

Semana 1

6 a 10 de janeiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Creme de vegetais <sup>9,12</sup>									FT
	Prato	Crepes de legumes <sup>1,6,11</sup> com arroz de couve lombarda e ervilha									FT
	Salada	Alface, cenoura e curgete									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FT
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Terça-Feira	Sopa	Feijão-branco com espinafres <sup>12</sup>									FT
	Prato	Massa macarronete <sup>1</sup> com estufado de legumes chineses <sup>6,12</sup>									FT
	Salada	Cenoura, milho e tomate									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/Fruta cozida									FT
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Alho-francês com cenoura <sup>12</sup>									FT
	Prato	Favas guisadas com soja, cenoura e curgete.									FT
	Salada	Alface, beterraba e pepino									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FT
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Grão com couve lombarda <sup>12</sup>									FT
	Prato	Almôndegas de vegetais <sup>6</sup> com esparguete <sup>1</sup>									FT
	Salada	Tomate, milho e cenoura									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FT
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Puré de legumes <sup>9,12</sup>									FT
	Prato	Salada de grão, batata, cenoura e feijão-verde									FT
	Salada	Alface, beterraba e cenoura									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada									FT
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

A sua 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, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 2

13 a 17 de janeiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Couve-branca com cenoura ripada <sup>12</sup>									<a href="#">FI</a>
	Prato	Bolonesa de soja com esparguete <sup>1,6</sup>									<a href="#">FI</a>
	Salada	Alface, couve em juliana e tomate									<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Terça-Feira	Sopa	Caldo-verde <sup>12</sup>									<a href="#">FI</a>
	Prato	Arroz de lentilhas com ratatouille									<a href="#">FI</a>
	Salada	Alface, beterraba e milho									<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida									<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com espinafres <sup>12</sup>									<a href="#">FI</a>
	Prato	Seitan <sup>1,6</sup> estufado com massa espiral <sup>1</sup> e cenoura									<a href="#">FI</a>
	Salada	Alface, pepino e tomate									<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Feijão-vermelho com hortaliça <sup>12</sup>									<a href="#">FI</a>
	Prato	Salada mexicana (milho, feijão, cebola, alho, pimentos mistos) com arroz branco									<a href="#">FI</a>
	Salada	Alface, milho e tomate									<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada									<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Horta <sup>12</sup>									<a href="#">FI</a>
	Prato	Grão estufado com legumes e arroz branco									<a href="#">FI</a>
	Salada	Cenoura, couve-roxa e pepino									<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

A sua 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, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 3

20 a 24 de janeiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Juliana <sup>12</sup>									FT
	Prato	Massa <sup>1</sup> de ervilhas e vegetais (cenoura, feijão verde, couve flor)									FT
	Salada	Alface, couve-roxa e pepino									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada									FT
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									FT
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Terça-Feira	Sopa	Espinafres <sup>12</sup>									FT
	Prato	Hamburguer de quinoa <sup>1,6</sup> com arroz de milho e cenoura									FT
	Salada	Alface, tomate e cenoura									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FT
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									FT
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador <sup>1,12</sup>									FT
	Prato	Estufado de soja <sup>6</sup> e legumes com arroz de feijão									FT
	Salada	Alface, beterraba e milho									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina <sup>12</sup>									FT
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									FT
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas com coentros <sup>12</sup>									FT
	Prato	Rancho vegetariano <sup>1</sup>									FT
	Salada	Alface, cenoura e couve-roxa									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FT
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									FT
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Feijão-verde <sup>12</sup>									FT
	Prato	Arroz de cogumelos <sup>12</sup> com ervilhas e cenoura									FT
	Salada	Alface, pepino e tomate									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FT
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									FT
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

A sua 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, 13Tremoço, 14Moluscos.  
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.  
Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.  
Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 4

27 a 31 de janeiro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com vegetais <sup>9,12</sup>	209,0	109,0	1,7	0,2	20,7	1,1	24,2	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Almôndegas de vegetais <sup>6</sup> em molho de tomate com esparguete <sup>1</sup>	2237,0	536,0	27,8	4,8	55,3	2,7	14,0	1,6	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, milho e pepino	267,9	64,2	1,1	0,1	9,5	1,6	4,2	0,0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Espinafres <sup>12</sup>	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,5	<a href="#">FT</a>
	Prato	Seitan <sup>1,6</sup> guisado com batata, cenoura, curgete e couve-flor	1254,0	300,0	8,0	1,1	37,4	10,5	19,3	0,3	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4	0,3	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve-branca <sup>12</sup>	437,0	104,5	1,5	0,2	20,2	11,0	2,8	0,4	<a href="#">FT</a>
	Prato	Feijoada com cogumelos <sup>12</sup> com arroz branco	2261,0	540,0	15,9	2,3	73,1	8,9	24,5	0,4	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, couve-roxa e pepino	172,0	41,1	0,5	0,1	5,2	4,6	4,3	0,0	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Grão com nabijas <sup>12</sup>	539,1	129,5	2,1	0,3	21,7	7,5	5,8	0,4	<a href="#">FT</a>
	Prato	Grão-de-bico estufado com caril e massinhas <sup>1</sup>	1714,9	409,9	10,8	1,5	60,1	3,5	16,5	0,2	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, tomate e cenoura	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) /Fruta cozida	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Legumes com ervilhas <sup>12</sup>	332,7	79,5	1,2	0,2	15,0	5,0	2,0	0,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Jardineira de soja <sup>6</sup>	1794,0	427,0	8,7	1,4	43,1	16,8	38,4	0,3	<a href="#">FT</a>
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate	182,1	43,5	0,2	0,0	8,3	7,5	2,6	0,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

A sua 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, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 5

3 a 7 de fevereiro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura com massinhas <sup>1,12</sup>	493,8	118,0	1,3	0,2	23,8	7,9	2,6	0,4	FI
	Prato	Salada de feijão-frade com batata, cenoura, ervilha e azeitonas	1893,0	452,0	9,3	1,6	69,1	9,1	21,6	0,6	FI
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	186,6	44,6	0,2	0,0	8,9	8,8	2,0	0,3	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Minestrone <sup>1,12</sup>	358,3	85,5	1,7	0,3	12,4	3,8	3,7	0,2	FI
	Prato	Arroz de açafraão com ervilhas, milho e cenoura	1396,0	364,0	8,6	1,3	55,3	6,7	15,2	0,2	FI
	Salada	Alface, couve em juliana e milho	304,3	72,9	1,0	0,0	10,5	2,6	5,6	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Feijão-vermelho com couve lombarda <sup>12</sup>	466,8	111,6	1,7	0,3	18,2	5,8	5,8	0,2	FI
	Prato	Lentilhas estufadas com ratatouille	1168,0	278,9	7,9	1,2	33,6	5,2	16,7	0,2	FI
	Salada	Alface, milho e tomate	279,4	66,9	1,0	0,0	10,8	2,9	3,9	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02	FI
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Legumes <sup>9,12</sup>	356,9	85,2	1,5	0,2	13,8	1,4	2,5	0,2	FI
	Prato	Massa espiral <sup>1</sup> estufada com cenoura, cogumelos <sup>12</sup> e ervilhas	1442,5	344,7	9,2	1,4	47,1	8,1	17,5	0,4	FI
	Salada	Alface, beterraba e pepino	176,5	42,2	0,5	0,1	5,9	5,8	3,7	0,2	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Creme de couve-flor <sup>12</sup>	410,3	98,1	1,3	0,1	16,9	7,5	4,7	0,4	FI
	Prato	Favas guisadas com soja <sup>6</sup>	1972,0	471,0	20,0	2,8	35,6	14,0	37,2	0,3	FI
	Salada	Alface, cenoura e tomate	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02	FI
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

A sua 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, 13Tremoço, 14Moluscos.  
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.  
Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.  
Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 6

10 a 14 de fevereiro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Alho-francês com cenoura <sup>12</sup>	391,7	93,6	1,5	0,3	17,1	7,3	3,1	0,3	<a href="#">ET</a>
	Prato	Estufado de cogumelos <sup>12</sup> com tomate e arroz de milho e cenoura	1374,0	363,0	15,3	2,2	47,1	6,0	8,3	0,5	<a href="#">ET</a>
	Salada	Alface, beterraba e pepino	176,5	42,2	0,5	0,1	5,9	5,8	3,7	0,2	<a href="#">ET</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">ET</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Couve branca <sup>12</sup>	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,3	<a href="#">ET</a>
	Prato	Empadão <sup>12</sup> de legumes (feijão-verde e cenoura) com grão-de-bico	1131,2	270,3	3,2	0,4	45,1	7,7	14,4	0,3	<a href="#">ET</a>
	Salada	Cenoura, milho e tomate	278,0	66,6	0,8	0,0	12,6	4,6	2,5	0,1	<a href="#">ET</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02	<a href="#">ET</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas e cenoura <sup>12</sup>	355,4	84,9	1,3	0,2	15,7	5,1	2,6	0,3	<a href="#">ET</a>
	Prato	Seitan <sup>1,6</sup> guisado com cenoura, curgete e couve-lombarda com esparguete <sup>1</sup>	1306,9	312,0	8,6	1,3	40,1	8,1	18,1	0,4	<a href="#">ET</a>
	Salada	Alface, cenoura e curgete	175,6	42,0	0,5	0,1	5,6	5,4	3,9	0,1	<a href="#">ET</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">ET</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Espinafres com cenoura <sup>12</sup>	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,5	<a href="#">ET</a>
	Prato	Lentilhas estufadas com salada russa (batata, ervilha, feijão-verde e cenoura)	1719,0	410,0	8,7	1,2	60,1	9,7	23,2	0,4	<a href="#">ET</a>
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa	184,1	44,0	0,2	0,0	7,0	6,0	4,0	0,1	<a href="#">ET</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02	<a href="#">ET</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Grelós <sup>12</sup>	381,3	91,7	1,5	0,2	16,1	6,8	3,3	0,4	<a href="#">ET</a>
	Prato	Chili vegetariano com soja <sup>6</sup> com arroz branco	3241,0	771,0	16,4	2,4	95,5	12,3	57,5	0,4	<a href="#">ET</a>
	Salada	Tomate, alface e beterraba	188,0	44,9	0,4	0,0	7,1	7,1	3,5	0,2	<a href="#">ET</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">ET</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

A sua 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, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 7

17 a 21 de fevereiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Macedónia de legumes <sup>12</sup>									ET
	Prato	Mistura de vegetais estufados (cenoura, ervilha, feijão-verde, couve-flor) com massa espiral <sup>1</sup>									ET
	Salada	Alface, couve-roxa e milho									ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									ET
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Terça-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas <sup>1,12</sup>									ET
	Prato	Soja <sup>6</sup> guisada com cogumelos <sup>12</sup> e pimentos com batata cozida									ET
	Salada	Pepino, tomate e couve juliana									ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Gelatina <sup>12</sup> com frutas									ET
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Couve-lombarda <sup>12</sup>									ET
	Prato	Almôndegas de vegetais com esparguete <sup>6</sup>									ET
	Salada	Alface, cenoura e milho									ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									ET
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Feijão-verde <sup>12</sup>									ET
	Prato	Salada de feijão-frade (batata, cenoura, feijão-frade, tomate cereja e azeitonas)									ET
	Salada	Alface, beterraba e milho									ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida									ET
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Grão com couve-lombarda <sup>12</sup>									ET
	Prato	Arroz de cogumelos <sup>12</sup> com ervilhas e cenoura									ET
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate									ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									ET
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

A sua 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, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 8

24 a 28 de fevereiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa									FI
	Prato									FI
	Salada	Carnaval								FI
	Sobremesa									FI
	Pão									FI

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa									
	Prato									
	Salada	Carnaval								
	Sobremesa									
	Pão									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa									
	Prato									
	Salada	Carnaval								
	Sobremesa									
	Pão									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Creme de vegetais <sup>9,12</sup>	251,0	120,0	1,6	0,1	23,2	3,6	24,5	0,3	FI
	Prato	Salsichas de soja <sup>1,3,6</sup> estufada com legumes com arroz de cenoura	1264,0	418,0	23,5	2,0	29,2	6,4	11,7	0,4	FI
	Salada	Milho, pepino e tomate	265,9	63,7	1,1	0,1	10,8	2,9	2,8	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02	FI
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Caldo-verde <sup>12</sup>	341,0	81,6	1,6	0,3	13,5	4,4	3,3	0,1	FI
	Prato	Hamburguer de quinoa <sup>1,6</sup> e esparguete <sup>1</sup>	1835,0	439,0	19,3	2,3	53,7	2,7	0,1	1,3	FI
	Salada	Alface, couve-roxa e tomate	183,5	43,9	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

A sua 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, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.



Semana 9

2 a 6 de março

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Juliana <sup>12</sup>	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,3	<a href="#">FI</a>
	Prato	Salada de legumes (batata, ervilha, cenoura e feijão-verde) com grão-de-bico	1491,0	356,0	3,5	0,4	60,8	8,2	19,1	0,4	<a href="#">FI</a>
	Salada	Alface, tomate e cenoura	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Feijão-verde <sup>12</sup>	349,7	85,6	1,3	0,2	15,9	6,4	2,1	0,3	<a href="#">FI</a>
	Prato	Massa <sup>1</sup> com feijão, lombarda e cenoura	2029,0	485,0	9,0	1,2	77,7	7,7	22,8	0,2	<a href="#">FI</a>
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate	182,1	43,5	0,2	0,0	8,3	7,5	2,6	0,1	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador <sup>1,12</sup>	519,9	159,0	1,7	0,2	29,4	8,7	6,5	0,4	<a href="#">FI</a>
	Prato	Arroz de açafião com ervilhas, milho e cenoura	1326,0	347,0	8,6	1,2	51,5	3,4	14,7	0,2	<a href="#">FI</a>
	Salada	Alface, cenoura e milho	280,0	67,1	0,8	0,0	11,3	3,3	3,8	0,1	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Alho-francês <sup>12</sup>	391,7	93,6	1,5	0,3	17,1	7,3	3,1	0,3	<a href="#">FI</a>
	Prato	Bolonhesa de soja com esparguete <sup>1,6</sup>	1786,0	424,0	8,4	1,2	50,1	2,7	36,5	0,2	<a href="#">FI</a>
	Salada	Alface, pepino e tomate	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Nabiças com feijão-frade <sup>12</sup>	538,9	128,8	1,9	0,3	21,9	7,3	6,1	0,4	<a href="#">FI</a>
	Prato	Seitan <sup>1,6</sup> no forno com cebola e batata às rodela	1275	305	14,5	2	28,9	2,6	14,1	0,24	<a href="#">FI</a>
	Salada	Alface, milho e beterraba	321,4	77,0	0,8	0,0	12,9	5,0	4,7	0,2	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

A sua 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, 13Tremoço, 14Moluscos.  
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.  
Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.  
Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 10

9 a 13 de março

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura com massinhas <sup>1,12</sup>									<a href="#">FT</a>
	Prato	Empadão de lentilhas e legumes com arroz									<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, cenoura e tomate									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									<a href="#">FT</a>
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Terça-Feira	Sopa	Legumes com ervilhas <sup>12</sup>									<a href="#">FT</a>
	Prato	Almôndegas de vegetais <sup>6</sup> com arroz									<a href="#">FT</a>
	Salada	Couve-roxa, cenoura e tomate									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada									<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									<a href="#">FT</a>
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com feijão verde <sup>12</sup>									<a href="#">FT</a>
	Prato	Salteado de grão e legumes com arroz de cenoura									<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, beterraba e cenoura									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									<a href="#">FT</a>
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Puré de legumes <sup>9,12</sup>									<a href="#">FT</a>
	Prato	Crepes de legumes <sup>1,6,11</sup> com salada de feijão-frade, batata e cenoura									<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, couve-roxa e tomate									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida									<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									<a href="#">FT</a>
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Alho-francês <sup>12</sup>									<a href="#">FT</a>
	Prato	Macarronete <sup>1</sup> com estufado de legumes chineses <sup>6</sup>									<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, cenoura e milho									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									<a href="#">FT</a>
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

A sua 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, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 11

16 a 20 de março

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Couve-lombarda <sup>12</sup>									<a href="#">FT</a>
	Prato	Massa <sup>1</sup> de favas com legumes (cenoura, couve e ervilhas)									<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, milho e pepino									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada									<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									<a href="#">FT</a>
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Terça-Feira	Sopa	Creme de legumes <sup>9,12</sup>									<a href="#">FT</a>
	Prato	Cogumelos <sup>12</sup> e curgete no forno com arroz de cenoura									<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, beterraba e cenoura									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									<a href="#">FT</a>
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Feijão-branco com espinafre <sup>12</sup>									<a href="#">FT</a>
	Prato	Couve estufada com lentilhas e batata cozida									<a href="#">FT</a>
	Salada	Couve em juliana, pepino e tomate									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									<a href="#">FT</a>
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Primavera <sup>12</sup>									<a href="#">FT</a>
	Prato	Guisado de massa <sup>1</sup> com soja <sup>6</sup> , cogumelos <sup>12</sup> , curgete e tomate									<a href="#">FT</a>
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									<a href="#">FT</a>
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Caldo-verde <sup>12</sup>									<a href="#">FT</a>
	Prato	Grão-de-bico estufado com caril e massa fusilli <sup>1</sup>									<a href="#">FT</a>
	Salada	Milho, couve-roxa e tomate									<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) /Gelatina <sup>12</sup>									<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>									<a href="#">FT</a>
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

A sua 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, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 12

23 a 27 de março

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Alho-francês com cenoura <sup>12</sup>	391,7	93,6	1,5	0,3	17,1	7,3	3,1	0,3	<a href="#">FI</a>
	Prato	Hamburguer de quinoa <sup>1,6</sup> com arroz de cenoura e ervilhas	1953,0	467,0	18,8	2,1	61,6	4,3	10,3	1,5	<a href="#">FI</a>
	Salada	Couve-roxa, pepino e tomate	170,0	40,6	0,5	0,1	6,5	5,9	3,0	0,0	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Portuguesa <sup>12</sup>	519,9	124,3	1,7	0,2	21,7	8,7	5,6	0,4	<a href="#">FI</a>
	Prato	Salada mexicana (feijão preto, batata, milho, salsa e pimentos)	1605,0	383,0	1,8	0,3	67,5	7,9	22,9	0,3	<a href="#">FI</a>
	Salada	Alface, beterraba e milho	321,4	77,0	0,8	0,0	12,9	5,0	4,7	0,2	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Juliana <sup>12</sup>	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,3	<a href="#">FI</a>
	Prato	Arroz de feijão com lombarda e cenoura	1378,0	329,0	8,0	1,0	46,3	5,9	18,2	0,3	<a href="#">FI</a>
	Salada	Alface, cenoura e tomate	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Horta <sup>12</sup>	475,9	113,8	1,4	0,2	19,9	6,8	5,2	0,4	<a href="#">FI</a>
	Prato	Massinha de seitan <sup>1,6</sup> e legumes (cenoura e brócolos)	1319,0	315,0	8,9	1,2	39,1	6,9	19,1	0,3	<a href="#">FI</a>
	Salada	Couve-roxa, cenoura e tomate	182,1	43,5	0,2	0,0	8,3	7,5	2,6	0,1	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Feijão verde <sup>12</sup>	349,7	85,6	1,3	0,2	15,9	6,4	2,1	0,3	<a href="#">FI</a>
	Prato	Salsichas de soja <sup>1,3,6</sup> com arroz de lombarda e cenoura	1337,0	435,0	23,7	2,0	41,1	8,2	13,9	0,4	<a href="#">FI</a>
	Salada	Alface, cenoura e tomate	349,7	83,6	1,3	0,2	15,9	6,4	2,1	0,3	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

A sua 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, 13Tremoço, 14Moluscos.  
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.  
Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.  
Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.