Escolas Jardins-de-Infância, EB 1, EB 2,3 e Secundárias - 4

MUNICÍPIO DE SANTA MARIA DA FEIRA

Semana de 2 a 6 de novembro de 2026

segunda feira

		Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Sopa	creme de cenoura	sopa (aipo); massa (glúten); atum; vinagre (sulfitos)	9,7	15,3	3,8	1,3	0,1	0,2	83,1
Prato	massada de atum [atum e massa espiral]		25,9	23,0	2,4	17,4	1,7	1,1	354,2
Vegetariana	massa salteada com feijão preto e couve		16,3	45,3	1,5	5,9	0,9	0,1	304,8
S/ Glúten	massa espiral [s/glúten] com atum		25,9	23,0	2,4	17,4	1,7	1,1	354,2
Salada/Legumes	alface, couve roxa e beterraba		3,5	7,3	6,9	0,1	0,0	0,2	43,4
Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

terça feira

Sopa	de vegetais	sopa (aipo); vinagre (sulfitos)	10,0	17,0	5,5	1,3	0,1	0,3	90,9
Prato	carne de porco estufada à Primaveril [carne de porco, couve, cenoura, feijão verde] com arroz branco		26,2	39,1	6,7	9,8	2,3	0,3	352,1
Vegetariana	arroz de leguminosas [feijão branco, cenoura, couve lombarda, feijão verde]		19,8	60,4	7,1	6,4	1,0	0,3	383,8
S/ Glúten	carne de porco estufada à Primaveril [carne de porco, couve, cenoura, feijão verde] com arroz branco		26,2	39,1	6,7	9,8	2,3	0,3	352,1
Salada/Legumes	***incorporados:*** cenoura, feijão verde e couve		3,1	5,5	4,7	0,3	0,1	0,1	36,2
Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

quarta feira

Sopa	de grão-de-bico com espinafres	sopa (aipo); abrótea; seitan (glúten, soja); abrótea; vinagre (sulfitos)	12,5	20,1	6,0	2,1	0,2	0,5	120,4
Prato	filete de abrótea no forno com molho de limão e batata cozida		23,5	20,3	2,0	5,2	0,8	0,3	225,8
Vegetariana	caldeirada vegetariana [batata, seitan, pimento, cebola e tomate]		40,4	25,8	3,8	6,2	0,9	0,1	320,6
S/ Glúten	filete de abrótea no forno com molho de limão e batata cozida		23,5	20,3	2,0	5,2	0,8	0,3	225,8
Salada/Legumes	alface, cebola e tomate		1,2	1,8	1,7	0,2	0,0	0,0	13,5
Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

quinta feira

Sopa	creme de couve flor	sopa (aipo); massa (glúten); vinagre (sulfitos)	12,2	19,0	7,1	1,4	0,1	0,3	108,5
Prato	peito de peru laminado com massa esparguete		24,6	22,1	1,5	9,8	2,2	0,3	277,6
Vegetariana	saladinha de feijão frade com massa esparguete		17,9	51,6	4,7	6,2	1,2	0,2	338,6
S/ Glúten	peito de peru laminado com massa esparguete [s/glúten]		24,6	22,1	1,5	9,8	2,2	0,3	277,6
Salada/Legumes	brócolos, curgete e couve flor salteados		4,3	3,6	3,1	0,7	0,1	0,0	37,0
Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

sexta feira

Sopa	de nabo e couve	sopa (aipo); solha; vinagre (sulfitos)	11,3	21,1	7,8	1,9	0,1	0,3	117,4
Prato	filete de solha no forno com molho de tomate, arroz de cenoura		21,9	27,6	3,5	6,9	1,1	0,5	262,4
Vegetariana	arroz de vegetais [arroz, feijão vermelho, cenoura e curgete]		19,8	65,4	5,2	6,4	1,0	0,2	405,2
S/ Glúten	filete de solha no forno com molho de tomate, arroz de cenoura		21,9	27,6	3,5	6,9	1,1	0,5	262,4
Salada/Legumes	alface e beterraba ***incorporados:*** cenoura		2,4	6,8	6,7	0,1	0,0	0,3	37,2
Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=Lípidos (g)/ AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

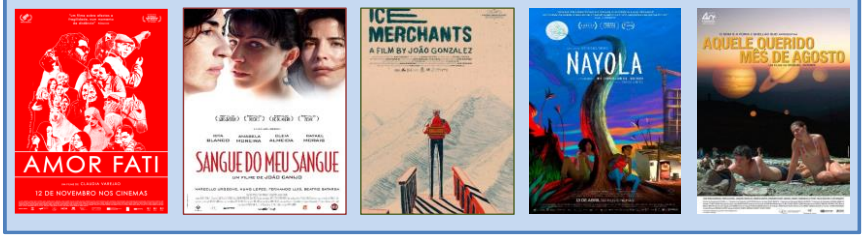
NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivos.
Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.
A declaração nutricional apresenta-se em função da capitação prevista para cada dose individual.

5 de Novembro

DIA MUNDIAL DO CINEMA

Celebra a primeira sessão pública de cinema do mundo, organizada pelos irmãos Auguste e Louis Lumière a 28 de dezembro de 1895 em Paris, utilizando o cinematógrafo.



Escolas Jardins-de-Infância, EB 1, EB 2,3 e Secundárias - 5

MUNICÍPIO DE SANTA MARIA DA FEIRA

Semana de 9 a 13 de novembro de 2026

segunda feira

		Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Sopa	de legumes	sopa (aipo); ovo; cogumelos (sulfitos); soja; vinagre (sulfitos)	10,0	17,0	5,5	1,3	0,1	0,3	90,9
Prato	ovo mexido com arroz branco		11,3	31,9	0,4	12,2	2,5	0,3	286,4
Vegetariana	cogumelos salteados com soja fina e arroz		20,6	42,1	4,5	15,2	2,1	0,1	391,0
S/ Glúten	ovo mexido com arroz branco		11,3	31,9	0,4	12,2	2,5	0,3	286,4
Ovolactovegetariana	ovo mexido com arroz branco		11,3	31,9	0,4	12,2	2,5	0,3	286,4
Salada/Legumes	tomate, pepino e cogumelos		1,7	1,9	1,7	0,6	0,1	0,0	19,1
Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

terça feira

Sopa	creme de brócolos	sopa (aipo); massa (glúten); vinagre (sulfitos)	12,0	17,9	6,2	1,8	0,2	0,1	106,9
Prato	massa à lavrador [carne de porco, carne de vaca, carne de frango, massa, feijão vermelho, couve, cenoura e repolho]		33,4	19,7	6,9	10,0	2,2	0,4	302,7
Vegetariana	estufado de feijão vermelho, couve cenoura e repolho com massa macarronete		21,0	48,9	6,2	6,8	1,0	0,2	344,1
S/ Glúten	massa à lavrador [carne de porco, carne de vaca, carne de frango, massa [s/glúten], feijão vermelho, couve, cenoura e repolho]		33,4	19,7	6,9	10,0	2,2	0,4	302,7
Salada/Legumes	***incorporados:*** couve, cenoura e repolho		3,0	6,0	5,8	0,5	0,1	0,1	39,1
Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

quarta feira

Sopa	de grão-de-bico com alho francês	sopa (aipo); red fish; vinagre (sulfitos)	12,0	21,4	6,9	1,7	0,2	0,3	120,0
Prato	filete de red fish no forno com arroz de tomate		21,5	26,9	3,1	8,3	1,3	0,3	270,4
Vegetariana	salada de grão com arroz de tomate		13,1	59,9	3,3	7,9	1,0	0,1	369,0
S/ Glúten	filete de red fish no forno com arroz de tomate		21,5	26,9	3,1	8,3	1,3	0,3	270,4
Salada/Legumes	alface, couve roxa e tomate		2,5	4,2	3,8	0,2	0,0	0,0	27,6
Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

quinta feira

Sopa	creme de cenoura	sopa (aipo); vinagre (sulfitos)	9,7	15,3	3,8	1,3	0,1	0,2	83,1
Prato	frango assado com batata estufada e legumes [couve coração, cenoura e feijão verde]		33,3	26,4	7,5	24,5	5,3	0,5	460,0
Vegetariana	jardineira vegetariana [batata, feijão branco, couve coração, cenoura e feijão verde]		193,0	52,8	7,1	6,4	1,0	0,3	350,6
S/ Glúten	frango assado com batata estufada e legumes [couve coração, cenoura e feijão verde]		33,3	26,4	7,5	24,5	5,3	0,5	460,0
Salada/Legumes	***incorporados:*** couve coração, cenoura e feijão verde		2,3	59,0	3,7	0,4	0,1	0,1	36,0
Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

sexta feira

Sopa	de feijão verde	sopa (aipo); cavala; vinagre (sulfitos)	11,9	20,5	6,6	1,7	0,2	0,3	116,0
Prato	arroz de cavala com ervilhas		25,4	26,2	0,9	13,9	2,1	1,5	334,6
Vegetariana	arroz colorido vegetariano [arroz, ervilhas, brócolos e abóbora]		12,9	37,3	4,4	6,6	1,0	0,2	263,6
S/ Glúten	arroz de cavala com ervilhas		25,4	26,2	0,9	13,9	2,1	1,5	334,6
Salada/Legumes	pepino, beterraba e juliana de alface		2,5	5,1	5,1	0,3	0,1	0,2	32,7
Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Líp.=Lípidos (g)/ AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.
Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.
A declaração nutricional apresenta-se em função da capitação prevista para cada dose individual.

DIA DE SÃO MARTINHO

festa litúrgica e popular em honra de Martinho de Tours celebrada anualmente a 11 de Novembro.

Escolas Jardins-de-Infância, EB 1, EB 2,3 e Secundárias - 6

MUNICÍPIO DE SANTA MARIA DA FEIRA

Semana de 16 a 20 de novembro de 2026

		Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
	segunda feira								
Sopa	creme de abóbora e brócolos	sopa (aipo); douradinhos de escamudo (peixe); seitan (glúten, soja); vinagre (sulfitos)	12,2	19,0	7,0	1,9	0,3	0,3	112,5
Prato	douradinhos de escamudo com arroz		12,1	46,1	0,4	11,6	0,8	0,1	341,0
Vegetariana	seitan no forno com arroz		16,8	36,6	2,4	6,4	1,1	0,1	277,1
S/ Glúten	douradinhos de escamudo com arroz		12,1	46,1	0,4	11,6	0,8	0,1	341,0
Salada/Legumes	tomate, pepino e milho		1,6	8,2	1,5	0,7	0,1	0,2	45,3
Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	terça feira								
Sopa	de feijão branco com couve coração	sopa (aipo); massa (glúten); vinagre (sulfitos)	11,3	22,0	6,0	1,7	0,2	0,3	129,0
Prato	peru estufado com massa espiral		32,2	23,2	2,5	7,3	1,2	0,3	290,7
Vegetariana	massa espiral de legumes [curgete, feijão verde e feijão branco]		20,8	57,0	6,9	7,0	1,2	0,2	379,6
S/ Glúten	peru estufado com massa espiral s/ glúten		30,2	25,6	1,5	6,9	1,1	0,3	286,8
Salada/Legumes	couve roxa, beterraba e cenoura raspada		2,8	8,7	8,2	0,0	0,0	0,3	45,1
Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	quarta feira								
Sopa	de feijão verde	sopa (aipo); bacalhau; vinagre (sulfitos)	11,9	20,5	6,6	1,7	0,2	0,3	116,0
Prato	saladinha de bacalhau [migas de bacalhau, batata e salsa polvilhada]		12,0	19,2	1,2	5,2	0,8	2,0	173,9
Vegetariana	meia desfeita de grão [batata, grão-de-bico e salsa polvilhada]		12,0	44,9	2,6	7,5	1,0	0,1	300,2
S/ Glúten	saladinha de bacalhau [migas de bacalhau, batata e salsa polvilhada]		12,0	19,2	1,2	5,2	0,8	2,0	173,9
Salada/Legumes	alface, tomate e cebola		1,4	2,2	2,0	0,2	0,0	0,0	16,1
Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	quinta feira								
Sopa	de couve	sopa (aipo); vinagre (sulfitos)	8,6	17,6	5,5	1,5	0,1	0,3	98,2
Prato	feijoada de carnes [carne de porco, carne de vaca, carne de frango, feijão vermelho, couve, repolho e cenoura] e forma de arroz branco		34,4	40,8	6,8	10,0	2,2	0,4	393,5
Vegetariana	feijoada de legumes [feijão vermelho, couve, repolho e cenoura] com forma de arroz branco		21,2	64,1	6,8	6,7	1,0	0,3	408,4
S/ Glúten	feijoada de carnes [carne de porco, carne de vaca, carne de frango, feijão vermelho, couve, repolho e cenoura] e forma de arroz branco		34,4	40,8	6,8	10,0	2,2	0,4	393,5
Salada/Legumes	***incorporados:*** couve, cenoura e repolho		3,0	6,0	5,8	0,5	0,1	0,1	39,1
Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5
	sexta feira								
Sopa	creme de ervilhas	sopa (aipo); pescada; salmão; massa (glúten); vinagre (sulfitos)	11,6	19,1	5,9	1,4	0,2	0,3	107,1
Prato	massada à marinheiro [pescada, salmão, cebola, ervilhas e massa cotovelos]		24,6	15,1	2,5	19,6	3,5	0,3	336,4
Vegetariana	lentilhas estufadas com massa de legumes [cebola e ervilhas]		16,1	40,2	2,3	5,8	0,8	0,1	279,6
S/ Glúten	massada à marinheiro [pescada, salmão, ervilhas e massa espiral [s/glúten]]		24,6	15,1	2,5	19,6	3,5	0,3	336,4
Salada/Legumes	gomos de tomate, pepino e cebola		0,8	1,9	1,8	0,3	0,1	0,0	12,7
Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

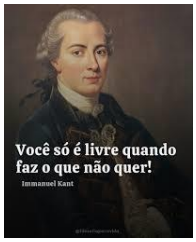
Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Líp.=Lípidos (g)/ AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.
Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.
A declaração nutricional apresenta-se em função da capitação prevista para cada dose individual.

19 de Novembro
DIA MUNDIAL DA FILOSOFIA

Promover o pensamento crítico, a reflexão independente e o diálogo intercultural



Escolas Jardins-de-Infância, EB 1, EB 2,3 e Secundárias - 7

MUNICÍPIO DE SANTA MARIA DA FEIRA

Semana de 23 a 27 de novembro de 2026

segunda feira

		Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Sopa	creme de cenoura	sopa (aipo); carne picada (glúten, soja, sulfitos); hambúrguer vegetariano (glúten, soja); vinagre (sulfitos)	9,7	15,3	3,8	1,3	0,1	0,2	83,1
Prato	carne picada estufada com arroz branco		18,6	36,8	2,8	14,1	5,4	0,7	352,5
Vegetariana	hambúrguer vegetariano com arroz branco		14,0	77,1	0,4	14,5	0,8	0,1	366,6
S/ Glúten	carne picada estufada com arroz branco		18,6	36,8	2,8	14,1	5,4	0,7	352,5
Salada/Legumes	alface, pepino e beterraba		2,5	5,1	5,1	0,3	0,1	0,2	32,7
Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

terça feira

Sopa	de alho francês	sopa (aipo); cavala; massa (glúten); vinagre (sulfitos)	8,6	17,7	6,8	1,4	0,2	0,3	97,4
Prato Sustentável	jardineira de feijão catarino com ervilhas, legumes e massa espiral		22,9	60,1	8,4	7,1	1,2	0,2	400,0
Prato Opção	filete de cavala no forno com azeite e orégãos com ervilhas, legumes e massa espiral		28,5	29,5	6,4	19,4	4,5	0,4	408,2
S/ Glúten	jardineira de feijão catarino com ervilhas, legumes e massa espiral s/glúten		22,9	60,1	8,4	7,1	1,2	0,2	400,0
Salada/Legumes	***incorporados:*** feijão verde, cenoura e couve		2,9	5,6	4,9	0,3	0,1	0,1	35,7
Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

quarta feira

Sopa	creme de vegetais	sopa (aipo); vinagre (sulfitos)	10,0	17,0	5,5	1,3	0,1	0,3	90,9
Prato	frango estufado com arroz de cenoura		30,4	27,5	3,5	8,5	1,5	0,5	310,3
Vegetariana	arroz de legumes [alho francês, couve-flor, grão-de-bico e feijão verde]		16,3	56,0	6,7	8,2	1,1	0,1	367,0
S/ Glúten	frango estufado com arroz de cenoura		30,4	27,5	3,5	8,5	1,5	0,5	310,3
Salada/Legumes	***incorporados*** : couve flor, feijão verde e cenoura		3,5	6,1	5,1	0,3	0,1	0,1	39,7
Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

quinta feira

Sopa	de couve-flor e grão-de-bico	sopa (aipo); ovo; vinagre (sulfitos); queque (ovo, glúten)	13,1	21,6	7,3	1,6	0,2	0,3	125,1
Prato	saladinha de ovo e feijão frade [ovo, feijão frade, batata e salsa polvilhada]		17,3	32,4	2,0	12,4	2,6	0,4	314,2
Vegetariana	salada de feijão frade [feijão frade, batata e salsa polvilhada]		38,9	108,2	6,4	7,1	1,7	0,2	663,2
S/ Glúten	saladinha de ovo e feijão frade [ovo, feijão frade, batata e salsa polvilhada]		17,3	32,4	2,0	12,4	2,6	0,4	314,2
Ovolactovegetariana	saladinha de ovo e feijão frade [ovo, feijão frade, batata e salsa polvilhada]		17,3	32,4	2,0	12,4	2,6	0,4	314,2
Salada/Legumes	alface, couve roxa e cebola		2,5	3,9	3,3	0,2	0,0	0,0	26,2
Sobremesa	queque		2,9	29,3	14,9	14,1	1,7	0,0	255,6

sexta feira

Sopa	de couve coração com nabo	sopa (aipo); esparguete (glúten); vinagre (sulfitos)	8,9	20,0	7,8	1,8	0,1	0,3	111,4
Prato	esparguete de carnes [frango, porco, esparguete, cenoura, feijão verde e couve]		31,8	28,6	7,2	10,0	2,1	0,4	332,3
Vegetariana	esparguete vegetariano [esparguete, ervilha, cenoura, feijão verde e couve]		13,7	29,1	9,0	6,5	1,0	0,3	230,3
S/ Glúten	esparguete de carnes s/glúten [frango, porco, esparguete s/glúten, cenoura, feijão verde e couve]		31,8	28,6	7,2	10,0	2,1	0,4	332,3
Salada/Legumes	***incorporados*** : cenoura, feijão verde e couve		3,1	5,5	4,7	0,3	0,1	0,1	36,2
Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=Lípidos (g)/ AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.
Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.
A declaração nutricional apresenta-se em função da capitação prevista para cada dose individual.

DIA MUNDIAL DO OLÁ

नमस्ते
HALLO
ЗДРАВЕЙТЕ
HOLA
ALOHA
CIAO
GUTEN TAG
HELLO
HEJ
AINU
ZDORAVA
SAWATDI
SALUT
FILISTIN
Привіт

O "olá" é uma palavra muito simples que muitas vezes faz toda a diferença, permitindo o contacto entre pessoas desconhecidas e o quebrar do gelo ou do silêncio numa sala.

Escolas Jardins-de-Infância, EB 1, EB 2,3 e Secundárias - 8

MUNICÍPIO DE SANTA MARIA DA FEIRA

Semana de 30 de novembro a 4 de dezembro de 2026

segunda feira

		Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Sopa	de espinafres	sopa (aipo); atum; vinagre (sulfitos)	11,5	17,5	5,9	1,8	0,2	0,5	103,8
Prato	arroz de atum		25,7	35,0	0,6	17,0	1,6	1,1	399,8
Vegetariana	lentilhas estufadas com arroz		15,8	56,6	1,2	5,6	0,8	0,1	346,8
S/ Glúten	arroz de atum		25,7	35,0	0,6	17,0	1,6	1,1	399,8
Salada/Legumes	alface, couve roxa e pepino		2,7	3,6	3,2	0,3	0,1	0,0	27,1
Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

terça feira

Sopa	Feriado
Prato	
Vegetariana	
S/ Glúten	
Salada/Legumes	
Sobremesa	

quarta feira

Sopa	de couve	sopa (aipo); paloco; ovo; vinagre (sulfitos)	8,6	17,6	5,5	1,5	0,1	0,3	98,2
Prato	saladinha de paloco [migas de paloco, batata cozida, ovo e salsa]		20,5	19,2	1,2	12,2	2,5	2,2	270,9
Vegetariana	meia desfeita de grão [batata, grão-de-bico e salsa polvilhada]		12,0	44,9	2,6	7,5	1,0	0,1	300,2
S/ Glúten	saladinha de paloco [migas de paloco, batata cozida, ovo e salsa]		20,5	19,2	1,2	12,2	2,5	2,2	270,9
Ovolactovegetariana	ovo cozido com pimento, tomate e cebola estufados com saladinha de batata		11,7	21,4	3,1	12,3	2,5	0,4	244,6
Salada/Legumes	alface, tomate e pepino		1,6	2,0	1,9	0,4	0,1	0,0	16,9
Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

quinta feira

Sopa	de juliana de legumes	sopa (aipo); macarronete (glúten); vinagre (sulfitos)	10,0	18,4	7,8	1,5	0,2	0,3	106,6
Prato	rancho de carnes [carne de porco, carne de vaca, carne de frango, grão-de-bico, macarronete, couve, cenoura e repolho]		38,1	32,9	7,6	11,5	2,4	0,4	388,5
Vegetariana	rancho vegetariano [grão-de-bico, macarronete, couve, cenoura e repolho]		17,2	55,6	6,3	8,6	1,1	0,2	372,7
S/ Glúten	rancho de carnes [carne de porco, carne de vaca, carne de frango, grão-de-bico, massa [s/glúten], couve, cenoura e repolho]		38,1	32,9	7,6	11,5	2,4	0,4	388,5
Salada/Legumes	***incorporados:*** couve, cenoura e repolho		3,0	6,0	5,8	0,5	0,1	0,1	39,1
Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

sexta feira

Sopa	de cenoura	sopa (aipo); filetes de pescada; vinagre (sulfitos)	9,7	15,3	3,8	1,3	0,1	0,2	83,1
Prato	filete de pescada gratinado com arroz de ervilhas		21,9	28,0	2,4	6,9	2,0	0,4	265,3
Vegetariana	feijão preto estufado com pimento, tomate e cebola com saladinha de batata		13,3	44,8	3,8	5,3	0,8	0,1	294,8
S/ Glúten	filete de pescada no forno com arroz de ervilhas		21,9	28,0	2,4	6,9	2,0	0,4	265,3
Salada/Legumes	couve roxa, cebola e pimento		2,1	4,3	3,6	0,2	0,0	0,0	26,8
Sobremesa	fruta da época		0,6	9,4	9,3	0,3	0,0	0,0	42,5

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Líp.=Lípidos (g)/ AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

NOTA (*):
Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.
Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.
A declaração nutricional apresenta-se em função da capitação prevista para cada dose individual.

Data que marca a Restauração da Independência, em relação a Espanha, o dia 1 de Dezembro é feriado desde a segunda metade do século XIX, sendo o feriado civil mais antigo.