



Ementa Única

2º e 3º Ciclos do Ensino Básico

Ciclo 2 – Semana 5

De 01 a 05 de abril de 2024

| Dia | Refeição | | VE | HC | A | P | L | AGS | S |
|---------------|--------------|---|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|------------|
| Segunda-feira | Sopa | Cenoura com lentilhas ⁹ | 120,4 | 19,1 | 8,7 | 4,6 | 1,5 | 0,1 | 0,2 |
| | Prato | Vitela estufada com pimentos e arroz de cenoura ^{9,12} | 305,6 | 15,6 | 3,5 | 29,0 | 14,5 | 2,9 | 1,1 |
| | Hortícolas | Beterraba, cenoura, pepino ⁹ | 34,5 | 5,0 | 4,9 | 1,6 | 0,2 | 0,0 | 0,2 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 66,5 | 13,4 | 13,2 | 0,9 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| | Total | | 527,0 | 53,1 | 30,3 | 36,1 | 16,6 | 3,0 | 1,5 |
| Terça-feira | Sopa | Nabo, cenoura e espinafres ⁹ | 146,0 | 20,7 | 11,2 | 5,7 | 2,3 | 0,2 | 1,2 |
| | Prato | Massada de tamboril ^{1,4,9,12} | 271,9 | 31,5 | 3,3 | 24,9 | 11,0 | 1,4 | 0,2 |
| | Hortícolas | Agrião, alface, couve-roxa ⁹ | 39,0 | 3,4 | 2,9 | 3,3 | 0,4 | 0,1 | 0,0 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 66,5 | 13,4 | 13,2 | 0,9 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| | Total | | 523,4 | 69,0 | 30,6 | 34,8 | 14,1 | 1,7 | 1,4 |
| Quarta-feira | Sopa | Alho-francês ⁹ | 150,5 | 22,3 | 12,3 | 5,7 | 2,1 | 0,2 | 1,1 |
| | Prato | Ovos mexidos com fiambre e arroz de ervilhas ^{3,9,12} | 263,3 | 15,0 | 1,2 | 14,5 | 16,0 | 3,0 | 1,3 |
| | Hortícolas | Alface, tomate, pepino ⁹ | 24,8 | 2,7 | 2,7 | 1,7 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 66,5 | 13,4 | 13,2 | 0,9 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| | Total | | 505,1 | 53,4 | 29,4 | 22,8 | 18,9 | 3,2 | 2,4 |
| Quinta-feira | Sopa | Abóbora com repolho ripado ⁹ | 129,1 | 23,4 | 10,0 | 4,6 | 1,2 | 0,1 | 1,1 |
| | Prato | Esparguete à bolonhesa ^{1,9,12} | 438,2 | 31,7 | 3,6 | 26,3 | 19,9 | 5,4 | 0,5 |
| | Hortícolas | Salada verde (agrião, alface, rúcula) ⁹ | 40,6 | 2,4 | 2,4 | 4,1 | 1,0 | 0,3 | 0,2 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 66,5 | 13,4 | 13,2 | 0,9 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| | Total | | 674,4 | 70,9 | 29,2 | 35,9 | 22,5 | 5,8 | 1,8 |
| Sexta-feira | Sopa | Curgete, chuchu e grão-de-bico ⁹ | 160,1 | 21,6 | 11,8 | 7,3 | 2,6 | 0,4 | 1,4 |
| | Prato | Maruca no forno com batata e brócolos e cenoura cozidos ^{4,9,12} | 275,0 | 25,7 | 4,5 | 30,1 | 4,6 | 0,6 | 2,5 |
| | Hortícolas | Alface, canónigos, pepino ⁹ | 37,0 | 2,9 | 2,9 | 3,3 | 0,6 | 0,1 | 0,0 |
| | Sobremesa | Maçã assada com canela/Fruta da época | 83,0 | 17,3 | 17,2 | 0,7 | 0,6 | 0,1 | 0,0 |
| | Total | | 555,1 | 67,5 | 36,4 | 41,4 | 8,4 | 1,2 | 3,9 |



Joana Cruz

Joana Cruz, Nutricionista Coordenadora Ementa Única, CP 1373N

Fontes: Circular nº: 3/DSEEAS/DGE/2013; Orientações sobre ementas e refeições escolares 2018; Tabela da Composição dos Alimentos (1ª Edição); Manual de Géneros Alimentícios para Refeições em Meio Escolar;

VE – Valor energético (kcal); **H.C.** – Hidratos de Carbono (g); **A** – Açúcares (g); **P** – Proteínas (g); **L** – Lípidos (g); **A.G.S.** – Ácidos Gordos Saturados (g); **S** – Sal (g);

Esta refeição contém ou pode conter, as seguintes substâncias ou produtos, e seus derivados:

¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

Em todas as refeições, é disponibilizado pão de mistura, cuja valorização nutricional não está incluída na tabela.



Ementa Única

2º e 3º Ciclos do Ensino Básico

Ciclo 2 – Semana 6

De 08 a 12 de abril de 2024

| Dia | Refeição | | VE | HC | A | P | L | AGS | S |
|---------------|--------------|--|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|------------|
| Segunda-feira | Sopa | Abóbora e grelos ⁹ | 135,6 | 20,9 | 10,2 | 5,2 | 1,6 | 0,1 | 1,0 |
| | Prato | Costeletas do lombo com arroz de alho-francês ^{9,12} | 474,8 | 14,4 | 2,6 | 29,3 | 31,3 | 8,6 | 2,2 |
| | Hortícolas | Alface, couve-roxa, pepino ⁹ | 34,6 | 3,7 | 3,2 | 2,6 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| | Sobremesa | Gelatina/Fruta da época | 38,5 | 6,7 | 6,6 | 1,8 | 0,2 | 0,0 | 0,1 |
| | Total | | 683,5 | 45,7 | 22,6 | 38,9 | 33,3 | 8,7 | 3,3 |
| Terça-feira | Sopa | Creme de cenoura com couve-lombarda ⁹ | 134,4 | 19,5 | 9,9 | 6,1 | 1,7 | 0,2 | 1,1 |
| | Prato | Salada de (migas de) bacalhau com ovo e grão-de-bico ^{3,4,9,12} | 356,6 | 17,7 | 5,2 | 31,0 | 16,6 | 3,4 | 3,6 |
| | Hortícolas | Alface, cenoura, tomate ⁹ | 31,1 | 4,3 | 4,2 | 1,5 | 0,2 | 0,0 | 0,0 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 66,5 | 13,4 | 13,2 | 0,9 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| | Total | | 522,1 | 41,5 | 19,3 | 38,6 | 18,5 | 3,6 | 4,7 |
| Quarta-feira | Sopa | Ervilhas ^{9,12} | 136,2 | 20,6 | 9,2 | 5,8 | 1,7 | 0,2 | 0,9 |
| | Prato | Perna de peru no forno com esparguete ^{9,12} | 401,4 | 28,5 | 1,0 | 27,4 | 19,0 | 3,3 | 0,5 |
| | Hortícolas | Salada verde (agrião, alface, rúcula) ⁹ | 40,6 | 2,4 | 2,4 | 4,1 | 1,0 | 0,3 | 0,2 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 66,5 | 13,4 | 13,2 | 0,9 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| | Total | | 644,7 | 64,9 | 25,8 | 38,2 | 22,1 | 3,8 | 1,6 |
| Quinta-feira | Sopa | Couve-flor com cenoura em cubos ⁹ | 154,1 | 22,6 | 12,6 | 6,2 | 2,1 | 0,2 | 1,4 |
| | Prato | Caldeirada de choco ^{4,9,12} | 271,6 | 20,8 | 3,2 | 29,0 | 12,6 | 1,5 | 1,0 |
| | Hortícolas | Legumes cozidos (brócolos, cenoura, couve-flor) ⁹ | 38,0 | 9,9 | 3,6 | 2,8 | 0,6 | 0,0 | 0,5 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 66,5 | 13,4 | 13,2 | 0,9 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| | Total | | 530,2 | 66,7 | 32,6 | 38,9 | 15,7 | 1,7 | 2,9 |
| Sexta-feira | Sopa | Couve-galega com feijão-frade ^{9,12} | 145,5 | 21,4 | 10,7 | 6,5 | 1,4 | 0,3 | 1,1 |
| | Prato | Macarronete de frango com ervilhas e cenoura ^{1,9,12} | 469,0 | 39,8 | 8,1 | 51,2 | 9,3 | 1,7 | 1,0 |
| | Hortícolas | Beterraba, cenoura, pepino ⁹ | 34,5 | 5,0 | 4,9 | 1,6 | 0,2 | 0,0 | 0,2 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 66,5 | 13,4 | 13,2 | 0,9 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| | Total | | 715,5 | 79,6 | 36,9 | 60,2 | 11,3 | 2,0 | 2,3 |



Joana Cruz, Nutricionista Coordenadora Ementa Única, CP 1373N

Joana Cruz

Fontes: Circular nº: 3/DSEEAS/DGE/2013; Orientações sobre ementas e refeições escolares 2018; Tabela da Composição dos Alimentos (1ª Edição); Manual de Géneros Alimentícios para Refeições em Meio Escolar;

VE – Valor energético (kcal); **H.C.** – Hidratos de Carbono (g); **A** – Açúcares (g); **P** – Proteínas (g); **L** – Lípidos (g); **A.G.S.** – Ácidos Gordos Saturados (g); **S** – Sal (g);

Esta refeição contém ou pode conter, as seguintes substâncias ou produtos, e seus derivados:

¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

Em todas as refeições, é disponibilizado pão de mistura, cuja valorização nutricional não está incluída na tabela.



Ementa Única

2º e 3º Ciclos do Ensino Básico

Ciclo 2 – Semana 7

De 15 a 19 de abril de 2024

| Dia | Refeição | VE | HC | A | P | L | AGS | S | |
|---------------|--------------|---|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|------------|
| Segunda-feira | Sopa | Abóbora com espinafres ⁹ | 140,1 | 24,3 | 11,5 | 5,4 | 1,4 | 0,1 | 1,1 |
| | Prato | Pescada estufada com legumes com batata cozida ^{4,9,12} | 332,8 | 27,0 | 5,6 | 32,5 | 9,6 | 1,8 | 1,7 |
| | Hortícolas | Alface, rúcula, tomate ⁹ | 42,0 | 4,0 | 4,0 | 2,5 | 0,8 | 0,2 | 0,2 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 66,5 | 13,4 | 13,2 | 0,9 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| | Total | | 581,4 | 68,7 | 22,8 | 41,3 | 12,2 | 2,1 | 3,0 |
| Terça-feira | Sopa | Couve-galega com feijão vermelho ⁹ | 156,8 | 23,5 | 10,0 | 7,3 | 1,7 | 0,2 | 1,1 |
| | Prato | Bifinhos de peru com cogumelos e esparguete ^{1,9,12} | 337,9 | 28,8 | 1,2 | 30,2 | 10,4 | 1,5 | 1,1 |
| | Hortícolas | Alface, cenoura, couve-roxa ⁹ | 40,9 | 5,3 | 4,7 | 2,4 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| | Sobremesa | Maçã assada com canela/Fruta da época | 83,0 | 17,3 | 17,2 | 0,7 | 0,6 | 0,1 | 0,0 |
| | Total | | 618,6 | 74,9 | 33,1 | 40,6 | 12,7 | 1,8 | 2,2 |
| Quarta-feira | Sopa | Cenoura com alho-francês às rodelas ⁹ | 132,0 | 20,3 | 10,2 | 6,3 | 1,7 | 0,2 | 0,8 |
| | Prato | Salmão no forno com molho de limão e ervas/grelhado com batata cozida ^{4,9,12} | 410,7 | 22,4 | 1,6 | 21,6 | 25,5 | 4,1 | 0,7 |
| | Hortícolas | Alface, pepino, tomate ⁹ | 24,8 | 2,7 | 2,7 | 1,7 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 66,5 | 13,4 | 13,2 | 0,9 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| | Total | | 634,0 | 58,8 | 27,7 | 30,5 | 28,0 | 4,3 | 1,5 |
| Quinta-feira | Sopa | Creme de legumes com letras ^{1,9} | 124,8 | 20,3 | 8,8 | 4,4 | 1,6 | 0,2 | 0,9 |
| | Prato | Arroz de pato ^{6,9,12} | 340,1 | 17,0 | 2,1 | 26,2 | 19,0 | 4,2 | 1,3 |
| | Hortícolas | Cenoura, couve-roxa e repolho ripados ⁹ | 48,7 | 6,7 | 6,0 | 4,1 | 0,3 | 0,0 | 0,0 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 66,5 | 13,4 | 13,2 | 0,9 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| | Total | | 580,1 | 57,4 | 30,1 | 35,6 | 21,3 | 4,4 | 2,2 |
| Sexta-feira | Sopa | Chuchu com curgete e ervas aromáticas ⁹ | 135,3 | 19,5 | 8,4 | 6,3 | 1,6 | 0,2 | 1,1 |
| | Prato | Massada de maruca ^{1,4,9,12} | 340,5 | 3,5 | 3,3 | 34,2 | 11,1 | 1,2 | 1,5 |
| | Hortícolas | Agrião, alface, beterraba ⁹ | 33,6 | 3,0 | 3,0 | 2,8 | 0,4 | 0,1 | 0,2 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 66,5 | 13,4 | 13,2 | 0,9 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| | Total | | 575,9 | 39,4 | 27,9 | 44,2 | 13,5 | 1,5 | 2,8 |



Joana Cruz, Nutricionista Coordenadora Ementa Única, CP 1373N

Fontes: Circular nº: 3/DSEEAS/DGE/2013; Orientações sobre ementas e refeições escolares 2018; Tabela da Composição dos Alimentos (1ª Edição); Manual de Géneros Alimentícios para Refeições em Meio Escolar;

VE – Valor energético (kcal); **H.C.** – Hidratos de Carbono (g); **A** – Açúcares (g); **P** – Proteínas (g); **L** – Lípidos (g); **A.G.S.** – Ácidos Gordos Saturados (g); **S** – Sal (g);

Esta refeição contém ou pode conter, as seguintes substâncias ou produtos, e seus derivados:

¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

Em todas as refeições, é disponibilizado pão de mistura, cuja valorização nutricional não está incluída na tabela.



Ementa Única

2º e 3º Ciclos do Ensino Básico

Ciclo 2 – Semana 8

De 22 a 26 de abril de 2024

| Dia | Refeição | | VE | HC | A | P | L | AGS | S |
|---------------|------------|--|-------|------|------|------|------|-----|-----|
| Segunda-feira | Sopa | Espinafres com feijão branco ⁹ | 118,3 | 17,9 | 7,6 | 4,4 | 1,6 | 0,1 | 0,9 |
| | Prato | Hambúrguer de aves estufado/grelhado com espirais tricolores ^{1,3,7,9,12} | 286,1 | 32,3 | 4,0 | 15,7 | 9,8 | 1,2 | 1,6 |
| | Hortícolas | Alface, beterraba, cenoura ⁹ | 35,5 | 4,9 | 4,8 | 1,9 | 0,0 | 0,0 | 0,2 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 66,5 | 13,4 | 13,2 | 0,9 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| | Total | | 506,4 | 68,5 | 29,6 | 22,9 | 11,8 | 1,3 | 2,7 |
| Terça-feira | Sopa | Abóbora e feijão-verde ⁹ | 135,6 | 20,9 | 10,2 | 5,2 | 1,6 | 0,1 | 1,0 |
| | Prato | Salada de pescada com ovo, batata, cenoura e ervilhas ^{3,4,9,12} | 484,7 | 26,2 | 5,7 | 44,0 | 20,5 | 4,0 | 1,6 |
| | Hortícolas | Alface, rúcula, tomate ⁹ | 42,0 | 4,0 | 4,0 | 2,5 | 0,8 | 0,2 | 0,2 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 66,5 | 13,4 | 13,2 | 0,9 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| | Total | | 728,8 | 64,5 | 33,1 | 52,6 | 23,3 | 4,3 | 2,8 |
| Quarta-feira | Sopa | Nabo, abóbora e agrião ⁹ | 105,2 | 15,7 | 6,5 | 4,1 | 2,1 | 0,2 | 0,5 |
| | Prato | Empadão de aves com legumes (arroz) ^{3,9,12} | 394,5 | 46,1 | 5,7 | 31,0 | 8,5 | 1,3 | 0,7 |
| | Hortícolas | Agrião, alface, couve-roxa ⁹ | 39,0 | 3,4 | 2,9 | 3,3 | 0,4 | 0,1 | 0,0 |
| | Sobremesa | Gelatina/Fruta da época | 38,5 | 6,7 | 6,6 | 1,8 | 0,2 | 0,0 | 0,1 |
| | Total | | 577,2 | 71,9 | 21,7 | 40,2 | 11,2 | 1,6 | 1,3 |
| Quinta-feira | FERIADO | | | | | | | | |
| Sexta-feira | Sopa | Cenoura e couve lombarda ⁹ | 134,4 | 19,5 | 9,0 | 5,1 | 1,7 | 0,2 | 1,1 |
| | Prato | Febras de porco de cebolada com arroz de cenoura ^{9,12} | 373,7 | 17,1 | 3,9 | 29,9 | 20,0 | 4,7 | 0,9 |
| | Hortícolas | Alface, pimento, tomate ⁹ | 34,8 | 3,2 | 3,2 | 1,5 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 66,5 | 13,4 | 13,2 | 0,9 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| | Total | | 609,4 | 53,2 | 29,3 | 37,4 | 22,5 | 4,9 | 2,0 |



Joana Cruz, Nutricionista Coordenadora Ementa Única, CP 1373N

Fontes: Circular nº: 3/DSEEAS/DGE/2013; Orientações sobre ementas e refeições escolares 2018; Tabela da Composição dos Alimentos (1ª Edição); Manual de Géneros Alimentícios para Refeições em Meio Escolar;

VE – Valor energético (kcal); **H.C.** – Hidratos de Carbono (g); **A** – Açúcares (g); **P** – Proteínas (g); **L** – Lípidos (g); **A.G.S.** – Ácidos Gordos Saturados (g); **S** – Sal (g);

Esta refeição contém ou pode conter, as seguintes substâncias ou produtos, e seus derivados:

¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

Em todas as refeições, é disponibilizado pão de mistura, cuja valorização nutricional não está incluída na tabela.



Ementa Única

2º e 3º Ciclos do Ensino Básico

Ciclo 2 – Semana 1

De 29 a 30 de abril de 2024

| Dia | Refeição | | VE | HC | A | P | L | AGS | S |
|---------------|------------|--|-------|------|------|------|------|-----|-----|
| Segunda-feira | Sopa | Abóbora com hortelã ⁹ | 132,7 | 20,4 | 10,3 | 5,4 | 1,7 | 0,2 | 0,8 |
| | Prato | Jardineira de vitela ^{9,12} | 383,5 | 30,8 | 8,7 | 33,2 | 11,8 | 2,9 | 0,6 |
| | Hortícolas | Agrião, alface, rúcula ⁹ | 40,6 | 2,4 | 2,4 | 4,1 | 1,0 | 0,3 | 0,2 |
| | Sobremesa | Maçã assada com canela/Fruta da época | 83,0 | 17,3 | 17,2 | 0,7 | 0,6 | 0,1 | 0,0 |
| | Total | | 639,8 | 70,9 | 38,6 | 43,4 | 15,1 | 3,5 | 1,6 |
| Terça-feira | Sopa | Cenoura com ervilhas ^{9,12} | 128,2 | 19,7 | 9,0 | 5,2 | 1,6 | 0,2 | 0,8 |
| | Prato | Salmão no forno com batata-doce e brócolos cozidos ^{4,9,12} | 430,6 | 26,9 | 7,9 | 20,2 | 25,8 | 4,1 | 0,6 |
| | Hortícolas | Salada algarvia (cebola, pepino, pimento, tomate) ⁹ | 24,8 | 2,7 | 2,7 | 1,7 | 0,4 | 0,0 | 0,0 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 66,5 | 13,4 | 13,2 | 0,9 | 0,5 | 0,1 | 0,0 |
| | Total | | 650,1 | 62,7 | 32,8 | 28,0 | 28,3 | 4,4 | 1,4 |
| Quarta-feira | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Quinta-feira | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Sexta-feira | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |



Joana Cruz

Joana Cruz, Nutricionista Coordenadora Ementa Única, CP 1373N

Fontes: Circular nº: 3/DSEEAS/DGE/2013; Orientações sobre ementas e refeições escolares 2018; Tabela da Composição dos Alimentos (1ª Edição); Manual de Géneros Alimentícios para Refeições em Meio Escolar;

VE – Valor energético (kcal); **H.C.** – Hidratos de Carbono (g); **A** – Açúcares (g); **P** – Proteínas (g); **L** – Lípidos (g); **A.G.S.** – Ácidos Gordos Saturados (g); **S** – Sal (g);

Esta refeição contém ou pode conter, as seguintes substâncias ou produtos, e seus derivados:

¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos.

Em todas as refeições, é disponibilizado pão de mistura, cuja valorização nutricional não está incluída na tabela.