



COLÉGIO DAS TERRAS DE SANTA MARIA
Restaurante EB2/3
Semana de 3 a 7 de novembro de 2025
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve-lombarda e feijão catarino (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	337	80	2,7	0,5	9,6	1,0	2,6	0,3
Prato	Gratinado de atum e esparguete (atum lascado estufado em tomate com esparguete no forno) ^{1,3,4}	1115	266	10,7	1,6	29,0	1,2	12,8	0,9
Vegetariana	Gratinado de seitan e esparguete (seitan estufado em tomate com brócolos, couve-flor e esparguete) com molho de tomate ^{1,3,6,10,12}	719	173	5,3	1,0	20,8	2,0	9,5	0,4
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
Terça									
Sopa	Sopa de nabo (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	385	92	3,7	0,6	11,6	1,8	1,7	0,7
Prato	Arroz enriquecido com ovo mexido, fiambre, cenoura, ervilhas e milho ^{1,3,6,7}	880	208	4,5	0,8	34,2	1,4	6,7	0,5
Vegetariana	Arroz com feijão catarino, cenoura, couve-flor e repolho	742	176	3,7	0,6	29,0	1,2	4,9	0,5
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									
Sopa	Sopa de couve branca (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	448	107	4,4	0,7	13,4	1,6	2,0	0,5
Prato	Rojões estufados com batata aos cubos no forno ^{5,6}	938	225	14,2	3,2	13,2	0,2	10,9	0,2
Vegetariana	Lentilhas estufadas com cenoura, curgete e batata corada aos cubos ^{5,6}	706	169	6,9	0,7	20,4	1,0	5,2	0,2
Salada	Repolho em juliana	116	28	0,4	0,1	3,5	0,0	1,4	0,6
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de brócolos (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	374	89	3,6	0,6	10,6	1,5	2,3	0,4
Prato	Bacalhau com natas ^{1,4,5,6,7}	612	147	8,1	2,5	12,8	0,1	5,6	0,3
Vegetariana	Arroz camponês de tofu (tofu, cogumelos, milho, cenoura) no forno ^{1,6}	740	176	5,1	0,8	22,8	1,0	8,7	0,3
Salada	Salada de couve roxa	127	30	0,0	0,0	3,9	0,0	2,0	0,0
Sobremesa	Gelatina d.i / fruta da época	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de curgete (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	362	86	3,4	0,6	10,7	1,3	1,9	0,4
Prato	Rancho (carne de porco, grão-de-bico, macarrão, cenoura e repolho) ^{1,3}	823	196	8,2	2,5	17,3	0,9	12,5	0,2
Vegetariana	Rancho vegetariano (grão-de-bico, macarrão, cenoura, repolho e brócolos) ^{1,6,10}	592	142	2,4	0,5	24,6	1,8	4,8	0,2
Salada	Legumes incorporados	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, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite,

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



COLÉGIO DAS TERRAS DE SANTA MARIA
Restaurante EB2/3
Semana de 10 a 14 de novembro de 2025
Almoço

Segunda		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	Panados de frango com massa espiral estufada em tomate ^{1,3,6,7,11}	1423	340	19.0	3.1	31.4	1.1	10.3	0.9
Vegetariana	Estufado de seitan com legumes (cenoura, brócolos e milho) e massa espiral ^{1,6,10}	817	193	4.0	0.9	26.1	2.4	12.6	0.5
Salada	Feijão-verde cozido	131	32	0.3	0.1	3.8	0.0	1.9	0.4
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 feijão catarino e nabo (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	377	90	3.3	0.6	11.1	1.7	2.3	0.7
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de legumes ⁴	659	157	3.9	0.7	20.4	0.9	10.7	0.2
Vegetariana	Empadão de arroz de soja, abóbora e tomate ^{1,6,8,11}	904	214	2.4	0.4	28.4	4.8	17.0	0.2
Salada	Salada de alface e pepino	71	17	0.4	0.1	1.2	0.8	1.6	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 couve branca (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	448	107	4.4	0.7	13.4	1.6	2.0	0.5
Prato	Feijoada de aves (frango e peru) acompanha com arroz branco	539	128	2.1	0.4	12.9	0.9	13.4	0.3
Vegetariana	Feijão branco estufado com cenoura e couve-lombarda com batata aos cubos	323	76	1.2	0.2	13.8	1.1	2.0	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	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	Sopa de feijão-verde (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	374	89	3.4	0.6	11.2	1.3	2.0	0.4
Prato	Massada de peixe (pescada e salmão) ^{1,2,3,4,14}	928	221	8.4	1.6	23.0	0.9	12.7	0.2
Vegetariana	Lentilhas estufadas com cogumelos, curgete e esparguete ^{1,6,10}	978	232	4.0	0.7	36.8	2.1	10.4	0.4
Salada	Salada de cenoura raspada	106	25	0.0	0.0	4.4	4.1	0.6	0.1
Sobremesa	Mousse de chocolate d.i / fruta da época ⁷	922	221	12.6	8.2	20.5	19.6	5.2	0.1
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres (cebola, cenoura, repolho)	300	71	1.5	0.2	11.2	1.4	2.2	0.3
Prato	Pá de porco assada com tomilho e arroz de cenoura	922	221	10.3	3.0	18.6	0.7	13.5	0.3
Vegetariana	Tofu panado no forno com arroz de cenoura ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	974	232	7.4	1.5	31.1	1.1	8.9	0.4
Salada	Salada de alface e beterraba	76	18	0.1	0.0	1.9	1.4	1.5	0.1
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, ⁵Soja, ⁶Leite, ⁸Frutos de casca rija, 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.

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. - Lipídios, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



COLÉGIO DAS TERRAS DE SANTA MARIA

Restaurante EB2/3

Semana de 17 a 21 de novembro de 2025

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (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}	369	88	3.2	0.5	10.3	1.4	2.8	0.4
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)	Lip. (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}	864	205	4.5	0.9	32.5	2.1	7.3	0.6
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)	Lip. (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}	869	207	8.3	1.1	24.2	1.3	8.0	0.7
Vegetariana	Tofu assado com curgete em juliana e arroz de grão e tomate ^{1,6}	833	198	6.9	1.4	24.9	0.7	8.1	0.4
Salada	Brócolos cozidos	133	32	0.8	0.1	1.5	1.2	3.4	0.5
Sobremesa	Gelatina d.i / fruta da época	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (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)	Lip. (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	586	139	3.5	0.5	22.9	0.7	3.2	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, ¹³Tremoço, 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, Lip. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



COLÉGIO DAS TERRAS DE SANTA MARIA
Restaurante EB2/3
Semana de 24 a 28 de novembro de 2025
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de ervilhas (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Bifaninhas de porco estufadas com arroz de salsa ¹²	409	98	3.5	0.6	11.9	1.6	2.8	0.4
Vegetariana	Seitan no forno com massa espiral polvilhada com salsa ^{1,6,10}	802	190	5.4	1.3	20.3	0.4	15.1	0.2
Salada	Salada de couve roxa	1026	243	4.9	1.2	32.4	2.5	16.8	0.7
Sobremesa	Fruta da época	127	30	0.0	0.0	3.9	0.0	2.0	0.0
		199	47	0.4	0.0	9.4	9.4	0.3	0.0

Terça

Sopa	Sopa camponesa (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Peru corado com tomilho e massa espiral ^{1,3}	373	89	3.2	0.5	11.1	1.8	2.3	0.4
Vegetariana	Chili vegetariano	761	180	3.0	0.6	19.7	1.1	18.1	0.4
Salada	Salada de tomate	602	143	2.4	0.4	24.2	1.1	4.7	0.2
Sobremesa	Fruta da época	95	23	0.3	0.0	3.5	3.5	0.8	0.0
		201	47	0.2	0.0	8.9	8.9	1.1	0.0

Quarta

Sopa	Sopa de brócolos (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Bacalhau à Brás ^{3,4}	374	89	3.6	0.6	10.6	1.5	2.3	0.4
Vegetariana	Guisado de lentilhas e legumes (cenoura, beringela, repolho) com arroz branco	925	222	13.9	2.0	11.9	0.4	11.4	1.8
Salada	Salada de alface	851	202	3.7	0.5	33.0	1.7	7.3	0.2
Sobremesa	Fruta da época	62	15	0.2	0.0	0.8	0.0	1.8	0.0
		441	104	0.4	0.1	21.8	19.6	1.6	0.0

Quinta

Sopa	Creme de espinafres com grão (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Massa esparguete com frango, repolho e curgete ^{1,3}	335	80	3.0	0.5	9.0	1.2	2.6	0.5
Vegetariana	Soja salteada com cogumelos e espinafres com macarrão ^{1,6,8,10,11}	576	136	2.2	0.4	15.1	0.9	13.4	0.2
Salada	Brócolos	981	232	3.4	0.7	27.7	5.1	19.9	0.5
Sobremesa	Fruta da época	133	32	0.8	0.1	1.5	1.2	3.4	0.5
		269	64	0.5	0.1	13.4	13.4	0.2	0.0

Sexta

Sopa	Sopa de couve-lombarda (cebola, cenoura, repolho) ^{7,12}	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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}	338	81	3.0	0.5	9.7	1.1	2.1	0.3
Vegetariana	Ratatouille de legumes (beringela, curgete e tomate) no forno com feijão catarino e arroz ^{1,10,12}	750	178	4.1	0.7	24.2	0.8	11.7	0.3
Salada	Salada de couve roxa	623	148	3.2	0.5	24.1	1.3	4.1	0.4
Sobremesa	Pudim flan d.i / fruta da época ⁷	127	30	0.0	0.0	3.9	0.0	2.0	0.0
		393	93	0.8	0.5	19.0	15.0	2.4	0.1

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Ovos, ³Peixes, ⁴Soja, ⁵Leite, ⁶Frutos 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 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 EB2/3
Semana de 1 a 5 de dezembro de 2025
Almoço

Segunda

Sopa		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Feriado	0	0	0	0	0	0	0	0
Vegetariana		0	0	0	0	0	0	0	0
Salada		0	0	0	0	0	0	0	0
Sobremesa		0	0	0	0	0	0	0	0

Terça

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 de atum (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	729	173	5,3	0,7	27,0	1,0	3,8	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

Quarta

Sopa	Sopa de couve-flor e feijão catarino (cebola, cenoura e repolho) ^{7,12}	345	82	2,7	0,5	9,9	1,7	2,9	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

Quinta

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 ^{2,3,4,12}	439	104	3,1	0,5	11,9	0,8	6,7	0,3
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	Gelatina d.l / fruta da época	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Sexta

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, acompanha com arroz branco)	501	119	2,1	0,4	11,5	0,7	13,1	0,2
Vegetariana	Feijão catarino estufado com abóbora, curgete e macarronete ^{7,6,10}	806	192	6,3	1,2	26,3	1,9	6,3	0,5
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

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