

Semana 1

10 a 14 de setembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	465,7	111,3	3,6	0,6	15,8	4,2	3,8	0,3	FI
	Prato	1553,1	371,2	5,2	0,9	65,1	7,1	14,6	0,3	FI
	Salada	90,0	21,5	0,2	0,0	3,5	3,5	1,5	0,1	FI
	Sobremesa	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	627,6	150,0	3,2	0,5	25,2	3,2	4,4	0,2	FI
	Prato	548,5	131,1	3,8	0,6	13,8	6,6	10,4	0,2	FI
	Salada	88,5	21,2	0,2	0,0	3,2	3,1	1,7	0,0	FI
	Sobremesa	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	907,6	216,9	3,8	0,6	33,3	6,1	11,7	0,2	FI
	Prato	2325,1	555,6	4,4	0,5	100,6	9,6	25,9	0,3	FI
	Salada	213,3	51,1	0,6	0,0	8,8	1,7	2,6	0,1	FI
	Sobremesa	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	867,6	207,4	3,7	0,6	31,6	4,2	11,5	0,2	FI
	Prato	1436,2	343,1	4,8	3,6	60,9	5,6	11,9	0,1	FI
	Salada	232,5	55,7	0,8	0,0	10,1	2,6	2,2	0,0	FI
	Sobremesa	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	447,2	106,9	3,2	0,5	16,1	4,8	3,1	0,2	FI
	Prato	1404,5	335,8	3,8	0,5	62,4	9,2	11,6	0,4	FI
	Salada	82,4	19,7	0,1	0,0	3,5	3,4	1,4	0,1	FI
	Sobremesa	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0	FI
	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

17 a 21 de setembro

		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									FI
	Prato	Legumes ^{6,12} à bolonesa com feijão branco e esparguete ¹									FI
	Salada	Alface, cenoura tomate									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FI
	Pão	Pão de mistura ¹ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Terça-Feira	Sopa	Feijão vermelho com hortaliça									FI
	Prato	Salada de batata, brócolos e cenoura									FI
	Salada	Alface, milho e tomate									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FI
	Pão	Pão de mistura ¹ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com espinafres									FI
	Prato	Feijão preto estufado com massa espiral ¹ e cenoura									FI
	Salada	Cenoura, couve roxa e pepino									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FI
	Pão	Pão de mistura ¹ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Quinta-Feira	Sopa	Caldo verde (s/chouriço)									FI
	Prato	Arroz de lentilhas e feijão verde									FI
	Salada	Alface, beterraba e milho									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida									FI
	Pão	Pão de mistura ¹ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Sexta-Feira	Sopa	Sopa da horta									FI
	Prato	Ervilhas estufadas com cenoura e batata corada									FI
	Salada	Alface, pepino e tomate									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FI
	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 3

24 a 28 de setembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Juliana	509,7	121,8	3,5	0,5	18,1	4,9	4,4	0,2	ET
	Prato	Arroz de cogumelos ¹² com ervilhas e cenoura	1126,1	269,1	3,7	0,6	50,8	2,0	6,8	0,2	ET
	Salada	Alface, couve roxa e pepino	74,1	17,7	0,3	0,1	2,1	1,9	1,8	0,0	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0	ET
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Espinafres	427,4	102,2	3,4	0,5	14,6	3,4	3,0	0,4	ET
	Prato	Salada de batata com grão-de-bico, couve lombarda e cenoura	2224,4	531,6	4,2	0,4	96,8	9,1	24,2	0,3	ET
	Salada	Alface, milho e tomate	223,3	53,5	0,8	0,0	9,1	2,1	2,6	0,0	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	ET
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Feijão-verde	470,2	112,4	3,3	0,5	17,2	5,6	3,3	0,2	ET
	Prato	Lentilhas estufadas com cenoura, feijão verde e alho francês	572,3	136,8	3,5	0,5	17,8	5,2	8,4	0,2	ET
	Salada	Alface, pepino e tomate	85,6	20,4	0,4	0,1	2,7	2,6	1,6	0,0	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	ET
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas com couve flor	520,1	124,3	3,3	0,5	18,0	4,7	5,3	0,2	ET
	Prato	Salada de feijão frade, batata, cenoura aos cubos e brócolos	1940,4	463,7	1,3	0,4	88,1	7,9	22,7	0,3	ET
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa	80,9	19,3	0,1	0,0	3,3	3,0	1,6	0,1	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	ET
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Lavrador	907,6	216,9	3,8	0,6	33,3	6,1	11,7	0,2	ET
	Prato	Feijoada de cogumelos ¹² com arroz branco	1956,6	467,6	7,6	1,2	77,6	6,1	20,5	0,3	ET
	Salada	Alface, pepino e tomate	85,6	20,5	0,5	0,1	2,7	2,7	1,6	0,0	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	ET
	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 4

1 a 5 de outubro

		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									ET
	Prato	Esparguete ¹ vegetariano ^{6,12} à Bolonhesa									ET
	Salada	Alface, milho e pepino									ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									ET
	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 massinhas ¹									ET
	Prato	Feijoada vegetariana ¹²									ET
	Salada	Alface, couve roxa e pepino									ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									ET
	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	Legumes com ervilhas									ET
	Prato	Grão-de-bico estufado com caril e batata									ET
	Salada	Alface beterraba e cenoura									ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									ET
	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 c/ espinafres									ET
	Prato	Jardineira de legumes									ET
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate									ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									ET
	Pão	Pão de mistura ¹									
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

Sexta-Feira	Sopa										
	Prato										
	Salada	FERIADO									
	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 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

8 a 12 de outubro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	557,0	133,1	3,8	0,7	19,8	5,3	4,7	0,2	ET
	Prato	2273,1	543,2	4,3	0,5	98,7	8,3	24,9	0,3	ET
	Salada	102,4	24,5	0,2	0,0	4,9	4,8	1,0	0,1	ET
	Sobremesa	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	ET
	Pão	Pão de mistura ¹ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	436,5	104,3	3,2	0,5	15,8	4,2	2,8	0,2	ET
	Prato	1719,8	411,0	3,9	0,7	79,2	3,9	12,7	0,1	ET
	Salada	248,1	59,4	0,8	0,0	9,1	1,9	4,1	0,0	ET
	Sobremesa	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	ET
	Pão	Pão de mistura ¹ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	983,4	235,0	5,4	0,7	35,2	4,5	10,6	0,4	ET
	Prato	514,6	122,8	3,4	0,5	14,9	2,9	7,2	0,1	ET
	Salada	223,3	53,5	0,8	0,0	9,1	2,1	2,6	0,0	ET
	Sobremesa	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/1,0,4	0/0	ET
	Pão	Pão de mistura ¹ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	514,1	122,9	3,4	0,5	18,2	4,7	4,6	0,2	ET
	Prato	1501,1	358,7	5,0	0,9	63,1	5,6	13,6	0,2	ET
	Salada	75,6	18,1	0,3	0,1	2,3	2,3	1,6	0,1	ET
	Sobremesa	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	ET
	Pão	Pão de mistura ¹ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	288,8	69,0	3,4	0,5	6,9	5,8	3,0	0,2	ET
	Prato	1998,3	477,5	7,5	1,2	79,8	7,7	21,0	0,3	ET
	Salada	89,2	21,3	0,3	0,0	3,3	3,0	1,5	0,0	ET
	Sobremesa	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	ET
	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, 9Alpo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

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

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

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

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

Semana 6

15 a 19 de outubro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	260,6	62,3	3,5	0,6	6,1	5,3	2,0	0,2	ET
	Prato	1301,8	311,2	7,0	1,0	54,2	2,1	6,5	0,1	ET
	Salada	75,6	18,1	0,3	0,1	2,3	2,3	1,6	0,1	ET
	Sobremesa	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	ET
	Pão	Pão de mistura ¹ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	458,7	109,6	3,2	0,5	16,1	3,0	3,8	0,2	ET
	Prato	2211,6	528,5	4,2	0,5	97,1	8,9	23,2	0,2	ET
	Salada	235,7	56,5	0,7	0,0	10,6	3,4	2,1	0,1	ET
	Sobremesa	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	ET
	Pão	Pão de mistura ¹ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	452,0	108,0	3,3	0,5	16,7	5,3	2,7	0,2	ET
	Prato	548,5	131,1	3,8	0,6	13,8	6,6	10,4	0,2	ET
	Salada	80,4	19,2	0,2	0,0	2,9	2,7	1,6	0,1	ET
	Sobremesa	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	ET
	Pão	Pão de mistura ¹ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	415,3	99,3	3,4	0,5	13,9	2,8	2,9	0,3	ET
	Prato	1436,2	343,1	4,8	3,6	60,9	5,6	11,9	0,1	ET
	Salada	80,9	19,3	0,1	0,0	3,3	3,0	1,6	0,1	ET
	Sobremesa	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0	ET
	Pão	Pão de mistura ¹ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	430,2	102,8	3,4	0,6	14,4	3,3	3,4	0,2	ET
	Prato	1355,1	323,9	7,4	0,9	46,8	7,6	16,8	0,2	ET
	Salada	90,0	21,5	0,2	0,0	3,5	3,5	1,5	0,1	ET
	Sobremesa	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	ET
	Pão	Pão de mistura ¹ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

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

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

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

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

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

Semana 7

22 a 26 de outubro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Alho francês com curgete									ET
	Prato	260,6	62,3	3,5	0,6	6,1	5,3	2,0	0,2		
	Salada	Massa macarronete ¹ com estufado de legumes chineses									
		1436,2	343,1	4,8	3,6	60,9	5,6	11,9	0,1		
	Sobremesa	Alface, tomate e pepino									
	89,2	21,3	0,3	0,0	3,3	3,0	1,5	0,0	ET		
	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida									ET	
	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0	ET		
	Pão	Pão de mistura ¹									
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Terça-Feira	Sopa	Feijão verde									ET
	Prato	470,2	112,4	3,3	0,5	17,2	5,6	3,3	0,2		
	Salada	Cogumelos ¹² estufados com arroz de cenoura e ervilhas									
		1200,1	286,9	6,6	1,0	49,5	1,4	6,0	0,1		
	Sobremesa	Cenoura, couve roxa e tomate									
	100,9	24,1	0,2	0,0	4,7	4,4	1,2	0,1	ET		
	Fruta da época (min. 3 variedades)									ET	
	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	ET		
	Pão	Pão de mistura ¹									
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Quarta-Feira	Sopa	Camponesa									ET
	Prato	847,0	202,4		0,6	30,2	3,1	11,4	0,1		
	Salada	Rancho vegetariano ¹									
		2157,3	515,6	8,4	1,1	83,2	9,7	25,0	0,2		
	Sobremesa	Milho, pepino e tomate									
	228,8	54,8	0,9	0,1	9,4	2,3	2,4	0,0	ET		
	Fruta da época (min. 3 variedades)									ET	
	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	ET		
	Pão	Pão de mistura ¹									
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Quinta-Feira	Sopa	Juliana									ET
	Prato	509,7	121,8	3,5	0,5	18,1	4,9	4,4	0,2		
	Salada	Lentilhas estufadas com salada russa (batata, ervilha, feijão verde e cenoura)									
		1232,2	294,5	3,3	0,5	52,5	4,1	12,3	0,3		
	Sobremesa	Alface, cenoura e milho									
	215,7	51,7	0,6	0,0	9,2	1,9	2,4	0,1	ET		
	Fruta da época (min. 3 variedades)									ET	
	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	ET		
	Pão	Pão de mistura ¹									
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Sexta-Feira	Sopa	Grão com couve lombarda									ET
	Prato	978,9	234,2	5,1	0,6	35,7	5,0	10,6	0,2		
	Salada	Arroz de açafrão com ervilhas, rebentos de soja ⁶ e cogumelos ¹²									
		1137,3	271,8	3,7	0,6	50,7	1,8	7,1	0,1		
	Sobremesa	Alface, beterraba e milho									
	213,3	51,1	0,6	0,0	8,8	1,7	2,6	0,1	ET		
	Fruta da época (min. 3 variedades)									ET	
	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	ET		
	Pão	Pão de mistura ¹									
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

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

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

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

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

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

Semana 8

29 de outubro a 2 de novembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Alho-francês	274,6	65,6	3,5	0,6	6,5	5,6	2,3	0,2	ET
	Prato	Estufado de cogumelos ¹² com tomate e arroz branco	1487,9	355,6	6,7	1,0	65,1	2,1	6,9	0,2	ET
	Salada	Alface, cenoura e tomate	92,4	22,1	0,2	0,0	3,8	3,7	1,4	0,1	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	ET
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Legumes com ervilhas	528,2	126,2	3,5	0,5	18,8	5,3	4,8	0,2	ET
	Prato	Empadão de legumes	1099,6	262,8	0,2	0,1	55,9	6,7	8,0	0,2	ET
	Salada	Couve roxa, pepino e tomate	97,7	23,3	0,2	0,0	4,2	3,6	1,4	0,0	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	ET
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com feijão verde	273,6	65,4	3,5	0,6	6,6	5,6	2,3	0,2	ET
	Prato	Arroz de açafraão com ervilhas e milho	1182,2	282,6	3,8	0,5	54,0	0,6	6,7	0,1	ET
	Salada	Alface, beterraba e cenoura ralada	82,4	19,7	0,1	0,0	3,5	3,4	1,4	0,1	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	ET
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa										
	Prato										
	Salada	FERIADO									
	Sobremesa										
	Pão										
Sexta-Feira	Sopa	Caldo verde (s/chouriço)	627,6	150,0	3,2	0,5	25,2	3,2	4,4	0,2	ET
	Prato	Legumes salteados com broa ¹ e batata gratinada com salsa	1404,5	335,8	3,8	0,5	62,4	9,2	11,6	0,4	ET
	Salada	Alface, couve roxa e tomate	88,5	21,1	0,2	0,0	3,2	3,1	1,7	0,0	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	ET
	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, 9Alho, 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

5 a 9 de novembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Juliana	509,7	121,8	3,5	0,5	18,1	4,9	4,4	0,2	FI
	Prato	Salada de feijão frade (feijão frade, batata, cenoura e rebentos de soja ⁶)	2183,9	521,9	1,1	0,5	99,5	8,8	25,6	0,3	FI
	Salada	Alface, tomate e cenoura	92,4	22,1	0,2	0,0	3,8	3,7	1,4	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Feijão verde	470,2	112,4	3,3	0,5	17,2	5,6	3,3	0,2	FI
	Prato	Massa espiral ¹ com legumes salteados	1453,6	347,4	4,8	0,8	61,9	7,0	12,8	0,2	FI
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	100,9	24,1	0,2	0,0	4,7	4,4	1,2	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador	907,6	216,9	3,8	0,6	33,3	6,1	11,7	0,2	FI
	Prato	Feijoada de cogumelos ¹² com arroz branco	1956,6	467,6	7,6	1,2	77,6	6,1	20,5	0,3	FI
	Salada	Alface, cenoura e milho	215,7	51,7	0,6	0,0	9,1	2,0	2,4	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Alho francês	274,6	65,6	3,5	0,6	6,5	5,6	2,3	0,2	FI
	Prato	Esparguete ¹ vegetariano ^{6,12} à Bolonhesa	1511,2	361,2	5,2	0,9	62,7	5,3	14,0	0,1	FI
	Salada	Alface, pepino e tomate	85,6	20,4	0,4	0,1	2,7	2,6	1,6	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Nabiças com feijão frade	989,3	236,4	3,8	0,7	37,5	5,3	12,2	0,2	FI
	Prato	Arroz de lentilhas e cenoura	1354,3	323,6	3,5	0,5	60,7	2,1	10,7	0,1	FI
	Salada	Alface, milho e beterraba	213,3	51,1	0,6	0,0	8,8	1,7	2,6	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0	FI
	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, 9Alpo, 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

12 a 16 de novembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	514,1	122,9	3,4	0,5	18,2	4,7	4,6	0,2	ET
	Prato	Mistura de vegetais estufados (cenoura, ervilha, feijão verde, couve flor e aipo ⁹) com massa fusilli ¹	1615,6	386,1	5,1	0,8	67,4	9,2	16,2	0,2	ET
	Salada	Alface, couve roxa e milho	211,8	50,7	0,6	0,0	8,6	1,3	2,8	0,0	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	ET
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas ¹	569,1	136,0	3,8	0,7	20,4	5,9	4,8	0,2	ET
	Prato	Favas estufadas com batata cozida	1414,3	338,0	3,5	0,5	60,6	5,0	14,3	0,3	ET
	Salada	Pepino, tomate e couve juliana	130,4	31,2	0,5	0,1	4,0	3,9	2,8	0,0	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	ET
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Sopa de couve lombarda	447,2	106,9	3,2	0,5	16,1	4,8	3,1	0,2	ET
	Prato	Estufado de cogumelos ¹² com massa espiral ¹ e jardineira de legumes	1553,1	371,2	5,2	0,9	65,1	7,1	14,6	0,3	ET
	Salada	Alface, cenoura e milho	215,7	51,7	0,6	0,0	9,1	2,0	2,4	0,1	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	ET
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Grão com cenoura e nabo	961,2	229,7	5,1	0,6	35,4	4,8	9,7	0,2	ET
	Prato	Lentilhas estufadas com cenoura, feijão verde e alho francês	572,3	136,8	3,5	0,5	17,8	5,2	8,4	0,2	ET
	Salada	Alface, couve roxa e tomate	88,5	21,1	0,2	0,0	3,2	3,1	1,7	0,0	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0	ET
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Alho francês	274,6	65,6	3,5	0,6	6,5	5,6	2,3	0,2	ET
	Prato	Arroz de feijão frade, brócolos e alho francês	1383,1	330,5	4,1	0,7	60,3	2,6	11,4	0,1	ET
	Salada	Alface, cenoura e milho	215,7	51,7	0,6	0,0	9,1	2,0	2,4	0,1	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	ET
	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

19 a 23 de novembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Couve Lombarda									ET
	Prato	1254,8	299,9	1,9	0,4	51,4	7,5	18,3	0,2	ET	
	Salada	212,5	50,9	0,7	0,0	8,6	1,2	2,6	0,0	ET	
	Sobremesa	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0	ET	
	Pão	Pão de mistura ¹ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Terça-Feira	Sopa	Creme de legumes									ET
	Prato	1206,2	288,2	6,7	1,0	49,9	2,6	5,9	0,3	ET	
	Salada	82,4	19,7	0,1	0,0	3,5	3,4	1,4	0,1	ET	
	Sobremesa	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	ET	
	Pão	Pão de mistura ¹ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Quarta-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres									ET
	Prato	1508,9	360,6	3,4	0,5	65,7	5,3	15,1	0,3	ET	
	Salada	130,4	31,5	0,5	0,1	4,0	3,9	2,8	0,0	ET	
	Sobremesa	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	ET	
	Pão	Pão de mistura ¹ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Quinta-Feira	Sopa	Primavera									ET
	Prato	2430,6	580,9	8,5	1,1	98,3	5,0	25,0	0,2	ET	
	Salada	102,4	24,5	0,2	0,0	4,9	4,8	1,0	0,1	ET	
	Sobremesa	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	ET	
	Pão	Pão de mistura ¹ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Sexta-Feira	Sopa	Caldo verde (s/chouriço)									ET
	Prato	951,4	227,4	4,3	0,7	30,4	5,9	16,4	0,2	ET	
	Salada	232,5	55,7	0,8	0,0	10,1	2,6	2,2	0,0	ET	
	Sobremesa	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	ET	
	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, 13Tremço, 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

26 a 30 de novembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Alho francês com curgete	260,6	62,3	3,5	0,6	6,1	5,3	2	0,2	ET
	Prato	Cogumelos ¹² estufados com arroz de cenoura e ervilhas	1200,1	286,9	6,6	1	49,5	1,4	6	0,1	ET
	Salada	Couve-roxa, pepino e tomate	91,5	21,9	0,4	0	3,7	3,4	1,4	0	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0	ET
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Portuguesa	893,8	213,6	3,8	0,6	32,7	5,5	11,6	0,2	ET
	Prato	Salada de feijão frade, batata, cenoura aos cubos e brócolos	1940,4	463,7	1,3	0,4	88,1	7,9	22,7	0,3	ET
	Salada	Alface, beterraba e milho	213,3	51,2	0,6	0	8,8	1,7	2,6	0,1	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0	ET
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Juliana de legumes	509,8	121,9	3,6	6,4	18,1	5	4,5	0,1	ET
	Prato	Rancho vegetariano ¹	2157,3	515,6	8,4	1,1	83,2	9,7	25	0,2	ET
	Salada	Alface, cenoura e pimento	75,4	18	0,3	0	2,8	2,5	1,3	0,1	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0	ET
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Creme de feijão-verde	470,2	112,4	3,3	0,5	17,2	5,6	3,3	0,2	ET
	Prato	Arroz de cogumelos ¹² com ervilhas e cenoura	1126,1	269,1	3,7	0,6	50,8	2	6,8	0,2	ET
	Salada	Couve-roxa, cenoura e tomate	100,9	24,1	0,2	0	4,8	4,4	1,2	0,1	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0	ET
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Feijão vermelho com couve lombarda	883	211	3,7	0,6	32,2	4,9	11,7	0,2	ET
	Prato	Massa macarronete ¹ com estufado de legumes chineses	1436,2	343,1	4,8	3,6	60,9	5,6	11,9	0,1	ET
	Salada	Alface, cenoura e tomate	92,4	22,1	0,3	0,0	3,9	3,7	1,3	0,1	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	ET
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

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

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

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

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

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

Semana 13

3 a 7 de dezembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Saloia									ET
	Prato	Salada de batata, curgete, brócolos, cenoura e ervilhas									ET
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate									ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									ET
	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 branco com espinafres									ET
	Prato	Estufado de cogumelos ¹² com massa macarronete ¹ e jardineira de legumes									ET
	Salada	Cenoura, milho e tomate									ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/Fruta cozida									ET
	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	Alho francês com curgete									ET
	Prato	Favas guisadas com cenoura, curgete e couve lombarda									ET
	Salada	Alface, beterraba e pepino									ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									ET
	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	Couve branca com cenoura ripada									ET
	Prato	Mistura de legumes chineses, ervilhas e milho com esparguete ¹									ET
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa									ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									ET
	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	Agrião									ET
	Prato	Feijão preto estufado com massa espiral ¹ e cenoura									ET
	Salada	Alface, milho e pimento									ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									ET
	Pão	Pão de mistura ¹									
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

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

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

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

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

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

Semana 14

10 a 14 de dezembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas ¹	569,1	136	3,8	0,7	20,4	5,9	4,8	0,2	FI
	Prato	Esparguete ¹ vegetariano ⁹	1615,6	386,1	5,1	0,9	67,4	9,2	16,2	0,3	FI
	Salada	Couve roxa, pimento e tomate	91,5	21,9	0,4	0	3,7	3,4	1,4	0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Lavrador	907,6	216,9	3,8	0,6	33,3	6,1	11,7	0,2	FI
	Prato	Feijão estufado com cubinhos de cenoura, feijão verde e batata cozida	1914	457,7	4	0,7	82,6	8,4	20,7	0,4	FI
	Salada	Alface, cenoura e milho	215,7	51,7	0,6	0	9,2	1,9	2,4	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Espinafres	427,4	102,2	3,4	0,5	14,6	3,4	3,0	0,4	FI
	Prato	Cogumelos ¹² estufados com tomate, arroz de ervilhas e milho	1250,4	298,9	6,8	1	51,5	1,1	6,5	0,1	FI
	Salada	Alface, pepino e tomate	85,6	20,5	0,5	0,1	2,7	2,7	1,6	0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) /Fruta assada	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Grão com couve lombarda	978,9	234,2	5,1	0,6	35,7	5,0	10,6	0,2	FI
	Prato	Lentilhas estufadas com salada russa (batata, ervilha, feijão verde e cenoura)	1232,2	294,5	3,3	0,5	52,5	4,1	12,3	0,2	FI
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	100,9	24,1	0,2	0	4,8	4,4	1,2	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Caldo verde (s/chouriço)	627,6	150	3,2	0,5	25,2	3,2	4,4	0,2	FI
	Prato	Arroz de açafraão com ervilhas, rebentos de soja ⁶ e cogumelos ¹²	1137,3	271,8	3,7	0,6	50,7	1,8	7,1	0,1	FI
	Salada	Alface, beterraba e milho	213,3	51,2	0,6	0	8,8	1,7	2,6	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0	FI
	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.