

			*ALERG	VE (kJ)	VE (kcal)	LP (g)	AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	PR (g)	SAL (g)	
2ª	Almoço	Sopa	Juliana	*	289	68	3	1	10	2	0	2
		Carne	Roti de Perú com Puré	*1,2,4,6,13,14	481	115	8	1	9	2	8	1
		Peixe	Carapau no Forno com Batata cozida	*3,7,12	401	96	3	1	9	1	8	0
		Dieta	Hambúguer Grelhado com Massa	*1,2,4,14	1041	249	5	1	40	3	11	0
		Veg	Massa Tricolor Gratinada com Ovo Ralado	*1,2,4,5,10	627	193	6	2	17	2	6	0
3ª	Jantar	Sopa	Cenoura	*	294	70	3	0	10	2	1	3
		Carne	Carne de Porco à Portuguesa	*14	546	131	7	1	10	1	6	1
		Peixe	Filetes com molho de Pimentos e Arroz	*1,3,7,12	806	192	4	1	30	1	8	0
		Dieta	Abrótea Cozida com Batata e Legumes	*3,7,12	313	75	1	0	8	1	10	1
		Veg	Legumes Salteados com Esparguete	*1	894	213	5	1	36	3	6	0
4ª	Almoço	Sopa	Espinafres	*	293	70	3	0	9	1	2	3
		Carne	Vitela estufada com Arroz de Tomate	*14	955	228	6	1	37	3	6	1
		Peixe	Peixe à Brás (Filetes de Pescada)	*1,2,3,7,12	444	106	3	0	12	1	6	0
		Dieta	Solha Grelhada com Salada de Legumes	*3,7,12	303	72	3	1	2	2	10	0
		Veg	Arroz de seitan com ervilhas	*1,4	459	110	2	0	21	1	3	0
5ª	Jantar	Sopa	Alho francês	*	318	76	3	0	11	2	2	3
		Carne	Perna de Porco no Forno com Arroz	*14	974	233	8	2	30	1	9	1
		Peixe	Redfish de cebolada com batata assada	*3,7,12	410	98	3	1	9	1	8	0
		Dieta	Perú estufado simples com Legumes	*	601	144	8	2	10	1	7	0
		Veg	Pataniscas de Feijão-Verde	*1,2	777	186	7	1	26	2	4	0
6ª	Almoço	Sopa	Feijão-Verde	*	318	76	3	0	11	2	2	3
		Carne	Frango de fricassé com arroz	*1,2,14	809	193	9	2	16	0	11	0
		Peixe	Açorda de Marisco	*1,2,3,7,12,14	268	64	2	1	6	1	6	1
		Dieta	Mini Cozido (frango, vitela)	*	534	128	5	2	10	1	10	0
		Veg	Ovos Mexidos com Arroz de Legumes	*2	749	179	9	2	18	1	8	1
7ª	Jantar	Sopa	Macedonia	*	281	67	2	0	10	2	2	2
		Carne	Strogonoff com Arroz de Passas	*1,4,6,8,11,14	1069	256	11	4	30	7	9	1
		Peixe	Arinca Frita com Salada Russa	*1,2,3	479	114	4	1	11	1	9	1
		Dieta	Pescada Cozida com Legumes	*3,7,12	340	82	1	0	8	1	10	1
		Veg	Empadão de Legumes	*1,2,4,6,13,14	372	89	2	1	12	2	5	0
8ª	Almoço	Sopa	Legumes	*	220	79	2	0	7	2	2	2
		Carne	Rancho	*1,2,4,6	874	209	11	3	15	2	12	1
		Peixe	Canelones de Atum	*1,2,3,6	886	212	9	2	20	2	13	1
		Dieta	Frango Grelhado com Arroz	*	1011	242	9	3	30	1	9	0
		Veg	Courgette Panada com Arroz	*1,2	998	239	9	2	34	1	5	1
9ª	Jantar	Sopa	Juliana	*	289	68	3	1	10	2	0	2
		Carne	Arroz à porto antigo	*2,4,6	991	237	14	5	19	0	8	1
		Peixe	Bacalhau à Delícia	*1,2,3,6,7	361	99	2	1	12	2	6	1
		Dieta	Cavala Grelhada com legumes	*3,7,12	484	116	7	1	10	1	8	0
		Veg	Lentilhas Estufadas com Arroz	*	879	210	5	1	35	1	6	1
10ª	Almoço	Sopa	Primaveril	*	224	53	2	0	8	2	2	1
		Carne	Febras com Arroz	*14	881	211	8	2	29	0	10	1
		Peixe	Tranches de Granadeiro com Puré e Legumes	*1,2,3,7,12,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36,37,38,39,40,41,42,43,44,45,46,47,48,49,50,51,52,53,54,55,56,57,58,59,60,61,62,63,64,65,66,67,68,69,70,71,72,73,74,75,76,77,78,79,80,81,82,83,84,85,86,87,88,89,90,91,92,93,94,95,96,97,98,99,100	499	119	5	2	9	1	10	0
		Dieta	Pernas de Frango estufadas com Macarrão	*1,2	1166	279	11	2	35	2	15	1
		Veg	Sonhos de Legumes	*1,2	699	167	6	1	23	2	4	0
11ª	Jantar	Sopa	Abobora	*	412	77	5	2	9	3	1	2
		Carne	Esparguete à Bolonhesa	*1,2,4,14	924	221	7	2	27	2	12	0
		Peixe	Empadão de Peixe (ABROTEA) com Espinafres	*1,2,3,7,12,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36,37,38,39,40,41,42,43,44,45,46,47,48,49,50,51,52,53,54,55,56,57,58,59,60,61,62,63,64,65,66,67,68,69,70,71,72,73,74,75,76,77,78,79,80,81,82,83,84,85,86,87,88,89,90,91,92,93,94,95,96,97,98,99,100	345	83	2	1	11	2	5	0
		Dieta	Filetes de pescada Estufados com Arroz	*3,7,12	828	198	4	1	30	0	10	0
		Veg	Bolonhesa de Soja	*1,2,4,14	553	132	4	1	19	2	6	0
12ª	Almoço	Sopa	Couve flor	*	317	76	3	0	11	2	2	3
		Carne	Costeletas à Salsicheiro	*4,6,10	550	131	9	2	3	1	9	1
		Peixe	Pescada no forno com molho de cenoura	*3,7,12	344	82	1	0	9	1	8	0
		Dieta	vitela cozida com legumes	*	409	98	2	1	10	1	10	0
		Veg	Rancho Vegetariano	*4	626	149	4	1	23	2	5	1
13ª	Jantar	Sopa	Espinafres	*	238	56	3	0	7	1	2	0
		Carne	Perna de peru assada no forno	*14	546	131	7	1	10	1	6	1
		Peixe	Bolinhos de Bacalhau com arroz	*1,2,3,4,5,6,7,8,10,11,12,13,14	2183	521	16	3	81	2	10	0
		Dieta	Abrótea Cozida com Batata e Legumes	*3,7,12	828	198	4	1	30	0	10	0
		Veg	Salada de couscous	*1,4,10	627	193	6	2	17	2	6	0
14ª	Almoço	Sopa	Lombardo	*	277	66	2	0	9	2	2	2
		Carne	Perna de porco à padeiro	*14	955	228	6	1	37	3	6	1
		Peixe	Potas estufadas com arroz	*3,7,12	806	192	4	1	30	1	8	0
		Dieta	Bifes de frango grelhados	*	390	93	2	1	10	1	8	0
		Veg	Feijoada de Legumes	*	283	67	3	0	6	2	3	1
15ª	Jantar	Sopa	Crema de legumes	*	339	81	3	0	13	11	2	0
		Carne	Vitela à Rosa do Adro	*6,14	1016	243	11	2	29	0	12	1
		Peixe	Peixe à delícia	*3,7,12	825	197	7	1	25	1	9	0
		Dieta	Redfish grelhado com batata assada	*3,7,12	605	874	13	3	35	2	15	1
		Veg	Strogonoff de coqumelos	*6	372	89	2	1	12	2	5	0