

Semana 1

3 a 7 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								
	Prato Vegetariano	Atum com ovo ^{3,4} e salada russa								
	Salada	Salada de 3 Feijões com batata cenoura e feijão verde								
	Sobremesa	Alface, pepino e tomate								
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades) / Iogurte 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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Feijão vermelho e couve-lombarda								
	Prato Vegetariano	Febras de porco grelhadas/gratinadas com molho de cogumelos ¹² e arroz de milho e ervilha								
	Salada	Estufado de cogumelos ¹² com cenoura e arroz de milho e ervilha								
	Sobremesa	Alface, couve roxa e milho								
	Pão	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Feijão-verde com cenoura								
	Prato Vegetariano	Solha ⁴ no forno com batata alourada/ cozida								
	Salada	Gratinado de leguminosas (feijão branco, feijão preto) com legumes (cenoura, alho francês, pimento) no forno com batata alourada/ cozida								
	Sobremesa	Alface, beterraba e tomate								
	Pão	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Grão-de-bico com nabiça								
	Prato Vegetariano	Frango estufado com ervilhas e fusillis ¹ cozido								
	Salada	Ervilhas estufadas com legumes (courgette, pimento e alho francês) e massa fusillis ¹ cozido								
	Sobremesa	Tomate, milho e pimento								
	Pão	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com alface								
	Prato Vegetariano	Arroz de peixe ⁴ (pescada/tintureira)								
	Salada	Arroz de seitan ^{1,6} com feijão catarino e alho francês								
	Sobremesa	Alface, beterraba e cenoura								
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada								
		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.

Semana 2

10 a 14 de janeiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Nabo com espinafre	452,3	108,1	1,5	0,2	18,1	8,6	5,6	0,3
	Prato	Carne à bolonhesa (vitela) ^{1,6,12}	1660,3	396,8	17,5	2,7	29,9	2,6	29,2	1,6
	Vegetariano	Lentilhas à bolonhesa ¹	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Salada	Alface, pimento e tomate	278,0	66,4	0,6	0,2	9,9	6,2	5,4	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Alho francês com cenoura e nabo	287,3	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2
	Prato	Perca/Mero ⁴ assado com batata assada/cozida	1700,1	406,3	13,3	3,0	37,7	2,7	33,1	0,3
	Vegetariano	Vegetais assados com cogumelos ¹² , feijão-frade e molho verde com batata assada/ cozida	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Salada	Alface, milho e tomate	343,9	82,3	0,8	0,0	13,9	6,1	5,0	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim ^{3,7}	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	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve-flor	418,1	99,9	1,4	0,2	17,7	6,6	4,2	0,3
	Prato	Carne de porco estufada aos cubos com cenoura e arroz de ervilhas	1700,1	406,3	13,3	3,0	37,7	2,7	33,1	0,3
	Vegetariano	Soja ⁶ estufada aos cubos com cenoura e arroz de ervilhas	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Salada	Cenoura, couve roxa e pepino	202,2	48,3	0,9	0,2	6,4	6,0	3,9	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Feijão branco com couve portuguesa	298,4	71,3	1,3	0,2	12,6	5,3	2,3	0,2
	Prato	Bacalhau fresco à gomes de sã ^{3,4}	1500,7	358,7	16,5	3,2	24,6	2,5	27,3	0,8
	Vegetariano	Seitan à gomes de sã ^{1,3,6} com favas	2417,3	577,4	7,7	1,3	74,4	12,2	50,9	0,3
	Salada	Alface, beterraba e milho	170,0	40,6	0,5	0,1	6,5	5,9	3,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Caldo verde	399,3	95,4	1,9	0,2	15,1	5,9	4,4	0,2
	Prato	Coxas de frango assadas com espirais ¹ salpicadas de cenoura ralada	1413,8	337,9	9,0	1,3	37,0	-0,6	25,8	0,5
	Vegetariano	Salada de grão-de-bico com espirais ¹ , cenoura, milho, rebentos de soja ⁶ e queijo vegan	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Salada	Alface, pepino e tomate	163,2	60,4	0,8	0,1	7,4	6,5	6,2	0,2
	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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 3

17 a 21 de janeiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	374,3	89,5	1,4	0,2	16,5	6,9	2,8	0,2
	Prato	2390,6	560,5	23,0	1,7	64,7	1,4	21,7	0,1
	Vegetariano	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Salada	279,4	66,9	1,0	0,0	10,8	2,9	3,9	0,0
	Sobremesa	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	287,3	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2
	Prato	1505,0	359,7	9,2	1,3	41,3	1,9	26,8	0,5
	Vegetariano	1583,0	378,3	12,5	1,7	40,9	6,5	24,9	0,2
	Salada	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1
	Sobremesa	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Sopa	498,5	119,1	5,0	1,4	13,2	4,1	5,4	0,7
	Prato	2112,4	504,8	17,1	3,7	42,1	8,3	45,0	1,1
	Vegetariano	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Salada	183,5	43,9	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1	0,1
	Sobremesa	313,6/ 372,3	74,9/ 89,0	0,5/ 0,0	0,2/ 0,0	16,5/ 0,0	16,3/ 0,0	1,1/ 22,2	0,0/ 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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	352,9	84,3	1,4	0,2	14,1	3,3	3,8	0,1
	Prato	1158,1	276,8	7,3	1,0	24,7	1,0	27,5	0,4
	Vegetariano	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Salada	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1
	Sobremesa	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	300,5	71,8	1,4	0,2	13,0	3,7	1,8	0,1
	Prato	1708,3	408,2	10,2	1,7	45,6	8,1	32,7	0,9
	Vegetariano	1097,7/ 1259,3	262,3/ 301	3,4/ 8,3	0,5/ 1,3	51,3/ 40,5	3,7/ 10,1	5,4/ 15,5	0,2/ 0,3
	Salada	197,6	47,2	0,3	0,1	8,7	8,5	2,6	0,4
	Sobremesa	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, 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 4

24 a 28 de janeiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve branca								
	Prato	Hambúrguer misto ^{1,6,12} estufado/no forno com molho de tomate com arroz de cenoura								
	Vegetariano	Arroz de lentilhas								
	Salada	Alface, milho e pepino								
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Abóbora com brócolos								
	Prato	Pescada ⁴ gratinada com batata assada/cozida								
	Vegetariano	Soja ⁶ estufada com feijão manteiga, curgete e cenoura com batata assada/ cozida								
	Salada	Alface, pimento e tomate								
	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)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Alho francês com curgete								
	Prato	Bifes de frango de tomatada com fusillis ¹ salpicado de ervilhas								
	Vegetariano	Bifinhos de seitan ^{1,6} de tomatada fusillis ¹ salpicado de ervilhas								
	Salada	Alface, couve roxa e pepino								
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres								
	Prato	Arroz de tintureira ⁴ com coentros								
	Vegetariano	Arroz de leguminosas (favas) com legumes (curgete, pimento e alho francês)								
	Salada	Alface, beterraba e cenoura								
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Creme de alface com nabo								
	Prato	Rancho ^{1,6,12}								
	Vegetariano	Rancho vegetariano (grão, cenoura, couve, massa cotovelos 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.										

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 5

31 de janeiro a 4 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								
	Prato	Atum com ovo e feijão-frade ^{3,4}								
	Vegetariano	Salada de feijão-frade, batata, cenoura, feijão-verde								
	Salada	Alface, 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.										

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Nabiças com feijão-frade								
	Prato	Arroz de aves (peru e frango)								
	Vegetariano	Arroz lentilhas com cenoura, alho francês e curgete								
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Creme de tomate com ervilha								
	Prato	Massada de badejo ^{1,4} com coentros								
	Vegetariano	Massada ¹ de feijão preto com cogumelos e coentros								
	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.										

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Feijão vermelho com couve portuguesa								
	Prato	Carne de porco à portuguesa ¹²								
	Vegetariano	Cogumelos com favas à portuguesa ¹²								
	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.										

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Creme de alho francês com couve-flor								
	Prato	Pescada ⁴ estufada com arroz de feijão-verde								
	Vegetariano	Feijão branco estufado com curgete e couve-lombarda, arroz de feijão-verde								
	Salada	Couve-de-bruxelas, milho e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Aletria ^{1,7}								
	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 rijas, 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 6

7 a 11 de fevereiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com feijão-verde								
	Prato	Rolo de carne ^{1,6,12} no forno com molho de cenoura e massa espiral ¹								
	Vegetariano	Jardineira vegetariana (soja ⁶ , ervilhas, cenoura, feijão verde e cotovelos ¹)								
	Salada	Alface, cenoura e courgette								
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Caldo verde								
	Prato	Meia desfeita de bacalhau fresco ^{3,4}								
	Vegetariano	Salada de grão-de-bico com batata, cogumelos e cenoura								
	Salada	Cenoura, milho e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz-doce 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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Feijão branco com couve-lombarda								
	Prato	Perninhas de frango assadas com esparguete ¹ salpicado de ervilhas								
	Vegetariano	Tofu ⁶ de cebolada com esparguete ¹ salpicado de ervilhas								
	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.										

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Creme de cenoura com brócolo								
	Prato	Solha ⁴ assada com molho de limão e ervas aromáticas com batata aos gomos corada/cozida								
	Vegetariano	Croquetes de feijão preto com cenoura no forno com batata aos gomos corada/cozida								
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa								
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Alho francês com curgete								
	Prato	Arroz de carnes (porco e frango) com açafrão								
	Vegetariano	Leguminosas estufadas (ervilha + lentilha) com legumes (curgete, pimento e alho francês), arroz de brócolos/ Arroz de leguminosas estufadas com legumes								
	Salada	Alface, pimento e tomate								
	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 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 7

14 a 18 de fevereiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Curgete com macedónia								
	Prato	Massinha de cavala com cenoura e milho ^{1,4}								
	Vegetariano	Salada de 3 feijões com batata, cenoura e feijão-verde								
	Salada	Couve roxa, pimento e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada								
	Pão	Pão de mistura ¹								
		380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2	
		1690,5	438,3	17,8	2,7	38,6	4,5	30,3	2,1	
		2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2	
		280,0	67,1	0,8	0,0	11,29	3,26	3,8	0,1	
		313,6/327,5	74,9/78,0	0,5/0,7	0,2/0,1	16,5/18,3	16,3/18,3	1,1/0,4	0,0/0,0	
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 ervilhas com cenoura								
	Prato	Feijoada à portuguesa com bola de arroz								
	Vegetariano	Feijoada vegetariana (feijão vermelho cenoura e lombarda) com bola de arroz								
	Salada	Alface, cenoura e milho								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura ¹								
		380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2	
		1458,7	347,5	7,7	1,3	50,9	2,9	17,4	1,4	
		2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2	
		280,0	67,1	0,8	0,0	11,29	3,26	3,8	0,1	
		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	
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-flor com cenoura								
	Prato	Arinca ⁴ no forno com puré de batata ⁷ e feijão-verde cozido								
	Vegetariano	Gratinado de leguminosas (ervilha+ favas) com legumes (beringela, alho francês e pimento) no forno com puré de batata (vegan) e feijão-verde cozido								
	Salada	Alface, Pepino e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Leite-creme ⁷								
	Pão	Pão de mistura ¹								
		380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2	
		1458,7	347,5	7,7	1,3	50,9	2,9	17,4	1,4	
		2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2	
		280,0	67,1	0,8	0,0	11,29	3,26	3,8	0,1	
		313,6/414,7	74,9/99,1	0,5/3,6	0,2/1,5	16,5/12,1	16,3/12,1	1,1/4,9	0,0/0,1	
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-de-bico com espinafre								
	Prato	Tirinhas de frango estufadas com fusillis ¹								
	Vegetariano	Tirinhas de seitan ^{1,6} estufadas com cenoura e favas e fusillis ¹								
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura ¹								
		380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2	
		1458,7	347,5	7,7	1,3	50,9	2,9	17,4	1,4	
		2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2	
		280,0	67,1	0,8	0,0	11,29	3,26	3,8	0,1	
		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	
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 alface com nabo								
	Prato	Arroz de pescada ⁴ com coentros								
	Vegetariano	Arroz de feijão manteiga com cogumelos cenoura e couve-lombarda								
	Salada	Alface, beterraba e milho								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura ¹								
		439,6	105,1	1,9	0,2	19,7	8,3	2,4	0,3	
		1514,3	361,9	9,2	1,3	40,9	1,5	27,6	0,6	
		2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2	
		149,9	57,2	1,2	0,2	5,3	4,9	6,6	0,0	
		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	
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

21 a 25 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 feijão-verde								
	Prato	Almondégas ^{1,6,12} estufadas com esparguete ¹ salpicado de ervilhas								
	Vegetariano	Lentilhas estufadas e esparguete ¹ salpicado de ervilhas								
	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.										

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Nabo com cenoura e couve								
	Prato	Pastéis de bacalhau ^{3,4,12} com feijão-frade e batata								
	Vegetariano	Salada de feijão-frade com batata, brócolos, cenoura e milho								
	Salada	Couve roxa, pimento e tomate								
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Feijão branco com nabiças								
	Prato	Arroz de aves (frango/peru)								
	Vegetariano	Arroz de soja ⁶ com favas e cenoura no forno								
	Salada	Alface, beterraba e cenoura ralada								
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Abóbora com couve branca								
	Prato	Solha ⁴ gratinada com batata cozida e feijão-verde								
	Vegetariano	Salada de grão-de-bico com batata, feijão-verde e cenoura								
	Salada	Milho, pepino e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Iogurte 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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Caldo-verde								
	Prato	Febras de porco estufadas com arroz de milho								
	Vegetariano	Feijão vermelho estufado com curgete e couve-lombarda e arroz de milho								
	Salada	Alface, 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.										

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 9

28 de fevereiro a 4 de março

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Aobora com espinafre								
	Prato	Empadão de atum ⁴ (arroz)								
	Vegetariano	Empadão de soja ⁶ (arroz)								
	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									
	Prato									
	Vegetariano									
	Salada	Carnaval								
	Sobremesa									
	Pão									
Quarta-Feira	Sopa	Couve branca com cenoura ripada								
	Prato	Arroz à valenciana ^{2,14}								
	Vegetariano	Arroz de leguminosas estufadas com legumes								
	Salada	Alface, pepino e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Iogurte ⁷								
	Pão	Pão de mistura ¹								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Feijão-verde com cenoura								
	Prato	Solha ⁴ no forno com batata alourada/ cozida								
	Vegetariano	Gratinado de leguminosas (feijão branco, feijão preto) com legumes (cenoura, alho francês, pimento) no forno com batata alourada/ cozida								
	Salada	Alface, beterraba 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	Lentilhas e couve portuguesa								
	Prato	Carne de porco assada e fatiada com fusillis ¹ salpicados de cogumelos ¹²								
	Vegetariano	Seitan fatiado no forno com ervilhas e com fusillis ¹ salpicados de cogumelos ¹²								
	Salada	Cenoura, couve roxa 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.								

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

7 a 11 de março

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de abóbora com brócolo								
	Prato	Empadão de carne de vaca ^{1,3,6,12} com arroz								
	Vegetariano	Empadão de soja ⁶ com feijão vermelho (arroz)								
	Salada	Alface, cenoura e milho								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina de frutas ¹²								
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Alho francês com couve coração								
	Prato	Pescada ⁴ no forno com molho de limão e ervas aromáticas e puré de batata ⁷								
	Vegetariano	Vegetais assados com cogumelos ¹² , feijão-frade e molho verde com puré de batata vegan								
	Salada	Curgete, 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.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Creme de ervilha com cenoura								
	Prato	Perna de Perú estufada com esparguete ¹								
	Vegetariano	Curgete recheada com bolonhesa de lentilhas e esparguete ¹								
	Salada	Alface, cenoura 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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Curgete com alface								
	Prato	Badejo ⁴ de cebolada com batatas louras/cozida								
	Vegetariano	3 Feijões de cebolada com batatas louras/cozida								
	Salada	Alface, couve roxa e tomate								
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Grão-de-bico com agrião								
	Prato	Tirinhas de porco estufadas com ervilhas e cenoura e arroz branco								
	Vegetariano	Tirinha de seitan ^{1,6} estufado com cenoura ervilhas e arroz branco								
	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.								

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 março

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2
	Prato	1207,8	461,2	23,1	1,9	54,0	1,4	8,4	0,2
	Vegetariano	1643,4	392,7	4,7	0,8	69,4	3,4	16,2	0,2
	Salada	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4	0,3
	Sobremesa	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	389,3	93,0	1,3	0,2	16,3	5,7	4,0	0,2
	Prato	1332,9	318,6	4,0	1,0	28,4	1,2	41,5	0,6
	Vegetariano	1184,7	304,9	8,2	1,0	44,1	5,4	12,8	0,2
	Salada	181,6	64,8	1,0	0,2	6,9	5,4	7,2	0,0
	Sobremesa	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 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)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quarta-Feira	Sopa	310,1	74,1	1,9	0,3	11,4	2,5	2,7	0,5
	Prato	1646,5	393,5	12,0	2,1	30,1	2,7	40,5	0,5
	Vegetariano	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Salada	170,0	40,6	0,5	0,1	6,5	5,9	3,0	0,0
	Sobremesa	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	374,3	89,5	1,4	0,2	16,5	6,9	2,8	0,2
	Prato	1558,5	372,5	13,5	3,1	30,1	2,7	31,9	0,4
	Vegetariano	2656,6	635,0	37,7	5,4	46,2	11,2	27,1	0,2
	Salada	214,7	51,3	0,5	0,1	7,6	7,2	4,4	0,1
	Sobremesa	313,6/ 610,3	74,9/ 145,8	0,5/ 1,7	0,2/ 0,9	16,5/ 27,6	16,3/ 12,0	1,1/ 4,7	0,0/ 0,1
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	498,5	119,1	5,0	1,4	13,2	4,1	5,4	0,7
	Prato	1466,3	350,5	9,5	1,5	36,1	2,0	29,2	0,6
	Vegetariano	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Salada	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1
	Sobremesa	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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 12

21 a 25 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 alface	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2
	Prato	Almôndegas de aves ^{1,6,12} estufadas com massa esparguete ¹	900,9	461,3	24,1	3,8	36,0	2,7	22,9	0,3
	Vegetariano	Salada de 2 feijões (branco, vermelho) com espirais ¹ e legumes (milho, cenoura e rebentos de soja) ¹²	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Salada	Couve roxa, pepino e tomate	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	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.							
Terça-Feira	Sopa	Creme de tomate com ervilhas	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2
	Prato	Cardinal ⁴ grelhado com molho de limão e ervas aromáticas/gratinado com batata assada/cozida	1579,1	377,5	18,1	2,7	23,4	1,6	29,2	0,7
	Vegetariano	Soja ⁶ estufada com ervilhas, batata aos cubos e cenoura	2208,5	527,8	19,9	2,8	51,5	19,0	35,2	0,3
	Salada	Alface, beterraba e milho	210,5	50,3	0,4	0,0	8,2	8,2	3,8	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6 / 327,5	74,9 / 78,0	0,5 / 0,7	0,2 / 0,1	16,5 / 18,3	16,3 / 18,3	1,1 / 0,4	0,0 / 0,0
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Cenoura com brócolos	417,7	99,8	1,4	0,2	17,6	6,6	4,2	0,3
	Prato	Strogonoff de frango ^{1,7,12} com arroz branco	1807,7	432,0	9,5	1,7	49,5	2,3	35,5	0,5
	Vegetariano	Strogonoff de lentilhas com cogumelos, cenoura e arroz de feijão-verde	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Salada	Alface, cenoura e pimento	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	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	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,6
	Prato	Abrótea ⁴ estufada com salada russa	1829,7	437,3	15,6	4,3	43,7	2,0	29,4	0,3
	Vegetariano	Seitan ^{1,6} estufado aos cubos com salada russa	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Salada	Couve roxa, cenoura e tomate	314,9	75,4	0,8	0,0	13,5	5,1	3,9	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Aletria ^{1,7}	319,7 / 820,9	74,9 / 196,2	0,5 / 3,7	0,2 / 1,4	16,5 / 32,4	16,3 / 12,1	1,1 / 7,9	0,0 / 0,1
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Nabo com couve-lombarda	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2
	Prato	Carnes mistas estufadas (frango e porco) com grão-de-bico e couve-lombarda e arroz de brócolos	2651,0	633,6	21,3	3,6	61,1	9,1	48,2	0,8
	Vegetariano	Grão-de-bico estufado com cenoura e couve-lombarda e arroz de brócolos	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Salada	Alface, cenoura e couve em juliana	214,7	51,3	0,5	0,1	7,6	7,2	4,4	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 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 13

28 de março a 1 de abril

		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							
	Prato	Arroz de atum ⁴							
	Vegetariano	Salada de 3 Feijões com batata cenoura e feijão verde							
	Salada	Alface, pepino e tomate							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / logurte ⁷							
	Pão	Pão de mistura ¹							
	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Grão-de-bico com couve-lombarda							
	Prato	Peru assado com esparguete ¹							
	Vegetariano	Bolonesa de soja ^{1,6}							
	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.								
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com alface							
	Prato	Arroz de peixe ⁴ (pescada/tintureira)							
	Vegetariano	Arroz de seitan ^{1,6} com feijão catarino e alho francês							
	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.								
Quinta-Feira	Sopa	Feijão-verde com cenoura							
	Prato	Febras de porco grelhadas/gratinadas com molho de cogumelos ¹² e arroz de milho e ervilha							
	Vegetariano	Soja ⁶ estufada com cogumelos ¹² e arroz de milho e ervilha							
	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.								
Sexta-Feira	Sopa	Nabo com cenoura e couve-lombarda							
	Prato	Pescada ⁴ gratinada com batata assada/cozida							
	Vegetariano	Vegetais assados com cogumelos ¹² , feijão-frade e molho verde com batata assada/ cozida							
	Salada	Alface, pimento e tomate							
	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 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 14

4 a 8 de abril

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Feijão-verde com cenoura		380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2
	Prato	Hambúrguer misto ^{1,6,12} estufado/no forno com molho de tomate com arroz de cenoura		1190,4	457,0	23,0	2,1	53,7	3,1	7,5	0,3
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com arroz de cenoura		2126,1	508,1	14,7	2,2	72,5	5,0	19,5	0,5
	Salada	Alface, pepino e tomate		284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Terça-Feira	Sopa	Feijão-vermelho com nabiça		416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2
	Prato	Bacalhau gratinado ⁴ com batata palha e espinafres		2194,2	526,0	29,6	10,9	31,7	1,4	31,4	3,3
	Vegetariano	Bolonesa de soja ^{1,6}		1583,0	378,3	12,5	1,7	40,9	6,5	24,9	0,2
	Salada	Alface, milho e pimento		210,5	50,3	0,4	0,0	8,2	8,2	3,8	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim ^{3,7}		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	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Couve branca com cenoura ripada		497,3	118,9	1,6	0,2	19,8	9,7	6,5	0,3
	Prato	Febras de porco grelhadas/gratinadas com molho de cogumelos ¹² e arroz de milho e ervilha		1442,2	344,7	9,3	1,5	30,1	2,7	34,2	0,3
	Vegetariano	Estufado de cogumelos ¹² com cenoura e arroz de milho e ervilha		1140,9	272,8	8,1	1,1	42,9	5,4	6,3	0,3
	Salada	Alface, couve roxa e milho		284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com alface		359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,5
	Prato	Arroz de peixe ⁴ (pescada/tintureira)		1514,3	361,9	9,2	1,3	40,9	1,5	27,6	0,6
	Vegetariano	Arroz de seitan ^{1,6} com feijão catarino e alho francês		1560,8	372,3	15,9	2,4	37,9	2,7	18,5	0,3
	Salada	Alface, beterraba e cenoura		184,1	44,0	0,2	0,0	7,0	6,0	4,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida		313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Grão-de-bico com nabiça		416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2
	Prato	Frango estufado com ervilhas e fusillis ¹ cozido		2262,1	540,6	16,0	3,6	52,7	4,7	45,4	1,0
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com legumes (curgete, pimento e alho francês) e massa fusillis ¹ cozido		2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Salada	Tomate, milho e pimento		214,7	51,3	0,5	0,1	7,6	7,2	4,4	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 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.