

Semana 1

1 a 5 de janeiro

Segunda-Feira	Sopa								
	Prato								
	Salada								
	Sobremesa								
	Pão								

Terça-Feira	Sopa								
	Prato								
	Salada								
	Sobremesa								
	Pão								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quarta-Feira	Sopa	817,5	195,4	3,7	0,6	29,5	11,1	0,3	3,7
	Prato	1798,8	428,3	17,1	1,5	37,6	30,9	1,3	3,3
	Salada	65,1	15,6	0,2	0,0	2,4	1,1	0,0	2,4
	Sobremesa	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quinta-Feira	Sopa	289,5	69,2	3,3	0,5	7,7	2,1	0,4	2,5
	Prato	3000,7	717,2	29,8	6,4	69,9	42,3	0,8	3,3
	Salada	143,1	34,2	0,4	0,0	4,9	2,8	0,0	2,3
	Sobremesa	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sexta-Feira	Sopa	918,4	219,5	5,1	0,6	33,2	10,2	0,3	3,3
	Prato	1964,0	469,4	10,4	1,3	45,9	48,0	5,2	3,8
	Salada	57,1	13,7	0,1	0,0	2,3	0,9	0,1	2,2
	Sobremesa	250,3/ 288,9	59,8/ 69,0	0,5/ 0,6	0,0/ 0,1	13,3/ 15,5	0,6/ 0,4	0,0/ 0,0	13,3/ 15,5
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

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

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

Semana 2

8 a 12 de janeiro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Couve branca com cenoura ripada	379,3	90,7	3,1	0,4	13,0	2,6	0,3	3,3
	Prato	Esparguete à Bolonesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾	2353,3	562,4	18,4	6,1	58,7	40,5	0,7	4,0
	Salada	Alface, cebola e tomate	57,5	13,8	0,2	0,0	2,0	1,0	0,0	1,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Feijão vermelho com hortaliça	813,1	194,3	3,7	0,6	28,6	11,7	0,2	3,0
	Prato	Pescada no forno ⁽⁴⁾ com batata e brócolos cozidos	1527,8	363,8	5,2	0,7	47,4	31,9	1,1	4,7
	Salada	Alface, milho e tomate	152,0	36,3	0,4	0,0	4,9	3,3	0,0	2,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/pudim ⁽³⁾⁽⁷⁾	250,3/ 387,8	59,8/ 92,7	0,5/ 2,0	0,0/ 1,0	13,3/ 14,8	0,6/ 3,8	1,0	13,3/ 14,8
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com espinafres	1872,0	447,4	8,5	4,0	50,5	42,3	0,5	2,6
	Prato	Coxas de frango assadas com Espirais e Cenoura	2543,4	607,9	23,0	5,4	58,8	41,5	1,0	4,2
	Salada	Alface, pepino e tomate	67,6	16,2	0,3	0,0	2,1	1,2	0,0	2,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Caldo verde	537,5	128,5	3,1	0,5	21,6	3,5	0,2	2,4
	Prato	Arroz de frutos do mar (abrótea, camarão e berbigão) ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	1922,7	457,8	5,6	0,8	64,9	36,9	1,0	1,5
	Salada	Alface, beterraba e milho	130,8	31,3	0,3	0,0	4,1	3,1	0,0	1,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Fruta cozida	250,3/ 288,9	59,8/ 69,0	0,5/ 0,6	0,0/ 0,1	13,3/ 15,5	0,6/ 0,4	0,0/ 0,0	13,3/ 15,5
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Sopa da horta	422,3	100,9	3,3	0,5	14,3	3,5	0,3	4,2
	Prato	Jardineira de Vitela	2242,5	536,0	17,8	6,1	52,5	41,4	1,0	6,7
	Salada	Cenoura, couve roxa e pepino	67,8	16,2	0,1	0,0	2,8	1,0	0,1	2,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	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 3

15 a 19 de janeiro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Juliana	443,9	106,1	3,3	0,5	14,9	4,3	0,3	3,2
	Prato	Empadão de cavala com arroz, ervilhas e cenoura ⁽³⁾⁽⁴⁾	2294,6	546,3	22,5	5,2	54,6	31,5	1,3	3,9
	Salada	Alface, couve roxa e pepino	55,9	13,4	0,2	0,0	1,6	1,3	0,0	1,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	250,3/ 288,9	59,8/ 69,0	0,5/ 0,6	0,0/ 0,1	13,3/ 15,5	0,6/ 0,4	0,0/ 0,0	13,3/ 15,5
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Espinafres	371,0	88,3	3,3	0,5	12,1	2,5	0,4	2,3
	Prato	Carne de porco estufada com grão, couve e macarrão ⁽¹⁾⁽³⁾	2800,1	666,7	19,0	5,0	71,4	52,6	0,6	7,7
	Salada	Alface, tomate e milho	152,0	36,3	0,4	0,0	4,9	3,3	0,0	2,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador	824,4	197,0	3,7	0,6	29,9	11,0	0,3	4,1
	Prato	Arroz de lulas com pimentos ⁽¹⁴⁾	1818,8	433,0	5,0	0,9	64,7	32,2	1,0	1,9
	Salada	Alface, beterraba e milho	130,8	31,3	0,3	0,0	4,1	3,1	0,0	1,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Gelatina ⁽¹²⁾	250,3/ 49,0	59,8/ 11,7	0,5/ 0,0	0,0/ 0,0	13,3/ 2,6	0,6/ 0,3	0,0/ 0,0	13,3/ 2,4
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas com couve flor	505,2	120,7	3,4	0,5	16,8	5,6	0,3	3,2
	Prato	Perú assado com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ e feijão-verde	2293,1	548,1	13,1	4,1	58,7	48,9	0,8	3,8
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa	66,7	15,9	0,1	0,0	2,6	1,2	0,1	2,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Feijão-verde	410,2	98,0	3,2	0,5	14,0	3,3	0,3	3,8
	Prato	Abrótea estufada ⁽⁴⁾ com batata cozida	1406,7	336,2	3,3	0,5	46,9	29,7	0,7	4,4
	Salada	Alface, pepino e tomate	67,6	16,2	0,3	0,0	2,1	1,2	0,0	2,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	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

22 a 26 de janeiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas ⁽¹⁾⁽³⁾		648,9	155,1	3,5	0,6	26,7	4,2	0,3	3,3
	Prato	Hambúrguer estufado com molho de cogumelos ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾ e massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾ com legumes salteados		2733,5	650,8	19,8	6,0	69,9	48,3	0,9	8,7
	Salada	Alface, milho e pepino		133,3	31,9	0,4	0,1	3,8	3,2	0,0	1,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Sal (g)		
Terça-Feira	Sopa	Grão com nabijas		914,9	218,7	5,2	0,7	33,0	10,0	0,3	3,1
	Prato	Filetes de pescada gratinados com ervas aromáticas ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾ com batata corada/cozida		1810,3	432,7	9,0	1,6	51,7	36,3	1,0	5,5
	Salada	Alface, tomate e cebola		57,5	13,8	0,2	0,0	2,0	1,0	0,0	1,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Fruta cozida		250,3/ 288,9	59,8/ 69,0	0,5/ 0,6	0,0/ 0,1	13,3/ 15,5	0,6/ 0,4	0,0/ 0,0	13,3/ 15,5
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve branca		382,1	91,3	3,1	0,4	13,1	2,7	0,3	3,3
	Prato	Feijoada à Portuguesa ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ com arroz		3363,8	804,0	23,8	7,1	92,0	55,4	1,3	4,3
	Salada	Alface, pepino e couve-roxa		55,9	13,4	0,2	0,0	1,6	1,3	0,0	1,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Feijão branco c/ espinafres		822,9	195,9	3,8	0,6	29,7	10,7	0,4	3,3
	Prato	Badejo de tomatada ⁽⁴⁾ com batata e couve-flor cozidas		1629,0	387,8	7,2	0,7	47,7	33,1	1,1	5,0
	Salada	Alface, beterraba e cenoura		57,1	13,7	0,1	0,0	2,3	0,9	0,1	2,2
	Sobremesa	Fruta da época (min 3 variedades)/ Aletria ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾		250,3/ 822,7	59,8/ 195,8	0,5/ 3,7	0,0/ 1,4	13,3/ 32,7	0,6/ 7,8	0,0/ 0,1	13,3/ 10,9
	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 com ervilhas		486,0	116,2	3,4	0,5	16,4	5,0	0,3	2,8
	Prato	Bifes de frango panados no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ com arroz de cenoura		2240,2	535,4	15,3	6,2	80,1	19,4	0,5	1,0
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate		86,5	20,7	0,1	0,0	3,9	1,0	0,1	3,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	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

29 de janeiro a 2 de fevereiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Juliana	443,9	106,1	3,3	0,5	14,9	4,3	0,3	3,2
	Prato	Tortilha de camarão, ervilhas e legumes (cogumelos, tomate, cenoura e milho) ⁽²⁾⁽³⁾⁽¹²⁾	2190,9	521,6	23,0	4,0	53,7	25,0	1,1	6,8
	Salada	Alface, tomate e cenoura	78,4	18,7	0,2	0,0	3,2	1,1	0,1	3,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Minestrone	282,7	67,6	3,1	0,5	8,1	1,7	0,2	2,7
	Prato	Arroz de aves (peru e frango) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	2848,1	680,7	27,1	7,3	63,3	46,0	1,6	0,5
	Salada	Alface, couve em juliana e milho	169,0	40,4	0,4	0,0	4,7	4,4	0,0	2,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Feijão vermelho com couve lombarda	817,5	195,4	3,7	0,6	29,5	11,1	0,3	3,7
	Prato	Salmão grelhado ⁽⁴⁾ com batata e feijão-verde cozidos	2571,6	612,3	33,3	6,4	46,9	31,3	0,8	4,1
	Salada	Alface, tomate e milho	152,0	36,3	0,4	0,0	4,9	3,3	0,0	2,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	250,3/ 288,9	59,8/ 69,0	0,5/ 0,6	0,0/ 0,1	13,3/ 15,5	0,6/ 0,4	0,0/ 0,0	13,3/ 15,5
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	456,1	109,0	3,3	0,5	15,6	4,2	0,3	3,5
	Prato	Perna de porco no forno com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ e salada tricolor	2439,3	580,8	16,7	4,9	62,0	45,6	1,0	5,4
	Salada	Alface, pepino e beterraba	46,4	11,1	0,2	0,0	1,3	1,0	0,0	1,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Creme de alho francês com couve-flor	402,9	96,3	3,2	0,5	13,9	3,0	0,3	3,8
	Prato	Carapau frito ⁽¹⁾⁽⁴⁾ com arroz de feijão	2464,8	586,9	16,9	2,5	76,4	32,2	0,6	1,6
	Salada	Alface, tomate e cebola	57,5	13,8	0,2	0,0	2,0	1,0	0,0	1,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelado ⁽⁷⁾	250,3/ 808,0	59,8/ 193,1	0,5/ 3,7	0,0/ 1,4	13,3/ 32,6	0,6/ 7,7	0,0/ 0,1	13,3/ 11,8
	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 6

5 a 9 de fevereiro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Alho francês com curgete	409,7	97,9	3,3	0,5	14,1	3,0	0,3	4,1
	Prato	Febras de porco grelhadas com estufado de cogumelos e esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾	2378,1	568,4	16,6	4,9	60,3	44,4	1,3	5,5
	Salada	Alface, pepino e beterraba	46,4	11,1	0,2	0,0	1,3	1,0	0,0	1,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Creme de ervilhas e cenoura	496,3	118,6	3,4	0,5	16,9	5,1	0,3	3,3
	Prato	Bacalhau Espiritual ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾	3017,0	718,3	16,9	7,4	86,4	55,0	6,7	8,3
	Salada	Cenoura, milho e tomate	163,9	39,2	0,4	0,0	6,1	2,9	0,1	3,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz doce ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾	250,3/ 584,1	59,8/ 139,6	0,5/ 1,7	0,0/ 0,9	13,3/ 26,5	0,6/ 4,6	0,0/ 0,1	13,3/ 10,9
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Couve branca	365,3	87,3	3,1	0,4	12,4	2,4	0,3	2,7
	Prato	Frango estufado com cenoura e puré de batata ⁽⁷⁾	2559,4	609,4	26,9	6,3	50,6	41,2	0,9	7,9
	Salada	Curgete, alface e cenoura	67,9	16,2	0,2	0,0	2,4	1,3	0,1	2,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Espinafres com cenoura	371,2	88,7	3,3	0,5	12,5	2,4	0,4	2,7
	Prato	Cardeal no forno com molho de limão e ervas aromáticas ⁽⁴⁾ e salada russa	1299,9	309,5	5,5	0,8	42,3	22,6	0,7	7,3
	Salada	Alface, cenoura e couve-roxa	66,7	15,9	0,1	0,0	2,6	1,2	0,1	2,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Fruta cozida	250,3/ 288,9	59,8/ 69,0	0,5/ 0,6	0,0/ 0,1	13,3/ 15,5	0,6/ 0,4	0,0/ 0,0	13,3/ 15,5
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Agrião	368,7	88,1	3,3	0,5	11,9	2,7	0,3	2,2
	Prato	Chili ⁽⁶⁾⁽¹²⁾ com arroz branco	3005,0	715,5	22,9	7,2	74,8	52,5	0,7	3,0
	Salada	Alface, tomate e beterraba	65,1	15,6	0,2	0,0	2,4	1,1	0,0	2,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	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 7

12 a 16 de fevereiro

Segunda-Feira	Sopa								
	Prato								
	Salada	Carnaval							
	Sobremesa								
	Pão								

Terça-Feira	Sopa								
	Prato								
	Salada	Carnaval							
	Sobremesa								
	Pão								

Quarta-Feira	Sopa								
	Prato								
	Salada	Carnaval							
	Sobremesa								
	Pão								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Feijão-verde com massinhas ⁽¹⁾⁽³⁾	676,2	161,0	3,5	0,5	27,5	4,8	0,3	3,8
	Prato	Strogonoff de frango ⁽¹⁾⁽⁷⁾ com arroz	2194,1	524,4	8,9	1,7	65,1	46,1	1,1	1,5
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate	86,5	20,7	0,1	0,0	3,9	1,0	0,1	3,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Grão com couve lombarda	918,4	219,5	5,1	0,6	33,2	10,2	0,3	3,3
	Prato	Badejo gratinado ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾ com batata assada/cozida com brócolos	1869,0	446,7	11,0	1,6	52,1	34,8	0,9	5,8
	Salada	Alface, beterraba e milho	130,8	31,3	0,3	0,0	4,1	3,1	0,0	1,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina ⁽¹²⁾	250,3/ 49,0	59,8/ 11,7	0,5/ 0,0	0,0/ 0,0	13,3/ 2,6	0,6/ 0,3	0,0/ 0,0	13,3/ 2,4
	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

19 a 23 de fevereiro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Alho-francês	365,6	87,4	3,1	0,5	12,6	2,2	0,3	2,7
	Prato	Almôndegas estufadas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ e ervilhas	2329,0	556,6	15,1	4,9	62,1	43,1	0,9	4,7
	Salada	Alface, tomate e cenoura	78,4	18,7	0,2	0,0	3,2	1,1	0,1	3,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Legumes com ervilhas	486,0	116,2	3,4	0,5	16,4	5,0	0,3	2,8
	Prato	Carapau assado ⁽⁴⁾ com batata assada/cozida	1581,0	377,9	9,2	1,6	45,9	27,8	0,7	3,3
	Salada	Tomate, couve roxa e cebola	65,7	15,7	0,1	0,0	2,7	0,9	0,0	2,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Iogurte ⁽⁷⁾	250,3/ 372,4	59,8/ 89,0	0,5/ 2,0	0,0/ 1,1	13,3/ 12,6	0,6/ 5,1	0,0/ 0,2	13,3/ 12,6
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com feijão verde	398,8	95,0	3,2	0,5	14,0	2,5	0,3	3,7
	Prato	Arroz de pato no forno à moda antiga ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	2480,9	590,7	19,4	5,2	64,3	39,6	1,7	1,5
	Salada	Alface, beterraba e cenoura ralada	57,1	13,7	0,1	0,0	2,3	0,9	0,1	2,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Camponesa	817,5	195,4	3,7	0,6	29,5	11,1	0,3	3,7
	Prato	Filetes de Pescada gratinados ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾ com puré de batata ⁽⁷⁾ , cenoura e brócolos cozidos	1861,9	443,3	6,9	1,6	56,2	39,0	1,3	9,8
	Salada	Tomate, milho e pepino	153,2	36,6	0,5	0,1	5,0	3,0	0,0	2,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Fruta cozida	250,3/ 288,9	59,8/ 69,0	0,5/ 0,6	0,0/ 0,1	13,3/ 15,5	0,6/ 0,4	0,0/ 0,0	13,3/ 15,5
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Caldo verde	537,5	128,5	3,1	0,5	21,6	3,5	0,2	2,4
	Prato	Bifinhos de porco de cebolada com arroz de cenoura	2457,2	585,0	18,3	5,0	66,1	39,1	0,8	3,3
	Salada	Alface, tomate e couve roxa	74,6	17,8	0,2	0,0	2,7	1,4	0,0	2,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	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

26 de fevereiro a 2 de março

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Nabo e cenoura com couve	375,5	89,8	3,1	0,4	13,0	2,5	0,3	3,2
	Prato	Atum com feijão-frade (atum, batata, ovo, e cenoura) ⁽³⁾⁽⁴⁾	2935,8	701,7	25,2	3,6	68,4	50,2	1,6	5,6
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	77,0	18,4	0,1	0,0	3,6	0,7	0,1	3,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

Terça-Feira	Sopa	Feijão-verde	410,2	98,0	3,2	0,5	14,0	3,3	0,3	3,8
	Prato	Carne de vaca assada fatiada com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾	2408,4	573,4	20,4	6,8	58,7	38,7	0,7	4,0
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate	86,5	20,7	0,1	0,0	3,9	1,0	0,1	3,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

Quarta-Feira	Sopa	Lavrador	824,4	197,0	3,7	0,6	29,9	11,0	0,3	4,1
	Prato	Solha gratinada ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾ com macedónia de legumes e batata cozida	2032,4	485,8	11,3	2,1	58,7	37,2	1,2	9,2
	Salada	Alface, cenoura e miho	144,1	34,4	0,3	0,0	4,8	3,1	0,1	2,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	250,3/ 288,9	59,8/ 69,0	0,5/ 0,6	0,0/ 0,1	13,3/ 15,5	0,6/ 0,4	0,0/ 0,0	13,3/ 15,5
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Sopa de tomate	381,5	91,2	3,2	0,4	13,6	2,1	0,3	3,8
	Prato	Perna de frango assada com arroz branco	2621,5	624,2	24,8	5,6	63,1	37,1	0,7	0,0
	Salada	Tomate, alface e pepino	67,6	16,2	0,3	0,0	2,1	1,2	0,0	2,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Nabiças com feijão-frade	846,2	202,2	3,7	0,7	31,2	11,0	0,3	3,6
	Prato	Bacalhau com broa ⁽¹⁾⁽⁴⁾	2399,2	573,4	6,8	1,0	77,4	50,7	5,0	4,8
	Salada	Alface, milho e cebola	123,3	29,5	0,3	0,0	3,7	3,0	0,0	1,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim ⁽³⁾⁽⁷⁾	250,3/ 387,8	59,8/ 92,7	0,5/ 2,0	0,0/ 1,0	13,3/ 14,8	0,6/ 3,8	1,0	13,3/ 14,8
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

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

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

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

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

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

Semana 10

5 a 9 de março

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Primavera	349,1	83,4	3,3	0,5	9,9	3,6	0,3	2,8
	Prato	Febras de porco grelhadas com estufado de ervilhas e massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾	2478,2	590,0	16,7	4,9	64,0	46,0	0,8	6,4
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	77,0	18,4	0,1	0,0	3,6	0,7	0,1	3,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	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	Abóbora com massinhas ⁽¹⁾⁽³⁾	648,9	155,1	3,5	0,6	26,7	4,2	0,3	3,3
	Prato	Salada de abrótea e camarão com batata, ervilhas e cenoura ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾	1449,4	345,1	5,5	0,8	38,8	35,0	0,4	4,5
	Salada	Curgete, tomate e pepino	77,0	18,4	0,4	0,1	2,6	1,2	0,0	2,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Gelatina com frutas ⁽¹²⁾	250,3/ 60,7	59,8/ 14,5	0,5/ 0,0	0,0/ 0,0	13,3/ 3,2	0,6/ 0,4	0,0/ 0,0	13,3/ 3,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	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	Creme de alho francês com cenoura e curgete	409,7	97,9	3,3	0,5	14,1	3,0	0,3	4,1
	Prato	Perna de peru assada com arroz de legumes (milho e brócolos)	2127,6	508,5	17,3	4,9	49,9	38,3	0,8	0,6
	Salada	Alface, cenoura e milho	144,1	34,4	0,3	0,0	4,8	3,1	0,1	2,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	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	Grão com feijão-verde	933,7	223,2	5,2	0,7	34,0	10,1	0,2	3,8
	Prato	Pescada no forno ⁽⁴⁾ com batata corada	1610,1	383,4	8,0	1,2	46,9	30,9	0,9	4,4
	Salada	Alface, tomate e couve roxa	74,6	17,8	0,2	0,0	2,7	1,4	0,0	2,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Fruta cozida	250,3/ 288,9	59,8/ 69,0	0,5/ 0,6	0,0/ 0,1	13,3/ 15,5	0,6/ 0,4	0,0/ 0,0	13,3/ 15,5
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	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)	
Sexta-Feira	Sopa	Saloia	817,5	195,4	3,7	0,6	29,5	11,1	0,3	3,7
	Prato	Arroz de carnes mistas (Vaca e porco)	2349,8	561,6	16,5	5,3	65,1	38,3	0,6	2,2
	Salada	Alface, cenoura e milho	144,1	34,4	0,3	0,0	4,8	3,1	0,1	2,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	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

12 a 16 de março

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Espinafres	912,9	218,2	5,3	0,7	32,6	10,0	0,4	3,4
	Prato	Massa de atum com legumes (cenoura, couve flor e ervilhas) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾	1968,5	468,7	17,4	1,6	43,5	34,6	1,4	6,1
	Salada	Alface, milho e cebola	123,3	29,5	0,3	0,0	3,7	3,0	0,0	1,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	250,3/ 288,9	59,8/ 69,0	0,5/ 0,6	0,0/ 0,1	13,3/ 15,5	0,6/ 0,4	0,0/ 0,0	13,3/ 15,5
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Terça-Feira	Sopa	Creme de legumes	289,5	69,2	3,3	0,5	7,7	2,1	0,4	2,5
	Prato	Frango assado com arroz de cenoura	2436,0	582,2	26,3	5,9	48,7	37,6	0,8	1,8
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	57,1	13,7	0,1	0,0	2,3	0,9	0,1	2,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quarta-Feira	Sopa	Feijão branco com couve lombarda	820,8	196,2	3,7	0,6	30,0	10,8	0,3	3,7
	Prato	Badejo estufado ⁽⁴⁾ com batata, cenoura e ervilhas	1513,6	360,4	7,3	1,2	40,2	33,4	0,6	5,9
	Salada	Couve em juliana, pepino e tomate	104,4	25,0	0,4	0,0	3,2	2,2	0,0	3,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quinta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	456,1	109,0	3,3	0,5	15,6	4,2	0,3	3,5
	Prato	Rolo de carne assado no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾	2474,9	591,5	20,2	6,8	57,7	44,6	0,7	3,0
	Salada	Alface, milho e couve roxa	140,3	33,5	0,3	0,0	4,3	3,4	0,0	1,7
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz doce ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾	250,3/ 584,1	59,8/ 139,6	0,5/ 1,7	0,0/ 0,9	13,3/ 26,5	0,6/ 4,6	0,0/ 0,1	13,3/ 10,9
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sexta-Feira	Sopa	Caldo verde	537,5	128,5	3,1	0,5	21,6	3,5	0,2	2,4
	Prato	Meia desfeita de bacalhau ⁽³⁾⁽⁴⁾	2408,3	575,6	11,3	1,1	65,1	53,4	3,9	5,5
	Salada	Tomate, milho e cebola	143,1	34,2	0,4	0,0	4,9	2,8	0,0	2,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	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 12

19 a 23 de março

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	409,7	97,9	3,3	0,5	14,1	3,0	0,3	4,1
	Prato	2409,9	576,0	12,8	2,8	64,3	50,9	0,7	5,3
	Salada	75,8	18,1	0,3	0,0	2,8	1,1	0,0	2,6
	Sobremesa	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾							
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	824,4	197,0	3,7	0,6	29,9	11,0	0,3	4,1
	Prato	1796,4	427,7	6,7	1,6	54,0	37,9	1,0	7,8
	Salada	130,8	31,3	0,3	0,0	4,1	3,1	0,0	1,5
	Sobremesa	250,3/ 288,9	59,8/ 69,0	0,5/ 0,6	0,0/ 0,1	13,3/ 15,5	0,6/ 0,4	0,0/ 0,0	13,3/ 15,5
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾							
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quarta-Feira	Sopa	422,3	100,9	3,3	0,5	14,3	3,5	0,3	4,2
	Prato	2568,2	611,5	20,4	6,3	66,2	40,8	1,2	2,7
	Salada	49,6	11,9	0,1	0,0	2,0	0,8	0,1	1,8
	Sobremesa	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾							
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quinta-Feira	Sopa	410,0	98,0	3,2	0,5	13,9	3,3	0,3	3,7
	Prato	1731,4	412,2	4,8	0,8	58,7	33,6	0,2	4,0
	Salada	86,5	20,7	0,1	0,0	3,9	1,0	0,1	3,6
	Sobremesa	250,3/ 372,4	59,8/ 89,0	0,5/ 2,0	0,0/ 1,1	13,3/ 12,6	0,6/ 5,1	0,0/ 0,2	13,3/ 12,6
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾							
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sexta-Feira	Sopa	443,9	106,1	3,3	0,5	14,9	4,3	0,3	3,2
	Prato	3271,5	778,9	27,0	8,2	77,6	56,5	1,9	5,7
	Salada	78,4	18,7	0,2	0,0	3,2	1,1	0,1	3,1
	Sobremesa	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	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.