

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	Atum com ovo ^{3,4} e salada russa								
	Vegetariano	Salada de 3 Feijões com batata cenoura e feijão verde								
	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.										

		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	Febras de porco grelhadas/gratinadas com molho de cogumelos ¹² e arroz de milho e ervilha								
	Vegetariano	Estufado de cogumelos ¹² com cenoura 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.										

		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	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.										

		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	Frango estufado com ervilhas e fusillis ¹ cozido								
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com legumes (courgette, pimento e alho francês) e massa fusillis ¹ cozido								
	Salada	Tomate, milho e pimento								
	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 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.										

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

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

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

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

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

Semana 2

10 a 14 de janeiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Sopa Prato Vegetariano Salada Sobremesa Pão	Nabo com espinafre	452,3	108,1	1,5	0,2	18,1	8,6	5,6	0,3
	Carne à bolonhesa (vitela) ^{1,6,12}	1660,3	396,8	17,5	2,7	29,9	2,6	29,2	1,6
	Lentilhas à bolonhesa ¹	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Alface, pimento e tomate	278,0	66,4	0,6	0,2	9,9	6,2	5,4	0,1
	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								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Sopa Prato Vegetariano Salada Sobremesa Pão	Alho francês com cenoura e nabo	287,3	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2
	Perca/Mero ⁴ assado com batata assada/cozida	1700,1	406,3	13,3	3,0	37,7	2,7	33,1	0,3
	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
	Alface, milho e tomate	343,9	82,3	0,8	0,0	13,9	6,1	5,0	0,3
	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 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)
Sopa Prato Vegetariano Salada Sobremesa Pão	Creme de cenoura com couve-flor	418,1	99,9	1,4	0,2	17,7	6,6	4,2	0,3
	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
	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
	Cenoura, couve roxa e pepino	202,2	48,3	0,9	0,2	6,4	6,0	3,9	0,0
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Sopa Prato Vegetariano Salada Sobremesa Pão	Feijão branco com couve portuguesa	298,4	71,3	1,3	0,2	12,6	5,3	2,3	0,2
	Bacalhau fresco à gomes de sá ^{3,4}	1500,7	358,7	16,5	3,2	24,6	2,5	27,3	0,8
	Seitan à gomes de sá ^{1,3,6} com favas	2417,3	577,4	7,7	1,3	74,4	12,2	50,9	0,3
	Alface, beterraba e milho	170,0	40,6	0,5	0,1	6,5	5,9	3,0	0,0
	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 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)
Sopa Prato Vegetariano Salada Sobremesa Pão	Caldo verde	399,3	95,4	1,9	0,2	15,1	5,9	4,4	0,2
	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
	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
	Alface, pepino e tomate	163,2	60,4	0,8	0,1	7,4	6,5	6,2	0,2
	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 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 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	Creme de abóbora com ervilha							
	Prato	374,3	89,5	1,4	0,2	16,5	6,9	2,8	0,2
	Vegetariano	Barritas de pescada ^{1,2,4,14} com arroz de feijão							
	Salada	2390,6	560,5	23,0	1,7	64,7	1,4	21,7	0,1
	Sobremesa	Salteado de legumes (alho francês, curgete, cenoura) com cogumelos / favas com cenoura e cogumelos e arroz de feijão							
	Pão	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Alface, couve roxa e pepino	279,4	66,9	1,0	0,0	10,8	2,9	3,9	0,0
	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	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 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	Grão-de-bico com couve-lombarda							
	Prato	287,3	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2
	Vegetariano	Peru assado com esparguete ¹							
	Salada	1505,0	359,7	9,2	1,3	41,3	1,9	26,8	0,5
	Sobremesa	Bolonesa de soja ^{1,6}							
	Pão	1583,0	378,3	12,5	1,7	40,9	6,5	24,9	0,2
	Cenoura, milho e tomate	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Sopa	Curgete e macedónia							
	Prato	498,5	119,1	5,0	1,4	13,2	4,1	5,4	0,7
	Vegetariano	Cardinal ⁴ no forno com salada camponesa							
	Salada	2112,4	504,8	17,1	3,7	42,1	8,3	45,0	1,1
	Sobremesa	Salada de feijocas com batata e legumes (salada camponesa)							
	Pão	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Alface, beterraba e milho	183,5	43,9	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1	0,1
	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina ¹²	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 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 feijão-verde							
	Prato	352,9	84,3	1,4	0,2	14,1	3,3	3,8	0,1
	Vegetariano	Lombo de porco assado com arroz de cogumelos ¹²							
	Salada	1158,1	276,8	7,3	1,0	24,7	1,0	27,5	0,4
	Sobremesa	Feijão preto estufado com curgete e couve-lombarda e arroz de cogumelos ¹²							
	Pão	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Alface, cenoura e couve roxa	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	Nabo, cenoura e couve branca							
	Prato	300,5	71,8	1,4	0,2	13,0	3,7	1,8	0,1
	Vegetariano	Palmeta assada ⁴ com puré de batata ⁷ e macedónia							
	Salada	1708,3	408,2	10,2	1,7	45,6	8,1	32,7	0,9
	Sobremesa	Empadão de legumes / Jardineira de legumes							
	Pão	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
	Alface, pepino e tomate	197,6	47,2	0,3	0,1	8,7	8,5	2,6	0,4
	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 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 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 rijã, 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	332,7	79,5	1,2	0,2	15,0	5,0	2,0	0,2
	Prato	Atum com ovo e feijão-frade ^{3,4}	1477,4	353,1	11,9	2,9	30,3	2,7	30,5	0,4
	Vegetariano	Salada de feijão-frade, batata, cenoura, feijão-verde	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Salada	Alface, pepino e tomate	280,0	67,1	0,8	0,0	11,29	3,26	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Nabiças com feijão-frade	474,9	113,5	1,7	0,3	20,7	4,5	3,6	0,1
	Prato	Arroz de aves (peru e frango)	1388,8	332,0	9,2	1,3	35,0	2,0	26,1	0,7
	Vegetariano	Arroz lentilhas com cenoura, alho francês e curgete	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Salada	Alface, couve em juliana e milho	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)	
Quarta-Feira	Sopa	Creme de tomate com ervilha	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2
	Prato	Massada de badejo ^{1,4} com coentros	1367,2	326,7	8,6	1,3	30,3	2,7	31,2	0,5
	Vegetariano	Massada ¹ de feijão preto com cogumelos e coentros	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Salada	Alface, milho e tomate	170,6	40,8	0,3	0,1	7,0	6,2	2,9	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	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)	
Quinta-Feira	Sopa	Feijão vermelho com couve portuguesa	417,7	99,8	1,4	0,2	17,6	6,6	4,2	0,3
	Prato	Carne de porco à portuguesa ¹²	1432,8	242,4	9,5	1,4	32,4	9,5	31,4	0,7
	Vegetariano	Cogumelos com favas à portuguesa ¹²	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Salada	Alface, beterraba e pepino	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)	
Sexta-Feira	Sopa	Creme de alho francês com couve-flor	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2
	Prato	Pescada ⁴ estufada com arroz de feijão-verde	1700,5	406,4	11,5	2,0	36,2	4,3	38,9	0,6
	Vegetariano	Feijão branco estufado com curgete e couve-lombarda, arroz de feijão-verde	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Salada	Couve-de-bruxelas, milho e tomate	210,5	50,3	0,4	0,0	8,2	8,2	3,8	0,3
	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.							

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 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	Abobora 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 açafraão								
	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 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

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							
		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							
		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							
		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							
		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							
		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	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,6
	Prato	Almondegas ^{1,6,12} estufadas com esparguete ¹ salpicado de ervilhas	1390,3	332,3	16,2	3,2	52,0	2,0	16,5	0,4
	Vegetariano	Lentilhas estufadas e esparguete ¹ salpicado de ervilhas	1404,3	335,6	6,2	0,9	49,7	3,5	18,8	0,2
	Salada	Alface, cenoura 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.							

		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	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2
	Prato	Pastéis de bacalhau ^{3,4,12} com feijão-frade e batata	1823,6	435,8	17,4	2,5	46,9	2,9	21,7	1,1
	Vegetariano	Salada de feijão-frade com batata, brócolos, cenoura e milho	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Salada	Couve roxa, pimento e tomate	214,7	51,3	0,5	0,1	7,6	7,2	4,4	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)	
Quarta-Feira	Sopa	Feijão branco com nabiças	417,7	99,8	1,4	0,2	17,6	6,6	4,2	0,3
	Prato	Arroz de aves (frango/peru)	1738,9	415,6	9,9	1,7	39,8	0,6	40,6	0,5
	Vegetariano	Arroz de soja ⁶ com favas e cenoura no forno	2278,5	544,5	15,8	2,2	60,9	11,0	38,5	0,3
	Salada	Alface, beterraba e cenoura ralada	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	Abóbora com couve branca	418,1	99,9	1,4	0,2	17,7	6,6	4,2	0,3
	Prato	Solha ⁴ gratinada com batata cozida e feijão-verde	1308,8	312,8	9,4	1,5	24,3	2,3	31,8	0,8
	Vegetariano	Salada de grão-de-bico com batata, feijão-verde e cenoura	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Salada	Milho, pepino e tomate	208,4	49,8	0,4	0,0	6,2	5,6	5,8	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Iogurte ⁷	313,6 / 371,2	74,9 / 88,7	0,5 / 2,0	0,2 / 1,1	16,5 / 12,6	16,3 / 5,1	1,1 / 5,1	0,0 / 0,2
	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	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2
	Prato	Febras de porco estufadas com arroz de milho	1505,0	359,7	9,2	1,3	41,3	1,9	26,8	0,5
	Vegetariano	Feijão vermelho estufado com curgete e couve-lombarda e arroz de milho	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Salada	Alface, couve roxa e tomate	209,1	50,0	0,2	0,0	10,0	9,8	2,3	0,4
	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 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								
	Prato								
	Vegetariano								
	Salada	Carnaval							
	Sobremesa								
	Pão								

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

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

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Abobora com espinafre	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2
	Prato	Empadão de atum ⁴ (arroz)	1940,8	463,8	20,3	2,0	40,9	1,5	28,2	1,3
	Vegetariano	Empadão de soja ⁶ (arroz)	1130,2	270,1	5,4	0,8	49,3	1,9	4,7	0,1
	Salada	Beterraba, Cenoura e Tomate	280,0	67,1	0,8	0,0	11,29	3,26	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Lentilhas e couve portuguesa	439,6	105,1	1,9	0,2	19,7	8,3	2,4	0,3
	Prato	Carne de porco assada e fatiada com fusillis' salpicados de cogumelos ¹²	1609,2	384,6	14,2	3,4	28,9	1,4	34,6	0,6
	Vegetariano	Seitan fatiado no forno com ervilhas e com fusillis ¹ salpicados de cogumelos ¹²	2035,5	477,5	20,2	1,0	53,7	0,4	19,5	1,2
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	149,9	57,2	1,2	0,2	5,3	4,9	6,6	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	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.							

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

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								
	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 contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.
 Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
 Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.
 Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

Semana 11

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							

		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 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 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.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
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.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
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.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
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.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
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, 13Remoço, 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) / 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)
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.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
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.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
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.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
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 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. - Lípidos, 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	Hambúguer 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	Bolonhesa 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									
	Prato									
	Vegetariano									
	Salada	Férias								
	Sobremesa									
	Pão									

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

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa									
	Prato									
	Vegetariano									
	Salada	Férias								
	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 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.