

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      | 0,0     |           |          |             |        |           |         |         |
|   | Prato     | 0,0     |           |          |             |        |           |         |         |
|   | Salada    | 0,0     |           |          |             |        |           |         |         |
|   | Sobremesa | 0,0     |           |          |             |        |           |         |         |
|   | Pão       |         |           |          |             |        |           |         |         |
| Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.                                  |           |         |           |          |             |        |           |         |         |
| Quarta-Feira  | Sopa      | 0,0     |           |          |             |        |           |         |         |
|   | Prato     | 0,0     |           |          |             |        |           |         |         |
|   | Salada    | 0,0     |           |          |             |        |           |         |         |
|   | 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     | 2804,5  | 670,3     | 12,3     | 1,5         | 80,1   | 48,8      | 0,4     | 10,0    |
|   | Salada    | 375,7   | 89,8      | 0,6      | 0,1         | 10,5   | 6,2       | 0,1     | 5,5     |
|   | Sobremesa | 281,3   | 67,2      | 0,5      | 0,1         | 13,9   | 0,7       | 0,0     | 13,8    |
|   | Pão       |         |           |          |             |        |           |         |         |
| Pão de mistura <sup>(1)</sup><br>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     | 1966,1  | 469,9     | 11,6     | 1,8         | 57,1   | 23,2      | 0,5     | 8,6     |
|   | Salada    | 167,4   | 40,0      | 0,2      | 0,0         | 5,2    | 2,4       | 0,2     | 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><br>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 2

7 a 11 de janeiro

|               |           |   | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|---------------|-----------|---|--|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Segunda-Feira | Sopa      | Couve branca com cenoura ripada                     | 377,3  | 90,2         | 1,2         | 0,1            | 13,9      | 3,4          | 0,2        | 5,5           |
|               | Prato     | Bolonhesa de lentilhas c/ esparguete <sup>(1)</sup> | 2326,7   | 556,1        | 10,6        | 1,6            | 78,4      | 29,6         | 0,5        | 6,5           |
|               | 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. |              |             |                |           |              |            |               |

|             |           |   | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal)   | Lip.<br>(g)  | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)      | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g)   | Açúcar<br>(g)  |
|-------------|-----------|---|--|----------------|--------------|----------------|----------------|--------------|--------------|----------------|
| Terça-Feira | Sopa      | Feijão vermelho com hortaliça                                       | 461,6  | 110,3          | 1,4          | 0,2            | 14,2           | 6,5          | 0,1          | 3,5            |
|             | Prato     | Tomates recheados com ervilhas e legumes, batata e brócolos cozidos | 1719,1   | 410,9          | 10,8         | 1,6            | 46,5           | 19,7         | 0,4          | 10,2           |
|             | Salada    | Alface, milho e tomate  | 321,7  | 76,9           | 0,7          | 0,1            | 8,0            | 6,0          | 0,0          | 3,5            |
|             | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada                   | 281,3<br>/ 351,9   | 67,2<br>/ 84,1 | 0,5<br>/ 0,7 | 0,1<br>/ 0,1   | 13,9<br>/ 17,9 | 0,7<br>/ 0,3 | 0,0<br>/ 0,0 | 13,8<br>/ 17,9 |
|             | Pão       | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                       | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |                |              |                |                |              |              |                |

|              |           |   | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|--------------|-----------|---|--|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Quarta-Feira | Sopa      | Creme de abóbora com espinafres <sup>(9)</sup>  | 536,0  | 128,1        | 2,2         | 0,4            | 18,0      | 5,4          | 0,5        | 8,8           |
|              | Prato     | Hamburguer de grão de bico e caril <sup>(1)(10)</sup> com Espirais <sup>(1)</sup> e Cenoura | 2577,0   | 615,9        | 14,3        | 2,0            | 90,5      | 23,4         | 0,5        | 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. |              |             |                |           |              |            |               |

|              |           |  | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal)   | Lip.<br>(g)  | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)      | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g)   | Açúcar<br>(g)  |
|--------------|-----------|--|--|----------------|--------------|----------------|----------------|--------------|--------------|----------------|
| Quinta-Feira | Sopa      | Caldo verde (s/ chouriço)                          | 333,2  | 79,6           | 1,4          | 0,2            | 12,0           | 3,1          | 0,2          | 3,3            |
|              | Prato     | Arroz de feijão com legumes mediterrânicos assados | 2641,5   | 631,3          | 11,3         | 1,8            | 92,6           | 26,2         | 0,4          | 12,5           |
|              | Salada    | Alface, beterraba e milho                          | 342,1  | 81,8           | 0,6          | 0,1            | 8,7            | 6,3          | 0,2          | 4,2            |
|              | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida  | 281,3<br>/ 343,5   | 67,2<br>/ 82,1 | 0,5<br>/ 0,7 | 0,1<br>/ 0,1   | 13,9<br>/ 17,4 | 0,7<br>/ 0,3 | 0,0<br>/ 0,0 | 13,8<br>/ 17,4 |
|              | Pão       | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                      | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |                |              |                |                |              |              |                |

|             |           |                                    | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|-------------|-----------|------------------------------------|--|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Sexta-Feira | Sopa      | Da horta                           | 575,3  | 137,5        | 1,6         | 0,2            | 19,9      | 6,8          | 0,2        | 7,0           |
|             | Prato     | Jardineira de soja <sup>(6)</sup>  | 2468,6   | 590,0        | 12,1        | 1,5            | 56,3      | 51,4         | 0,5        | 8,7           |
|             | Salada    | Cenoura, couve roxa e pepino       | 178,7  | 42,7         | 0,2         | 0,1            | 5,8       | 2,3          | 0,1        | 5,2           |
|             | 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) Amendins, (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 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                       |             |           |             |             |           |           |             |
|   | Prato     | 451,2                         | 107,8       | 1,3       | 0,2         | 15,7        | 4,8       | 0,2       | 6,1         |
|   | Salada    | 2567,7                        | 613,7       | 10,6      | 1,6         | 93,0        | 28,3      | 0,4       | 7,6         |
|   | Sobremesa | 173,9                         | 41,6        | 0,3       | 0,1         | 4,3         | 3,4       | 0,0       | 3,8         |
|   | Pão       | 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> |             |           |             |             |           |           |             |
| <p>Podem ser solicitadas a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</p> |           |                               |             |           |             |             |           |           |             |

|   |           | VE (KJ)                       | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|---|-----------|-------------------------------|-----------|----------|-------------|--------|-----------|---------|------------|
| Terça-Feira   | Sopa      | Espinafres <sup>(9)</sup>     |           |          |             |        |           |         |            |
|   | Prato     | 362,6                         | 86,7      | 1,5      | 0,2         | 13,0   | 3,1       | 0,4     | 4,5        |
|   | Salada    | 2575,8                        | 615,6     | 14,6     | 2,0         | 85,3   | 26,0      | 0,4     | 11,6       |
|   | Sobremesa | 321,7                         | 76,9      | 0,7      | 0,1         | 8,0    | 6,0       | 0,0     | 3,5        |
|   | Pão       | 281,3                         | 67,2      | 0,5      | 0,1         | 13,9   | 0,7       | 0,0     | 13,8       |
|   |           | Pão de mistura <sup>(1)</sup> |           |          |             |        |           |         |            |
| <p>Podem ser solicitadas a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</p> |           |                               |           |          |             |        |           |         |            |

|   |           | VE (KJ)                       | VE (Kcal)    | Lip. (g)  | AG Sat. (g) | HC (g)      | Prot. (g) | Sal (g)   | Açúcar (g)  |
|---|-----------|-------------------------------|--------------|-----------|-------------|-------------|-----------|-----------|-------------|
| Quarta-Feira  | Sopa      | Lavrador                      |              |           |             |             |           |           |             |
|   | Prato     | 521,7                         | 124,7        | 1,6       | 0,2         | 18,3        | 5,7       | 0,2       | 7,2         |
|   | Salada    | 2250,6                        | 537,9        | 11,4      | 1,7         | 70,5        | 25,2      | 1,3       | 8,8         |
|   | Sobremesa | 342,1                         | 81,8         | 0,6       | 0,1         | 8,7         | 6,3       | 0,2       | 4,2         |
|   | Pão       | 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 de mistura <sup>(1)</sup> |              |           |             |             |           |           |             |
| <p>Podem ser solicitadas a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</p> |           |                               |              |           |             |             |           |           |             |

|   |           | 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> |           |          |             |        |           |         |            |
|   | Prato     | 487,2   | 116,4     | 1,5      | 0,2         | 16,2   | 5,9       | 0,2     | 7,0        |
|   | Salada    | 1847,7  | 441,6     | 11,6     | 1,8         | 55,2   | 19,6      | 1,2     | 11,5       |
|   | Sobremesa | 200,0   | 47,8      | 0,2      | 0,0         | 5,9    | 3,3       | 0,1     | 5,3        |
|   | Pão       | 281,3   | 67,2      | 0,5      | 0,1         | 13,9   | 0,7       | 0,0     | 13,8       |
|   |           | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                   |           |          |             |        |           |         |            |
| <p>Podem ser solicitadas a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</p> |           |   |           |          |             |        |           |         |            |

|   |           | VE (KJ)                       | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|---|-----------|-------------------------------|-----------|----------|-------------|--------|-----------|---------|------------|
| Sexta-Feira   | Sopa      | Feijão verde                  |           |          |             |        |           |         |            |
|   | Prato     | 385,8                         | 92,2      | 1,3      | 0,2         | 14,9   | 3,0       | 0,2     | 5,7        |
|   | Salada    | 2115,2                        | 505,5     | 10,9     | 1,7         | 64,7   | 24,6      | 0,4     | 10,1       |
|   | Sobremesa | 120,8                         | 28,9      | 0,5      | 0,1         | 2,9    | 2,2       | 0,0     | 2,9        |
|   | Pão       | 281,3                         | 67,2      | 0,5      | 0,1         | 13,9   | 0,7       | 0,0     | 13,8       |
|   |           | Pão de mistura <sup>(1)</sup> |           |          |             |        |           |         |            |
| <p>Podem ser solicitadas a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</p> |           |                               |           |          |             |        |           |         |            |

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<br>(KJ)  | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|---------------|-----------|---|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Segunda-Feira | Sopa      | Abóbora <sup>(9)</sup>  |              |             |                |           |              |            |               |
|               | Prato     | 405,0   | 96,8         | 1,4         | 0,3            | 15,4      | 3,2          | 0,2        | 6,2           |
|               | Salada    | Hamburguer de aveia e lentilhas <sup>(1)</sup> com massa espiral <sup>(1)</sup> e legumes salteados |              |             |                |           |              |            |               |
|               | Sobremesa | 2697,8  | 644,8        | 11,9        | 1,9            | 93,6      | 32,1         | 1,3        | 5,5           |
|               | Pão       | 299,4   | 71,6         | 0,7         | 0,1            | 6,8       | 6,1          | 0,0        | 2,2           |
|               |           | Alface, milho e pepino  |              |             |                |           |              |            |               |
|               |           | 281,3   | 67,2         | 0,5         | 0,1            | 13,9      | 0,7          | 0,0        | 13,8          |
|               |           | Fruta da época (min. 3 variedades)  |              |             |                |           |              |            |               |
|               |           | Pão de mistura <sup>(1)</sup>   |              |             |                |           |              |            |               |
|               |           | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.  |              |             |                |           |              |            |               |

|             |           | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|-------------|-----------|--|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Terça-Feira | Sopa      | Grão com nabiças   |              |             |                |           |              |            |               |
|             | Prato     | 515,6  | 123,2        | 2,0         | 0,3            | 18,0      | 5,4          | 0,3        | 5,8           |
|             | Salada    | Estufado de ervilhas com legumes (alho francês, couve flor e curgete) <sup>(9)</sup> , batata corada |              |             |                |           |              |            |               |
|             | Sobremesa | 1746,4   | 417,4        | 11,0        | 1,7            | 47,5      | 20,7         | 0,3        | 10,6          |
|             | Pão       | 196,2  | 46,9         | 0,3         | 0,0            | 5,5       | 3,4          | 0,0        | 5,0           |
|             |           | Alface, tomate e couve roxa  |              |             |                |           |              |            |               |
|             |           | 281,3  | 67,2         | 0,5         | 0,1            | 13,9      | 0,7          | 0,0        | 13,8          |
|             |           | 343,5  | 82,1         | 0,7         | 0,1            | 17,4      | 0,3          | 0,0        | 17,4          |
|             |           | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida  |              |             |                |           |              |            |               |
|             |           | Pão de mistura <sup>(1)</sup>  |              |             |                |           |              |            |               |
|             |           | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.   |              |             |                |           |              |            |               |

|              |           | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|--------------|-----------|--|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Quarta-Feira | Sopa      | Creme de cenoura com couve branca                            |              |             |                |           |              |            |               |
|              | Prato     | 383,3  | 91,6         | 1,2         | 0,1            | 14,2      | 3,5          | 0,2        | 5,5           |
|              | Salada    | Feijoada de cogumelos com arroz branco                       |              |             |                |           |              |            |               |
|              | Sobremesa | 2587,8   | 618,5        | 11,0        | 1,7            | 87,6      | 28,7         | 1,3        | 7,5           |
|              | Pão       | 158,6  | 37,9         | 0,5         | 0,1            | 2,8       | 3,7          | 0,0        | 2,7           |
|              |           | Alface, pepino e couve em juliana                            |              |             |                |           |              |            |               |
|              |           | 281,3  | 67,2         | 0,5         | 0,1            | 13,9      | 0,7          | 0,0        | 13,8          |
|              |           | Fruta da época (min. 3 variedades)                           |              |             |                |           |              |            |               |
|              |           | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                |              |             |                |           |              |            |               |
|              |           | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |              |            |               |

|              |           | VE<br>(KJ)  | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|--------------|-----------|---|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Quinta-Feira | Sopa      | Feijão branco c/ espinafres <sup>(9)</sup>                          |              |             |                |           |              |            |               |
|              | Prato     | 468,9   | 112,1        | 1,7         | 0,2            | 15,9      | 5,1          | 0,4        | 4,7           |
|              | Salada    | Soja em m°. de tomate <sup>(6)</sup> com batata e couve flor cozida |              |             |                |           |              |            |               |
|              | Sobremesa | 2202,9  | 526,5        | 11,6        | 1,3            | 49,7      | 47,5         | 0,4        | 3,8           |
|              | Pão       | 167,4   | 40,0         | 0,2         | 0,0            | 5,2       | 2,4          | 0,2        | 5,1           |
|              |           | Alface, beterraba e cenoura   |              |             |                |           |              |            |               |
|              |           | 281,3   | 67,2         | 0,5         | 0,1            | 13,9      | 0,7          | 0,0        | 13,8          |
|              |           | 351,9   | 84,1         | 0,7         | 0,1            | 17,9      | 0,3          | 0,0        | 17,9          |
|              |           | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada                   |              |             |                |           |              |            |               |
|              |           | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                       |              |             |                |           |              |            |               |
|              |           | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.        |              |             |                |           |              |            |               |

|             |           | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|-------------|-----------|--|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Sexta-Feira | Sopa      | Legumes com ervilhas <sup>(9)</sup>                            |              |             |                |           |              |            |               |
|             | Prato     | 410,0  | 98,0         | 1,4         | 0,2            | 14,5      | 4,0          | 0,2        | 5,4           |
|             | Salada    | Salteado de grão e legumes <sup>(9)</sup> com arroz de cenoura |              |             |                |           |              |            |               |
|             | Sobremesa | 2724,6   | 651,2        | 14,3        | 2,0            | 97,3      | 24,0         | 0,7        | 10,3          |
|             | Pão       | 201,0  | 48,0         | 0,2         | 0,0            | 7,1       | 2,3          | 0,1        | 6,4           |
|             |           | Cenoura, couve roxa e tomate                                   |              |             |                |           |              |            |               |
|             |           | 281,3  | 67,2         | 0,5         | 0,1            | 13,9      | 0,7          | 0,0        | 13,8          |
|             |           | Fruta da época (min. 3 variedades)                             |              |             |                |           |              |            |               |
|             |           | 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 contém 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.

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) | 1767,3   | 422,4    | 10,9        | 1,6    | 48,2      | 20,3    | 0,4        | 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. |          |             |        |           |         |            |      |

|             |           | VE (KJ)                                | VE (Kcal)  | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |      |
|-------------|-----------|--|--|----------|-------------|--------|-----------|---------|------------|------|
| 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 | 1761,5   | 421,0    | 10,3        | 1,6    | 61,7      | 13,5    | 1,1        | 5,3  |
|             | Salada    | Alface, couve em juliana e milho       | 359,6  | 85,9     | 0,7         | 0,1    | 7,9       | 7,5     | 0,0        | 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. |          |             |        |           |         |            |      |

|              |           | 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  | 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 | 2315,9   | 553,5    | 10,6        | 1,6    | 79,1      | 28,1    | 0,5        | 8,2 |
|              | Salada    | Alface, tomate e milho  | 321,7  | 76,9     | 0,7         | 0,1    | 8,0       | 6,0     | 0,0        | 3,5 |
|              | 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      | 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> | 2532,2   | 605,2    | 12,1        | 2,0    | 83,1      | 28,5    | 0,8        | 9,1  |
|              | 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. |          |             |        |           |         |            |      |

|             |           | 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>(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 | 2835,1   | 677,6        | 12,3        | 1,4       | 81,3        | 49,3      | 0,4        | 9,4         |
|             | 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 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 6

4 a 8 de fevereiro

|               |           |   | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(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> | 2570,2   | 614,3        | 11,7        | 1,8            | 83,0      | 33,7         | 1,0        | 10,2          |
|               | 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. |              |             |                |           |              |            |               |

|             |           |   | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal)   | Lip.<br>(g)  | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)      | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g)   | Açúcar<br>(g)  |
|-------------|-----------|---|--|----------------|--------------|----------------|----------------|--------------|--------------|----------------|
| 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          | 2316,7   | 553,7          | 14,0         | 1,8            | 71,6           | 24,6         | 1,2          | 9,9            |
|             | Salada    | Cenoura, milho e tomate                           | 326,5  | 78,0           | 0,6          | 0,1            | 9,5            | 4,9          | 0,1          | 4,9            |
|             | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | 281,3 /<br>351,9   | 67,2 /<br>84,1 | 0,5 /<br>0,7 | 0,1 /<br>0,1   | 13,9 /<br>17,9 | 0,7 /<br>0,3 | 0,0 /<br>0,0 | 13,8 /<br>17,9 |
|             | Pão       | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                     | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |                |              |                |                |              |              |                |

|              |           |   | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|--------------|-----------|---|--|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| 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 | 1858,8   | 444,3        | 10,5        | 1,5            | 64,5      | 15,3         | 0,4        | 7,6           |
|              | Salada    | Curgete, alface e cenoura   | 189,3  | 45,2         | 0,5         | 0,1            | 5,0       | 3,5          | 0,1        | 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. |              |             |                |           |              |            |               |

|              |           |  | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal)   | Lip.<br>(g)  | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)      | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g)   | Açúcar<br>(g)  |
|--------------|-----------|--|--|----------------|--------------|----------------|----------------|--------------|--------------|----------------|
| 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 | 2464,0   | 588,9          | 12,1         | 1,5            | 56,3           | 51,2         | 0,5          | 9,1            |
|              | Salada    | Alface, cenoura e couve-roxa                       | 200,0  | 47,8           | 0,2          | 0,0            | 5,9            | 3,3          | 0,1          | 5,3            |
|              | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida  | 281,3 /<br>343,5   | 67,2 /<br>82,1 | 0,5 /<br>0,7 | 0,1 /<br>0,1   | 13,9 /<br>17,4 | 0,7 /<br>0,3 | 0,0 /<br>0,0 | 13,8 /<br>17,4 |
|              | Pão       | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                      | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |                |              |                |                |              |              |                |

|             |           |                                    | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|-------------|-----------|------------------------------------|--|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| 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 | 2634,0   | 629,5        | 11,4        | 1,7            | 90,8      | 27,0         | 0,3        | 8,1           |
|             | 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) Amendãos, (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 7

11 a 15 de fevereiro

|               |           |  | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(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> | 2513,7   | 600,8        | 12,8        | 3,6            | 63,5      | 48,4         | 0,4        | 5,3           |
|               | Salada    | Curgete, tomate e pepino   | 164,1  | 39,2         | 0,7         | 0,2            | 4,6       | 2,7          | 0,0        | 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<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|-------------|-----------|---|--|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| 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 | 2437,6   | 582,6        | 10,1        | 1,5            | 88,7      | 28,0         | 0,4        | 4,0           |
|             | Salada    | Alface, cenoura e milho                               | 325,5  | 77,8         | 0,6         | 0,1            | 8,4       | 5,9          | 0,1        | 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. |              |             |                |           |              |            |               |

|              |           |   | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal)   | Lip.<br>(g)  | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)      | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g)   | Açúcar<br>(g)  |
|--------------|-----------|---|--|----------------|--------------|----------------|----------------|--------------|--------------|----------------|
| 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          | 1925,5   | 460,2          | 10,1         | 1,5            | 60,4           | 20,9         | 0,3          | 6,2            |
|              | Salada    | Cenoura, couve-roxa e tomate                      | 201,0  | 48,0           | 0,2          | 0,0            | 7,1            | 2,3          | 0,1          | 6,4            |
|              | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | 281,3<br>/ 343,5   | 67,2<br>/ 82,1 | 0,5<br>/ 0,7 | 0,1<br>/ 0,1   | 13,9<br>/ 17,4 | 0,7<br>/ 0,3 | 0,0<br>/ 0,0 | 13,8<br>/ 17,4 |
|              | Pão       | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                     | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |                |              |                |                |              |              |                |

|              |           |   | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|--------------|-----------|---|--|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| 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> | 2044,3   | 488,6        | 11,6        | 1,8            | 61,1      | 22,5         | 0,5        | 12,1          |
|              | 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<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal)    | Lip.<br>(g)  | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)      | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g)   | Açúcar<br>(g)  |
|-------------|-----------|--|--|-----------------|--------------|----------------|----------------|--------------|--------------|----------------|
| 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                  | 2230,9   | 533,2           | 13,7         | 1,8            | 72,5           | 21,5         | 0,4          | 10,7           |
|             | Salada    | Alface, beterraba e milho                                | 342,1  | 81,8            | 0,6          | 0,1            | 8,7            | 6,3          | 0,2          | 4,2            |
|             | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina com frutas | 281,3<br>/ 515,1   | 67,2<br>/ 123,1 | 0,5<br>/ 0,0 | 0,1<br>/ 0,0   | 13,9<br>/ 30,6 | 0,7<br>/ 0,1 | 0,0<br>/ 0,1 | 13,8<br>/ 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. - Lípidos, 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  |           |          |             |        |           |         |            |
|               | Prato                         | 440,2  | 105,2     | 1,3      | 0,2         | 15,6   | 4,5       | 0,2     | 5,8        |
|               | Salada                        | 2046,5   | 489,1     | 11,5     | 1,8         | 65,6   | 20,4      | 0,5     | 7,4        |
|               | Sobremesa                     | 146,9  | 35,1      | 0,3      | 0,0         | 4,6    | 2,1       | 0,1     | 4,4        |
|               | Pão                           | 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                          | Legumes com ervilhas <sup>(9)</sup>                          |             |           |             |             |           |           |             |
|             | Prato                         | 410,0  | 98,0        | 1,4       | 0,2         | 14,5        | 4,0       | 0,2       | 5,4         |
|             | Salada                        | 2191,7   | 523,8       | 10,8      | 1,7         | 66,9        | 25,6      | 0,4       | 11,4        |
|             | Sobremesa                     | 375,7  | 89,8        | 0,6       | 0,1         | 10,5        | 6,2       | 0,1       | 5,5         |
|             | Pão                           | 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 feijão verde                            |           |          |             |        |           |         |            |
|              | Prato                         | 404,6  | 96,7      | 1,3      | 0,2         | 15,6   | 3,1       | 0,2     | 6,3        |
|              | Salada                        | 1787,2   | 427,2     | 10,5     | 1,6         | 60,7   | 15,2      | 1,1     | 4,4        |
|              | Sobremesa                     | 167,4  | 40,0      | 0,2      | 0,0         | 5,2    | 2,4       | 0,2     | 5,1        |
|              | Pão                           | 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                          | Camponesa  |             |           |             |             |           |           |             |
|              | Prato                         | 554,3  | 132,5       | 1,6       | 0,2         | 18,9        | 6,1       | 0,4       | 7,7         |
|              | Salada                        | 2129,2   | 508,9       | 13,7      | 1,8         | 68,3        | 20,6      | 0,3       | 6,7         |
|              | Sobremesa                     | 300,3  | 71,8        | 0,7       | 0,1         | 7,9         | 5,1       | 0,0       | 3,4         |
|              | Pão                           | 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                          | Caldo verde (s/ chouriço)                                    |           |          |             |        |           |         |            |
|             | Prato                         | 333,2  | 79,6      | 1,4      | 0,2         | 12,0   | 3,1       | 0,2     | 3,3        |
|             | Salada                        | 2617,1   | 625,5     | 11,9     | 1,4         | 75,7   | 45,4      | 0,6     | 4,3        |
|             | Sobremesa                     | 196,2  | 46,9      | 0,3      | 0,0         | 5,5    | 3,4       | 0,0     | 5,0        |
|             | Pão                           | 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 contém 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 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  |           |          |             |        |           |         |            |
|  | Prato     | Salada de Feijão frade com batata, cenoura e couves de Bruxelas |           |          |             |        |           |         |            |
|  | Salada    | Beterraba, cenoura e tomate                                     |           |          |             |        |           |         |            |
|  | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)                              |           |          |             |        |           |         |            |
|  | Pão       | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                   |           |          |             |        |           |         |            |
| <p style="text-align: right;">Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</p> |           |   |           |          |             |        |           |         |            |

|  |           | 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                                      |           |          |             |        |           |         |            |
|  | Prato     | Bolonesa de soja <sup>(6)</sup> com esparguete <sup>(1)</sup> |           |          |             |        |           |         |            |
|  | Salada    | Cenoura, couve-roxa e tomate                                  |           |          |             |        |           |         |            |
|  | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)                            |           |          |             |        |           |         |            |
|  | Pão       | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                 |           |          |             |        |           |         |            |
| <p style="text-align: right;">Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</p> |           |   |           |          |             |        |           |         |            |

|  |           | VE (KJ)  | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|--|-----------|--|-----------|----------|-------------|--------|-----------|---------|------------|
| Quarta-Feira   | Sopa      | Lavrador   |           |          |             |        |           |         |            |
|  | Prato     | Lentilhas estufadas com alho francês, espinafres e couve flor <sup>(9)</sup> , Batata cozida |           |          |             |        |           |         |            |
|  | Salada    | Alface, cenoura e milho  |           |          |             |        |           |         |            |
|  | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada  |           |          |             |        |           |         |            |
|  | Pão       | Pão de mistura <sup>(1)</sup>  |           |          |             |        |           |         |            |
| <p style="text-align: right;">Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</p> |           |  |           |          |             |        |           |         |            |

|  |           | VE (KJ)   | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|--|-----------|---|-----------|----------|-------------|--------|-----------|---------|------------|
| Quinta-Feira   | Sopa      | Sopa de tomate                                  |           |          |             |        |           |         |            |
|  | Prato     | Arroz de açafraão com ervilhas, milho e cenoura |           |          |             |        |           |         |            |
|  | Salada    | Tomate, alface e pepino                         |           |          |             |        |           |         |            |
|  | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)              |           |          |             |        |           |         |            |
|  | Pão       | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                   |           |          |             |        |           |         |            |
| <p style="text-align: right;">Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</p> |           |   |           |          |             |        |           |         |            |

|  |           | VE (KJ)  | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|--|-----------|--|-----------|----------|-------------|--------|-----------|---------|------------|
| Sexta-Feira  | Sopa      | Nabiças com feijão frade   |           |          |             |        |           |         |            |
|  | Prato     | Falafel de grão de bico no forno <sup>(1)</sup> com massa <sup>(1)</sup> |           |          |             |        |           |         |            |
|  | Salada    | Alface, milho e cebola   |           |          |             |        |           |         |            |
|  | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida                        |           |          |             |        |           |         |            |
|  | Pão       | Pão de mistura <sup>(1)</sup>  |           |          |             |        |           |         |            |
| <p style="text-align: right;">Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</p> |           |  |           |          |             |        |           |         |            |

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 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       |         |           |          |             |        |           |         |            |

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

|              |           | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|--------------|-----------|---------|-----------|----------|-------------|--------|-----------|---------|------------|
| Quarta-Feira | Sopa      |         |           |          |             |        |           |         |            |
|              | Prato     |         |           |          |             |        |           |         |            |
|              | Salada    |         |           |          |             |        |           |         |            |
|              | Sobremesa |         |           |          |             |        |           |         |            |
|              | Pão       |         |           |          |             |        |           |         |            |

|              |           | VE (KJ)   | VE (Kcal)   | Lip. (g)  | AG Sat. (g) | HC (g)      | Prot. (g) | Sal (g)   | Açúcar (g)  |
|--------------|-----------|---|-------------|-----------|-------------|-------------|-----------|-----------|-------------|
| Quinta-Feira | Sopa      | 532,7   | 127,3       | 1,4       | 0,2         | 18,8        | 6,0       | 0,2       | 6,0         |
|              | Prato     | 2048,1  | 489,5       | 12,1      | 1,4         | 35,1        | 49,4      | 0,3       | 3,2         |
|              | Salada    | 196,2   | 46,9        | 0,3       | 0,0         | 5,5         | 3,4       | 0,0       | 5,0         |
|              | 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><br>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      | 462,8   | 110,6     | 1,6      | 0,2         | 18,0   | 3,9       | 0,2     | 4,5        |
|             | Prato     | 2428,4  | 580,4     | 10,8     | 1,7         | 84,7   | 24,1      | 1,1     | 5,2        |
|             | Salada    | 325,5   | 77,8      | 0,6      | 0,1         | 8,4    | 5,9       | 0,1     | 3,7        |
|             | Sobremesa | 281,3   | 67,2      | 0,5      | 0,1         | 13,9   | 0,7       | 0,0     | 13,8       |
|             | Pão       | Pão de mistura <sup>(1)</sup><br>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 11

11 a 15 de março

|               |           | VE<br>(KJ)  | VE<br>(Kcal)   | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |             |
|---------------|-----------|---|--|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|-------------|
| Segunda-Feira | Sopa      | Espinafres <sup>(9)</sup>   | 362,6  | 86,7        | 1,5            | 0,2       | 13,0         | 3,1        | 0,4           | 4,5         |
|               | Prato     | Estufado de ervilhas com legumes (alho francês, couve flor e curgete) <sup>(9)</sup> e massa <sup>(1)</sup> | 2041,0   | 487,8       | 11,9           | 1,9       | 59,7         | 23,7       | 0,3           | 10,7        |
|               | Salada    | Alface, milho e tomate  | 321,7  | 76,9        | 0,7            | 0,1       | 8,0          | 6,0        | 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<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal)   | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |      |
|-------------|-----------|--|--|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|------|
| Terça-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     | Hamburger de dois feijões (preto e manteiga) <sup>(1)</sup> , arroz de cenoura | 2573,0   | 615,0       | 10,8           | 1,7       | 94,9         | 23,8       | 0,5           | 4,7  |
|             | 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<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal)   | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |      |
|--------------|-----------|--|--|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|------|
| Quarta-Feira | Sopa      | Feijão branco com couve lombarda                           | 500,8  | 119,7       | 1,4            | 0,2       | 17,2         | 5,7        | 0,2           | 6,0  |
|              | Prato     | Salada de batata com lentilhas e legumes (cenoura e couve) | 2028,3   | 484,8       | 9,7            | 1,4       | 66,0         | 25,5       | 0,4           | 6,7  |
|              | Salada    | Couve em juliana, pepino e tomate                          | 159,7  | 38,2        | 0,5            | 0,1       | 4,0          | 2,8        | 0,0           | 3,9  |
|              | 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<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal)   | Lip.<br>(g)  | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |             |
|--------------|-----------|--|--|--------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|-------------|
| Quinta-Feira | Sopa      | Macedónia de legumes   | 409,7  | 97,9         | 1,4            | 0,2       | 14,6         | 3,8        | 0,2           | 5,9         |
|              | Prato     | Guisado de massa com soja, cogumelos, curgete e tomate <sup>(1)(6)</sup> | 2552,7   | 610,1        | 13,2           | 3,8       | 62,7         | 50,2       | 1,1           | 5,0         |
|              | Salada    | Alface, milho e couve roxa   | 374,8  | 89,6         | 0,6            | 0,1       | 9,3          | 7,2        | 0,0           | 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. |              |                |           |              |            |               |             |

|             |           | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal)   | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(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     | Curgete recheada com grão e legumes, batata corada | 2298,7   | 549,4       | 13,9           | 1,9       | 72,9         | 23,8       | 0,3           | 8,7  |
|             | Salada    | Tomate, milho e couve em juliana                   | 360,7  | 86,2        | 0,7            | 0,1       | 9,0          | 6,5        | 0,0           | 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. |             |                |           |              |            |               |      |

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 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      | 454,5                         | 108,6     | 1,4      | 0,2         | 16,2   | 4,5       | 0,2     | 7,0        |
|               | Prato     | 2041,0                        | 487,8     | 11,9     | 1,9         | 59,7   | 23,7      | 0,3     | 10,7       |
|               | Salada    | 174,9                         | 41,8      | 0,3      | 0,1         | 5,4    | 2,5       | 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)  |
|-------------|-----------|-------------------------------|-------------|-----------|-------------|-------------|-----------|-----------|-------------|
| Terça-Feira | Sopa      | 554,5                         | 132,5       | 1,6       | 0,2         | 20,0        | 6,0       | 0,3       | 7,3         |
|             | Prato     | 2144,7                        | 512,6       | 13,2      | 1,7         | 69,3        | 20,7      | 0,4       | 8,2         |
|             | Salada    | 342,3                         | 81,8        | 0,6       | 0,1         | 8,7         | 6,3       | 0,2       | 4,2         |
|             | 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.

|              |           | VE (KJ)                       | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|--------------|-----------|-------------------------------|-----------|----------|-------------|--------|-----------|---------|------------|
| Quarta-Feira | Sopa      | 575,3                         | 137,5     | 1,6      | 0,2         | 19,9   | 6,8       | 0,2     | 7,0        |
|              | Prato     | 2567,7                        | 613,7     | 10,6     | 1,6         | 93,0   | 28,3      | 0,4     | 7,6        |
|              | Salada    | 146,9                         | 35,1      | 0,3      | 0,0         | 4,6    | 2,1       | 0,1     | 4,4        |
|              | 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)  |
|--------------|-----------|-------------------------------|-------------|-----------|-------------|-------------|-----------|-----------|-------------|
| Quinta-Feira | Sopa      | 427,8                         | 102,3       | 1,5       | 0,3         | 15,8        | 4,0       | 0,2       | 6,6         |
|              | Prato     | 2207,5                        | 527,6       | 12,1      | 3,5         | 49,2        | 46,0      | 1,1       | 3,6         |
|              | Salada    | 200,8                         | 48,0        | 0,2       | 0,0         | 7,1         | 2,3       | 0,0       | 6,4         |
|              | 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.

|             |           | VE (KJ)                       | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|-------------|-----------|-------------------------------|-----------|----------|-------------|--------|-----------|---------|------------|
| Sexta-Feira | Sopa      | 451,2                         | 107,8     | 1,3      | 0,2         | 15,7   | 4,8       | 0,2     | 6,1        |
|             | Prato     | 2592,8                        | 619,7     | 11,0     | 1,7         | 89,6   | 26,5      | 1,2     | 9,5        |
|             | Salada    | 146,9                         | 35,1      | 0,3      | 0,0         | 4,6    | 2,1       | 0,1     | 4,4        |
|             | 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.

|               |           | VE<br>(KJ)  | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|---------------|-----------|---|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Segunda-Feira | Sopa      | Hortaliça   |              |             |                |           |              |            |               |
|               | Prato     | 400,4   | 95,7         | 1,3         | 0,1            | 14,5      | 3,9          | 0,2        | 5,8           |
|               | Salada    | Esparguete de cogumelos e favas com mistura de legumes (cenoura, curgete e couve lombarda) <sup>(1)</sup> |              |             |                |           |              |            |               |
|               | Sobremesa | 1847,7  | 441,6        | 11,6        | 1,8            | 55,2      | 19,6         | 1,2        | 11,5          |
|               | Pão       | 325,5   | 77,8         | 0,6         | 0,1            | 8,4       | 5,9          | 0,1        | 3,7           |
|               |           | 281,3   | 67,2         | 0,5         | 0,1            | 13,9      | 0,7          | 0,0        | 13,8          |
|               |           | / 343,5   | / 82,1       | / 0,7       | / 0,1          | / 17,4    | / 0,3        | / 0,0      | / 17,4        |
|               |           | Pão de mistura <sup>(1)</sup>   |              |             |                |           |              |            |               |
|               |           | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.  |              |             |                |           |              |            |               |

|             |           | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|-------------|-----------|--|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Terça-Feira | Sopa      | Grão com couve lombarda                                      |              |             |                |           |              |            |               |
|             | Prato     | 515,7  | 123,3        | 1,8         | 0,2            | 18,0      | 5,5          | 0,2        | 6,0           |
|             | Salada    | Caril de batata, ervilhas e couve flor <sup>(10)</sup>       |              |             |                |           |              |            |               |
|             | Sobremesa | 1550,2   | 370,5        | 10,3        | 1,5            | 42,5      | 17,2         | 0,3        | 6,4           |
|             | Pão       | 374,8  | 89,6         | 0,6         | 0,1            | 9,3       | 7,2          | 0,0        | 4,4           |
|             |           | 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<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|--------------|-----------|--|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Quarta-Feira | Sopa      | Creme de cenoura   |              |             |                |           |              |            |               |
|              | Prato     | 429,3  | 102,6        | 1,3         | 0,1            | 17,2      | 2,5          | 0,3        | 8,3           |
|              | Salada    | Soja à Portuguesa <sup>(6)</sup>                             |              |             |                |           |              |            |               |
|              | Sobremesa | 2297,2   | 549,0        | 17,4        | 4,0            | 47,2      | 43,3         | 0,4        | 1,5           |
|              | Pão       | 163,5  | 39,1         | 0,3         | 0,0            | 4,9       | 2,5          | 0,1        | 4,9           |
|              |           | 281,3  | 67,2         | 0,5         | 0,1            | 13,9      | 0,7          | 0,0        | 13,8          |
|              |           | / 502,1  | / 120,0      | / 0,0       | / 0,0          | / 30,0    | / 0,0        | / 0,1      | / 30,0        |
|              |           | Pão de mistura <sup>(1)</sup>                                |              |             |                |           |              |            |               |
|              |           | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |              |            |               |

|              |           | VE<br>(KJ)  | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|--------------|-----------|---|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Quinta-Feira | Sopa      | Feijão verde  |              |             |                |           |              |            |               |
|              | Prato     | 385,8   | 92,2         | 1,3         | 0,2            | 14,9      | 3,0          | 0,2        | 5,7           |
|              | Salada    | Massinha de lentilhas com espinafres, cenoura e azeitonas <sup>(1)(9)(13)</sup> |              |             |                |           |              |            |               |
|              | Sobremesa | 2550,1  | 609,5        | 12,6        | 1,9            | 82,3      | 31,7         | 1,0        | 7,7           |
|              | Pão       | 120,8   | 28,9         | 0,5         | 0,1            | 2,9       | 2,2          | 0,0        | 2,9           |
|              |           | 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<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|-------------|-----------|--|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Sexta-Feira | Sopa      | Saloia   |              |             |                |           |              |            |               |
|             | Prato     | 532,7  | 127,3        | 1,4         | 0,2            | 18,8      | 6,0          | 0,2        | 6,0           |
|             | Salada    | Salteado de legumes com feijão frade, batata cozida          |              |             |                |           |              |            |               |
|             | Sobremesa | 2215,4   | 529,5        | 11,0        | 1,7            | 67,0      | 26,3         | 0,4        | 11,3          |
|             | Pão       | 163,5  | 39,1         | 0,3         | 0,0            | 4,9       | 2,5          | 0,1        | 4,9           |
|             |           | 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. |              |             |                |           |              |            |               |

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.

|               |           | 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>                                      |           |          |             |        |           |         |            |
|               | Prato     | 394,6   | 94,3      | 1,3      | 0,2         | 14,9   | 3,3       | 0,2     | 5,9        |
|               | Salada    | Almôndegas de lentilhas de tomatada <sup>(1)</sup> , massa <sup>(1)</sup> |           |          |             |        |           |         |            |
|               | Sobremesa | 2429,2  | 580,6     | 8,3      | 1,4         | 88,8   | 30,3      | 0,4     | 6,5        |
|               | Pão       | 146,9   | 35,1      | 0,3      | 0,0         | 4,6    | 2,1       | 0,1     | 4,4        |
|               |           | 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      | Grão com couve lombarda                                      |             |           |             |             |           |           |             |
|             | Prato     | 515,7  | 123,3       | 1,8       | 0,2         | 18,0        | 5,5       | 0,2       | 6,0         |
|             | Salada    | Soja à Primavera <sup>(6)</sup> com batata cozida            |             |           |             |             |           |           |             |
|             | Sobremesa | 2483,2   | 593,5       | 12,1      | 3,5         | 58,8        | 49,7      | 0,4       | 7,0         |
|             | Pão       | 321,7  | 76,9        | 0,7       | 0,1         | 8,0         | 6,0       | 0,0       | 3,5         |
|             |           | 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      | Camponesa  |           |          |             |        |           |         |            |
|              | Prato     | 554,3  | 132,5     | 1,6      | 0,2         | 18,9   | 6,1       | 0,4     | 7,7        |
|              | Salada    | Arroz de feijão com legumes mediterrânicos assados           |           |          |             |        |           |         |            |
|              | Sobremesa | 2641,5   | 631,3     | 11,3     | 1,8         | 92,6   | 26,2      | 0,4     | 12,5       |
|              | Pão       | 178,7  | 42,7      | 0,2      | 0,1         | 5,8    | 2,3       | 0,1     | 5,2        |
|              |           | 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)  |
|--------------|-----------|--|-------------|-----------|-------------|-------------|-----------|-----------|-------------|
| Quinta-Feira | Sopa      | Feijão vermelho com hortaliça                                |             |           |             |             |           |           |             |
|              | Prato     | 461,6  | 110,3       | 1,4       | 0,2         | 14,2        | 6,5       | 0,1       | 3,5         |
|              | Salada    | Massinha à Siciliana com grão <sup>(1)(13)</sup>             |             |           |             |             |           |           |             |
|              | Sobremesa | 2211,1   | 528,5       | 14,4      | 2,0         | 74,6        | 19,2      | 0,5       | 4,7         |
|              | Pão       | 342,1  | 81,8        | 0,6       | 0,1         | 8,7         | 6,3       | 0,2       | 4,2         |
|              |           | 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      | Creme de legumes <sup>(9)</sup>                              |           |          |             |        |           |         |            |
|             | Prato     | 440,1  | 105,2     | 1,7      | 0,3         | 15,1   | 4,4       | 0,4     | 6,0        |
|             | Salada    | Arroz de favas com cogumelos e couve lombarda                |           |          |             |        |           |         |            |
|             | Sobremesa | 1787,2   | 427,2     | 10,5     | 1,6         | 60,7   | 15,2      | 1,1     | 4,4        |
|             | Pão       | 120,8  | 28,9      | 0,5      | 0,1         | 2,9    | 2,2       | 0,0     | 2,9        |
|             |           | 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. |           |          |             |        |           |         |            |

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.