

Semana 1

12 de setembro de 2016

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
<b>Segunda-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Feijão verde								
	<b>Prato e Vegetais</b>	Almôndegas estufadas com esparguete								
	<b>Sobremesa</b>	Repolho, milho e cenoura								
	<b>Pão</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)								
		652	155	9,9	1,5	14,4	1,9	4,5	2,3	
		1078	258	12	4	20,9	16	1,5	1	
		211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	
		Pão de mistura								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
<b>Terça-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Minestrone								
	<b>Prato e Vegetais</b>	Filetes de pescada gratinados com arroz								
	<b>Sobremesa</b>	Alface, couve roxa e ervilhas								
	<b>Pão</b>	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida								
		455	108	6,6	1	10,3	1,8	3	2,4	
		978	233	5,9	0,9	35,6	8,6	0,5	0,2	
		211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	
		Pão de mistura								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
<b>Quarta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de abóbora								
	<b>Prato e Vegetais</b>	Massa de frango com feijão								
	<b>Sobremesa</b>	Cenoura, couve em juliana e brócolos								
	<b>Pão</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)								
		534	127	8	1,2	12	1,7	3,6	2,5	
		950	227	8,6	2	25,1	11	2	1,3	
		211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	
		Pão de mistura								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
<b>Quinta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Nabiças com feijão frade								
	<b>Prato e Vegetais</b>	Bacalhau à Gomes de Sá								
	<b>Sobremesa</b>	Alface, cenoura e feijão verde								
	<b>Pão</b>	Fruta da época (min. 3 variedades) / Leite-creme								
		670	160	10,3	1,6	14,5	2	6,9	2,1	
		794	190	2	0	16,8	7,7	1	1,1	
		706	168	1	0,6	38	2,1	1,9	23,2	
		Pão de mistura								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
<b>Sexta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Macedónia de legumes								
	<b>Prato e Vegetais</b>	Carne de Porco fatiada estufada com arroz de cenoura								
	<b>Sobremesa</b>	Alface, tomate e milho								
	<b>Pão</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)								
		769	183	11,7	1,8	16,9	2,1	5,3	1,6	
		942	225	9,3	2,7	21,8	12,8	1,5	0,4	
		211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	
		Pão de mistura								
		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

19 de setembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Segunda-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Cenoura							
	<b>Prato e Vegetais</b>	Arroz de peixe (abrétea, pescada e salmão) malandrinho							
		Alface, beterraba e milho							
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)							
<b>Pão</b>	Pão de mistura								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
<b>Terça-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Nabo com espinafres							
	<b>Prato e Vegetais</b>	Frango assado com esparguete							
		Alface, couve roxa e cenoura							
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)							
<b>Pão</b>	Pão de mistura								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
<b>Quarta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Alho francês							
	<b>Prato e Vegetais</b>	Carapau no forno com puré							
		Repolho, cenoura e ervilhas							
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada							
<b>Pão</b>	Pão de mistura								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
<b>Quinta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Couve lombarda							
	<b>Prato e Vegetais</b>	Rancho (frango, porco, macarronete e grão)							
		Couve roxa, repolho e brócolos							
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)							
<b>Pão</b>	Pão de mistura								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
<b>Sexta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Grão com nabiças							
	<b>Prato e Vegetais</b>	Salada do mar (pescada, ameijoas, ovo, batata, cenoura e feijão verde)							
		Alface, beterraba e cenoura							
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades) / Aletria							
<b>Pão</b>	Pão de mistura								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

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

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

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

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

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

Semana 3

26 de setembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Macedónia de legumes							
	Prato e Vegetais	Esparguete à bolonhesa							
		Alface, cenoura e milho							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
Pão	Pão de mistura								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Terça-Feira	Sopa	Espinafres							
	Prato e Vegetais	Salada de atum com feijão frade e ovo							
		Alface, couve roxa e pepino							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina							
Pão	Pão de mistura								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quarta-Feira	Sopa	Creme de alho francês e couve-flor							
	Prato e Vegetais	Strogonoff de frango com arroz de cenoura							
		Alface, beterraba e cenoura							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
Pão	Pão de mistura								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quinta-Feira	Sopa	Camponesa							
	Prato e Vegetais	Abrótea estufada com molho de tomate e batata cozida							
		Ervilhas, tomate e cenoura							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida							
Pão	Pão de mistura								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sexta-Feira	Sopa	Juliana							
	Prato e Vegetais	Carne de porco fatiada assada com arroz de legumes							
		Alface, cenoura e couve roxa							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
Pão	Pão de mistura								
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

3 de outubro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa		648	154	10,1	1,5	14	1,7	4,5	2
	Prato e Vegetais	Abóbora com espinafres								
		Pescada no forno (à posta) com puré de batata	689	165	3,6	0,5	20,6	11,9	1,9	0,4
		Tomate, ervilhas e cenoura								
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	
Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Terça-Feira	Sopa		624	149	9,1	1,4	14	2,4	0,2	2
	Prato e Vegetais	Creme de ervilhas								
		Feijoada à Transmontana	871	209	8,8	1,1	20,9	9,8	1,7	1
		Cenoura, milho e alface								
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	
Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quarta-Feira	Sopa								
	Prato e Vegetais	feriado 5 de outubro							
	Sobremesa								
	Pão								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quinta-Feira	Sopa		1295	309	24,2	5,9	16,6	5,5	1,7	0,5
	Prato e Vegetais	Caldo-verde								
		Perna de frango estufada com esparguete	788	188	3,8	0,7	24,6	13,1	1,7	0,4
		Alface, Couve Roxa , Milho								
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	
Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Sexta-Feira	Sopa		1094	261	2,1	0,5	43,3	16,1	0,1	1,4
	Prato e Vegetais	Canja de galinha								
		Carapau frito com arroz de tomate malandrinho	1177	281	11,9	2,1	30,9	11,6	0,1	0,2
		Cenoura, pepino e pimento								
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ arroz doce	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	
Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

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

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

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

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

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

Semana 5

10 de outubro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Alface	522	125	7,8	0,9	9,5	3,6	0,1	2,1
	Prato e Vegetais	Hamburguer de vaca no forno com molho de cogumelos e esparguete	1044	249	9,9	3	26	13,5	1,2	1,6
		Beterraba, cenoura e ervilha								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Terça-Feira	Sopa	Creme de couve-flor	451	108	6,4	1	10,3	2,1	2,8	2,7
	Prato e Vegetais	Peixe prata estufado de cebolada com arroz de legumes	499,5	119,4	2,3	0,3	15,0	8,7	0,2	1,1
		Cenoura, milho e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	337	80	1,4	1	13,3	3,4	0,1	0
Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Feijão verde	652	155	9,9	1,5	14,4	1,9	4,5	2,3
	Prato e Vegetais	Jardineira de carnes (vaca e frango, batata, cenoura e ervilha)	970	232	10,3	3,1	20,6	13,6	1,8	0,5
		Feijão, Cenoura e Couve Branca								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Portuguesa	600	143	9	1,4	13,3	2	4,1	2,5
	Prato e Vegetais	Pescada em cama de legumes com batata corada	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
		Espinafres, milho e brócolos								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina com fruta	391	92	0	0	23	0	0	4,6
Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Legumes	595	142	9	1,4	13,3	1,8	4	2,7
	Prato e Vegetais	Arroz de peru no forno	663	158	5	2	15	12	0,7	1,0
		Alface, Beterraba e couve roxa								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Pão	Pão de mistura	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 6

17 de outubro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Couve branca							
	Prato e Vegetais	Caldeirada de peixes (abrótea, pescada e salmão)							
		429	102	4	1	9	8	0,1	1,0
		Feijão verde, pimento e cenoura							
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada								
Pão	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	
Pão de mistura									
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Terça-Feira	Sopa	Juliana							
	Prato e Vegetais	Frango assado com esparguete							
		794	190	4,3	0,8	22	15,1	1,6	1,3
		Alface, beterraba e milho							
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
Pão	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	
Pão de mistura									
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador							
	Prato e Vegetais	Pescada estufada c/ arroz de legumes							
		710	170	3,1	0,5	24,2	10,6	1,6	0,6
		Cenoura, couve roxa e ervilha							
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina								
Pão	389	92	0	0	23	0	0	4,6	
Pão de mistura									
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quinta-Feira	Sopa	Creme de alho francês com cenoura							
	Prato e Vegetais	Feijoada à Portuguesa							
		871	209	8,8	1,1	20,9	9,8	1,7	1
		Beterraba, repolho e tomate							
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
Pão	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	
Pão de mistura									
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sexta-Feira	Sopa	Couve lombarda							
	Prato e Vegetais	Solha gratinada com batata salteada							
		916	219	8	2,1	22,7	13,4	1,8	0,4
		Cenoura, milho e feijão verde							
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
Pão	389	92	0	0	23	0	0	4,6	
Pão de mistura									
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

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

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

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

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

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

Semana 7

24 de outubro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	533	127	8	1,2	12,1	1,7	3,5	2,6
	Prato e Vegetais	Salada de frango (frango, ovo, massa fusilli, cenoura e ervilhas)	571	136	1,3	1	20,2	15,3	4	0,2
		Cenoura, couve em juliana e couve roxa								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Pão	Pão de mistura	pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Terça-Feira	Sopa	Grão com lombarda	597	142	9	1,4	13	2,1	4,1	2,1
	Prato e Vegetais	Abrótea estufada com macedónia de legumes	838	200	6,6	1,6	20,8	13,7	1,6	0,8
		Couve bruxelas, pepino e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Pão	Pão de mistura	pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Cenoura	533	127	8	1,2	12,1	1,7	3,5	2,6
	Prato e Vegetais	Febras estufadas com arroz de legumes	786	188	4,2	0,8	21,9	15	1,6	1,3
		Alface, cenoura e milho								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Pão	Pão de mistura	pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Alho francês	527	126	7,8	1,2	11,9	1,9	3,5	2,6
	Prato e Vegetais	Arroz de atum	607	146	7,7	0,4	10,1	8,5	1,2	0,3
		Repolho, cenoura e ervilhas								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Leite Creme	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Nabo com espinafres	527	126	7,8	1,2	11,9	1,9	3,5	2,6
	Prato e Vegetais	Rancho (porco e frango aos cubos, grão, massa e couve )	897	214	5,4	0,8	32,9	7,9	0,5	0,5
		Couve roxa, cenoura e repolho								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Pão	Pão de mistura	pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.								

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

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

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

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

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

Semana 8

31 de outubro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	533	127	8	1,2	12,1	1,7	3,5	2,6
	Prato e Vegetais	690	165	3	0,4	23,1	10,6	1,6	0,5
Sobremesa	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	
Pão	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

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

Feriado 1 de novembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quarta-Feira	Sopa	597	142	9	1,4	13	2,1	4,1	2,1
	Prato e Vegetais	424	101	1,4	0,2	15,2	6,4	0,9	1,2
Sobremesa	963	230	0,8	0,4	52	3,3	0,1	24,8	
Pão	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quinta-Feira	Sopa	664	158	9,9	1,5	14,9	1,9	4,5	1,7
	Prato e Vegetais	786	188	4,2	0,8	21,9	15	1,6	1,3
Sobremesa	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	
Pão	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sexta-Feira	Sopa	722	172	9,5	1,4	17,9	3,6	4	2,3
	Prato e Vegetais	726	174	7	2	32	12	0,6	1
Sobremesa	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8	
Pão	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 9

7 de novembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)	
Segunda-Feira	Sopa	253	61	2,4	0,4	2,2	0,1	8,1	1,6	
	Prato	Feijão verde								
		Almôndegas estufadas com puré	546	131	6,1	2,5	0,5	0,2	23,7	11,1
	Sobremesa	Milho, Pepino e Tomate								
Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0	11,8	0,2	
Pão de mistura		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)	
Terça-Feira	Sopa	200	48	2,0	0,3	1,8	0,1	6,1	1,3	
	Prato e Vegetais	Minestrone								
		Badejo no forno com cebolada e arroz	610,5	146,1	2,2	0,2	0,3	0,1	19,6	11,1
	Sobremesa	Beterraba, cenoura e tomate								
Pão	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	211	50	0,5	0,1	11,8	0	11,8	0,2	
Pão de mistura		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)	
Quarta-Feira	Sopa	224	54	1,8	0,3	2,0	0,1	7,2	2,1	
	Prato e Vegetais	Macedónia de legumes								
		Perna de peru assada com fusilli	619	148	4,5	1,5	1,5	0,1	19,9	6,9
	Sobremesa	Alface, couve roxa e milho								
Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0	11,8	0,2	
Pão de mistura		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)	
Quinta-Feira	Sopa	195	47	2,1	0,3	1,7	0,1	5,7	1,3	
	Prato e Vegetais	Couve Branca								
		Pescada gratinada com salada russa	663	159	4,9	0,6	0,2	0,1	15,6	12,6
	Sobremesa	Beterraba, cenoura e tomate								
Pão	Fruta da época (min. 3 variedades) / Aletria	211 / 510	50 / 122	0,5 / 1,3	0,1 / 0,7	11,8 / 10,5	0,0 / 0,0	11,8 / 23,7	0,2 / 3,7	
Pão de mistura		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

11 de novembro - Magusto

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)	
Sexta-Feira	Sopa	230	55	2,3	0,3	1,5	0,1	7,4	1,1	
	Prato e Vegetais	Caldo verde								
		Carne de Porco assada com molho de castanhas e arroz de cogumelos	759	182	4,2	1,0	1,0	0,0	19,9	15,6
	Sobremesa	Cenoura, couve em juliana e tomate								
Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0	11,8	0,2	
Pão de mistura		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

14 de novembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Cenoura	276	66	2,7	0,4	2,2	0,1	8,9	1,4
	Prato e Vegetais	Atum à Bolonhesa	816	195	6,2	0,6	0,7	0,2	23,1	11,2
		Alface, beterraba e milho								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0	11,8	0,2
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)	
Terça-Feira	Sopa	Nabo com espinafres	272	65	2,3	0,3	1,3	0,1	8,8	1,9
	Prato e Vegetais	Arroz de aves no forno	600,0	143,5	2,5	0,4	0,9	0,1	13,0	16,8
		Alface, couve roxa e pepino								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0	11,8	0,2
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Alho francês	272	65	2,3	0,3	1,3	0,1	2,8	1,1
	Prato e Vegetais	Filetes fritos com salada de feijão frade	610,5	146,1	2,2	0,2	0,3	0,1	19,6	11,1
		Beterraba, cenoura e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	211	50	0,5	0,1	11,8	0	11,8	0,2
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Couve lombarda	195	47	2,0	0,3	1,7	0,1	5,7	1,4
	Prato e Vegetais	Salada de fusilli com queijo, ovo, cogumelos, cenoura e milho	700	167	3,2	0,7	0,9	0,1	17,8	16,2
		Couve roxa, pimento e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0	11,8	0,2
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Grão com nabiças (*)	481	115	2,9	0,4	2,2	0,1	16,6	5,4
	Prato e Vegetais	Arroz de peixe (pescada e ameijoia)	679	162	1,8	0,2	0,2	0,1	23,4	12,1
		Alface, beterraba e cenoura								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina	211 / 389	50 / 93	0,5 / 0	0,1 / 0	11,8 / 22	0 / 0	11,8/22	0,2 / 2
	Pão	Pão de mistura	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 11

21 de novembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)
Segunda-Feira	Sopa	Macedónia de legumes							
	Prato e Vegetais	Hambúrguer com molho de cogumelos e massa espiral							
		Alface, cenoura e courgette							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	Pão	Pão de mistura							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
		224	54	1,8	0,3	2,0	0,1	7,2	2,1
		677	162	4,6	1,4	0,9	0,0	17,1	12,6
		211	50	0,5	0,1	11,8	0	11,8	0,2
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
		245	59	2,5	0,3	1,7	0,1	7,2	1,8
Terça-Feira	Sopa	Espinafres							
	Prato e Vegetais	Carapau no forno com arroz de tomate							
		Alface, pepino e tomate							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Leite Creme							
	Pão	Pão de mistura							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
		456	109	1,2	0,2	0,3	0,1	12,9	11,4
		211 / 676	50 / 162	0,5 / 6,8	0,1 / 2,3	11,8 / 18,5	0,0 / 0,0	11,8 / 19,5	0,2 / 5,9
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
		225	54	2,0	0,3	2,2	0,1	7,1	1,7
Quarta-Feira	Sopa	Creme de alho francês e couve-flor							
	Prato e Vegetais	Feijoada à Portuguesa (Porco, Vaca e Frango)							
		Alface, beterraba e cenoura							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	Pão	Pão de mistura							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
		871	209	8,8	1,1	20,9	9,8	1,7	1
		211	50	0,5	0,1	11,8	0	11,8	0,2
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
		495	118	2,1	0,3	1,9	0,0	18,2	6,6
Quinta-Feira	Sopa	Camponesa							
	Prato e Vegetais	Solha gratinada no forno com batata salteada							
		Milho, pimento e tomate							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	Pão	Pão de mistura							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
		437	105	2,3	0,4	0,7	0,1	11,7	8,9
		211	50	0,5	0,1	11,8	0	11,8	0,2
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
		204	49	1,8	0,3	2,0	0,0	6,2	1,9
Sexta-Feira	Sopa	Juliana							
	Prato e Vegetais	Frango estufado com esparguete e ervilhas							
		Alface, cenoura e couve roxa							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada							
	Pão	Pão de mistura							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
		691	165	3,4	0,7	0,8	0,1	16,3	16,9
		211	50	0,5	0,1	11,8	0	11,8	0,2
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 12

28 de novembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)
Segunda-Feira	Sopa								
	Prato e Vegetais								
	Sobremesa								
	Pão								
	Creme de abóbora	219	52	2,4	0,4	1,5	0,1	6,5	1,0
	Calamares no forno com arroz de cenoura	495	118	1,5	0,3	0,4	0,2	13,7	12,0
	Courgette, couve roxa e tomate								
	Fruta da época (min. 3 variedades) / Puré de Maçã com iogurte e canela	211 / 176	50 / 42	0,5 / 0,1	0,1 / 0,0	11,8 / 6,4	0 / 0	11,8 / 8,4	0,2 / 1,3
	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)
Terça-Feira	Sopa								
	Prato e Vegetais								
	Sobremesa								
	Pão								
	Sopa de Espinafres	245	59	2,5	0,3	1,7	0,1	7,2	1,8
	Rolo de carne fatiado com cenoura e esparguete	977,0	233,7	10,2	3,5	1,0	0,0	19,9	15,0
	Alface, cenoura e milho								
	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0	11,8	0,2
	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)
Quarta-Feira	Sopa								
	Prato e Vegetais								
	Sobremesa								
	Pão								
	Sopa da horta	392	94	1,8	0,2	2,2	0,1	14,0	5,5
	Peixe prata no forno com batata assada	345,1	82,6	1,4	0,2	0,8	0,0	10,0	6,6
	Alface, beterraba e tomate								
	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina	211 / 389	50 / 92	0,5 / 0	0,1 / 0	11,8 / 4,6	0 / 0	11,8 / 22	0,2 / 2
	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)
Quinta-Feira	Sopa								
	Prato e Vegetais								
	Sobremesa								
	Pão								
	Feriado 1 de dezembro								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)
Sexta-Feira	Sopa								
	Prato e Vegetais								
	Sobremesa								
	Pão								
	Caldo-verde (*)	428	103	5,8	1,5	2,0	0,2	9,5	2,9
	Omeleta de cogumelos com arroz de ervilhas	532,0	127,3	2,6	0,5	0,6	0,1	12,1	13,4
	Alface, pepino e pimento								
	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0	11,8	0,2
	Pão de mistura	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.

Semana 13

5 de dezembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)
Segunda-Feira	Sopa	222	53	2,1	0,3	1,8	0,1	6,9	1,4
	Prato e Vegetais	977,1	233,8	9,8	3,3	1,1	0,0	21,3	14,5
	Sobremesa	211	50	0,5	0,1	11,8	0	11,8	0,2
	Pão	Pão de mistura Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)
Terça-Feira	Sopa	229	55	2,0	0,3	2,3	0,1	7,2	1,9
	Prato e Vegetais	602,9	144,2	3,9	0,9	0,7	0,1	21,2	5,6
	Sobremesa	211	50	0,5	0,1	11,8	0	11,8	0,2
	Pão	Pão de mistura Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)
Quarta-Feira	Sopa	253	61	2,4	0,4	2,2	0,1	8,1	1,6
	Prato e Vegetais	642	154	4,3	1,0	1,4	0,1	15,1	13,3
	Sobremesa	211	50	0,5	0,1	11,8	0	11,8	0,2
	Pão	Pão de mistura Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)
Quinta-Feira	Sopa								
	Prato e Vegetais								
	Sobremesa								
	Pão	Feriado 8 de dezembro							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)
Sexta-Feira	Sopa	195	47	2,1	0,3	1,7	0,1	5,5	1,5
	Prato e Vegetais	784	188	5,1	1,5	0,2	0,0	19,3	15,4
	Sobremesa	211	50	0,5	0,1	11,8	0	11,8	0,2
	Pão	Pão de mistura 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.

Semana 14

12 de dezembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)
Segunda-Feira	Sopa	Couve branca							
	Prato e Vegetais	Massa gratinada com atum							
		Alface, pimento e tomate							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	Pão	Pão de mistura							
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Terça-Feira	Sopa	Juliana							
	Prato e Vegetais	Arroz de peru tostado no forno							
		Alface, beterraba e milho							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Fruta assada							
	Pão	Pão de mistura							
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador							
	Prato e Vegetais	Salada de peixe (batata, cenoura, ervilha, pescada e ameijoia)							
		Cenoura, couve roxa e tomate							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	Pão	Pão de mistura							
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Quinta-Feira	Sopa	Creme de alho francês com cenoura e courgette							
	Prato e Vegetais	Massa à Lavrador (porco e frango)							
		Beterraba, courgette e tomate							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	Pão	Pão de mistura							
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Sexta-Feira	Sopa	Nabiças com feijão frade							
	Prato e Vegetais	Bacalhau lascado à Natal							
		Alface, cenoura e feijão verde							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/Rabanadas							
	Pão	Pão de mistura							
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.