

Semana 1

23 a 26 de abril

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
<b>Segunda-Feira</b>	Sopa									
	Prato									
	Salada	<b>Férias</b>								
	Sobremesa									
	Pão									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Terça-Feira</b>	Sopa	426,8	102,0	1,7	0,3	14,5	4,1	0,4	5,7
	Prato	1863,6	445,4	17,3	1,6	40,9	30,6	1,4	1,3
	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	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)
<b>Quarta-Feira</b>	Sopa	502,3	120,1	1,8	0,2	17,4	5,2	0,2	5,7
	Prato	2297,0	549,0	26,0	5,4	37,4	37,1	0,7	6,0
	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	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)	
<b>Quinta-Feira</b>	Sopa									
	Prato									
	Salada	<b>Feriado</b>								
	Sobremesa									
	Pão									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sexta-Feira</b>	Sopa	541,1	129,3	1,6	0,2	19,4	5,7	0,3	7,0
	Prato	1074,0	256,7	7,2	1,1	21,9	24,9	0,6	2,5
	Salada	236,7	56,6	0,6	0,1	5,9	4,4	0,0	3,1
	Sobremesa	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.							

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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 2

29 de abril a 3 de maio

		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 <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>							
	Prato	364,0	87,0	1,2	0,1	13,3	3,1	0,2	5,2
	Salada	Esparguete à Bolonhesa <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup>							
	Sobremesa	1835,5	438,7	19,6	5,8	30,3	33,9	0,5	2,5
	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	Creme de alho francês <sup>(9)</sup>							
	Prato	381,2	91,1	1,3	0,2	14,3	3,0	0,2	5,6
	Salada	Pescada no forno <sup>(4)</sup> com batata e brócolos cozidos							
	Sobremesa	1146,9	274,1	8,9	1,3	22,3	24,5	0,6	3,0
	Pão	258,6	61,8	0,5	0,1	6,6	4,6	0,1	3,7
		Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim <sup>(7)(12)</sup>							
		281,3 / 435,1	67,2 / 104,0	0,5 / 3,1	0,1 / 1,3	13,9 / 14,8	0,7 / 4,1	0,0 / 0,1	13,8 / 14,8
		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)
Quarta-Feira	Sopa								
	Prato								
	Salada	<b>Feriado</b>							
	Sobremesa								
	Pão								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quinta-Feira	Sopa	Caldo verde (s/ chouriço) <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>							
	Prato	319,9	76,4	1,4	0,2	11,4	2,8	0,2	3,0
	Salada	Arroz de peixe com coentros <sup>(4)</sup>							
	Sobremesa	1407,9	336,5	7,4	1,1	40,9	25,6	0,5	1,3
	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 <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>							
	Prato	561,9	134,3	1,6	0,2	19,3	6,5	0,2	6,7
	Salada	Febras de porco grelhadas com estufado de ervilhas e massa fusilli <sup>(1)(3)</sup>							
	Sobremesa	1957,8	467,9	17,7	4,5	37,2	35,6	0,6	6,0
	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 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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 3

6 a 10 de maio

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Juliana <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>		437,8	104,6	1,3	0,2	15,1	4,5	0,2	5,8
	Prato	Barrinhas de Pescada no forno <sup>(1)(3)(4)(7)</sup> com salada russa		2173,9	519,6	17,7	7,8	57,2	27,3	2,7	7,8
	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)		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	Feijão verde <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>		441,0	105,4	1,4	0,2	15,6	4,2	0,2	6,7
	Prato	Rancho (carne de porco, vaca, grão, massa, chouriço e legumes) <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup>		2202,0	526,3	21,1	5,5	41,0	37,7	1,2	7,1
	Salada	Tomate, cenoura e milho		241,4	57,7	0,4	0,1	7,4	3,4	0,1	4,5
	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 <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>		508,4	121,5	1,6	0,2	17,7	5,4	0,2	6,9
	Prato	Arroz de moluscos com pimentos <sup>(14)</sup>		1401,2	334,9	8,4	1,3	41,7	22,1	1,2	2,0
	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)		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	Creme de ervilhas com couve flor <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>		473,8	113,2	1,5	0,2	15,6	5,6	0,2	6,7
	Prato	Peru assado com esparguete <sup>(1)(3)</sup> e macedónia de legumes		2008,7	480,1	16,6	4,0	39,2	38,1	0,4	7,4
	Salada	Curgete, cenoura e couve roxa		219,2	52,4	0,3	0,1	6,9	3,3	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)		
Sexta-Feira	Sopa	Espinafres <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>		349,2	83,5	1,5	0,2	12,4	2,8	0,4	4,2
	Prato	Abrótea estufada <sup>(4)</sup> com batata cozida e feijão verde		1169,0	279,4	7,5	1,1	24,6	26,2	0,6	4,5
	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) / 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.							

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

13 a 17 de maio

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>		542,2	129,6	1,6	0,3	21,9	4,1	0,2	6,2
	Prato	Hambúrguer estufado com molho de cogumelos <sup>(1)(3)(6)(9)(7)(10)(12)</sup> , massa espiral <sup>(1)(3)</sup> e legumes salteados		2098,7	501,6	17,4	5,0	45,9	37,1	1,3	6,9
	Salada	Couve roxa, milho e pepino		258,2	61,7	0,4	0,1	6,9	4,5	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	Grão com nabiças <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>		502,2	120,0	2,0	0,3	17,4	5,1	0,3	5,5
	Prato	Filetes de pescada no forno com ervas aromáticas <sup>(4)</sup> com batata corada/cozida		1140,6	272,6	8,8	1,3	21,7	25,5	0,6	2,5
	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) / 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 <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>		353,2	84,4	1,3	0,1	12,8	2,9	0,2	4,8
	Prato	Bifes de frango panados no forno <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(12)(14)</sup> com arroz de cenoura		1720,5	411,2	9,0	2,4	62,7	18,7	2,4	2,6
	Salada	Milho, pepino e couve em juliana		236,0	56,4	0,6	0,1	5,4	4,6	0,1	2,5
	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>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>		455,5	108,9	1,7	0,2	15,3	4,8	0,4	4,4
	Prato	Bacalhau fresco de tomatada <sup>(4)</sup> com puré de batata <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup> e couve flor cozida		1278,6	305,6	11,4	1,8	20,8	28,8	0,5	4,8
	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) / Aletria <sup>(1)(3)(7)</sup>		281,3 / 850,6	67,2 / 203,3	0,5 / 3,7	0,1 / 1,4	13,9 / 33,7	0,7 / 7,8	0,0 / 0,1	13,8 / 13,3
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Legumes <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>		426,8	102,0	1,7	0,3	14,5	4,1	0,2	5,7
	Prato	Feijoada à Portuguesa <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup> com arroz		2380,3	568,9	19,4	5,3	54,6	36,6	0,4	6,4
	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) 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 5

20 a 24 de maio

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Juliana <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>		437,8	104,6	1,3	0,2	15,1	4,5	0,2	5,8
	Prato	Tortilha de atum (batata, ovo, cebola, cogumelos, cenoura e milho) <sup>(3)(4)(7)(12)</sup>		2363,1	564,8	32,7	5,0	25,1	40,8	2,0	5,8
	Salada	Couve em juliana, tomate e cenoura		168,6	40,3	0,3	0,0	5,3	2,2	0,1	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)		
Terça-Feira	Sopa	Minestrone <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>		579,5	138,5	1,6	0,3	22,8	4,9	0,2	6,1
	Prato	Arroz de aves (peru e frango) <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup>		1987,3	475,0	17,5	4,1	42,0	36,3	1,0	2,0
	Salada	Alface, pepino e milho		214,2	51,2	0,6	0,1	4,7	4,5	0,1	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.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Feijão vermelho com couve lombarda <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>		486,6	116,3	1,4	0,2	16,5	5,5	0,2	5,6
	Prato	Salada de Salmão com batata, ervilhas e cenoura <sup>(4)</sup>		2261,0	540,4	34,6	6,3	27,1	26,4	0,4	4,8
	Salada	Alface, tomate e pimento		134,7	32,2	0,5	0,0	3,4	2,3	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	Macedónia de legumes <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>		396,3	94,7	1,4	0,2	14,0	3,5	0,2	5,6
	Prato	Carne de porco assada com esparguete <sup>(1)(3)</sup> e salada tricolor (cenoura, brócolos e milho)		1699,1	406,1	16,5	4,2	31,7	30,4	0,5	3,2
	Salada	Pepino, cenoura e couve roxa		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.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Creme de alho francês com couve flor <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>		427,6	102,2	1,4	0,2	15,4	4,3	0,2	6,4
	Prato	Solha corada com laranja <sup>(4)</sup> , batata cozida e macedónia de legumes		1481,6	354,1	9,4	1,5	33,3	28,7	0,5	9,6
	Salada	Alface, tomate e beterraba		163,6	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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 6

27 a 31 de maio

		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>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>		414,4	99,1	1,5	0,3	15,2	3,7	0,2	6,3
	Prato	Rolo de carne com cogumelos <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(12)</sup> e arroz branco		2052,3	490,5	19,5	5,7	42,3	34,4	0,8	1,8
	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>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>		457,7	109,4	1,4	0,2	16,2	4,4	0,2	5,8
	Prato	Bacalhau à Conde da Guarda <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(8)(12)</sup>		1218,4	291,2	12,2	4,2	19,6	24,8	2,3	4,0
	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)		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	Couve branca <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>		370,0	88,4	1,2	0,1	13,6	3,2	0,2	5,2
	Prato	Chili <sup>(1)(6)(7)(12)</sup> com arroz branco		2304,3	550,7	19,6	5,7	50,2	38,0	0,4	2,3
	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>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>		355,2	84,9	1,5	0,2	12,6	2,9	0,4	4,3
	Prato	Tintureira estufada <sup>(4)</sup> com salada russa		1472,3	351,9	8,0	1,2	29,1	35,7	0,9	8,4
	Salada	Milho, cenoura e couve-roxa		284,5	68,0	0,3	0,1	8,5	4,4	0,1	5,1
	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 <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>		341,8	81,7	1,4	0,3	12,2	2,9	0,3	4,0
	Prato	Frango corado com esparguete <sup>(1)(3)</sup>		1971,9	471,3	25,6	5,4	28,7	30,6	0,5	1,4
	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) / Gelado <sup>(7)</sup>		281,3 / 1250,8	67,2 / 299,0	0,5 / 16,4	0,1 / 9,2	13,9 / 32,6	0,7 / 5,4	0,0 / 0,2	13,8 / 32,6
	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) Tremçoço, (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 7

3 a 7 de junho

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de feijão verde <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>							
	Prato	Massinha de abrótea com ervilhas e cenoura <sup>(1)(3)(4)</sup>							
	Salada	Curgete, tomate e pepino							
	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)
Terça-Feira	Sopa	Primavera <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>							
	Prato	Perna de peru assada com alecrim, arroz de açafrão							
	Salada	Alface, cenoura e milho							
	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	Abóbora com massinhas <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>							
	Prato	Pescada à Provençal (c/ ovo ralado) <sup>(3)(4)</sup> , batata corada							
	Salada	Cenoura, couve-roxa e pepino							
	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)
Quinta-Feira	Sopa	Grão com couve lombarda <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>							
	Prato	Jardineira de Vitela							
	Salada	Beterraba, couve em juliana 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)
Sexta-Feira	Sopa	Alho francês com cenoura <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>							
	Prato	Badejo gratinado <sup>(1)(4)(7)</sup> com arroz de cenoura							
	Salada	Alface, curgete e milho							
	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) Tremçoço, (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 8

10 a 14 de junho

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
<b>Segunda-Feira</b>	Sopa									
	Prato									
	Salada	<b>Feriado</b>								
	Sobremesa									
	Pão									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
<b>Terça-Feira</b>	Sopa									
	Prato	Legumes com ervilhas <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>	396,6	94,8	1,4	0,2	13,9	3,7	0,2	5,1
	Salada	Filetes de Pescada no forno <sup>(4)</sup> com puré de batata <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup> , cenoura e brócolos cozidos	1201,2	287,1	9,9	1,8	21,1	26,9	0,6	5,5
	Sobremesa	Tomate, couve roxa e milho	280,6	67,1	0,4	0,1	8,1	4,5	0,1	4,9
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades) / logurte <sup>(7)</sup> Pão de mistura <sup>(1)</sup>	281.3 / 372.4	67.2 / 89.0	0.5 / 2.0	0.1 / 1.1	13.9 / 12.6	0.7 / 5.1	0.0 / 0.2	13.8 / 12.6

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)	
<b>Quarta-Feira</b>	Sopa									
	Prato	Creme de abóbora com feijão verde <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	391,2	93,5	1,3	0,2	15,0	2,8	0,2	6,0
	Salada	Arroz de frango no forno à moda antiga <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup>	2487,0	594,4	31,4	7,2	42,9	33,6	1,1	3,3
	Sobremesa	Alface, beterraba e cenoura	167,4	40,0	0,2	0,0	5,2	2,4	0,2	5,1
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades) Pão de mistura <sup>(1)</sup>	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8

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)	
<b>Quinta-Feira</b>	Sopa									
	Prato	Camponesa <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	540,9	129,3	1,6	0,2	18,3	5,8	0,4	7,4
	Salada	Empadão de Peixe <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(8)(12)</sup>	1198,3	286,4	10,5	2,0	19,5	27,6	0,6	3,9
	Sobremesa	Tomate, milho e pepino	215,3	51,5	0,6	0,1	5,8	3,5	0,0	3,0
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida Pão de mistura <sup>(1)</sup>	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

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)	
<b>Sexta-Feira</b>	Sopa									
	Prato	Caldo verde (s/ chouriço) <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	319,9	76,4	1,4	0,2	11,4	2,8	0,2	3,0
	Salada	Bifinhos de porco de cebolada com macarrão <sup>(1)(3)</sup>	1776,5	424,6	17,6	4,5	32,2	32,7	0,3	4,0
	Sobremesa	Alface, curgete e couve roxa	214,6	51,3	0,4	0,1	5,3	4,3	0,1	4,8
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades) Pão de mistura <sup>(1)</sup>	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8

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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.



Semana 9

17 a 21 de junho

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Feijão verde <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>							
	Prato	441,0	105,4	1,4	0,2	15,6	4,2	0,2	6,7
	Salada	Atum com feijão-frade (batata, ovo e cenoura) <sup>(3)(4)</sup>							
	Sobremesa	1886,8	450,9	23,2	2,9	24,0	34,3	1,4	3,9
	Pão	185,6	44,4	0,2	0,0	7,1	1,5	0,2	6,9
		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	Nabo e cenoura com couve <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>							
	Prato	387,1	92,5	1,3	0,1	13,9	3,6	0,2	5,5
	Salada	Pã de porco no forno com arroz de cenoura							
	Sobremesa	1742,2	416,4	16,8	4,4	34,8	30,2	0,3	2,6
	Pão	190,9	45,6	0,2	0,0	6,8	2,1	0,1	6,2
		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)
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>							
	Prato	508,4	121,5	1,6	0,2	17,7	5,4	0,2	6,9
	Salada	Massinha de Peixe <sup>(1)(3)(4)</sup>							
	Sobremesa	1238,9	296,1	8,0	1,2	30,1	24,6	0,4	2,5
	Pão	240,6	57,5	0,4	0,1	6,3	4,3	0,1	3,3
		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)
Quinta-Feira	Sopa								
	Prato								
	Salada	<b>Feriado</b>							
	Sobremesa								
	Pão								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sexta-Feira	Sopa	Nabiças <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>							
	Prato	387,0	92,5	1,5	0,2	13,9	3,4	0,3	5,3
	Salada	Arroz de carnes com couve lombarda e feijão vermelho							
	Sobremesa	1737,6	415,3	15,6	4,1	38,8	26,6	0,4	4,9
	Pão	154,0	36,8	0,3	0,0	3,3	3,3	0,0	1,3
		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) Tremçoço, (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.