

Semana 1

10 a 14 de setembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de alho francês	379,1	90,6	3,2	0,5	13,2	2,3	0,3	3,1	FI
	Prato	Almondegas de ervilhas ⁽¹⁾ com esparguete ⁽¹⁾	1549,7	370,4	5,0	0,9	66,0	15,3	0,5	5,8	V
	Salada	Alface, tomate e beterraba	65,1	15,6	0,2	0,0	2,4	1,1	0,0	2,4	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3	FI
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Caldo verde (s/chouriço)	627,6	150,0	3,2	0,5	25,2	3,2	4,4	0,2	FI
	Prato	Estufado de lentilhas e legumes (cenoura e couve coração), arroz de cenoura	2532,2	605,2	7,5	1,1	105,9	28,6	0,7	5,0	V
	Salada	Alface, tomate e couve roxa	74,6	17,8	0,2	0,0	2,7	1,4	0,0	2,5	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3	FI
	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	FI
	Prato	Salada de Feijão frade, batata e legumes (cenoura e feijão verde)	2212,4	528,8	6,2	1,2	93,1	25,1	0,4	8,4	FI
	Salada	Alface, tomate e milho	152,0	36,3	0,4	0,0	4,9	3,3	0,0	2,4	FI
	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	FI
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Creme de legumes	289,5	69,2	3,3	0,5	7,7	2,1	0,4	2,5	FI
	Prato	Espirais à Siciliana com grão ⁽¹⁾⁽¹³⁾	2507,3	599,3	10,6	1,4	100,4	25,6	0,8	6,8	FI
	Salada	Tomate, milho e couve roxa	160,2	38,3	0,4	0,0	5,6	3,2	0,0	2,9	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3	FI
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Sopa de nabo com espinafres e ervilhas	492,9	117,8	3,5	0,5	17,1	4,5	0,3	2,3	FI
	Prato	Salada Mediterrânica (Feijão encarnado, cenoura, brócolos, massa e cogumelos) ⁽¹⁾	2324,3	555,5	5,0	0,8	100,8	26,9	0,7	4,5	FI
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	57,1	13,7	0,1	0,0	2,3	0,9	0,1	2,2	FI
	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	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 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 2

17 a 21 de setembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Sopa de couve flor e cenoura	380,3	90,9	3,2	0,5	12,9	2,7	0,3	3,1	FI
	Prato	Bolonhesa de soja com esparguete ⁽¹⁾⁽⁶⁾	1879,1	449,1	5,7	0,8	71,0	28,4	0,5	5,7	V
	Salada	Alface, cenoura e tomate	78,4	18,7	0,2	0,0	3,2	1,1	0,1	3,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3	FI
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Feijão vermelho com hortaliça	813,1	194,3	3,7	0,6	28,6	11,7	0,2	3,0	FI
	Prato	Tomates recheados com ervilhas e legumes, batata e brócolos cozidos	1433,9	342,7	4,3	0,6	60,9	15,1	0,8	12,5	V
	Salada	Alface, milho e tomate	152,0	36,3	0,4	0,0	4,9	3,3	0,0	2,4	FI
	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	FI
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com espinafres	436,4	104,3	3,6	0,6	14,5	3,5	0,4	4,4	FI
	Prato	Hamburguer de grão de bico e caril ⁽¹⁾⁽¹⁰⁾ com Espirais ⁽¹⁾ e Cenoura	2561,9	612,3	8,9	1,2	106,6	26,4	0,7	6,7	V
	Salada	Alface, pepino e tomate	67,6	16,2	0,3	0,0	2,1	1,2	0,0	2,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3	FI
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Couve branca com cenoura ripada	379,3	90,7	3,1	0,4	13,0	2,6	0,3	3,3	FI
	Prato	Arroz de feijão com legumes mediterrânicos assados	2568,1	613,8	11,0	1,7	103,6	25,1	0,3	8,3	V
	Salada	Alface, beterraba e milho	130,8	31,3	0,3	0,0	4,1	3,1	0,0	1,5	FI
	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	FI
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Grão com nabiças	918,8	219,6	5,2	0,7	33,2	10,0	0,3	3,8	FI
	Prato	Jardineira de ervilhas e legumes	1317,5	314,9	3,9	0,6	57,2	12,8	0,5	8,6	FI
	Salada	Cenoura, couve roxa e pepino	67,8	16,2	0,1	0,0	2,8	1,0	0,1	2,5	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3	FI
	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 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

24 a 28 de setembro

			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	FI
	Prato	Empadão de lentilhas e legumes com arroz	2382,0	569,3	4,3	0,6	105,0	27,6	0,5	4,8	FI
	Salada	Alface, couve roxa e pepino	55,9	13,4	0,2	0,0	1,6	1,3	0,0	1,4	FI
	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	FI
	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	FI
	Prato	Soja à Portuguesa ⁽⁶⁾⁽¹²⁾	1860,1	444,6	14,0	2,5	55,7	23,9	0,3	2,8	FI
	Salada	Alface, tomate e milho	152,0	36,3	0,4	0,0	4,9	3,3	0,0	2,4	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3	FI
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Grão com feijão-verde	933,7	223,2	5,2	0,7	34,0	10,1	0,2	3,8	FI
	Prato	Feijoada de cogumelos e arroz de cenoura	2187,4	522,8	7,9	1,2	88,6	24,4	1,1	7,6	V
	Salada	Alface, tomate e couve roxa	74,6	17,8	0,2	0,0	2,7	1,4	0,0	2,5	FI
	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	FI
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Cenoura	359,8	86,0	3,1	0,4	12,8	1,8	0,3	2,9	FI
	Prato	Esparguete de cogumelos e favas com mistura de legumes (cenoura, curgete e couve lombarda) ⁽¹⁾	1749,8	418,2	5,6	0,9	71,1	20,9	0,8	9,2	FI
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa	66,7	15,9	0,1	0,0	2,6	1,2	0,1	2,4	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3	FI
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas com couve flor	505,2	120,7	3,4	0,5	16,8	5,6	0,3	3,2	FI
	Prato	Estufado de grão com legumes e batata cozida	2191,9	523,9	7,4	0,9	91,0	23,2	0,5	9,2	V
	Salada	Alface, pepino e tomate	67,6	16,2	0,3	0,0	2,1	1,2	0,0	2,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3	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, 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 4

1 a 5 de outubro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas ⁽¹⁾	648,9	155,1	3,5	0,6	26,7	4,2	0,3	3,3	FI
	Prato	Hamburguer de aveia e lentilhas ⁽¹⁾ com arroz branco	2837,6	678,2	11,1	1,7	114,9	29,6	1,1	2,1	V
	Salada	Alface, milho e pepino	133,3	31,9	0,4	0,1	3,8	3,2	0,0	1,2	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3	FI
	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	Feijão branco c/ espinafres	819,7	195,9	3,8	0,6	29,7	10,7	0,4	3,3	FI
	Prato	Salada de batata com grão e legumes (cenoura e couve coração)	2237,6	534,8	9,2	1,1	90,0	23,0	0,3	8,5	FI
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	57,1	13,7	0,1	0,0	2,3	0,9	0,1	2,2	FI
	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	FI
	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	Caldo verde (s/ chouriço)	537,5	128,5	3,1	0,5	21,6	3,5	0,2	2,4	FI
	Prato	Soja em molho de tomate ⁽⁶⁾ com esparguete ⁽¹⁾	1844,7	440,9	5,7	0,8	69,2	28,2	0,4	4,0	V
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	86,5	20,7	0,1	0,0	3,9	1,0	0,1	3,6	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3	FI
	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	Lentilhas	651,0	155,6	3,2	0,5	23,7	8,0	0,3	2,4	FI
	Prato	Arroz de cogumelos com couve lombarda e feijão vermelho	2261,5	540,5	4,8	0,8	98,7	25,6	0,9	3,8	FI
	Salada	Tomate, milho e pepino	153,1	36,6	0,5	0,1	5,0	3,0	0,0	2,5	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3	FI
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

Sexta-Feira	Sopa	FERIADO									
	Prato										
	Salada										
	Sobremesa										
	Pão										

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 5

8 a 12 de outubro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de brócolos	383,7	91,7	3,3	0,5	12,8	2,7	0,3	2,9	FI
	Prato	Salada da Terra (Ervilhas com batata e legumes)	383,7	91,7	3,3	0,5	12,8	2,7	0,3	2,9	FI
	Salada	Alface, tomate e cenoura	78,4	18,7	0,2	0,0	3,2	1,1	0,0	3,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3	FI
	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	FI
	Prato	Arroz de açafrão com feijão preto, milho e cenoura	1367,3	326,8	4,0	0,6	58,3	14,4	0,4	8,2	FI
	Salada	Alface, pepino e beterraba	46,4	11,1	0,2	0,0	1,3	1,0	0,0	1,3	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3	FI
	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	FI
	Prato	Almôndegas de lentilhas com molho de tomate ⁽¹⁾ , Batata cozidas	1700,8	406,5	8,7	1,3	67,5	14,6	0,6	6,1	V
	Salada	Alface, tomate e milho	152,0	36,3	0,4	0,0	4,9	3,3	0,0	2,4	FI
	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	FI
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-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	FI
	Prato	Esparguete com grão e legumes (curgete, tomate e feijão verde) ⁽¹⁾	2494,3	596,1	8,9	1,2	102,3	26,8	0,2	8,2	FI
	Salada	Alface, couve em juliana e milho	169,0	40,4	0,4	0,0	4,7	4,4	0,0	2,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3	FI
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	456,1	109,0	3,3	0,5	15,6	4,2	0,3	3,5	FI
	Prato	Estufado de soja e legumes ⁽⁶⁾ com arroz de feijão	2314,2	553,1	8,2	1,0	89,0	30,9	0,5	7,3	V
	Salada	Alface, tomate e cenoura	78,4	18,7	0,2	0,0	3,2	1,1	0,1	3,1	FI
	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	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 6

15 a 19 de outubro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Alho francês com curgete									FI
	Prato	Legumes estufados (cenoura, couve flor, brócolos e alho francês) com lentilhas e cogumelos, Esparguete ⁽¹⁾									V
	Salada	Alface, pepino e beterraba									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FI
	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	Grão com espinafres									FI
	Prato	Assado de batatas com feijão manteiga e legumes									FI
	Salada	Cenoura, milho e tomate									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada									FI
	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	Couve branca									FI
	Prato	Favas com pimentos e coentros, arroz de cenoura									V
	Salada	Curgete, alface e cenoura									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FI
	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	Creme de ervilhas e cenoura									FI
	Prato	Pilaf de legumes com grão e massa fusilli ⁽¹⁾									V
	Salada	Alface, cenoura e couve-roxa									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.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Agridão									FI
	Prato	Chili de vegetais com arroz branco									V
	Salada	Alface, tomate e beterraba									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 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 7

22 a 26 de outubro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de feijão-verde	410,0	98,0	3,2	0,5	13,9	3,3	0,3	3,7	FI
	Prato	Massinha de soja e legumes (cenoura, brócolos) ⁽¹⁾⁽⁶⁾	1888,1	451,3	5,9	1,7	70,5	29,1	0,4	5,0	FI
	Salada	Couve-roxa, cenoura e tomate	86,5	20,7	0,1	0,0	3,9	1,0	0,1	3,6	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3	FI
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Caldo verde	537,5	128,5	3,1	0,5	21,6	3,5	0,2	2,4	FI
	Prato	Arroz de lentilhas com legumes mediterrânicos assados	2530,5	604,8	7,4	1,1	107,1	27,5	0,5	6,8	V
	Salada	Alface, beterraba e cenoura ralada	57,1	13,7	0,1	0,0	2,3	0,9	0,1	2,2	FI
	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	FI
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Camponesa	817,5	195,4	3,7	0,6	29,5	11,1	0,3	3,7	FI
	Prato	Salada de 3 feijões com batata e cenoura	3115,4	744,6	7,5	1,3	124,4	44,9	0,4	9,1	FI
	Salada	Tomate, milho e pepino	153,2	36,6	0,5	0,1	5,0	3,0	0,0	2,5	FI
	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	FI
	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	FI
	Prato	Curgetes recheadas com grão e legumes, arroz de açafraão	2673,0	638,9	11,0	1,5	110,4	24,5	0,5	6,3	V
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate	86,5	20,7	0,1	0,0	3,9	1,0	0,1	3,6	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3	FI
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Grão com Legumes	919,6	219,8	5,2	0,7	33,5	9,8	0,3	4,1	FI
	Prato	Massa de ervilhas e vegetais (cenoura, feijão verde, couve flor e aipo) ⁽¹⁾⁽⁹⁾	1668,6	398,8	5,3	0,9	70,1	17,6	0,4	9,2	FI
	Salada	Alface, beterraba e milho	130,8	31,3	0,3	0,0	4,1	3,1	0,0	1,5	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina ⁽¹²⁾	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3	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 8

29 de outubro a 2 de novembro

			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	FI
	Prato	Almondegas de ervilhas ⁽¹⁾ com esparguete ⁽¹⁾	1549,7	370,4	5,0	0,9	66,0	15,3	0,5	5,8	V
	Salada	Alface, tomate e cenoura	78,4	18,7	0,2	0,0	3,2	1,1	0,1	3,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3	FI
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Legumes com ervilhas	444,3	106,2	3,3	0,5	15,1	4,0	0,3	2,6	FI
	Prato	Soja de cebolada ⁽⁶⁾ com batata assada	1615,0	386,0	7,1	0,9	56,3	24,1	23,5	3,3	V
	Salada	Tomate, couve roxa e milho	160,2	38,3	0,4	0,0	5,6	3,2	0,0	2,9	FI
	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	FI
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Juliana	443,9	106,1	3,3	0,5	14,9	4,3	0,3	3,2	FI
	Prato	Paelha vegetariana	1364,6	326,1	4,4	0,7	59,3	12,3	0,3	6,0	FI
	Salada	Alface, beterraba e cenoura ralada	57,1	13,7	0,1	0,0	2,3	0,9	0,0	2,2	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3	FI
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	FERIADO									
	Prato	FERIADO									
	Salada	FERIADO									
	Sobremesa	FERIADO									
	Pão	FERIADO									
Sexta-Feira	Sopa	Grão com couve lombarda	918,4	219,5	5,1	0,6	33,2	10,2	0,3	3,3	FI
	Prato	Salada de Feijão frade com batata, cenoura e couves de Bruxelas	2235,6	534,3	6,6	1,3	93,0	25,7	0,4	8,4	FI
	Salada	Alface, couve-roxa e tomate	74,6	17,8	0,2	0,0	2,7	1,4	0,0	2,5	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3	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 9

5 a 9 de novembro

			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	FI
	Prato	Favas estufadas com legumes (cenoura, brócolos e couve lombarda), arroz	1524,3	364,3	7,2	1,1	60,4	14,6	0,5	5,4	V
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	77,0	18,4	0,1	0,0	3,6	0,7	0,0	3,5	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3	FI
	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	Feijão-verde	410,2	98,0	3,2	0,5	14,0	3,3	0,3	3,8	FI
	Prato	Bolonhesa de soja com esparguete ⁽¹⁾⁽⁶⁾ e ervilhas	1991,5	476,0	6,0	0,8	74,5	31,1	0,5	6,4	V
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate	86,5	20,7	0,1	0,0	3,9	1,0	0,0	3,6	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3	FI
	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	Lavrador	824,4	197,0	3,7	0,6	29,9	11,0	0,3	4,1	FI
	Prato	Falafel de grão de bico no forno com macedónia de legumes e batata	2127,3	508,4	9,4	1,2	82,3	23,5	0,5	8,5	V
	Salada	Alface, cenoura e miho	144,1	34,4	0,3	0,0	4,8	3,1	0,0	2,2	FI
	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	FI
	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	493,3	117,9	3,5	0,5	17,1	4,5	0,3	5,3	FI
	Prato	Arroz de açafraão com ervilhas, milho e cenoura	1602,1	382,9	4,1	0,7	73,3	13,2	0,5	2,4	FI
	Salada	Tomate, alface e pepino	67,6	16,2	0,3	0,0	2,1	1,2	0,0	2,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3	FI
	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	912,5	218,1	3,7	0,7	34,7	11,5	0,3	3,9	FI
	Prato	Salada de feijão encarnado com legumes salteados com broa ⁽¹⁾ e batata cozida	2318,4	554,1	9,7	1,5	89,9	26,9	0,5	9,3	V
	Salada	Alface, milho e cenoura	144,1	34,4	0,3	0,0	4,8	3,1	0,1	2,2	FI
	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	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 10

12 a 16 de novembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Caldo verde	537,5	128,5	3,1	0,5	21,6	3,5	0,2	2,4	FI
	Prato	Estufado de lentilhas e ervilhas, massa fusilli ⁽¹⁾	2097,2	501,2	5,3	0,9	87,8	25,7	0,5	7,0	V
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	77,0	18,4	0,1	0,0	3,6	0,7	0,0	3,5	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3	FI
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Creme de legumes	289,5	69,2	3,3	0,5	7,7	2,1	0,4	2,5	FI
	Prato	Salteado de grão com cogumelos, batata cozida	1830,5	437,5	6,2	0,8	76,7	18,6	0,9	5,0	V
	Salada	Curgete, tomate e pepino	77,0	18,4	0,4	0,1	2,6	1,2	0,0	2,5	FI
	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	FI
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Grão com feijão-verde	933,7	223,2	5,2	0,7	34,0	10,1	0,2	3,8	FI
	Prato	Curgetes recheadas com soja ⁽⁶⁾ , arroz de legumes (milho e brócolos)	2242,1	535,9	8,4	1,3	84,4	30,5	0,5	7,3	V
	Salada	Alface, cenoura e milho	144,1	34,4	0,3	0,0	4,8	3,1	0,1	2,2	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3	FI
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Espinafres	912,9	218,2	5,3	0,7	32,6	10,0	0,4	3,4	FI
	Prato	Salada de feijão frade com massa espiral ⁽¹⁾ , espinafres, cenoura e azeitonas ⁽¹³⁾	2804,9	670,4	13,0	2,3	107,2	31,2	1,0	8,9	FI
	Salada	Alface, tomate e couve roxa	74,6	17,8	0,2	0,0	2,7	1,4	0,0	2,5	FI
	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	FI
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-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	FI
	Prato	Rancho de legumes ⁽¹⁾	2533,0	605,4	8,9	1,2	103,7	27,7	0,3	9,9	FI
	Salada	Alface, cenoura e curgete	67,9	16,2	0,2	0,0	2,4	1,3	0,1	2,2	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3	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 11

19 a 23 de novembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	410,0	98,0	3,2	0,5	13,9	3,3	0,3	3,7	FI
	Prato	1563,6	373,7	4,1	0,7	72,1	12,2	0,8	3,6	FI
	Salada	130,8	31,3	0,3	0,0	4,1	3,1	0,0	1,5	FI
	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	FI
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	824,4	197,0	3,7	0,6	29,9	11,0	0,3	4,1	FI
	Prato	2120,5	506,8	7,6	1,2	87,1	22,6	0,5	3,7	V
	Salada	55,9	13,4	0,2	0,0	1,6	1,3	0,0	1,4	FI
	Sobremesa	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3	FI
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	382,4	91,4	3,2	0,5	13,3	2,3	0,3	3,3	FI
	Prato	2123,7	507,6	5,7	0,8	86,3	27,8	0,4	6,7	FI
	Salada	65,7	15,7	0,1	0,0	2,7	0,9	0,0	2,5	FI
	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	FI
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	382,1	91,3	3,1	0,4	13,1	2,7	0,3	3,3	FI
	Prato	2299,1	549,5	5,4	0,7	87,8	37,3	0,5	6,0	V
	Salada	74,6	17,8	0,2	0,0	2,7	1,4	0,0	2,5	FI
	Sobremesa	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3	FI
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	444,3	106,2	3,3	0,5	15,1	4,0	0,3	2,6	FI
	Prato	2511,8	600,3	9,1	1,2	102,7	27,0	0,7	8,8	V
	Salada	86,5	20,7	0,1	0,0	3,9	1,0	0,1	3,6	FI
	Sobremesa	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3	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 12

27 de novembro a 1 de dezembro

		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	FI
	Prato	Fusilli com grão, espinafres e cogumelos ⁽¹⁾	2479,2	592,5	9,2	1,2	100,1	27,3	0,8	6,5	FI
	Salada	Alface, milho e cenoura	144,1	34,4	0,3	0,0	4,8	3,1	0,1	2,2	FI
	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	FI
	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	Creme de cenoura	359,8	86,0	3,1	0,4	12,8	1,8	0,3	3,0	FI
	Prato	Salada de lentilhas com legumes salteados com broa ⁽¹⁾ , batata cozida	2409,6	575,9	9,1	1,3	93,9	29,6	0,7	8,2	V
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	57,1	13,7	0,1	0,0	2,3	0,9	0,1	2,2	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3	FI
	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 c/ espinafres	822,9	195,9	3,8	0,6	29,7	10,7	0,4	3,3	FI
	Prato	Soja em molho de tomate ⁽⁶⁾ com batata e couve flor cozidas	1556,0	371,9	4,3	0,4	58,2	25,2	0,8	5,0	V
	Salada	Couve em juliana, pepino e tomate	104,4	25,0	0,4	0,0	3,2	2,2	0,0	3,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3	FI
	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	Alho francês com curgete	409,7	97,9	3,3	0,5	14,1	3,0	0,3	4,1	FI
	Prato	Estufado de ervilhas com legumes (alho francês, couve flor, curgete) e massa fusilli ⁽¹⁾	1630,5	389,7	5,4	0,9	67,9	17,3	0,5	7,3	V
	Salada	Alface, milho e couve roxa	140,3	33,5	0,3	0,0	4,3	3,4	0,0	1,7	FI
	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	FI
	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 (s/chouriço)	627,6	150,0	3,2	0,5	25,2	3,2	4,4	0,2	FI
	Prato	Legumes salteados com feijão frade, arroz	153,2	570,2	7,7	1,4	102,4	22,9	0,5	7,2	V
	Salada	Tomate, milho e pepino	153,2	36,6	0,5	0,1	5,0	3,0	0,0	2,5	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3	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 inofensivos.

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

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

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

Semana 13

4 a 8 de dezembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de brócolos	383,7	91,7	3,3	0,5	12,8	2,7	0,3	2,9	FI
	Prato	Empadão de soja e legumes ⁽⁶⁾	1642,2	392,5	4,5	0,5	61,2	26,8	0,3	6,5	FI
	Salada	Alface, couve roxa e pepino	55,9	13,4	0,2	0,0	1,6	1,3	0,0	1,4	FI
	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	FI
	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	Saloia	817,5	195,4	3,7	0,6	29,5	11,1	0,3	3,7	FI
	Prato	Hamburguer de cogumelos com feijão preto ⁽¹⁾ e massa espiral ⁽¹⁾	2382,0	569,3	8,0	1,4	95,3	29,0	0,9	5,1	V
	Salada	Alface, milho e pepino	133,3	31,9	0,4	0,1	3,8	3,2	0,0	1,2	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3	FI
	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	Couve branca com cenoura ripada	379,3	90,7	3,1	0,4	13,0	2,6	0,3	3,3	FI
	Prato	Salada da Terra (Ervilhas com batata e legumes)	383,7	91,7	3,3	0,5	12,8	2,7	0,3	2,9	FI
	Salada	Alface, tomate e cenoura	78,4	18,7	0,2	0,0	3,2	1,1	0,1	3,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3	FI
	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	Grão com espinafres	916,3	219,0	5,3	0,7	32,7	10,1	0,4	3,5	FI
	Prato	Massinha de lentilhas e legumes (cenoura, milho e pimento) ⁽¹⁾	2540,5	607,2	6,2	1,2	108,0	29,9	0,8	7,5	FI
	Salada	Alface, pepino e tomate	67,6	16,2	0,3	0,0	2,1	1,2	0,0	2,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3	FI
	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	Feijão verde com massinhas ⁽¹⁾	673,6	161,0	3,5	0,6	27,5	4,8	0,3	3,8	FI
	Prato	Salteado de legumes e grão com batata cozida	2170,4	518,7	7,5	0,9	89,8	23,1	0,7	8,2	V
	Salada	Alface, milho e tomate	152,0	36,3	0,4	0,0	4,9	3,3	0,0	2,4	FI
	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	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 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 14

11 a 15 de dezembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	456,1	109,0	3,3	0,5	15,6	4,2	0,3	3,5	FI
	Prato	Arroz de favas com cogumelos e couve lombarda	144,1	392,5	4,2	0,7	73,1	15,6	0,9	3,4	FI
	Salada	Alface, milho e cenoura	144,1	34,4	0,3	0,0	4,8	3,1	0,1	2,2	FI
	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	FI
	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 ervilhas com couve flor	505,2	120,7	3,4	0,5	16,8	5,6	0,3	3,2	FI
	Prato	Almôndegas de lentilhas de tomata ⁽¹⁾ , arroz de cenoura	2501,1	597,8	7,2	1,1	106,0	27,2	0,5	5,4	V
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	57,1	13,7	0,1	0,0	2,3	0,9	0,1	2,2	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3	FI
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Alho francês	369,0	88,2	3,1	0,5	12,7	2,2	0,3	2,8	FI
	Prato	Assado de batatas com feijão e legumes	2001,9	478,5	4,6	0,7	83,8	25,5	0,4	9,0	FI
	Salada	Couve em juliana, pepino e tomate	104,4	25,0	0,4	0,0	3,2	2,2	0,0	3,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3	FI
	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 com couve lombarda	820,8	196,2	3,7	0,6	30,0	10,8	0,3	3,7	FI
	Prato	Tomates recheados com ervilhas e legumes, batata e brócolos cozidos	1433,9	342,7	4,3	0,6	60,9	15,1	0,8	12,5	V
	Salada	Alface, milho e couve roxa	140,3	33,5	0,3	0,0	4,3	3,4	0,0	1,7	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3	FI
	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	Creme de abóbora com feijão verde	397,3	95,0	3,2	0,5	14,0	2,5	0,3	3,7	FI
	Prato	Massinha à Siciliana com grão ⁽¹⁾⁽¹³⁾	2519,5	602,2	9,4	1,4	106,6	22,8	0,8	6,3	FI
	Salada	Tomate, milho e pepino	153,2	36,6	0,5	0,1	5,0	3,0	0,0	2,5	FI
	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	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.