

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite/ Chá /Cevada Papa Nestum Pão/ manteiga/ marmelada ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	2059	488	11,4	6,0	83,9	17,7	11,6	0,7
Lanche	Leite/ Chá /Cevada Pão com queijo ou manteiga ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1330	318	15,8	9,3	30,8	7,1	12,6	1,0
Ceia	Leite/ Chá Bolachas ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	785	186	4,4	2,4	30,5	13,9	6,1	0,4

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite/ Chá /Cevada Papa Nestum Pão/ manteiga/ marmelada ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	2059	488	11,4	6,0	83,9	17,7	11,6	0,7
Lanche	Leite/ Chá /Cevada Pão com fiambre ou manteiga iogurte/ Bolacha ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1994	474	15,8	8,6	64,7	22,6	16,3	1,7
Ceia	Leite/ Chá Bolachas ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	785	186	4,4	2,4	30,5	13,9	6,1	0,4

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite/ Chá /Cevada Papa Nestum Pão/ manteiga/ marmelada ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	2059	488	11,4	6,0	83,9	17,7	11,6	0,7
Lanche	Leite/ Chá /Cevada Pão com marmelada ou manteiga ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1182	281	10,8	5,9	37,6	14,0	7,8	0,7
Ceia	Leite/ Chá Bolachas ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	785	186	4,4	2,4	30,5	13,9	6,1	0,4

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite/ Chá /Cevada Papa Nestum Pão/ manteiga/ marmelada ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	2059	488	11,4	6,0	83,9	17,7	11,6	0,7
Lanche	Leite/ Chá /Cevada Pão com queijo ou manteiga iogurte/ Bolacha ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	2160	515	20,0	11,7	62,4	22,2	19,1	1,5
Ceia	Leite/ Chá Bolachas ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	785	186	4,4	2,4	30,5	13,9	6,1	0,4

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite/ Chá /Cevada Papa Nestum Pão/ manteiga/ marmelada ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	2059	488	11,4	6,0	83,9	17,7	11,6	0,7
Lanche	Leite/ Chá /Cevada Pão com fiambre ou manteiga ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1164	277	11,5	6,2	33,1	7,5	9,8	1,3
Ceia	Leite/ Chá Bolachas ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	785	186	4,4	2,4	30,5	13,9	6,1	0,4

Sábado

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite/ Chá /Cevada Papa Nestum Pão/ manteiga/ marmelada ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	2059	488	11,4	6,0	83,9	17,7	11,6	0,7
Lanche	Leite/ Chá /Cevada Pão com manteiga ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1062	253	10,8	5,9	30,7	7,1	7,8	0,7
Ceia	Leite/ Chá Bolachas ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	785	186	4,4	2,4	30,5	13,9	6,1	0,4

Domingo

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Pequeno almoço	Leite/ Chá /Cevada Papa Nestum Pão/ manteiga/ marmelada ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	2059	488	11,4	6,0	83,9	17,7	11,6	0,7
Lanche	Leite/ Chá /Cevada Pão com marmelada ou manteiga ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	1182	281	10,8	5,9	37,6	14,0	7,8	0,7
Ceia	Leite/ Chá Bolachas ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	785	186	4,4	2,4	30,5	13,9	6,1	0,4



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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

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