

Semana 1

05 a 09 de abril

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de vegetais ^{9,12}							
	Prato	Rissóis de pescada ^{1,2,3,4,6,7} com arroz de couve lombarda							
	Salada	Alface, cenoura e curgete							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	Pão	Pão de mistura ¹							
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	Feijão-branco com espinafres ¹²							
	Prato	Carne de porco estufada com macarronete ¹							
	Salada	Cenoura, milho e tomate							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	Pão	Pão de mistura ¹							
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Sopa	Alho-francês com cenoura ¹²							
	Prato	Pescada ⁴ cozida com batata, feijão-verde e cenoura cozidos							
	Salada	Alface, beterraba e pepino							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ logurte de aromas ⁷							
	Pão	Pão de mistura ¹							
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	Grão com couve-lombarda ¹²							
	Prato	Perna de peru assada com laranja e esparguete ¹							
	Salada	Tomate, milho e cenoura							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	Pão	Pão de mistura ¹							
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	Puré de legumes ^{9,12}							
	Prato	Salada de grão com paloco ⁴ , batata, cenoura e ovo ³ ralado							
	Salada	Alface, beterraba e cenoura							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada							
	Pão	Pão de mistura ¹							
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 contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amandóins, 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

12 a 16 de abril

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Couve-branca com cenoura ripada ¹²							
	Prato	463,1	110,7	2,0	0,2	20,7	11,6	2,9	0,4
	Salada	Esparguete à Bolonhesa ^{1,6,12}							
	Sobremesa	1477,4	353,1	11,9	2,9	30,3	2,7	30,5	0,4
	Pão	172,4	41,2	0,7	0,1	5,7	5,6	3,4	0,0
		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Pão de mistura ¹							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Caldo-verde ¹²							
	Prato	341,2	81,6	1,6	0,3	13,5	4,4	3,3	0,1
	Salada	Arroz de peixe ⁴ com coentros							
	Sobremesa	1514,3	361,9	9,2	1,3	40,9	1,5	27,6	0,6
	Pão	321,4	77,0	0,8	0,0	12,9	5,0	4,7	0,2
		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
		Pão de mistura ¹							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com espinafres ¹²							
	Prato	317,9	76,0	2,0	0,3	11,7	2,8	2,8	0,6
	Salada	Frango assado com massa espirais ¹							
	Sobremesa	1349,4	322,5	4,0	1,0	28,8	1,4	41,6	0,7
	Pão	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Pão de mistura ¹							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Feijão-vermelho com hortaliça ¹²							
	Prato	466,8	111,6	1,7	0,3	18,2	5,8	5,8	0,2
	Salada	Palmeta ⁴ no forno com batata e brócolos cozidos							
	Sobremesa	1253,3	299,5	7,9	1,1	26,1	3,9	30,3	0,5
	Pão	279,4	66,9	1,0	0,0	10,8	2,9	3,9	0,0
		313,6/414,7	74,9/99,1	0,52/3,55	0,2/1,54	16,51/12,08	16,3/12,08	1,13/4,925	0,03/0,131
		Pão de mistura ¹							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Horta ¹²							
	Prato	475,9	113,8	1,4	0,2	19,9	6,8	5,2	0,4
	Salada	Carne de porco assada/estufada com ervilhas, cenoura e arroz							
	Sobremesa	1997 / 2839	477,3 / 676	20,4 / 21,5	4,1 / 4,7	39,9 / 77,7	0,4 / 6	32,5 / 41,3	0,6 / 0,7
	Pão	170,6	40,8	0,3	0,1	7,0	6,2	2,9	0,1
		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Pão de mistura ¹							
		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 contém 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

19 a 23 de abril

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Juliana ¹²	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,3
	Prato	Massa tricolor de cavala em conserva ^{1,4} com ervilhas e cenoura	1946,0	465,1	21,6	4,8	37,8	6,8	20,2	0,5
	Salada	Alface, couve-roxa e pepino	172,0	41,1	0,5	0,1	5,2	4,6	4,3	0,0
	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
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Espinafres ¹²	352,0	84,1	1,8	0,2	13,9	5,0	3,0	0,7
	Prato	Peru assado com arroz de milho e cenoura	1638,0	422,0	9,7	1,5	40,4	3,1	41,9	0,8
	Salada	Alface, tomate e cenoura	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador ^{1,12}	519,9	159,0	1,7	0,2	29,4	8,7	6,5	0,4
	Prato	Cardinal ⁴ estufado com salada camponesa (batata, cenoura e ervilhas)	1322,0	316,0	8,5	1,2	28,7	6,8	30,5	0,7
	Salada	Alface, beterraba e milho	321,4	77,0	0,8	0,0	12,9	5,0	4,7	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina de tutti frutti ¹²	313,6/372,3	74,9/89,0	0,52/0	0,2/0	16,51/0	16,3/0	1,13/22,2	0,03/0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Feijão-verde ¹²	349,7	83,6	1,3	0,2	15,9	6,4	2,1	0,3
	Prato	Rancho ¹	2158,2	515,8	17,3	3,7	42,1	8,3	47,3	1,2
	Salada	Alface, cenoura e couve-roxa	184,1	44,0	0,2	0,0	7,0	6,2	4,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas com coentros ¹²	356,4	85,2	1,3	0,2	15,7	5,1	2,6	0,3
	Prato	Carapau frito ^{1,4} / Barras de pescada ^{1,2,4,14} no forno com arroz de tomate	2342,4/2760	599,9/648,8	16,5/30	3,06/2,70	56,3/71,0	2,0/2,0	38,0/21,4	0,7/0,2
	Salada	Alface, pepino e tomate	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	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 contém 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.

Semana 4

26 a 30 de abril

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com vegetais ^{9,12}	209,0	109,0	1,7	0,2	20,7	1,1	24,2	0,2
	Prato	Almôndegas ^{1,6,12} estufadas com molho de tomate e esparguete ¹	900,9	461,3	24,1	3,8	36,0	2,7	22,9	0,3
	Salada	Alface, milho e pepino	267,9	64,2	1,1	0,1	9,5	1,6	4,2	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Espinafres ¹²	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,5
	Prato	Solha ⁷ no forno com limão com batata e couve-flor cozidas	1296,6	309,9	9,3	1,4	24,5	2,6	30,9	0,9
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Gelado ⁷	313,6/1240,3	74,9/296	0,52/16,4	0,2/9,15	16,51/32,55	16,3/32,55	1,13/5,4	0,03/0,21
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve-branca ¹²	437,0	104,5	1,5	0,2	20,2	11,0	2,8	0,4
	Prato	Feijoada à Portuguesa ^{1,3,6,12} e arroz branco	2163,3	517,0	16,2	4,0	52,7	4,7	38,9	1,0
	Salada	Alface, couve-roxa e pepino	172,0	41,1	0,5	0,1	5,2	4,6	4,3	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Grão com nabiças ¹²	539,1	129,5	2,1	0,3	21,7	7,5	5,8	0,4
	Prato	Tintureira ⁴ estufada com coentros e massa cotovelinhos ¹	1653,0	396,0	12,0	1,8	37,4	3,0	33,0	0,6
	Salada	Alface, tomate e cenoura	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1
	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
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Legumes com ervilhas ¹²	332,7	79,5	1,2	0,2	15,0	5,0	2,0	0,2
	Prato	Tirinhas de frango estufadas com arroz de cenoura	1760,0	420,0	11,8	1,8	44,1	4,3	33,3	0,7
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate	182,1	43,5	0,2	0,0	8,3	7,5	2,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	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 contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremçoço, 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 5

03 a 07 de maio

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura com massinhas ^{1,12}							
	Prato	Atum ⁴ com feijão-frade (atum, batata, ovo ³ , e cenoura)							
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	Pão	Pão de mistura ¹							
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Terça-Feira	Sopa	Minestrone ^{1,12}							
	Prato	Arroz de aves (peru e frango)							
	Salada	Alface, couve em juliana e milho							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	Pão	Pão de mistura ¹							
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Quarta-Feira	Sopa	Feijão-vermelho com couve-lombarda ¹²							
	Prato	Pescada ⁴ no forno com ervas aromáticas, com batata e feijão-verde cozidos							
	Salada	Alface, milho e tomate							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada							
	Pão	Pão de mistura ¹							
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Quinta-Feira	Sopa	Legumes ^{9,12}							
	Prato	Perna de porco no forno/estufada com massa espiral ¹							
	Salada	Alface, beterraba e pepino							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	Pão	Pão de mistura ¹							
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Sexta-Feira	Sopa	Creme de couve-flor ¹²							
	Prato	Peixe prata ⁴ estufado com pimentos tricolor e arroz branco							
	Salada	Alface, cenoura e tomate							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ logurte de aromas ⁷							
	Pão	Pão de mistura ¹							
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 maio

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Alho-francês com cenoura¹²							
	Prato	391,7	93,6	1,5	0,3	17,1	7,3	3,1	0,3
	Salada	Hamburguer misto^{1,6,12} no forno com arroz de milho e cenoura							
	Sobremesa	1911,2	487,2	22,8	5,2	40,8	3,5	28,9	0,7
	Pão	176,5	42,2	0,5	0,1	5,9	5,8	3,7	0,2
		Alface, beterraba e pepino							
		Fruta da época (min. 3 variedades)							
		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Pão de mistura¹							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Couve branca¹²							
	Prato	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,3
	Salada	Filete de peixe escamudo⁴ de cebolada com batata aos cubos e cenoura cozida							
	Sobremesa	1158,0	276,0	7,7	1,1	24,2	2,2	26,5	0,7
	Pão	278,0	66,6	0,8	0,0	12,6	4,6	2,5	0,1
		Cenoura, milho e tomate							
		Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz doce⁷							
		313,6/714,0	74,9/170,6	0,52/2,10	0,2/1,15	16,51/31,7	16,3/12,19	1,13/5,8	0,03/0,1
		Pão de mistura¹							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas e cenoura¹²							
	Prato	355,4	84,9	1,3	0,2	15,7	5,1	2,6	0,3
	Salada	Frango assado com esparguete¹ e orégãos							
	Sobremesa	1332,9	318,6	4,0	1,0	28,4	1,2	41,5	0,6
	Pão	175,6	42,0	0,5	0,1	5,6	5,4	3,9	0,1
		Alface, cenoura e curgete							
		Fruta da época (min. 3 variedades)							
		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Pão de mistura¹							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Espinafres com cenoura¹²							
	Prato	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,5
	Salada	Palmeta⁴ no forno com molho de limão e ervas aromáticas e salada russa							
	Sobremesa	1417,1	338,9	7,8	1,2	30,3	7,7	35,9	0,8
	Pão	184,1	44,0	0,2	0,0	7,0	6,0	4,0	0,1
		Alface, cenoura e couve-roxa							
		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
		Pão de mistura¹							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Grelos¹²							
	Prato	381,3	91,7	1,5	0,2	16,1	6,8	3,4	0,4
	Salada	Chilli^{1,6,12} com arroz branco							
	Sobremesa	2811,8	672,1	33,8	9,4	54,9	1,9	36,4	0,6
	Pão	188,0	44,9	0,4	0,0	7,1	7,1	3,5	0,2
		Tomate, alface e beterraba							
		Fruta da época (min. 3 variedades)							
		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Pão de mistura¹							
		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 maio

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Puré de legumes ^{9,12}							
	Prato	250,8	119,6	1,6	0,1	23,2	3,6	24,5	0,3
	Salada	Bacalhau à Gomes de Sá ^{3,4}							
	Sobremesa	990,6	236,8	8,4	1,2	24,6	2,5	14,9	2,7
	Pão	321,4	77,0	0,8	0,0	12,9	5,0	4,7	0,2
		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Fruta da época (min. 3 variedades)							
		Pão de mistura ¹							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	Creme de cenoura com massinhas ^{1,12}							
	Prato	493,8	118,0	1,3	0,2	23,8	7,9	2,6	0,4
	Salada	Perna de frango assada com orégãos e esparguete ¹							
	Sobremesa	1332,9	318,6	4,0	1,0	28,4	1,2	41,5	0,6
	Pão	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Fruta da época (min. 3 variedades)							
		Pão de mistura ¹							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Sopa	Nabiças com feijão-frade ¹²							
	Prato	538,9	128,8	1,9	0,3	21,9	7,3	6,1	0,4
	Salada	Cardinal ⁴ estufado com salada camponesa (batata, cenoura e ervilhas)							
	Sobremesa	1322,0	316,0	8,5	1,2	28,7	6,8	30,5	0,7
	Pão	176,5	42	0,5	0,1	5,85	5,8	3,7	0,2213
		313,6/371,2	74,9/88,7	0,52/2	0,2/1,1	16,51/12,6	16,3/5,1	1,13/5,12	0,03/0,18
		Fruta da época (min. 3 variedades)/ logurte de aromas ⁷							
		Pão de mistura ¹							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	Creme de vegetais ^{9,12}							
	Prato	250,8	119,6	1,6	0,1	23,2	3,6	24,5	0,3
	Salada	Argolas de pota ^{1,3,14} com arroz de cenoura							
	Sobremesa	1326,0	489,6	25,0	1,8	61,4	2,9	8,1	0,3
	Pão	265,9	63,7	1,1	0,1	10,8	2,9	2,8	0,0
		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
		Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida							
		Pão de mistura ¹							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	Caldo verde ¹²							
	Prato	341,2	81,6	1,6	0,3	13,5	4,4	3,3	0,1
	Salada	Massa espiral gratinada com carne picada e cogumelos ^{1,6,7,12}							
	Sobremesa	1784,8	426,6	18,7	6,5	31,3	3,5	32,5	0,4
	Pão	183,5	43,9	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1	0,1
		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Fruta da época (min. 3 variedades)							
		Pão de mistura ¹							
		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 8

24 a 28 de maio

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Macedónia de legumes ¹²	356,9	85,2	1,5	0,2	13,8	1,4	2,5	0,2
	Prato	Rolo de carne ^{1,6,12} com molho de tomate e orégãos e massa espiral ¹	1526,1	364,7	19,9	6,1	24,5	2,1	21,3	0,1
	Salada	Alface, couve-roxa e milho	316,9	75,9	0,8	0,0	12,2	3,8	5,3	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas ^{1,12}	395,7	94,6	1,4	0,2	18,2	2,6	1,9	0,2
	Prato	Solha ⁴ no forno com molho de limão e batata cozida	1256,0	300,0	9,2	1,4	23,4	1,6	29,7	0,8
	Salada	Pepino, tomate e couve-juliana	157,4	37,6	0,7	0,1	4,8	4,7	3,3	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Gelatina de morango ¹² com frutas	313,6/468,3	74,9/111,91	0,52/0,2	0,2/0	16,51/4,74	16,3/4,74	1,13/22,625	0,03/0,0244
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Couve lombarda ¹²	360,2	86,1	1,3	0,1	15,5	6,5	3,1	0,3
	Prato	Perna de peru assada com alecrim e esparguete ¹	1451,0	347,0	3,0	0,6	35,8	8,4	43,2	0,6
	Salada	Alface, cenoura e milho	280,0	67,1	0,8	0,0	11,3	3,3	3,8	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Feijão verde ¹²	349,7	83,6	1,3	0,2	15,9	6,4	2,1	0,3
	Prato	Cavala de conserva ⁴ com salada de feijão-frade	2015,0	481,0	17,1	2,8	44,8	5,7	36,1	1,9
	Salada	Alface, beterraba e milho	321,4	77,0	0,8	0,0	12,9	5,0	4,7	0,2
	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
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Grão com couve-lombarda ¹²	499,2	119,3	1,8	0,2	20,6	6,8	5,0	0,4
	Prato	Tirinhas de frango estufadas com alho francês e arroz branco	1966,0	470,0	16,0	2,5	44,9	4,5	35,1	0,6
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate	182,1	43,5	0,2	0,0	8,3	7,5	2,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	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 contém 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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 9

31 de maio a 04 de junho

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Juliana ¹²							
	Prato	Salada de granadeiro ⁴ com batata, cenouras, ervilhas, milho e ovo cozido ³							
	Salada	Alface, tomate e cenoura							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	Pão	Pão de mistura ¹							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	Feijão-verde ¹²							
	Prato	Febras de porco grelhadas/estufadas e massa fusilli ¹							
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	Pão	Pão de mistura ¹							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador ^{1,12}							
	Prato	Filetes de pescada ⁴ com ervas aromáticas e arroz de açafraão							
	Salada	Alface, cenoura e milho							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada							
	Pão	Pão de mistura ¹							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa								
	Prato	FERIADO							
	Salada								
	Sobremesa								
	Pão								
		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	Creme de legumes ^{9,12}							
	Prato	Pastéis de bacalhau ^{1,3,4} com saladinha de feijão-frade							
	Salada	Alface, milho e beterraba							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/Pudim de baunilha ^{3,7}							
	Pão	Pão de mistura ¹							
		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 contém 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

07 a 11 de junho

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura com massinhas ^{1,12}							
	Prato	493,8	118,0	1,3	0,2	23,8	7,9	2,6	0,4
	Salada	Empadão de arroz de vitela ^{1,6,12}							
	Sobremesa	2191,5	523,8	26,3	8,4	41,2	1,5	29,5	0,4
	Pão	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1
		Alface, cenoura e tomate							
		Fruta da época (min. 3 variedades)							
		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Pão de mistura ¹							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	Grão com couve-lombarda ¹²							
	Prato	499,2	119,3	1,8	0,2	20,6	6,8	5,0	0,4
	Salada	Solha ⁴ no forno com limão, com puré de batata ^{7,12} e cenoura							
	Sobremesa	1496,9	357,8	9,6	1,6	38,6	5,4	27,9	0,9
	Pão	182,1	43,5	0,2	0,0	8,3	7,5	2,6	0,1
		Couve-roxa, cenoura e tomate							
		Fruta da época (min. 3 variedades)/ Gelado ⁷							
		313,6/1240,3	74,9/296	0,52/16,4	0,2/9,15	16,51/32,55	16,3/32,55	1,13/5,4	0,03/0,21
		Pão de mistura ¹							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com feijão-verde ¹²							
	Prato	308,3	73,7	1,4	0,3	13,4	3,9	1,8	0,1
	Salada	Arroz de peru no forno com chouriço ^{1,3,6,12}							
	Sobremesa	2089,3	499,3	18,2	4,6	39,8	0,6	42,8	1,0
	Pão	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4	0,3
		Alface, beterraba e cenoura ralada							
		Fruta da época (min. 3 variedades)							
		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Pão de mistura ¹							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa								
	Prato	FERIADO							
	Salada								
	Sobremesa								
	Pão								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	Alho-francês ¹²							
	Prato	391,7	93,6	1,5	0,3	17,1	7,3	3,1	0,3
	Salada	Hamburger misto ^{1,6,12} no forno com arroz de milho e cenoura							
	Sobremesa	1911,2	487,2	22,8	5,2	40,8	3,5	28,9	0,7
	Pão	280,0	67,1	0,8	0,0	11,3	3,3	3,8	0,1
		Alface, cenoura e milho							
		Fruta da época (min. 3 variedades)							
		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Pão de mistura ¹							
		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 contém 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

14 a 18 de junho

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Couve-lombarda ¹²							
	Prato	360,2	86,1	1,3	0,1	15,5	6,5	3,1	0,3
	Salada	Pescada ⁴ no forno e salada russa							
	Sobremesa	1436,3	342,5	9,4	1,4	31,8	9,0	32,2	0,9
	Pão	267,9	64,2	1,1	0,1	9,5	1,6	4,2	0,0
		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
		Pão de mistura ¹							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Creme de legumes ^{9,12}							
	Prato	250,8	119,6	1,6	0,1	23,2	3,6	24,5	0,3
	Salada	Frango assado com arroz de cenoura							
	Sobremesa	1797,9	429,7	10,4	1,9	42,3	2,9	40,5	0,8
	Pão	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4	0,3
		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Pão de mistura ¹							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Feijão-branco com espinafre ¹²							
	Prato	475,0	113,6	2,0	0,3	18,6	5,5	5,2	0,7
	Salada	Palmeta ⁴ com sumo de limão e ervas aromáticas e batata cozida							
	Sobremesa	1208,5	288,4	7,3	1,0	23,4	1,6	31,2	0,6
	Pão	157,4	37,6	0,7	0,1	4,8	4,7	3,3	0,0
		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Pão de mistura ¹							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Primavera ¹²							
	Prato	332,7	79,5	1,2	0,2	15,0	5,0	2,0	0,3
	Salada	Carne de porco estufada/assada fatiada com esparguete ¹							
	Sobremesa	1580 / 1613	377 / 358	13,8 / 13,9	3,2 / 3,2	28,6 / 30,1	1,3 / 2,6	33,7 / 34,1	0,6 / 0,6
	Pão	186,6	44,6	0,2	0,0	8,9	8,8	2,0	0,3
		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
		Pão de mistura ¹							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Caldo verde ¹²							
	Prato	341,2	81,6	1,6	0,3	13,5	4,4	3,3	0,1
	Salada	Meia desfeita de paloco ^{3,4}							
	Sobremesa	1573,7	376,1	11,3	1,6	43,6	5,8	24,0	2,7
	Pão	314,9	75,4	0,8	0,0	13,5	5,1	3,9	0,0
		313,6/372,3	74,9/89,0	0,52/0	0,2/0	16,51/0	16,3/0	1,13/22,2	0,03/0
		Pão de mistura ¹							
		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.

DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 3 e 4

Semana 12

21 a 25 de junho

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Alho-francês com cenoura ¹²							
	Prato	Hambúrguer de aves ^{1,6,12} com arroz de cenoura e ervilhas							
	Salada	Couve-roxa, pepino e tomate							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	Pão	Pão de mistura ¹							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Portuguesa ¹²							
	Prato	Massinha de peixe (tintureira/pescada) ^{1,4} com coentros							
	Salada	Alface, beterraba e milho							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida							
	Pão	Pão de mistura ¹							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Feijão-verde ¹²							
	Prato	Croquetes de carne ^{1,3,6,12} com arroz de legumes							
	Salada	Alface, cenoura e tomate							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	Pão	Pão de mistura ¹							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Feijão-vermelho com hortaliça ¹²							
	Prato	Cardinal ⁴ estufado com salada camponesa (batata, cenoura e ervilhas)							
	Salada	Alface, milho e tomate							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	Pão	Pão de mistura ¹							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Legumes ^{9,12}							
	Prato	Perna de porco no forno/estufada com massa espiral ¹							
	Salada	Alface, beterraba e pepino							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	Pão	Pão de mistura ¹							
		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 13

28 de junho a 02 de julho

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Juliana ¹²	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,3
	Prato	Massa tricolor de cavala em conserva ^{1,4} com ervilhas e cenoura	1946,0	465,1	21,6	4,8	37,8	6,8	20,2	0,5
	Salada	Alface, couve-roxa e pepino	172,0	41,1	0,5	0,1	5,2	4,6	4,3	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Grelós ¹²	381,3	91,7	1,5	0,2	16,1	6,8	3,4	0,4
	Prato	Peru assado com arroz de milho e cenoura	1638,0	422,0	9,7	1,5	40,4	3,1	41,9	0,8
	Salada	Alface, tomate e cenoura	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1
	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
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Couve branca ¹²	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,3
	Prato	Filete de peixe escamudo ⁴ de cebolada com batata aos cubos e cenoura cozida	1158,0	276,0	7,7	1,1	24,2	2,2	26,5	0,7
	Salada	Cenoura, milho e tomate	278,0	66,6	0,8	0,0	12,6	4,6	2,5	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Feijão-branco com espinafres ¹²	475,04	113,58	2	0,254	18,6	5,51	5,161	0,6863
	Prato	Carne de porco estufada com macarronete ¹	1622,1	385,7	14	3,3	30,3	1,5	34,2	0,4
	Salada	Cenoura, milho e tomate	278,03	66,585	0,78	0	15,59	4,56	2,49	0,1065
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Feijão-verde ¹²	349,7	83,6	1,3	0,2	15,9	6,4	2,1	0,3
	Prato	Solha ⁴ no forno com limão com batata e couve-flor	1296,6	309,9	9,3	1,4	24,5	2,6	30,9	0,9
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	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 14

05 a 09 de julho

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de couve-flor ¹²							
	Prato	Rolo de carne ^{1,6,12} com molho de tomate e orégãos e massa espiral ¹							
	Salada	Alface, couve-roxa e milho							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	Pão	Pão de mistura ¹							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	Caldo verde ¹²							
	Prato	Massinha de peixe (tintureira/pescada) ^{1,4} com coentros							
	Salada	Alface, beterraba e milho							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida							
	Pão	Pão de mistura ¹							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve-branca ¹²							
	Prato	Arroz de aves (peru e frango)							
	Salada	Alface, couve em juliana e milho							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	Pão	Pão de mistura ¹							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas com coentros ¹²							
	Prato	Barras de pescada ^{1,2,4,14} no forno com arroz de tomate							
	Salada	Alface, pepino e tomate							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Gelado ⁷							
	Pão	Pão de mistura ¹							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa								
	Prato	FÉRIAS							
	Salada								
	Sobremesa								
	Pão								

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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.