

	<b>Sopa</b>	Creme de abóbora	291	70	2	0,2	1,7	0,1
2º	<b>Carne</b>	Hamburgueres gratinados com queijo e batata frita pala pala	949	227	10	3,2	0,5	0,5
	<b>Pescado</b>	Pescada à Rosa do Adro com puré de batata	431	103	2	0,5	0,9	0,3
	<b>Dieta</b>	Pescada cozida com batata cozida e legumes	362	87	0	0,0	0,7	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Rissois de legumes com arroz de tomate	707	169	5	0,8	2,1	0,2
	<b>Sopa</b>	Lavrador	235	56	1	0,1	0,8	0,1
3º	<b>Carne</b>	Carne de porco com cogumelos, azeitonas, batata e arroz	640	153	4	0,7	0,8	0,1
	<b>Pescado</b>	Manto de pota à Setubalense com salada russa	538	129	6	1,2	1,1	0,2
	<b>Dieta</b>	Febras de porco grelhadas com arroz branco e feijão verde	427	102	2	0,6	0,9	0,4
	<b>Opção</b>	Conchas com sultanas, fiambre e ananás e pessego	869	208	6	1,6	1,1	0,9
	<b>Sopa</b>	Espinafres	223	53	2	0,3	2,1	0,2
4º	<b>Carne</b>	Massa à Lavrador	897	214	9	1,6	2,1	0,4
	<b>Pescado</b>	Solha à Delícia (com banana) com batata aos gomos	402	96	2	0,3	3,3	0,2
	<b>Dieta</b>	Solha no forno ao natural com arroz e cenoura baby	351	84	1	0,1	1,3	0,3
	<b>Vegetariano</b>	Lasanha de vegetais	694	166	3	0,8	2,8	1,3
	<b>Sopa</b>	Caldo verde	336	80	1	0,2	1,6	0,1
5º	<b>Carne</b>	Caril de frango com arroz branco	705	168	2	0,5	0,5	0,3
	<b>Pescado</b>	Empadão de peixe com pimento vermelho	350	84	1	0,2	1,3	0,6
	<b>Dieta</b>	Frango estufado simples com cenoura, ervilhas e arroz	436	104	4	0,9	1,2	0,4
	<b>Opção</b>	Cotovelinhos com frango desfiado, milho e cenoura aos cubos	1001	239	6	1,6	1,7	0,4
	<b>Sopa</b>	Creme de ervilhas	250	60	1	0,2	1,7	0,1
6º	<b>Carne</b>	Carne Assada com arroz	892	213	6	2,1	0,2	0,3
	<b>Pescado</b>	Calamares à Romana	580	139	4	0,9	0,9	0,3
	<b>Dieta</b>	Linguado grelhado com batata cozida e brócolos	344	82	0	0,0	0,9	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Empadão de soja com legumes	473	113	2	0,5	1,4	0,1

		VE kj	VE Kcal	Lip g	AG Sat g	Açúc g	Sal g
	Sopa Canja	640	153	5	0,7	1,2	0,3
	Carne Lasanha de carnes com legumes incorporados	705	169	8	3,0	2,3	1,0
2º	Pescado Tranches de pescada com broa e batata salteada	378	90	1	0,1	0,8	0,2
	Dieta Tranches de pescada ao natural no forno com arroz de cenoura	335	80	1	0,2	1,4	0,2
	Vegetariano Tofu de tomatata com espirais tricolor	760	182	6	0,7	1,5	0,2
	Sopa Feijão verde	198	47	2	0,2	2,2	0,2
	Carne Perna de peru assada com alecrim, arroz escuro e gomo de laranja	734	175	4	1,1	0,4	0,3
3º	Pescado Raia dourada com arroz de legumes (mandrinho)	825	197	6	1,0	0,5	0,5
	Dieta Perna de peru no forno simples com arroz branco e couve de bruxelas	554	132	4	1,1	1,1	0,7
	Opção Esparguete à Carbonara	835	200	10	3,7	1,0	0,5
	Sopa Creme de cenoura	279	67	1	0,2	1,8	0,1
	Carne Jardineira de carnes com forma de arroz	507	121	5	1,8	1,2	0,1
4º	Pescado Bacalhau fresco(badejo)no forno à Provençal com arroz e batata assada	513	123	1	0,1	1,1	0,3
	Dieta Bacalhau fresco(badejo)grelhado com batata cozida e legumes	365	87	1	0,1	0,8	0,2
	Vegetariano Tomates recheados com arroz de brócolos e cogumelos	841	201	1	0,7	1,0	0,2
	Sopa Grão com Lombardo	437	104	2	0,2	2,3	0,1
	Carne Arroz de pato à Antiga	812	194	7	1,9	0,6	0,6
5º	Pescado Filetes de Fogonero à Bracarense com batata à rodela	523	125	2	0,3	0,9	1,8
	Dieta Arroz de aves simples	546	131	3	0,7	1,4	0,2
	Opção Espirais com delicias do mar, cenoura, ervilhas, milho e queijo	625	149	4	1,6	2,5	0,6
	Sopa Macedónia	114	27	1	0,1	1,0	0,1
	Carne Cachorro com batata frita	902	216	13	4,4	1,1	1,8
6º	Pescado Costeletas de sardinha com arroz de tomate (mandrinho)	772	185	6	1,5	0,7	1,0
	Dieta Linguado no forno com batata cozida e legumes	347	83	1	0,1	1,1	0,2
	Vegetariano Seitan estufado com tomate, pimento verde e arroz branco	540	129	2	0,3	0,6	0,2

	<b>Sopa</b>	Creme de legumes	236	56	1	0,2	1,7	0,1
2º	<b>Carne</b>	Rolo de carnes recheado com queijo e fiambre com esparguete	1063	254	11	4,1	1,6	0,9
	<b>Pescado</b>	Pescada à Zé do Pipo	447	107	3	0,2	1,0	0,2
	<b>Dieta</b>	Pescada cozida com batata e hortaliça	362	87	0	0,0	0,7	0,2
	<b>Vegetariano</b>	Legumes assados com grão crocante e arroz branco	472	113	2	0,7	2,2	0,2
	<b>Sopa</b>	Alho francês	218	52	1	0,2	1,8	0,1
3º	<b>Carne</b>	Rancho à Moda do Chefe	1003	240	9	2,8	1,9	0,6
	<b>Pescado</b>	Carapau frito à Minhota com arroz de legumes	740	177	4	0,5	0,5	0,3
	<b>Dieta</b>	Macarronada de carnes simples	556	133	5	1,4	1,8	0,1
	<b>Opção</b>	Massa com bacon,ovo cozido,milho e queijo ralado	770	184	4	1,2	1,6	0,4
	<b>Sopa</b>	Brócolos	226	54	1	0,2	1,7	0,1
4º	<b>Carne</b>	Frango assado com limão,arroz e batata assada	692	165	3	0,5	0,7	0,3
	<b>Pescado</b>	Bacalhau com natas	489	117	4	1,1	1,0	0,1
	<b>Dieta</b>	Carapau grelhado com batata cozida e legumes	300	72	1	0,0	1,0	0,3
	<b>Vegetariano</b>	Quiche de brócolos, cogumelos e cenoura	584	140	4	1,5	2,1	0,4
	<b>Sopa</b>	Abóbora com ervilhas	219	52	1	0,2	1,7	0,1
5º	<b>Carne</b>	Panados de porco com esparguete salteado com bacon e oregãos	765	183	11	2,3	0,1	0,4
	<b>Pescado</b>	Pescada à Poveira (batata cozida,ovo e molho de cebolada de tomate )	491	117	2	0,4	1,0	0,3
	<b>Dieta</b>	Febras de porco grelhadas com esparguete e cenoura baby	427	102	2	0,6	0,9	0,4
	<b>Opção</b>	Esparguete à Bolonhesa com queijo ralado	877	210	8	2,6	1,5	0,2
	<b>Sopa</b>	Cenoura com feijão verde	234	56	1	0,2	2,0	0,1
6º	<b>Carne</b>	Strogonoff de alcatra com arroz branco	858	205	9	3,3	0,9	0,2
	<b>Pescado</b>	Salmão à Rosa do Adro com puré de batata	631	151	9	2,4	1,1	0,1
	<b>Dieta</b>	Salmão grelhado com limão,batata cozida e legumes	373	89	0	0,0	1,2	0,1
	<b>Vegetariano</b>	Omolete de cebola,salsa e cogumelos	625	149	12	2,8	0,0	0,8