

			Energia (kj)	Energia (Kcal)	Lípidos (g)	Saturados (g)
2F	Sopa	Espinafres e grão de bico	534	128	2	0
	Geral	Empadão de atum com pimentos morrones	472	113	6	1
	Ovolactovegetariano	Empadão de atum vegan com pimentos morrones	440	105	5	1
	Legumes cozidos	Beringela e courgette aos cubos no forno	176	42	2	1
	Buffet de saladas	Saladas variadas/ Salada de feijão preto	521	124	1	0
	Sobremesa	Fruta da época/ logurte	238 360	57 86	0 2	0 25

ITÁLIA

3F	Sopa	Abóbora aos cubos	210	50	1	0
	Geral	Pastitsio (macarrão com carne picada e queijo)	815	195	8	3
	Ovolactovegetariano	Pastitsio (macarrão com soja fina e queijo)	772	185	10	1
	Legumes cozidos	Tomate com pão no forno com oregãos	71	17	0	0
	Buffet de saladas	Saladas variadas/ Salada de massa com caril/ queijo ralado	521	124	1	0
	Sobremesa	Fruta da época/ sobremesa típica	238	57	0	0

4F	Sopa					
	Geral					
	Ovolactovegetariano					
		FERIADO				
	Legumes cozidos					
	Buffet de saladas					
Sobremesa						

5F	Sopa	Creme de legumes	236	56	1	0
	Ovolactovegetariano	Arroz á Lavrador vegetariano	876	209	3	0
	Ovolactovegetariano	Hamburguer de legumes com arroz de cenoura	641	153	3	1
	Legumes cozidos	Couve flor cozida	231	55	0	9
	Buffet de saladas	Saladas variadas/ salada César/ queijo fresco	758	180	2	24
	Sobremesa	Fruta da época/ Maçã assada	238	57	0	0

6F	Sopa	Ervilhas e croutons	325	78	2	0
	Geral	Lombo porco assado com louro e tomilho e batata brava	777	186	6	2
	Ovolactovegetariano	Panados de tomate e queijo com batata brava	531	127	6	2
	Legumes cozidos	Feijão verde salteado	81	19	0	4
	Buffet de saladas	Saladas variadas/ Salada mimosa	758	180	2	24
	Sobremesa	Fruta da época/ logurte	238 360	57 86	0 2	0 25

Açúcar (g)	Sal (g)
1	0
1	0
1	0
2	0
2	0
13	0 3

2	0
2	0
4	0
3	0
2	0
0	0

--	--

2	0
2	0
1	1
2	0
2	0
13	0

1	0
1	0
1	0
4	1
2	11
13	0 3