	0,0
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	Sopa de abóbora (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	392	93	3,7	0,6	12,3	1,6	1,8	0,4
Prato	Filetes de pescada assados com arroz de couve lombarda ⁴	651	154	3,8	0,6	19,1	0,6	10,6	0,2
Vegetariana	Salteado de beringela, curgete, pimento e lentilhas com arroz de feijão catarino ^{1,6}	1002	238	4,3	0,6	38,7	1,7	9,3	0,3
Salada	Brócolos e couve-flor	137	33	0,5	0,1	2,3	1,9	3,5	0,5
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-lombarda (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	338	81	3,0	0,5	9,7	1,1	2,1	0,3
Prato	Fêveras de porco em molho de cenoura com macarronete ^{1,3}	864	205	6,4	1,5	21,0	1,1	15,3	0,4
Vegetariana	Soja estufada com legumes (brócolos, couve-flor, abóbora) com esparguete ^{1,6,8,10,11}	1003	238	3,2	0,7	29,5	5,5	20,0	0,2
Salada	Couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	0,0	2,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	374	89	3,6	0,6	10,6	1,5	2,3	0,4
Prato	Bolinhos de bacalhau no forno com feijão frade e arroz ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	1016	241	6,7	1,0	30,7	0,6	13,0	0,9
Vegetariana	Empadão de arroz com tofu e legumes (alho-francês, ervilhas, pimentos e curgete) ^{1,6}	693	165	4,4	0,8	21,9	0,8	8,0	0,3
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,0	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	320	76	2,8	0,5	9,4	1,0	1,9	0,3
Prato	Coxa de peru estufada com laranja, batata e curgete salteada	489	116	5,0	1,2	9,5	0,6	8,1	0,2
Vegetariana	Feijão branco estufado com tomate, cenoura e couve-lombarda com espirais ^{1,6,10}	1161	275	4,1	0,9	43,0	1,9	12,4	0,4
Salada	Couve roxa e milho	83	20	0,5	0,0	1,8	0,0	1,6	69,4
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	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 inofensivos.

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



COLÉGIO DAS TERRAS DE SANTA MARIA
Restaurante EB1
Semana de 27 a 31 de outubro de 2025

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho-francês e cenoura (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	320	76	2,8	0,5	9,4	1,0	1,9	0,3
Prato	Barrinhas de pescada no forno com arroz de ervilhas ^{1,2,3,4,6,7,9,10}	910	215	2,9	0,4	38,2	0,8	8,3	0,4
Vegetariana	Grão-de-bico e legumes assados com arroz de ervilhas	732	174	6,0	0,9	24,2	1,3	4,6	0,9
Salada	Salada de tomate e pimento	98	24	0,4	0,0	3,3	3,3	1,0	0,0
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 curgete (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	362	86	3,4	0,6	10,7	1,3	1,9	0,4
Prato	Esparguete à bolonhesa (carne de vaca picada estufada com esparguete) ^{1,3}	1030	245	10,3	3,4	23,6	1,0	14,1	0,2
Vegetariana	Lentilhas estufadas com cogumelos e brócolos com esparguete ^{1,6,10}	832	197	3,5	0,6	30,6	2,3	9,1	0,4
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,0	1,8	0,0
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	Creme de feijão-verde (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	374	89	3,4	0,6	11,2	1,3	2,0	0,4
Prato	Salmão no forno com orégãos e batata assada ^{2,4,14}	713	171	10,5	1,9	10,7	0,7	7,8	0,1
Vegetariana	Gratinado de couve-flor com soja, molho branco e tomate com arroz colorido (ervilhas e milho) ^{1,6,8,11}	646	154	4,0	0,5	18,1	3,2	9,6	0,2
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	0,0	2,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e nabo (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	385	92	3,7	0,6	11,6	1,8	1,7	0,7
Prato	Perna de frango corada com alecrim e massa espiral ^{1,3}	850	201	4,5	0,9	24,0	1,0	15,5	0,4
Vegetariana	Cogumelos, curgete, ervilhas e pimento com massa espiral ^{1,6,10}	506	120	2,4	0,5	18,6	1,8	4,8	0,4
Salada	Salada de beterraba e pepino	87	20	0,4	0,1	2,4	2,3	1,3	0,1
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	Creme de espinafres e grão (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	452	108	3,3	0,5	13,4	1,5	4,1	0,4
Prato	Caçarola de novilho com feijão, cogumelos e arroz	755	181	4,3	1,2	20,6	0,4	13,6	0,4
Vegetariana	Seitan estufado com abóbora, beringela e arroz de cenoura ^{1,6}	756	179	5,2	0,9	21,8	1,1	11,0	0,4
Salada	Salada de alface e cebola	75	18	0,2	0,0	2,1	1,2	1,3	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, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, 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