

Semana 1

13 a 17 de setembro

| | | | | | | | | | |
|---------------|-----------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Segunda-Feira | Sopa | | | | | | | | |
| | Prato | | | | | | | | |
| | Salada | | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | |
| | Pão | | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|-----------|---|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Terça-Feira | Sopa | 250,8 | 119,6 | 1,6 | 0,1 | 23,2 | 3,6 | 24,5 | 0,3 |
| | Prato | 1940,8 | 463,8 | 20,0 | 2,0 | 40,926 | 1,5 | 28,2 | 1,3 |
| | Salada | 134,1 | 75,5 | 0,6 | 0,0 | 14,0 | 5,4 | 3,8 | 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. | | | | | | | |

***Arroz de atum se for dia de abertura**

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|--------------|-----------|---|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Quarta-Feira | Sopa | 380,3 | 90,9 | 1,5 | 0,2 | 17,1 | 8,1 | 2,4 | 0,3 |
| | Prato | 1631,2 | 389,9 | 16,3 | 4,5 | 29,2 | 1,8 | 30,9 | 1,2 |
| | Salada | 134,5 | 32,1 | 0,7 | 0,1 | 3,8 | 3,7 | 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. | | | | | | | |

***Hamburguer com molho de cogumelos e massa espiral se for dia de abertura**

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|--------------|-----------|---|-----------|-----------|-------------|------------|------------|-----------|-----------|
| Quinta-Feira | Sopa | 391,7 | 93,6 | 1,5 | 0,3 | 17,1 | 7,3 | 3,1 | 0,3 |
| | Prato | 1909,0 | 461,2 | 23,1 | 1,9 | 54,0 | 1,4 | 8,4 | 0,0 |
| | Salada | 188,6 | 45,1 | 0,2 | 0,0 | 7,6 | 7,5 | 3,4 | 0,3 |
| | Sobremesa | 313,6/327,46 | 74,9/78 | 0,52/0,72 | 0,2/0,08 | 16,5/18,29 | 16,3/18,29 | 1,13/0,40 | 0,03/0,02 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|-----------|---|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sexta-Feira | Sopa | 380,3 | 90,9 | 1,5 | 0,2 | 17,1 | 8,1 | 2,4 | 0,3 |
| | Prato | 1452 | 346,98 | 3,01 | 0,64 | 35,78 | 8,38 | 43,23 | 0,56 |
| | Salada | 278,0 | 66,6 | 0,8 | 0,0 | 12,6 | 4,6 | 2,5 | 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 2

20 a 24 de setembro

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|--|-----------|-----------------------------|-----------|-----------|-------------|-------------|------------|-----------|-----------|
| Segunda-Feira | Sopa | Juliana | | | | | | | |
| | Prato | 1946,0 | 465,1 | 21,6 | 4,8 | 37,8 | 6,8 | 20,2 | 0,5 |
| | Salada | 172,0 | 41,1 | 0,5 | 0,1 | 5,2 | 4,6 | 4,3 | 0,0 |
| | Sobremesa | 313,6/327,46 | 74,9/78 | 0,52/0,72 | 0,2/0,08 | 16,51/18,29 | 16,3/18,29 | 1,13/0,40 | 0,03/0,02 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | |
| Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|--|-----------|--------------------------------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Terça-Feira | Sopa | Creme de ervilhas com coentros | | | | | | | |
| | Prato | 1317,3 | 560,9 | 31,2 | 4,7 | 47,3 | 1,9 | 21,6 | 0,4 |
| | Salada | 184,1 | 44,0 | 0,2 | 0,0 | 7,0 | 6,2 | 4,0 | 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) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|--|-----------|-----------------------------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Quarta-Feira | Sopa | Lavrador | | | | | | | |
| | Prato | 1322,0 | 316,0 | 8,5 | 1,2 | 28,7 | 6,8 | 30,5 | 0,7 |
| | Salada | 321,4 | 77,0 | 0,8 | 0,0 | 12,9 | 5,0 | 4,7 | 0,2 |
| | 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) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|--|-----------|-----------------------------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Quinta-Feira | Sopa | Espinafres | | | | | | | |
| | Prato | 1177,6 | 281,4 | 4,9 | 0,8 | 32,4 | 4,7 | 26,1 | 0,6 |
| | Salada | 146,6 | 35,0 | 0,4 | 0,0 | 5,5 | 5,4 | 2,6 | 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) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|--|-----------|-----------------------------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sexta-Feira | Sopa | Feijão-verde | | | | | | | |
| | Prato | 1783,7 | 426,3 | 9,7 | 1,3 | 47,4 | 6,1 | 36,1 | 0,6 |
| | Salada | 134,5 | 32,1 | 0,7 | 0,1 | 3,8 | 3,7 | 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. | | | | | | | | | |

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 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 3

27 de setembro a 01 de outubro

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|--|-----------|--|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Segunda-Feira | Sopa | Couve-branca com cenoura ripada | | | | | | | |
| | Prato | Esparguete à Bolonhesa ^{1,6,12} | | | | | | | |
| | Salada | Alface, couve em juliana e tomate | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | |
| Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|--|-----------|---|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Terça-Feira | Sopa | Feijão vermelho com hortaliça | | | | | | | |
| | Prato | Filete de escamudo no forno e batata cozida | | | | | | | |
| | Salada | Alface, milho e tomate | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim ^{3,7} | | | | | | | |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | |
| Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|--|-----------|---|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Quarta-Feira | Sopa | Creme de abóbora com espinafres | | | | | | | |
| | Prato | Perna de frango assado e massa espiral ¹ | | | | | | | |
| | 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) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|--|-----------|--|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Quinta-Feira | Sopa | Caldo-verde | | | | | | | |
| | Prato | Arroz de peixe ⁴ (pescada) com coentros | | | | | | | |
| | Salada | Alface, beterraba e milho | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | | | | | | | |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | |
| Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|--|-----------|---|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sexta-Feira | Sopa | Horta | | | | | | | |
| | Prato | Carne de porco estufada com ervilhas e cenoura e massa macarronete ¹ | | | | | | | |
| | Salada | Cenoura, 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. | | | | | | | | | |

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

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

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

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

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

Semana 4

04 a 08 de outubro

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|---------------|-----------|--|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Espinafres | | | | | | | |
| | Prato | Ovos mexidos ³ com cogumelos e arroz branco | | | | | | | |
| | Salada | Alface, tomate e cenoura | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | | | | | | | |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | |
| | | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

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

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|--------------|-----------|--|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Quarta-Feira | Sopa | Creme de cenoura com couve-branca | | | | | | | |
| | Prato | Frango estufado com ervilhas cenoura e esparguete ¹ | | | | | | | |
| | 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) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|--------------|-----------|--|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Quinta-Feira | Sopa | Grão com nabiças | | | | | | | |
| | Prato | Solha ⁴ no forno com limão ^e batata cozida | | | | | | | |
| | 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) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|-----------|--|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sexta-Feira | Sopa | Legumes | | | | | | | |
| | Prato | Feijoada à Portuguesa ^{1,3,6,12} e arroz branco | | | | | | | |
| | 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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 5

11 a 15 de outubro

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|---------------|-----------|---|--|-----------|----------|-------------|------------|------------|-----------|-----------|
| Segunda-Feira | Sopa | Creme de cenoura com massinhas ¹ | 493,8 | 118,0 | 1,3 | 0,2 | 23,8 | 7,9 | 2,6 | 0,4 |
| | Prato | Atum ⁴ com feijão-frade (atum, batata, ovo ³ , e cenoura) | 2223,0 | 531,3 | 21,0 | 2,1 | 48,7 | 6,0 | 36,9 | 1,1 |
| | Salada | Beterraba, cenoura e tomate | 186,6 | 44,6 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,8 | 2,0 | 0,3 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Minestrone ¹ | 358,3 | 85,5 | 1,7 | 0,3 | 12,4 | 3,8 | 3,7 | 0,2 |
| | Prato | Arroz de aves (perú e frango) | 1738,9 | 415,6 | 9,9 | 1,7 | 39,8 | 0,6 | 40,6 | 0,5 |
| | Salada | Alface, couve em juliana e milho | 304,3 | 72,9 | 1,0 | 0,0 | 10,5 | 2,6 | 5,6 | 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. | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Feijão vermelho com couve-lombarda | 466,8 | 111,6 | 1,7 | 0,3 | 18,2 | 5,8 | 5,8 | 0,2 |
| | Prato | Red fish ⁴ no forno com ervas aromáticas e batata cozida | 1314,9 | 314,3 | 11,1 | 1,7 | 23,4 | 1,6 | 29,2 | 0,6 |
| | Salada | Alface, milho e tomate | 279,4 | 66,9 | 1,0 | 0,0 | 10,8 | 2,9 | 3,9 | 0,0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/ Fruta assada | 313,6/328 | 74,9/78,3 | 0,52/0,7 | 0,2/0,1 | 16,5/18,31 | 16,3/18,3 | 1,13/0,4 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Macedónia de legumes | 356,9 | 85,2 | 1,5 | 0,2 | 13,8 | 1,4 | 2,5 | 0,2 |
| | Prato | Perna de porco no forno/estufada e esparguete ¹ | 1596/1613 | 382/385 | 14/14 | 3,3/3,3 | 29,4/30,1 | 1,8/2,6 | 34/34,1 | 0,6/0,6 |
| | Salada | Alface, beterraba e pepino | 176,5 | 42,2 | 0,5 | 0,1 | 5,9 | 5,8 | 3,7 | 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. | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Creme de couve-flor | 410,3 | 98,1 | 1,3 | 0,1 | 16,9 | 7,5 | 4,7 | 0,4 |
| | Prato | Palmeta ⁴ assada com cebola e puré de batata ^{7,12} | 1440,0 | 344,2 | 9,7 | 1,5 | 34,7 | 2,6 | 27,6 | 0,8 |
| | Salada | Alface, cenoura e tomate | 146,6 | 35,0 | 0,4 | 0,0 | 5,5 | 5,4 | 2,6 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/ logurte de aromas ⁷ | 313,6/371,2 | 74,9/88,7 | 0,52/2 | 0,2/1,1 | 16,51/12,6 | 16,3/5,1 | 1,13/5,12 | 0,03/0,18 |
| | 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

18 a 22 de outubro

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|---------------|-----------|--|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Segunda-Feira | Sopa | Alho-francês com cenoura | | | | | | | |
| | Prato | 391,7 | 93,6 | 1,5 | 0,3 | 17,1 | 7,3 | 3,1 | 0,3 |
| | Salada | Hambúrguer de aves ^{1,6,12} com e esparguete ¹ | | | | | | | |
| | Sobremesa | 1312,0 | 313,4 | 9,0 | 3,4 | 28,4 | 1,2 | 29,0 | 0,6 |
| | Pão | 176,5 | 42,2 | 0,5 | 0,1 | 5,9 | 5,8 | 3,7 | 0,2 |
| | | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 |
| | | Pão de mistura ¹ | | | | | | | |
| | | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|-----------|--|-----------|----------|-------------|------------|------------|-----------|---------|
| Terça-Feira | Sopa | Creme de ervilhas e cenoura | | | | | | | |
| | Prato | 355,4 | 84,9 | 1,3 | 0,2 | 15,7 | 5,1 | 2,6 | 0,3 |
| | Salada | Badejo ⁴ estufado com batata cozida | | | | | | | |
| | Sobremesa | 1199,5 | 286,7 | 7,8 | 1,2 | 24,9 | 2,9 | 28,5 | 0,5 |
| | Pão | 278,0 | 66,6 | 0,8 | 0,0 | 12,6 | 4,6 | 2,5 | 0,1 |
| | | 313,6/327,5 | 74,9/78,5 | 0,52/0,7 | 0,2/0,1 | 16,51/18,3 | 16,3/18,3 | 1,13/0,4 | 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) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|--------------|-----------|--|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Quarta-Feira | Sopa | Couve-branca | | | | | | | |
| | Prato | 380,3 | 90,9 | 1,5 | 0,2 | 17,1 | 8,1 | 2,4 | 0,3 |
| | Salada | Frango assado com arroz de cenoura | | | | | | | |
| | Sobremesa | 1888,1 | 451,3 | 13,6 | 2,3 | 23,4 | 1,6 | 57,8 | 1,0 |
| | Pão | 175,6 | 42,0 | 0,5 | 0,1 | 5,6 | 5,4 | 3,9 | 0,1 |
| | | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 |
| | | Pão de mistura ¹ | | | | | | | |
| | | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|--------------|-----------|---|-----------|----------|-------------|---------|------------|-----------|----------|
| Quinta-Feira | Sopa | Espinafres com cenoura | | | | | | | |
| | Prato | 359,3 | 85,9 | 1,8 | 0,2 | 14,2 | 5,3 | 3,1 | 0,5 |
| | Salada | Massinha (cotovelinho) com tintureira e coentros ^{1,4} | | | | | | | |
| | Sobremesa | 1888,1 | 451,3 | 13,6 | 2,3 | 23,4 | 1,6 | 57,8 | 1,0 |
| | Pão | 184,1 | 44,0 | 0,2 | 0,0 | 7,0 | 6,0 | 4,0 | 0,1 |
| | | 313,6/372,3 | 74,9/89 | 0,52/0,0 | 0,2/0 | 16,51/0 | 16,3/0 | 1,13/22,2 | 0,03/0,0 |
| | | Pão de mistura ¹ | | | | | | | |
| | | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|-----------|--|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sexta-Feira | Sopa | Grelos | | | | | | | |
| | Prato | 381,3 | 91,7 | 1,5 | 0,2 | 16,1 | 6,8 | 3,4 | 0,4 |
| | Salada | Chili ^{1,6,12} e arroz branco | | | | | | | |
| | Sobremesa | 2811,8 | 672,1 | 33,8 | 9,4 | 54,9 | 1,9 | 36,4 | 0,6 |
| | Pão | 188,0 | 44,9 | 0,4 | 0,0 | 7,1 | 7,1 | 3,5 | 0,2 |
| | | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 |
| | | Pão de mistura ¹ | | | | | | | |
| | | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

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

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

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

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

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

Semana 7

25 a 29 de outubro

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|---------------|-----------|--|--|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Macedónia de legumes | 356,9 | 85,2 | 1,5 | 0,2 | 13,8 | 1,4 | 2,5 | 0,2 |
| | Prato | Cavala de conserva ⁴ com salada de feijão frade e cenoura | 2090,0 | 500,0 | 17,1 | 2,7 | 48,7 | 6,0 | 36,6 | 1,9 |
| | Salada | Alface, couve-roxa e milho | 316,9 | 75,9 | 0,8 | 0,0 | 12,2 | 3,8 | 5,3 | 0,0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|-----------|---|--|----------------|-------------|----------------|----------------|----------------|--------------|------------|
| Terça-Feira | Sopa | Abóbora com massinhas ¹ | 395,7 | 94,6 | 1,4 | 0,2 | 18,2 | 2,6 | 1,9 | 0,2 |
| | Prato | Perna de peru assada com alecrim e massa espiral ¹ | 1452,0 | 347,0 | 3,1 | 0,7 | 35,7 | 8,3 | 43,2 | 0,7 |
| | Salada | Pepino, tomate e couve em juliana | 157,4 | 37,6 | 0,7 | 0,1 | 4,8 | 4,7 | 3,3 | 0,0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz doce ⁷ | 313,6/71 4,0 | 74,9/170, 6 | 0,52/2,10 | 0,2/1,15 | 16,51/31, 7 | 16,3/12,1 9 | 1,13/5,8 | 0,03/0,1 |
| | 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) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|--------------|-----------|---|--|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Quarta-Feira | Sopa | Couve-lombarda | 360,2 | 86,1 | 1,3 | 0,1 | 15,5 | 6,5 | 3,1 | 0,3 |
| | Prato | Carapau frito ⁴ / Barrinhas de pescada ^{1,2,4} no forno e arroz de tomate | 234,2/27 60 | 0,9 | 19,6/30,1 | 3,1/2,8 | 56,3/71,1 | 2,0/2,0 | 38,1/21,5 | 0,7/0,2 |
| | Salada | Alface, cenoura e milho | 280,0 | 67,1 | 0,8 | 0,0 | 11,3 | 3,3 | 3,8 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|--------------|-----------|---|--|--------------|-------------|----------------|-----------------|----------------|--------------|------------|
| Quinta-Feira | Sopa | Feijão-verde | 349,7 | 83,6 | 1,3 | 0,2 | 15,9 | 6,4 | 2,1 | 0,3 |
| | Prato | Carne de porco estufada com alho francês e macarronete ¹ | 1723,3 | 411,9 | 14,4 | 3,4 | 33,8 | 5,3 | 36,3 | 0,6 |
| | Salada | Alface, beterraba e milho | 321,4 | 77,0 | 0,8 | 0,0 | 12,9 | 5,0 | 4,7 | 0,2 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | 313,6/32 7,46 | 74,9/78 | 0,52/0,72 | 0,2/0,08 | 16,51/18, 29 | 16,3/18,2 9 | 1,13/0,40 | 0,03/0,02 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|-----------|--|--|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sexta-Feira | Sopa | Puré de grão com cenoura em cubinhos | 426,3 | 101,9 | 1,6 | 0,2 | 18,7 | 5,0 | 2,9 | 0,3 |
| | Prato | Badejo à Gomes de Sá ^{1,3} (badejo ¹ , batata, cebola e ovo ³ ralado) | 1235,3 | 295,2 | 8,9 | 1,3 | 24,6 | 2,5 | 28,5 | 0,7 |
| | Salada | Cenoura, couve-roxa e tomate | 182,1 | 43,5 | 0,2 | 0,0 | 8,3 | 7,5 | 2,6 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que 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

01 a 05 de novembro

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

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|-----------|---|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Terça-Feira | Sopa | 391,7 | 93,6 | 1,5 | 0,3 | 17,1 | 7,3 | 3,1 | 0,3 |
| | Prato | 2191,5 | 523,8 | 26,3 | 8,4 | 41,2 | 1,5 | 29,5 | 0,4 |
| | Salada | 146,6 | 35,0 | 0,4 | 0,0 | 5,5 | 5,4 | 2,6 | 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) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|--------------|-----------|---|-----------|-----------|-------------|-------------|------------|-----------|-----------|
| Quarta-Feira | Sopa | 332,7 | 79,5 | 1,2 | 0,2 | 15,0 | 5,0 | 2,0 | 0,2 |
| | Prato | 1060,0 | 253,4 | 4,8 | 0,8 | 27,2 | 5,5 | 24,4 | 0,8 |
| | Salada | 182,1 | 43,5 | 0,2 | 0,0 | 8,3 | 7,5 | 2,6 | 0,1 |
| | Sobremesa | 313,6/12 | 74,9/296 | 0,52/16,4 | 0,2/9,15 | 16,51/32,55 | 16,3/32,55 | 1,13/5,4 | 0,03/0,21 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|--------------|-----------|---|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Quinta-Feira | Sopa | 308,3 | 73,7 | 1,4 | 0,3 | 13,4 | 3,9 | 1,8 | 0,1 |
| | Prato | 2089,3 | 499,3 | 18,2 | 4,6 | 39,8 | 0,6 | 42,8 | 1,0 |
| | 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) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|-----------|---|-----------|-----------|-------------|-------------|------------|-----------|-----------|
| Sexta-Feira | Sopa | 475,1 | 113,6 | 1,4 | 0,2 | 19,7 | 6,7 | 5,3 | 0,4 |
| | Prato | 1618,4 | 386,8 | 12,0 | 1,8 | 37,4 | 3,0 | 31,2 | 0,6 |
| | Salada | 265,9 | 63,7 | 1,1 | 0,1 | 10,8 | 2,9 | 2,8 | 0,0 |
| | Sobremesa | 313,6/32 | 74,9/78 | 0,52/0,72 | 0,2/0,08 | 16,51/18,29 | 16,3/18,29 | 1,13/0,40 | 0,03/0,02 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

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

08 a 12 de novembro

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | |
|---------------|-----------|---|--|----------|-------------|----------|-------------|------------|-----------|-----------|
| Segunda-Feira | Sopa | Juliana | 380,3 | 90,9 | 1,5 | 0,2 | 17,1 | 8,1 | 2,4 | 0,3 |
| | Prato | Esparguete à Bolonhesa ^{1,6,12} | 1477,4 | 353,1 | 11,9 | 2,9 | 30,3 | 2,7 | 30,5 | 0,4 |
| | Salada | Alface, couve-roxa e tomate | 183,5 | 43,9 | 0,4 | 0,0 | 6,4 | 5,9 | 4,1 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | 313,6/327,46 | 74,9/78 | 0,52/0,72 | 0,2/0,08 | 16,51/18,29 | 16,3/18,29 | 1,13/0,40 | 0,03/0,02 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | |
|-------------|-----------|---|--|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|-----|
| Terça-Feira | Sopa | Grão com couve-lombarda | 499,2 | 119,3 | 1,8 | 0,2 | 20,6 | 6,8 | 5,0 | 0,4 |
| | Prato | Palmeta ⁴ no forno e batata cozida | 1246,6 | 298,0 | 9,2 | 1,4 | 23,2 | 1,4 | 29,7 | 0,8 |
| | Salada | Alface, tomate e pepino | 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) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | |
|--------------|-----------|--|--|----------|-------------|----------|-------------|------------|-----------|-----------|
| Quarta-Feira | Sopa | Creme de legumes ⁹ | 250,8 | 119,6 | 1,6 | 0,1 | 23,2 | 3,6 | 24,5 | 0,3 |
| | Prato | Peito de frango estufado com ervas da provenç e arroz branco | 1858,6 | 444,2 | 15,8 | 2,5 | 41,4 | 1,8 | 32,9 | 0,5 |
| | Salada | Alface, couve-roxa e tomate | 183,5 | 43,9 | 0,4 | 0,0 | 6,4 | 5,9 | 4,1 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6/327,46 | 74,9/78 | 0,52/0,72 | 0,2/0,08 | 16,51/18,29 | 16,3/18,29 | 1,13/0,40 | 0,03/0,02 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | |
|--------------|-----------|--|--|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|-----|
| Quinta-Feira | Sopa | Alho-francês | 391,7 | 93,6 | 1,5 | 0,3 | 17,1 | 7,3 | 3,1 | 0,3 |
| | Prato | Empadão de peixe (pescada) com cenoura ralada ^{4,7} | 1403,2 | 333,7 | 7,7 | 1,5 | 35,3 | 5,5 | 29,3 | 0,9 |
| | Salada | Alface, cenoura e milho | 280,0 | 67,1 | 0,8 | 0,0 | 11,3 | 3,3 | 3,8 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | |
|-------------|-----------|---|--|-----------|-------------|----------|-------------|------------|------------|------------|
| Sexta-Feira | Sopa | Couve branca com cenoura ripada | 463,1 | 110,7 | 2,0 | 0,2 | 20,7 | 11,6 | 2,9 | 0,4 |
| | Prato | Arroz de carnes (frango e porco) com feijão, cenoura e lombarda | 1840,8 | 440,0 | 12,3 | 2,5 | 41,0 | 6,5 | 40,7 | 0,6 |
| | Salada | Alface, beterraba e cenoura | 188,6 | 45,1 | 0,2 | 0,0 | 7,6 | 7,5 | 3,4 | 0,3 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / 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. | | | | | | | |

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 10

15 a 19 de novembro

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|---------------|-----------|---|--|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Segunda-Feira | Sopa | Juliana | 380,3 | 90,9 | 1,5 | 0,2 | 17,1 | 8,1 | 2,4 | 0,3 |
| | Prato | Pastéis de bacalhau ^{1,3,4,5} e arroz de feijão catarino | 1672,0 | 391,0 | 15,6 | 2,3 | 48,2 | 1,4 | 12,8 | 0,7 |
| | Salada | Alface, milho e beterraba | 318,0 | 77,0 | 0,8 | 0,0 | 12,9 | 5,0 | 4,7 | 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. | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|-----------|---|--|-------------|----------|-------------|-----------|------------|-----------|---------|
| Terça-Feira | Sopa | Feijão verde | 349,7 | 83,6 | 1,3 | 0,2 | 15,9 | 6,4 | 2,1 | 0,3 |
| | Prato | Carne de porco estufada/assada fatiada e massa espiral ¹ | 1613,3/1581 | 385,6/377,8 | 14/13,9 | 3,3/3,3 | 30,1/28,6 | 2,6/1,2 | 34,1/32,8 | 0,6/0,6 |
| | Salada | Cenoura, couve-roxa e tomate | 182,1 | 43,5 | 0,2 | 0,0 | 8,3 | 7,5 | 2,6 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|--------------|-----------|--|--|-----------|-----------|-------------|-------------|------------|-----------|-----------|
| Quarta-Feira | Sopa | Lavrador | 519,9 | 159,0 | 1,7 | 0,2 | 29,4 | 8,7 | 6,5 | 0,4 |
| | Prato | Arroz de cardinal ⁴ com tomate e pimentos | 1597,4 | 381,8 | 9,3 | 1,5 | 40,9 | 1,5 | 32,4 | 0,4 |
| | Salada | Alface, cenoura e milho | 280,0 | 67,1 | 0,8 | 0,0 | 11,3 | 3,3 | 3,8 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | 313,6/327,46 | 74,9/78 | 0,52/0,72 | 0,2/0,08 | 16,51/18,29 | 16,3/18,29 | 1,13/0,40 | 0,03/0,02 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|--------------|-----------|--|--|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Quinta-Feira | Sopa | Alho-francês | 391,7 | 93,6 | 1,5 | 0,3 | 17,1 | 7,3 | 3,1 | 0,3 |
| | Prato | Perna de frango assada com oregãos e esparguete ¹ | 1332,9 | 318,6 | 4,0 | 1,0 | 28,4 | 1,2 | 41,5 | 0,6 |
| | Salada | Alface, pepino e tomate | 134,5 | 32,1 | 0,7 | 0,1 | 3,8 | 3,7 | 3,0 | 0,0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|-----------|--|--|-----------|----------|-------------|------------|------------|-----------|-----------|
| Sexta-Feira | Sopa | Grelos | 381,0 | 92,0 | 1,5 | 0,2 | 16,1 | 6,8 | 3,4 | 0,4 |
| | Prato | Salada de pescada ⁴ com batata, cenouras, ervilhas, milho e ovo ³ cozido ralado/picado | 1398,0 | 368,4 | 9,7 | 1,3 | 37,4 | 5,6 | 32,3 | 0,9 |
| | Salada | Alface, tomate e cenoura | 146,6 | 35,0 | 0,4 | 0,0 | 5,5 | 5,4 | 2,6 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/ logurte de aromas ⁷ | 313,6/371,2 | 74,9/88,7 | 0,52/2 | 0,2/1,1 | 16,51/12,6 | 16,3/5,1 | 1,13/5,12 | 0,03/0,18 |
| | 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

22 a 26 de novembro

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|---------------|-----------|--|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Segunda-Feira | Sopa | Abóbora com massinhas ¹ | | | | | | | |
| | Prato | Rolo de carne ^{1,6,12} no forno com óregãos e esparguete ¹ | | | | | | | |
| | Salada | Couve-roxa, 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. | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|-------------|-----------|--|-----------|----------|-------------|--------|------------|---------------|---------|
| Terça-Feira | Sopa | Grão-de-bico com cubinhos de cenoura e nabo | | | | | | | |
| | Prato | Red fish ⁴ estufado com cenoura e batata cozida | | | | | | | |
| | 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) | Açúcar (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|--------------|-----------|--|-----------|----------|-------------|--------|------------|---------------|---------|
| Quarta-Feira | Sopa | Grelos | | | | | | | |
| | Prato | Perna de peru assada com laranja, arroz de ervilhas e milho | | | | | | | |
| | Salada | Alface, pepino 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) | Açúcar (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|--------------|-----------|---|-----------|----------|-------------|--------|------------|---------------|---------|
| Quinta-Feira | Sopa | Creme de brócolos com feijão branco | | | | | | | |
| | Prato | Massa fusilli gratinada de peixe ^{1,4,7} com cogumelos e cenoura | | | | | | | |
| | Salada | Cenoura, couve-roxa e tomate | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | |
| | | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|-------------|-----------|--|-----------|----------|-------------|--------|------------|---------------|---------|
| Sexta-Feira | Sopa | Caldo-verde | | | | | | | |
| | Prato | Arroz misto de carnes com açafraão | | | | | | | |
| | Salada | Alface, beterraba e milho | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina com frutas | | | | | | | |
| | 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

29 de novembro a 03 de dezembro

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|--|-----------|--------------------------------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Segunda-Feira | Sopa | Creme de vegetais ⁹ | | | | | | | |
| | Prato | 250,84 | 119,59 | 1,6 | 0,144 | 23,18 | 3,59 | 24,531 | 0,317 |
| | Salada | 2007 | 479,7 | 22,1 | 2,8 | 57,9 | 3,6 | 10,7 | 1,1 |
| | Sobremesa | 15,6 | 41,964 | 0,53 | 0,11 | 5,64 | 5,35 | 3,92 | 0,1028 |
| | Pão | 313,6 | 74,9 | 0,52 | 0,2 | 16,51 | 16,3 | 1,13 | 0,03 |
| | | Pão de mistura ¹ | | | | | | | |
| <p style="text-align: right;">Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</p> | | | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|--|-----------|-----------------------------|-----------|----------|-------------|--------|------------|---------------|---------|
| Terça-Feira | Sopa | Cenoura com couve ripada | | | | | | | |
| | Prato | 380,34 | 90,896 | 1,5 | 0,244 | 17,07 | 8,09 | 2,381 | 0,347 |
| | Salada | 1332,9 | 318,6 | 4,0 | 1,0 | 28,4 | 1,2 | 41,5 | 0,6 |
| | Sobremesa | 184,1 | 43,995 | 0,2 | 0 | 6,95 | 6,23 | 3,96 | 0,1193 |
| | Pão | 313,6 | 74,9 | 0,52 | 0,2 | 16,51 | 16,3 | 1,13 | 0,03 |
| | | Pão de mistura ¹ | | | | | | | |
| <p style="text-align: right;">Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</p> | | | | | | | | | |

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

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|--|-----------|-----------------------------|-----------|-----------|-------------|-------------|------------|---------------|-----------|
| Quinta-Feira | Sopa | Alho-francês com cenoura | | | | | | | |
| | Prato | 391,74 | 93,62 | 1,5 | 0,264 | 17,05 | 7,33 | 3,14 | 0,3415 |
| | Salada | 1940,8 | 463,8 | 20,0 | 2,0 | 40,926 | 1,5 | 28,2 | 1,3 |
| | Sobremesa | 176,5 | 42 | 0,5 | 0,1 | 5,85 | 5,8 | 3,7 | 0,2213 |
| | Pão | 313,6/327,46 | 74,9/78,6 | 0,52/0,72 | 0,2/0,08 | 16,51/18,29 | 16,3/18,29 | 1,13/0,40 | 0,03/0,02 |
| | | Pão de mistura ¹ | | | | | | | |
| <p style="text-align: right;">Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</p> | | | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|--|-----------|-----------------------------|------------|-----------|-------------|------------|------------|-----------|----------|
| Sexta-Feira | Sopa | Saloia | | | | | | | |
| | Prato | 475,1 | 113,6 | 1,4 | 0,2 | 19,7 | 6,7 | 5,3 | 0,4 |
| | Salada | 1697,7 | 405,7 | 13,8 | 3,3 | 32,6 | 9,6 | 37,4 | 0,5 |
| | Sobremesa | 188,0 | 44,9 | 0,4 | 0,0 | 7,1 | 7,1 | 3,5 | 0,2 |
| | Pão | 313,6/714,0 | 74,9/170,6 | 0,52/2,10 | 0,2/1,15 | 16,51/31,7 | 16,3/12,19 | 1,13/5,8 | 0,03/0,1 |
| | | Pão de mistura ¹ | | | | | | | |
| <p style="text-align: right;">Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</p> | | | | | | | | | |

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

06 a 10 de dezembro

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|---------------|-----------|---|--|-------------|----------------|-----------|---------------|------------------|------------|-----------|
| Segunda-Feira | Sopa | Horta | 475,9 | 113,8 | 1,4 | 0,2 | 19,9 | 6,8 | 5,2 | 0,4 |
| | Prato | Massinha de peixe ^{1,4} com coentros | 1653,0 | 396,0 | 12,0 | 1,8 | 37,4 | 3,0 | 33,0 | 0,6 |
| | Salada | Couve-roxa, cenoura e tomate | 182,1 | 43,5 | 0,2 | 0,0 | 8,3 | 7,5 | 2,6 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/ Gelado ⁷ | 313,6/1240,3 | 74,9/296 | 0,52/16,4 | 0,2/9,15 | 16,51/32,55 | 16,3/32,55 | 1,13/5,4 | 0,03/0,21 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | |
|-------------|-----------|---|--|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|-----|
| Terça-Feira | Sopa | Feijão-verde | 349,7 | 83,6 | 1,3 | 0,2 | 15,9 | 6,4 | 2,1 | 0,3 |
| | Prato | Strogonoff de porco ^{1,7} e arroz branco | 2242,0 | 535,9 | 21,2 | 4,5 | 49,5 | 2,3 | 3,5 | 0,5 |
| | Salada | Alface, cenoura e tomate | 349,7 | 83,6 | 1,3 | 0,2 | 15,9 | 6,4 | 2,1 | 0,3 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

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

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | |
|--------------|-----------|---|--|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|-----|
| Quinta-Feira | Sopa | Alho-francês com cenoura | 391,7 | 93,6 | 1,5 | 0,3 | 17,1 | 7,3 | 3,1 | 0,3 |
| | Prato | Hambúrguer de aves ^{1,6,12} e massa espiral ¹ | 1312,0 | 313,0 | 9,0 | 3,4 | 28,4 | 1,2 | 29,0 | 0,6 |
| | Salada | Couve-roxa, pepino e tomate | 170,0 | 40,6 | 0,5 | 0,1 | 6,5 | 5,9 | 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) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | |
|-------------|-----------|--|--|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|----------|
| Sexta-Feira | Sopa | Saloia | 475,1 | 113,6 | 1,4 | 0,2 | 19,7 | 6,7 | 5,3 | 0,4 |
| | Prato | Pescada ⁴ cozida com batata, ervilha, milho e cenoura | 1398 | 368 | 9,7 | 1,3 | 37,4 | 5,6 | 32,3 | 0,9 |
| | Salada | Alface, beterraba e tomate | 188,0 | 44,9 | 0,4 | 0,0 | 7,1 | 7,1 | 3,5 | 0,2 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) /Arroz doce ⁷ | 313,6/714,0 | 74,9/170,6 | 0,52/2,10 | 0,2/1,15 | 16,51/31,7 | 16,3/12,19 | 1,13/5,8 | 0,03/0,1 |
| | Pão | 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 14

13 a 17 de dezembro

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|---------------|-----------|---|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|------------------|------------|--|
| Segunda-Feira | Sopa | Couve-lombarda | | | | | | | | |
| | Prato | Almôndegas mistas ^{1,6,12} de tomatada e esparguete ¹ | | | | | | | | |
| | Salada | Alface, milho e pepino | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | | | | | | | | |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | |
| | | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|-------------|-----------|---|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|------------------|------------|--|
| Terça-Feira | Sopa | Feijão branco com espinafres | | | | | | | | |
| | Prato | Palmeta ⁴ com sumo de limão e ervas aromáticas e puré de batata ⁷ | | | | | | | | |
| | Salada | Couve em juliana, pepino e tomate | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina de frutas | | | | | | | | |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | |
| | | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|--------------|-----------|---|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|------------------|------------|--|
| Quarta-Feira | Sopa | Creme de legumes ⁹ | | | | | | | | |
| | Prato | Rancho (carne de porco, carne de vaca, frango, grão, macarronete ¹ , lombardo e cenoura) | | | | | | | | |
| | Salada | Alface, beterraba e cenoura | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | |
| | | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|--------------|-----------|--|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|------------------|------------|--|
| Quinta-Feira | Sopa | Caldo verde | | | | | | | | |
| | Prato | Barras de pescada ^{1,4} no forno e arroz de tomate | | | | | | | | |
| | Salada | Milho, couve-roxa e tomate | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | |
| | | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|-------------|-----------|--|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|------------------|------------|--|
| Sexta-Feira | Sopa | Primavera | | | | | | | | |
| | Prato | Frango assado e arroz de cenoura | | | | | | | | |
| | Salada | Beterraba, cenoura e tomate | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | |
| | | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |

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