

Semana 1

31 de dezembro a 4 de janeiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa								
	Prato								
	Salada								
	Sobremesa								
	Pão								
Terça-Feira	Sopa								
	Prato								
	Salada								
	Sobremesa								
	Pão								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Quarta-Feira	Sopa								
	Prato								
	Salada								
	Sobremesa								
	Pão								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Quinta-Feira	Sopa	440,1	105,2	1,7	0,3	15,1	4,4	0,4	6,0
	Prato	2230,5	533,1	9,6	1,1	65,6	37,4	0,4	8,9
	Salada	280,7	67,1	0,4	0,1	8,1	4,5	0,0	4,9
	Sobremesa	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Sexta-Feira	Sopa	515,7	123,3	1,8	0,2	18,0	5,5	0,2	6,0
	Prato	1643,1	392,7	9,2	1,4	47,7	20,1	0,5	7,8
	Salada	167,4	40,0	0,2	0,0	5,2	2,4	0,0	5,1
	Sobremesa	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	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: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.  
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 por dose, 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

7 a 11 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							
	Prato	377,3	90,2	1,2	0,1	13,9	3,4	0,2	5,5
	Salada	Bolonesa de lentilhas c/ esparguete <sup>(1)</sup>							
	Sobremesa	1832,2	437,9	8,3	1,3	61,7	23,3	0,4	5,9
	Pão	146,9	35,1	0,3	0,0	4,6	2,1	0,1	4,4
		Fruta da época (min. 3 variedades)							
		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
		Pão de mistura <sup>(1)</sup>							
		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 vermelho com hortaliça							
	Prato	461,6	110,3	1,4	0,2	14,2	6,5	0,1	3,5
	Salada	Tomates recheados com ervilhas e legumes, batata e brócolos cozidos							
	Sobremesa	1463,9	349,9	8,5	1,2	40,6	17,0	0,4	9,3
	Pão	236,7	56,6	0,6	0,1	5,9	4,4	0,0	3,1
		Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada							
		281,3 / 351,9	67,2 / 84,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,9	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,9
		Pão de mistura <sup>(1)</sup>							
		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 abóbora com espinafres <sup>(9)</sup>							
	Prato	536,0	128,1	2,2	0,4	18,0	5,4	0,5	8,8
	Salada	Hamburguer de grão de bico e caril <sup>(1)(10)</sup> com Espirais <sup>(1)</sup> e Cenoura							
	Sobremesa	2055,2	491,2	11,1	1,6	73,1	18,4	0,5	6,0
	Pão	120,8	28,9	0,5	0,1	2,9	2,2	0,0	2,9
		Fruta da época (min. 3 variedades)							
		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
		Pão de mistura <sup>(1)</sup>							
		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	Caldo verde (s/ chouriço)							
	Prato	333,2	79,6	1,4	0,2	12,0	3,1	0,2	3,3
	Salada	Arroz de feijão com legumes mediterrânicos assados							
	Sobremesa	2407,1	575,3	9,3	1,5	84,5	25,3	0,4	12,2
	Pão	257,3	61,5	0,4	0,1	6,6	4,7	0,1	3,8
		Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida							
		281,3 / 343,5	67,2 / 82,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,4	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,4
		Pão de mistura <sup>(1)</sup>							
		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	Da horta							
	Prato	575,3	137,5	1,6	0,2	19,9	6,8	0,2	7,0
	Salada	Jardineira de soja <sup>(6)</sup>							
	Sobremesa	1960,6	468,6	9,4	1,2	45,8	40,1	0,5	7,9
	Pão	168,6	40,3	0,2	0,1	5,5	2,2	0,1	4,9
		Fruta da época (min. 3 variedades)							
		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
		Pão de mistura <sup>(1)</sup>							
		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: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.

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 por dose, 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

14 a 18 de janeiro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Juliana	451,2	107,8	1,3	0,2	15,7	4,8	0,2	6,1
	Prato	Empadão de lentilhas e legumes com arroz <sup>(9)</sup>	2044,7	488,7	8,3	1,2	75,0	22,0	0,3	6,8
	Salada	Alface, couve roxa e pepino	163,7	39,1	0,3	0,1	4,0	3,3	0,0	3,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	281,3 / 351,9	67,2 / 84,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,9	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,9
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	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 <sup>(9)</sup>	362,6	86,7	1,5	0,2	13,0	3,1	0,4	4,5
	Prato	Rancho de legumes <sup>(1)</sup>	2022,9	483,5	11,3	1,6	67,2	20,4	0,3	10,1
	Salada	Alface, tomate e milho	236,8	56,6	0,6	0,1	5,9	4,4	0,0	3,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	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	521,7	124,7	1,6	0,2	18,3	5,7	0,2	7,2
	Prato	Pilaf de legumes com ervilhas, arroz branco	1904,6	455,2	9,1	1,4	60,1	21,9	1,2	8,0
	Salada	Alface, beterraba e milho	257,3	61,5	0,4	0,1	6,6	4,7	0,1	3,8
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina	281,3 / 502,1	67,2 / 120,0	0,5 / 0,0	0,1 / 0,0	13,9 / 30,0	0,7 / 0,0	0,0 / 0,1	13,8 / 30,0
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	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 com couve flor <sup>(9)</sup>	487,2	116,4	1,5	0,2	16,2	5,9	0,2	7,0
	Prato	Esparguete de cogumelos e favas com mistura de legumes (cenoura, curgete e couve lombarda) <sup>(1)</sup>	1790,4	427,9	9,6	1,5	53,4	21,1	1,0	11,6
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa	189,9	45,4	0,2	0,0	5,6	3,1	0,1	5,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	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	385,8	92,2	1,3	0,2	14,9	3,0	0,2	5,7
	Prato	Assado de batatas com feijão manteiga e legumes	1948,2	465,6	8,8	1,4	60,9	23,6	0,4	9,4
	Salada	Alface, pepino e tomate	120,8	28,9	0,5	0,1	2,9	2,2	0,0	2,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	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: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.

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 por dose, 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

21 a 25 de janeiro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora <sup>(9)</sup>	405,0	96,8	1,4	0,3	15,4	3,2	0,2	6,2
	Prato	Hamburguer de aveia e lentilhas <sup>(1)</sup> com massa espiral <sup>(1)</sup> e legumes salteados	2189,9	523,4	9,5	1,5	76,9	25,5	1,1	4,9
	Salada	Alface, milho e pepino	214,4	51,2	0,6	0,1	4,7	4,5	0,0	1,8
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Grão com nabiças	515,6	123,2	2,0	0,3	18,0	5,4	0,3	5,8
	Prato	Estufado de ervilhas com legumes (alho francês, couve flor e curgete) <sup>(9)</sup> , batata corada	1474,4	352,4	8,7	1,4	40,9	17,8	0,3	9,1
	Salada	Alface, tomate e couve roxa	186,0	44,5	0,3	0,0	5,2	3,2	0,0	4,8
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	281,3 / 343,5	67,2 / 82,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,4	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,4
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve branca	383,3	91,6	1,2	0,1	14,2	3,5	0,2	5,5
	Prato	Feijoada de cogumelos com arroz branco	2339,3	559,1	8,9	1,4	79,5	27,4	1,2	7,2
	Salada	Alface, pepino e couve em juliana	141,4	33,8	0,5	0,1	2,5	3,3	0,0	2,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Feijão branco c/ espinafres <sup>(9)</sup>	468,9	112,1	1,7	0,2	15,9	5,1	0,4	4,7
	Prato	Soja em m°. de tomate <sup>(6)</sup> com batata e couve flor cozida	1736,4	415,0	9,0	1,0	40,3	36,7	0,4	3,4
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	167,4	40,0	0,2	0,0	5,2	2,4	0,2	5,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	281,3 / 351,9	67,2 / 84,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,9	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,9
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Legumes com ervilhas <sup>(9)</sup>	410,0	98,0	1,4	0,2	14,5	4,0	0,2	5,4
	Prato	Salteado de grão e legumes <sup>(9)</sup> com arroz de cenoura	2194,1	524,4	11,2	1,5	78,8	19,3	0,7	9,4
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	190,9	45,6	0,2	0,0	6,8	2,1	0,1	6,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	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: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremeço, (14) Moluscos.

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 por dose, 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

28 de janeiro a 1 de fevereiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Juliana	451,2	107,8	1,3	0,2	15,7	4,8	0,2	6,1
	Prato	Salada da Terra (Ervilhas com batata e legumes)	1486,7	355,3	8,6	1,3	41,6	17,2	0,4	8,3
	Salada	Alface, tomate e cenoura	146,9	35,1	0,3	0,0	4,6	2,1	0,1	4,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Minestrone (s/ massa)	442,2	105,7	1,4	0,3	16,3	4,0	0,2	6,1
	Prato	Arroz de favas com cogumelos e cenoura	1741,0	416,1	8,5	1,3	59,9	16,2	1,1	6,4
	Salada	Alface, couve em juliana e milho	257,4	61,5	0,5	0,1	5,4	5,5	0,0	2,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Feijão vermelho com couve lombarda	500,0	119,5	1,4	0,2	17,1	5,8	0,2	5,9
	Prato	Almôndegas de lentilhas com molho de tomate <sup>(1)</sup> , Batata cozidas	1892,5	452,3	8,4	1,3	65,9	22,3	0,4	7,4
	Salada	Alface, tomate e milho	236,7	56,6	0,6	0,1	5,9	4,4	0,0	3,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	281,3 / 351,9	67,2 / 84,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,9	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,9
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	409,7	97,9	1,4	0,2	14,6	3,8	0,2	5,9
	Prato	Massinha de feijão preto e legumes (cenoura, milho e pimento) <sup>(1)</sup>	2264,8	541,3	9,9	1,7	74,1	26,8	0,8	8,6
	Salada	Alface, pepino e beterraba	141,0	33,7	2,5	0,1	3,6	2,5	0,1	3,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Creme de alho francês com couve flor <sup>(9)</sup>	440,9	105,4	1,4	0,2	16,0	4,6	0,2	6,7
	Prato	Estufado de soja e legumes <sup>(6)(9)</sup> com arroz de feijão	2282,4	545,5	9,6	1,1	67,4	38,2	0,4	8,7
	Salada	Alface, tomate e cenoura	146,9	35,1	0,3	0,0	4,6	2,1	0,1	4,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina	281,3 / 502,1	67,2 / 120,0	0,5 / 0,0	0,1 / 0,0	13,9 / 30,0	0,7 / 0,0	0,0 / 0,1	13,8 / 30,0
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	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: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.

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 por dose, 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

4 a 8 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 <sup>(9)</sup>	427,8	102,3	1,5	0,3	15,8	4,0	0,2	6,6
	Prato	Legumes estufados (cenoura, couve flor, brócolos e alho francês) com lentilhas e cogumelos <sup>(9)</sup> , Esparguete <sup>(1)</sup>	2019,9	482,8	9,2	1,4	65,4	26,2	0,8	8,9
	Salada	Alface, pepino e beterraba	141,2	33,7	0,3	0,1	3,6	2,5	0,1	3,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Creme de ervilhas e cenoura <sup>(9)</sup>	471,1	112,6	1,4	0,2	16,8	4,7	0,2	6,1
	Prato	Pilaf de legumes com grão, batata corada	1839,7	439,7	10,8	1,4	57,5	19,4	1,0	8,7
	Salada	Cenoura, milho e tomate	241,5	57,7	0,4	0,1	7,4	3,4	0,1	4,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	281,3 / 351,9	67,2 / 84,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,9	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,9
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Couve branca	383,3	91,6	1,2	0,1	14,2	3,5	0,2	5,5
	Prato	Favas estufadas com legumes (cenoura, brócolos e couve lombarda), arroz	1819,4	434,8	8,7	1,3	62,2	17,7	0,4	8,3
	Salada	Curgete, alface e cenoura	175,3	41,9	0,4	0,1	4,7	3,2	0,1	4,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Espinafres com cenoura <sup>(9)</sup>	368,6	88,1	1,5	0,2	13,2	3,2	0,4	4,6
	Prato	Guisadinho de soja <sup>(6)</sup> com salada russa	1984,5	474,3	9,5	1,2	46,5	40,4	0,5	8,4
	Salada	Alface, cenoura e couve-roxa	189,9	45,4	0,2	0,0	5,6	3,1	0,1	5,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	281,3 / 343,5	67,2 / 82,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,4	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,4
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Agrião	355,2	84,9	1,4	0,3	12,8	3,2	0,3	4,3
	Prato	Chili de vegetais com arroz branco	2371,1	566,7	9,3	1,4	82,0	25,5	0,3	7,8
	Salada	Alface, tomate e beterraba	163,5	39,1	0,3	0,0	4,9	2,5	0,1	4,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	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: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.

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 por dose, 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

11 a 15 de fevereiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Creme de feijão verde		454,5	108,6	1,4	0,2	16,2	4,5	0,2	7,0
	Prato	Massinha de soja e legumes (cenoura, brócolos) <sup>(1)(6)</sup>		1960,5	468,6	9,9	2,8	50,4	36,8	0,3	4,9
	Salada	Curgete, tomate e pepino		150,2	35,9	0,6	0,2	4,2	2,4	0,0	4,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Primavera		440,2	105,2	1,3	0,2	15,6	4,5	0,2	5,8
	Prato	Arroz de lentilhas com legumes mediterrânicos assados		1945,1	464,9	7,9	1,2	71,2	22,2	0,4	3,6
	Salada	Alface, cenoura e milho		240,6	57,5	0,4	0,1	6,3	4,3	0,1	3,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Abóbora <sup>(9)</sup>		405,0	96,8	1,4	0,3	15,4	3,2	0,2	6,2
	Prato	Salada de 3 feijões com batata e cenoura		1784,7	426,6	8,1	1,2	57,0	20,5	0,3	6,0
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate		190,8	45,6	0,2	0,0	6,8	2,1	0,1	6,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida		281,3 / 343,5	67,2 / 82,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,4	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,4
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Grão com couve lombarda		515,7	123,3	1,8	0,2	18,0	5,5	0,2	6,0
	Prato	Massa de ervilhas e vegetais (cenoura, feijão verde, couve flor e aipo) <sup>(1)(9)</sup>		1698,7	406,0	9,2	1,4	51,0	19,1	0,5	10,7
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate		185,6	44,4	0,2	0,0	7,1	1,5	0,2	6,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Alho francês com cenoura <sup>(9)</sup>		386,2	92,3	1,3	0,2	14,7	3,1	0,2	5,6
	Prato	Guisadinho de grão com legumes e batata		1780,3	425,5	10,6	1,4	58,5	17,0	0,4	9,6
	Salada	Alface, beterraba e milho		257,1	61,5	0,4	0,1	6,6	4,7	0,1	3,8
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Gelatina com frutas		281,3 / 515,1	67,2 / 123,1	0,5 / 0,0	0,1 / 0,0	13,9 / 30,6	0,7 / 0,1	0,0 / 0,1	13,8 / 30,6
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>		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: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.

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 por dose, 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

18 a 22 de fevereiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Primavera	440,2	105,2	1,3	0,2	15,6	4,5	0,2	5,8
	Prato	Almondégas de ervilhas <sup>(1)</sup> com esparguete <sup>(1)</sup>	1735,6	414,8	9,1	1,5	56,3	17,6	0,5	6,7
	Salada	Alface, tomate e cenoura	146,9	35,1	0,3	0,0	4,6	2,1	0,1	4,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	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	Legumes com ervilhas <sup>(9)</sup>	410,0	98,0	1,4	0,2	14,5	4,0	0,2	5,4
	Prato	Salteado de feijão e legumes com broa <sup>(1)(9)</sup> , batata assada	2012,2	480,9	8,8	1,4	62,6	24,4	0,4	10,5
	Salada	Tomate, couve roxa e milho	280,6	67,1	0,4	0,1	8,1	4,5	0,1	4,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	281,3 / 351,9	67,2 / 84,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,9	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,9
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	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 abóbora com feijão verde	404,6	96,7	1,3	0,2	15,6	3,1	0,2	6,3
	Prato	Arroz de favas com cogumelos e couve lombarda	1749,3	418,1	8,7	1,3	58,5	17,5	0,9	5,2
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	167,4	40,0	0,2	0,0	5,2	2,4	0,2	5,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	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	554,3	132,5	1,6	0,2	18,9	6,1	0,4	7,7
	Prato	Grão estufado com abóbora e brócolos, batata cozida	1674,0	400,1	10,6	1,4	54,4	16,0	0,3	5,7
	Salada	Tomate, milho e pepino	215,3	51,5	0,6	0,1	5,8	3,5	0,0	3,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	281,3 / 343,5	67,2 / 82,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,4	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,4
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	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)	333,2	79,6	1,4	0,2	12,0	3,1	0,2	3,3
	Prato	Soja de cebolada <sup>(6)</sup> com arroz de cenoura	2081,5	497,5	9,2	1,1	62,1	34,7	0,5	4,3
	Salada	Alface, tomate e couve roxa	186,0	44,5	0,3	0,0	5,2	3,2	0,0	4,8
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	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: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.

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 por dose, 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

25 de fevereiro a 1 de março

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Feijão verde		385,8	92,2	1,3	0,2	14,9	3,0	0,2	5,7
	Prato	Salada de Feijão frade com batata, cenoura e couves de Bruxelas		1869,5	446,8	8,3	1,2	58,8	22,3	0,4	7,6
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate		185,6	44,4	0,2	0,0	7,1	1,5	0,2	6,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>		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	Nabo e cenoura com couve		400,5	95,7	1,3	0,1	14,5	3,9	0,2	5,8
	Prato	Bolonesa de soja <sup>(6)</sup> com esparguete <sup>(1)</sup>		1925,1	460,1	9,7	1,2	50,4	35,7	0,3	5,2
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate		190,9	45,6	0,2	0,0	6,8	2,1	0,1	6,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>		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		521,7	124,7	1,6	0,2	18,3	5,7	0,2	7,2
	Prato	Lentilhas estufadas com alho francês, espinafres e couve flor <sup>(9)</sup> , Batata cozida		1788,7	427,5	8,5	1,2	57,0	23,0	0,7	9,0
	Salada	Alface, cenoura e milho		240,6	57,5	0,4	0,1	6,3	4,3	0,1	3,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada		281,3 / 351,9	67,2 / 84,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,9	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,9
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>		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		354,6	84,8	1,2	0,1	14,3	2,3	0,2	5,7
	Prato	Arroz de açafrão com ervilhas, milho e cenoura		1669,7	399,1	8,4	1,3	56,0	16,0	0,3	2,9
	Salada	Tomate, alface e pepino		120,8	28,9	0,5	0,1	2,9	2,2	0,0	2,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>		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		510,8	122,1	1,6	0,3	18,4	5,7	0,3	5,8
	Prato	Falafel de grão de bico no forno <sup>(1)</sup> com massa <sup>(1)</sup>		1768,6	422,7	10,8	1,5	59,8	16,4	0,2	3,2
	Salada	Alface, milho e cebola		154,0	36,8	0,3	0,0	3,3	3,3	0,0	1,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida		281,3 / 343,5	67,2 / 82,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,4	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,4
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>		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: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.

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 por dose, 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

4 a 8 de março

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa								
	Prato								
	Salada								
	Sobremesa								
	Pão								
Terça-Feira	Sopa								
	Prato								
	Salada								
	Sobremesa								
	Pão								
Quarta-Feira	Sopa								
	Prato								
	Salada								
	Sobremesa								
	Pão								
Quinta-Feira	Sopa	532,7	127,3	1,4	0,2	18,8	6,0	0,2	6,0
	Prato	1590,8	380,2	9,4	1,1	27,6	37,9	0,3	2,9
	Salada	186,0	44,5	0,3	0,0	5,2	3,2	0,0	4,8
	Sobremesa	281,3 / 343,5	67,2 / 82,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,4	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,4
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	462,8	110,6	1,6	0,2	18,0	3,9	0,2	4,5
	Prato	2197,0	525,1	8,7	1,4	76,9	23,1	1,0	5,2
	Salada	240,6	57,5	0,4	0,1	6,3	4,3	0,1	3,3
	Sobremesa	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup> 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: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.

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 por dose, 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

11 a 15 de março

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Espinafres <sup>(9)</sup>								
	Prato	Estufado de ervilhas com legumes (alho francês, couve flor e curgete) <sup>(9)</sup> e massa <sup>(1)</sup>								
	Salada	Alface, milho e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada								
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>								
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 <sup>(9)</sup>								
	Prato	Hamburguer de dois feijões (preto e manteiga) <sup>(1)</sup> , arroz de cenoura								
	Salada	Alface, beterraba e cenoura								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>								
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								
	Prato	Salada de batata com lentilhas e legumes (cenoura e couve)								
	Salada	Couve em juliana, pepino e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>								
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								
	Prato	Guisado de massa com soja, cogumelos, curgete e tomate <sup>(1)(6)</sup>								
	Salada	Alface, milho e couve roxa								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina								
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>								
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)								
	Prato	Curgete recheada com grão e legumes, batata corada								
	Salada	Tomate, milho e couve em juliana								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>								
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: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.

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 por dose, 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

18 a 22 de março

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de feijão verde	454,5	108,6	1,4	0,2	16,2	4,5	0,2	7,0
	Prato	Ervilhas estufadas com legumes <sup>(9)</sup> , massa fusilli <sup>(1)</sup>	1683,8	402,4	9,5	1,5	49,3	20,0	0,3	9,1
	Salada	Pepino, tomate e couve roxa	164,8	39,4	0,3	0,1	5,1	2,3	0,0	4,7
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Portuguesa	554,5	132,5	1,6	0,2	20,0	6,0	0,3	7,3
	Prato	Salada de batata com grão e legumes (cenoura e couve coração)	1690,8	404,1	10,1	1,3	55,4	16,0	0,3	7,1
	Salada	Alface, beterraba e milho	257,1	61,5	0,4	0,1	6,6	4,7	0,1	3,8
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	281,3 / 343,5	67,2 / 82,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,4	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,4
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Da horta	575,3	137,5	1,6	0,2	19,9	6,8	0,2	7,0
	Prato	Empadão de lentilhas e legumes com arroz <sup>(9)</sup>	2044,7	488,7	8,3	1,2	75,0	22,0	0,3	6,8
	Salada	Alface, cenoura e tomate	146,9	35,1	0,3	0,0	4,6	2,1	0,1	4,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Alho francês com curgete <sup>(9)</sup>	427,8	102,3	1,5	0,3	15,8	4,0	0,2	6,6
	Prato	Soja guisada com cogumelos e pimentos <sup>(6)</sup> , batata cozida	1740,5	416,0	9,4	2,7	40,1	35,2	0,9	3,4
	Salada	Couve-roxa, cenoura e tomate	190,9	45,6	0,2	0,0	6,8	2,1	0,1	6,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	281,3 / 351,9	67,2 / 84,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,9	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,9
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Juliana	451,2	107,8	1,3	0,2	15,7	4,8	0,2	6,1
	Prato	Feijoada de legumes com arroz de cenoura	2344,1	560,2	8,9	1,4	81,4	25,1	1,1	9,2
	Salada	Alface, tomate e cenoura	146,9	35,1	0,3	0,0	4,6	2,1	0,1	4,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	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: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.

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 por dose, 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

25 a 29 de março

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Hortaliça	400,4	95,7	1,3	0,1	14,5	3,9	0,2	5,8
	Prato	Esparguete de cogumelos e favas com mistura de legumes (cenoura, curgete e couve lombarda) <sup>(1)</sup>	1790,4	427,9	9,6	1,5	53,4	21,1	1,0	11,6
	Salada	Alface, milho e cenoura	240,6	57,5	0,4	0,1	6,3	4,3	0,1	3,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	281,3 / 343,5	67,2 / 82,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,4	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,4
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Grão com couve lombarda	515,7	123,3	1,8	0,2	18,0	5,5	0,2	6,0
	Prato	Caril de batata, ervilhas e couve flor <sup>(10)</sup>	1313,4	313,9	8,2	1,2	36,8	14,8	0,3	5,6
	Salada	Alface, couve roxa e milho	279,7	66,8	0,4	0,1	6,9	5,5	0,0	3,7
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Creme de cenoura	429,3	102,6	1,3	0,1	17,2	2,5	0,3	8,3
	Prato	Soja à Portuguesa <sup>(6)</sup>	1766,5	422,2	12,8	2,9	38,1	32,8	0,4	1,3
	Salada	Alface, beterraba e tomate	163,5	39,1	0,3	0,0	4,9	2,5	0,1	4,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina	281,3 / 502,1	67,2 / 120,0	0,5 / 0,0	0,1 / 0,0	13,9 / 30,0	0,7 / 0,0	0,0 / 0,1	13,8 / 30,0
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Feijão verde	385,8	92,2	1,3	0,2	14,9	3,0	0,2	5,7
	Prato	Massinha de lentilhas com espinafres, cenoura e azeitonas <sup>(1)(9)(13)</sup>	2012,9	481,1	10,2	1,5	64,6	24,7	1,0	6,9
	Salada	Alface, pepino e tomate	120,8	28,9	0,5	0,1	2,9	2,2	0,0	2,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Saloia	532,7	127,3	1,4	0,2	18,8	6,0	0,2	6,0
	Prato	Salteado de legumes com feijão frade, batata cozida	2021,3	483,1	8,8	1,4	62,5	24,9	0,4	10,2
	Salada	Alface, tomate e beterraba	163,5	39,1	0,3	0,0	4,9	2,5	0,1	4,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	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: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.

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 por dose, 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

1 a 5 de abril

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de alho francês <sup>(9)</sup>	394,6	94,3	1,3	0,2	14,9	3,3	0,2	5,9
	Prato	Almôndegas de lentilhas de tomatada <sup>(1)</sup> , massa <sup>(1)</sup>	1920,5	459,0	6,0	1,0	71,8	23,8	0,4	5,7
	Salada	Alface, cenoura e tomate	146,9	35,1	0,3	0,0	4,6	2,1	0,1	4,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Grão com couve lombarda	515,7	123,3	1,8	0,2	18,0	5,5	0,2	6,0
	Prato	Soja à Primavera <sup>(6)</sup> com batata cozida	1984,9	474,4	9,4	2,7	48,6	38,5	0,4	6,5
	Salada	Alface, milho e tomate	236,7	56,6	0,6	0,1	5,9	4,4	0,0	3,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	281,3 / 351,9	67,2 / 84,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,9	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,9
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Camponesa	554,3	132,5	1,6	0,2	18,9	6,1	0,4	7,7
	Prato	Arroz de feijão com legumes mediterrânicos assados	2407,1	575,3	9,3	1,5	84,5	25,3	0,4	12,2
	Salada	Cenoura, couve roxa e pepino	168,6	40,3	0,2	0,1	5,5	2,2	0,1	4,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Feijão vermelho com hortaliça	461,6	110,3	1,4	0,2	14,2	6,5	0,1	3,5
	Prato	Massinha à Siciliana com grão <sup>(1)(13)</sup>	1840,0	439,8	11,4	1,6	64,3	15,4	0,5	4,2
	Salada	Alface, beterraba e milho	257,1	61,5	0,4	0,1	6,6	4,7	0,1	3,8
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	281,3 / 343,5	67,2 / 82,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,4	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,4
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Creme de legumes <sup>(9)</sup>	440,1	105,2	1,7	0,3	15,1	4,4	0,4	6,0
	Prato	Arroz de favas com cogumelos e couve lombarda	1749,3	418,1	8,7	1,3	58,5	17,5	0,9	5,2
	Salada	Alface, pepino e tomate	120,8	28,9	0,5	0,1	2,9	2,2	0,0	2,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	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: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.  
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 por dose, 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.