

Semana 1

23 a 26 de abril

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|----------------------|-----------|---|-------------|-----------|-------------|-------------|-----------|-----------|-------------|
| Segunda-Feira | Sopa | | | | | | | | |
| | Prato | | | | | | | | |
| | Salada | Férias | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | |
| | Pão | | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | 426,8 | 102,0 | 1,7 | 0,3 | 14,5 | 4,1 | 0,4 | 5,7 |
| | Prato | 2173,6 | 519,5 | 20,7 | 1,9 | 48,7 | 33,7 | 1,5 | 1,3 |
| | 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 ⁽¹⁾ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | 502,3 | 120,1 | 1,8 | 0,2 | 17,4 | 5,2 | 0,2 | 5,7 |
| | Prato | 2523,0 | 603,0 | 28,2 | 5,8 | 44,5 | 38,3 | 0,7 | 6,4 |
| | 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 ⁽¹⁾ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | | | | | | | | |
| | Prato | | | | | | | | |
| | Salada | Feriado | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | |
| | Pão | | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | 541,1 | 129,3 | 1,6 | 0,2 | 19,4 | 5,7 | 0,3 | 7,0 |
| | Prato | 1238,0 | 295,9 | 9,2 | 1,3 | 25,2 | 26,7 | 0,7 | 2,7 |
| | Salada | 321,7 | 76,9 | 0,7 | 0,1 | 8,0 | 6,0 | 0,0 | 3,5 |
| | 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 ⁽¹⁾ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

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

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

Semana 2

29 de abril a 3 de maio

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) | | |
|---------------|-----------|--|--------------|--|----------------|-----------|--------------|-------------|---------------|-----------|-------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Couve branca com cenoura ripada ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ | | 364,0 | 87,0 | 1,2 | 0,1 | 13,3 | 3,1 | 0,2 | 5,2 |
| | Prato | Esparguete à Bolonhesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ | | 2134,7 | 510,2 | 22,8 | 6,5 | 37,4 | 37,2 | 0,6 | 2,8 |
| | Salada | Alface, cenoura e tomate | | 146,9 | 35,1 | 0,3 | 0,0 | 4,6 | 2,1 | 0,1 | 4,4 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | 281,3 | 67,2 | 0,5 | 0,1 | 13,9 | 0,7 | 0,0 | 13,8 |
| | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Creme de alho francês ⁽⁹⁾ | | 381,2 | 91,1 | 1,3 | 0,2 | 14,3 | 3,0 | 0,2 | 5,6 |
| | Prato | Pescada no forno ⁽⁴⁾ com batata e brócolos cozidos | | 1328,3 | 317,5 | 11,1 | 1,6 | 25,7 | 26,7 | 0,6 | 3,3 |
| | Salada | Couve juliana, milho e tomate | | 360,7 | 86,2 | 0,7 | 0,1 | 9,0 | 6,5 | 0,1 | 4,5 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim ⁽⁷⁾⁽¹²⁾ | | 281,3 / 435,1 | 67,2 / 104,0 | 0,5 / 3,1 | 0,1 / 1,3 | 13,9 / 14,8 | 0,7 / 4,1 | 0,0 / 0,1 | 13,8 / 14,8 |
| | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | | | | | | | | | | |
| | Prato | | | | | | | | | | |
| | Salada | Feriado | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | | | |
| | Pão | | | | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Caldo verde (s/ chouriço) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ | | 319,9 | 76,4 | 1,4 | 0,2 | 11,4 | 2,8 | 0,2 | 3,0 |
| | Prato | Arroz de peixe com coentros ⁽⁴⁾ | | 1586,2 | 379,1 | 9,4 | 1,4 | 47,8 | 25,0 | 0,4 | 0,5 |
| | 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 / 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 ⁽¹⁾ | | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Da horta ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ | | 561,9 | 134,3 | 1,6 | 0,2 | 19,3 | 6,5 | 0,2 | 6,7 |
| | Prato | Febras de porco grelhadas com estufado de ervilhas e massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾ | | 2246,0 | 536,8 | 20,7 | 5,1 | 44,3 | 38,9 | 0,3 | 6,3 |
| | 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 ⁽¹⁾ | | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

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

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

Semana 3

6 a 10 de maio

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|---------------|-----------|--|--|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Juliana ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ | 437,8 | 104,6 | 1,3 | 0,2 | 15,1 | 4,5 | 0,2 | 5,8 |
| | Prato | Barrinhas de Pescada no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾ com salada russa | 2263,2 | 540,9 | 17,7 | 7,8 | 61,2 | 28,0 | 2,7 | 8,6 |
| | Salada | Alface, couve roxa e pepino | 174,1 | 41,6 | 0,3 | 0,1 | 4,3 | 3,4 | 0,1 | 3,8 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 281,3 | 67,2 | 0,5 | 0,1 | 13,9 | 0,7 | 0,0 | 13,8 |
| | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|-------------|-----------|--|--|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Terça-Feira | Sopa | Feijão verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ | 441,0 | 105,4 | 1,4 | 0,2 | 15,6 | 4,2 | 0,2 | 6,7 |
| | Prato | Rancho (carne de porco, vaca, grão, massa, chouriço e legumes) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ | 2787,4 | 666,2 | 26,2 | 6,7 | 53,6 | 47,3 | 1,2 | 8,0 |
| | Salada | Tomate, cenoura e milho | 326,4 | 78,0 | 0,6 | 0,1 | 9,5 | 4,9 | 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 ⁽¹⁾ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|--------------|-----------|--|--|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Quarta-Feira | Sopa | Lavrador ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ | 508,4 | 121,5 | 1,6 | 0,2 | 17,7 | 5,4 | 0,2 | 6,9 |
| | Prato | Arroz de moluscos com pimentos ⁽¹⁴⁾ | 1626,3 | 388,7 | 10,4 | 1,6 | 49,1 | 23,6 | 1,3 | 1,7 |
| | 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) | 281,3 | 67,2 | 0,5 | 0,1 | 13,9 | 0,7 | 0,0 | 13,8 |
| | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|--------------|-----------|---|--|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Quinta-Feira | Sopa | Creme de ervilhas com couve flor ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ | 473,8 | 113,2 | 1,5 | 0,2 | 15,6 | 5,6 | 0,2 | 6,7 |
| | Prato | Peru assado com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ e macedónia de legumes | 2307,1 | 551,4 | 19,4 | 4,6 | 47,0 | 41,4 | 0,4 | 8,2 |
| | Salada | Curgete, cenoura e couve roxa | 243,5 | 58,2 | 0,3 | 0,1 | 7,5 | 3,7 | 0,1 | 6,8 |
| | 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 ⁽¹⁾ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|-------------|-----------|--|--|----------------|--------------|----------------|----------------|--------------|--------------|----------------|
| Sexta-Feira | Sopa | Espinafres ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ | 349,2 | 83,5 | 1,5 | 0,2 | 12,4 | 2,8 | 0,4 | 4,2 |
| | Prato | Abrótea estufada ⁽⁴⁾ com batata cozida e feijão verde | 1356,9 | 324,3 | 9,5 | 1,4 | 28,6 | 28,4 | 0,7 | 5,3 |
| | Salada | Alface, pepino e tomate | 120,8 | 28,9 | 0,5 | 0,1 | 2,9 | 2,2 | 0,0 | 2,9 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | 281,3 / 351,9 | 67,2 / 84,1 | 0,5 / 0,7 | 0,1 / 0,1 | 13,9 / 17,9 | 0,7 / 0,3 | 0,0 / 0,0 | 13,8 / 17,9 |
| | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

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

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

Semana 4

13 a 17 de maio

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) | | |
|---------------|-----------|--|-----------|----------|-------------|--------|-----------|---------|------------|--|--|
| Segunda-Feira | Sopa | Abóbora com massinhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ | | | | | | | | | |
| | Prato | Hambúguer estufado com molho de cogumelos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ , massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾ e legumes salteados | | | | | | | | | |
| | Salada | Couve roxa, milho e pepino | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | | |
| | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | | | | | | | | | |
| | | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) | | |
|-------------|-----------|--|-----------|----------|-------------|--------|-----------|---------|------------|--|--|
| Terça-Feira | Sopa | Grão com nabiças ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ | | | | | | | | | |
| | Prato | Filetes de pescada no forno com ervas aromáticas ⁽⁴⁾ com batata corada/cozida | | | | | | | | | |
| | Salada | Alface, tomate e cenoura | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | | | | | | | | | |
| | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | | | | | | | | | |
| | | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) | | |
|--------------|-----------|--|-----------|----------|-------------|--------|-----------|---------|------------|--|--|
| Quarta-Feira | Sopa | Creme de cenoura com couve branca ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ | | | | | | | | | |
| | Prato | Bifes de frango panados no forno ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ com arroz de cenoura | | | | | | | | | |
| | Salada | Milho, pepino e couve em juliana | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | | |
| | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | | | | | | | | | |
| | | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) | | |
|--------------|-----------|--|-----------|----------|-------------|--------|-----------|---------|------------|--|--|
| Quinta-Feira | Sopa | Feijão branco c/ espinafres ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ | | | | | | | | | |
| | Prato | Bacalhau fresco de tomatada ⁽⁴⁾ com puré de batata ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ e couve flor cozida | | | | | | | | | |
| | Salada | Alface, beterraba e cenoura | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min 3 variedades) / Aletria ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾ | | | | | | | | | |
| | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | | | | | | | | | |
| | | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) | | |
|-------------|-----------|--|-----------|----------|-------------|--------|-----------|---------|------------|--|--|
| Sexta-Feira | Sopa | Legumes ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ | | | | | | | | | |
| | Prato | Feijoada à Portuguesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ com arroz | | | | | | | | | |
| | Salada | Cenoura, couve roxa e tomate | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | | |
| | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | | | | | | | | | |
| | | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | | |

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

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

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

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

Semana 5

20 a 24 de maio

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) | | |
|---------------|-----------|---|--------------|--|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|-----|------|
| Segunda-Feira | Sopa | Juliana ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ | | 437,8 | 104,6 | 1,3 | 0,2 | 15,1 | 4,5 | 0,2 | 5,8 |
| | Prato | Tortilha de atum (batata, ovo, cebola, cogumelos, cenoura e milho) ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ | | 2792,0 | 667,3 | 39,8 | 5,9 | 29,1 | 46,1 | 2,2 | 6,6 |
| | Salada | Couve em juliana, tomate e cenoura | | 185,8 | 44,4 | 0,3 | 0,0 | 5,6 | 2,6 | 0,1 | 5,4 |
| | 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 ⁽¹⁾ | | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) | | |
|-------------|-----------|---|--------------|--|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|-----|------|
| Terça-Feira | Sopa | Minestrone ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ | | 579,5 | 138,5 | 1,6 | 0,3 | 22,8 | 4,9 | 0,2 | 6,1 |
| | Prato | Arroz de aves (peru e frango) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ | | 2258,8 | 539,9 | 20,1 | 4,5 | 49,8 | 38,7 | 1,0 | 2,0 |
| | Salada | Alface, pepino e milho | | 299,6 | 71,6 | 0,7 | 0,1 | 6,8 | 6,1 | 0,1 | 2,2 |
| | 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 ⁽¹⁾ | | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) | | |
|--------------|-----------|---|--------------|--|----------------|--------------|--------------|----------------|---------------|--------------|----------------|
| Quarta-Feira | Sopa | Feijão vermelho com couve lombarda ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ | | 486,6 | 116,3 | 1,4 | 0,2 | 16,5 | 5,5 | 0,2 | 5,6 |
| | Prato | Salada de Salmão com batata, ervilhas e cenoura ⁽⁴⁾ | | 2499,5 | 597,4 | 38,5 | 7,0 | 30,5 | 28,3 | 0,4 | 5,0 |
| | Salada | Alface, tomate e pimento | | 134,7 | 32,2 | 0,5 | 0,0 | 3,4 | 2,3 | 0,1 | 3,3 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | | 281,3 / 351,9 | 67,2 / 84,1 | 0,5 / 0,7 | 0,1 / 0,1 | 13,9 / 17,9 | 0,7 / 0,3 | 0,0 / 0,0 | 13,8 / 17,9 |
| | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) | | |
|--------------|-----------|--|--------------|--|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|-----|------|
| Quinta-Feira | Sopa | Macedónia de legumes ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ | | 396,3 | 94,7 | 1,4 | 0,2 | 14,0 | 3,5 | 0,2 | 5,6 |
| | Prato | Carne de porco assada com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ e salada tricolor (cenoura, brócolos e milho) | | 1997,9 | 477,5 | 19,4 | 4,7 | 39,2 | 33,8 | 0,5 | 3,6 |
| | Salada | Pepino, cenoura e couve roxa | | 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 ⁽¹⁾ | | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) | | |
|-------------|-----------|--|--------------|--|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|-----|------|
| Sexta-Feira | Sopa | Creme de alho francês com couve flor ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ | | 427,6 | 102,2 | 1,4 | 0,2 | 15,4 | 4,3 | 0,2 | 6,4 |
| | Prato | Solha corada com laranja ⁽⁴⁾ , batata cozida e macedónia de legumes | | 1675,7 | 400,5 | 11,5 | 1,8 | 37,3 | 30,9 | 0,5 | 10,3 |
| | Salada | Alface, tomate e beterraba | | 163,6 | 39,1 | 0,3 | 0,0 | 4,9 | 2,5 | 0,1 | 4,9 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | 281,3 | 67,2 | 0,5 | 0,1 | 13,9 | 0,7 | 0,0 | 13,8 |
| | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (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

27 a 31 de maio

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) | | |
|---------------|-----------|---|--------------|--|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|-----|------|
| Segunda-Feira | Sopa | Alho francês com curgete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ | | 414,4 | 99,1 | 1,5 | 0,3 | 15,2 | 3,7 | 0,2 | 6,3 |
| | Prato | Rolo de carne com cogumelos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ e arroz branco | | 2356,8 | 563,3 | 22,6 | 6,4 | 50,1 | 37,5 | 0,9 | 1,8 |
| | Salada | Alface, pepino e beterraba | | 141,2 | 33,7 | 0,3 | 0,1 | 3,6 | 2,5 | 0,1 | 3,6 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | 281,3 | 67,2 | 0,5 | 0,1 | 13,9 | 0,7 | 0,0 | 13,8 |
| | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) | | |
|-------------|-----------|---|--------------|--|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|-----|------|
| Terça-Feira | Sopa | Creme de ervilhas e cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ | | 457,7 | 109,4 | 1,4 | 0,2 | 16,2 | 4,4 | 0,2 | 5,8 |
| | Prato | Bacalhau à Conde da Guarda ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ | | 1491,2 | 356,4 | 15,5 | 5,3 | 24,2 | 29,1 | 2,7 | 4,7 |
| | 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) | | 281,3 | 67,2 | 0,5 | 0,1 | 13,9 | 0,7 | 0,0 | 13,8 |
| | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) | | |
|--------------|-----------|---|--------------|--|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|-----|------|
| Quarta-Feira | Sopa | Couve branca ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ | | 370,0 | 88,4 | 1,2 | 0,1 | 13,6 | 3,2 | 0,2 | 5,2 |
| | Prato | Chili ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ com arroz branco | | 2730,2 | 652,5 | 22,8 | 6,4 | 62,3 | 43,0 | 0,5 | 2,5 |
| | Salada | Curgete, alface e cenoura | | 189,1 | 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 ⁽¹⁾ | | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) | | |
|--------------|-----------|--|--------------|--|----------------|-----------|--------------|-------------|---------------|-----------|-------------|
| Quinta-Feira | Sopa | Espinafres com cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ | | 355,2 | 84,9 | 1,5 | 0,2 | 12,6 | 2,9 | 0,4 | 4,3 |
| | Prato | Tintureira estufada ⁽⁴⁾ com salada russa | | 1667,3 | 398,5 | 10,0 | 1,5 | 33,1 | 38,2 | 0,9 | 9,1 |
| | Salada | Milho, cenoura e couve-roxa | | 379,5 | 90,7 | 0,4 | 0,1 | 10,9 | 6,1 | 0,1 | 5,8 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | | 281,3 / 343,5 | 67,2 / 82,1 | 0,5 / 0,7 | 0,1 / 0,1 | 13,9 / 17,4 | 0,7 / 0,3 | 0,0 / 0,0 | 13,8 / 17,4 |
| | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) | | |
|-------------|-----------|--|--------------|--|----------------|------------|--------------|-------------|---------------|-----------|-------------|
| Sexta-Feira | Sopa | Agrião ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ | | 341,8 | 81,7 | 1,4 | 0,3 | 12,2 | 2,9 | 0,3 | 4,0 |
| | Prato | Frango corado com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ | | 2262,3 | 540,7 | 28,8 | 5,9 | 35,8 | 33,3 | 0,5 | 1,7 |
| | Salada | Alface, tomate e beterraba | | 163,6 | 39,1 | 0,3 | 0,0 | 4,9 | 2,5 | 0,1 | 4,9 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelado ⁽⁷⁾ | | 281,3 / 1250,8 | 67,2 / 299,0 | 0,5 / 16,4 | 0,1 / 9,2 | 13,9 / 32,6 | 0,7 / 5,4 | 0,0 / 0,2 | 13,8 / 32,6 |
| | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (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 7

3 a 7 de junho

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|-------------------------------|-----------|--|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Creme de feijão verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ | | | | | | | |
| | Prato | 441,0 | 105,4 | 1,4 | 0,2 | 15,6 | 4,2 | 0,2 | 6,7 |
| | Salada | 1771,9 | 423,5 | 10,5 | 1,6 | 44,5 | 33,2 | 0,6 | 6,3 |
| | Sobremesa | 164,1 | 39,2 | 0,7 | 0,2 | 4,6 | 2,7 | 0,0 | 4,4 |
| | Pão | 281,3 | 67,2 | 0,5 | 0,1 | 13,9 | 0,7 | 0,0 | 13,8 |
| Pão de mistura ⁽¹⁾ | | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|-------------------------------|-----------|--|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Terça-Feira | Sopa | Primavera ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ | | | | | | | |
| | Prato | 426,8 | 102,0 | 1,3 | 0,2 | 15,0 | 4,2 | 0,2 | 5,5 |
| | Salada | 2042,6 | 488,2 | 19,9 | 4,8 | 47,6 | 29,0 | 0,3 | 0,2 |
| | Sobremesa | 325,5 | 77,8 | 0,6 | 0,1 | 8,4 | 5,9 | 0,1 | 3,7 |
| | Pão | 281,3 | 67,2 | 0,5 | 0,1 | 13,9 | 0,7 | 0,0 | 13,8 |
| Pão de mistura ⁽¹⁾ | | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|-------------------------------|-----------|--|----------------|--------------|----------------|----------------|--------------|--------------|----------------|
| Quarta-Feira | Sopa | Abóbora com massinhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ | | | | | | | |
| | Prato | 453,5 | 108,4 | 1,5 | 0,2 | 18,4 | 3,3 | 0,2 | 4,7 |
| | Salada | 1302,9 | 311,4 | 11,6 | 1,8 | 24,3 | 26,2 | 0,6 | 2,0 |
| | Sobremesa | 178,7 | 42,7 | 0,2 | 0,1 | 5,8 | 2,3 | 0,1 | 5,2 |
| | 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 ⁽¹⁾ | | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|-------------------------------|-----------|--|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Quinta-Feira | Sopa | Grão com couve lombarda ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ | | | | | | | |
| | Prato | 502,3 | 120,1 | 1,8 | 0,2 | 17,4 | 5,2 | 0,2 | 5,7 |
| | Salada | 1920,0 | 458,9 | 21,2 | 5,9 | 29,5 | 33,1 | 0,2 | 6,2 |
| | Sobremesa | 202,5 | 48,4 | 0,3 | 0,0 | 5,9 | 3,0 | 0,2 | 5,8 |
| | Pão | 281,3 | 67,2 | 0,5 | 0,1 | 13,9 | 0,7 | 0,0 | 13,8 |
| Pão de mistura ⁽¹⁾ | | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|-------------------------------|-----------|--|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Sexta-Feira | Sopa | Alho francês com cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ | | | | | | | |
| | Prato | 372,8 | 89,1 | 1,3 | 0,2 | 14,1 | 2,8 | 0,2 | 5,3 |
| | Salada | 1984,5 | 474,3 | 13,7 | 2,1 | 56,2 | 29,8 | 0,4 | 5,3 |
| | Sobremesa | 364,0 | 87,0 | 0,9 | 0,2 | 8,5 | 7,4 | 0,1 | 3,9 |
| | Pão | 281,3 | 67,2 | 0,5 | 0,1 | 13,9 | 0,7 | 0,0 | 13,8 |
| Pão de mistura ⁽¹⁾ | | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rijas, (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 8

10 a 14 de junho

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) | |
|----------------------|-----------|---|-------------|-----------|-------------|-------------|-----------|-----------|-------------|--|
| Segunda-Feira | Sopa | | | | | | | | | |
| | Prato | | | | | | | | | |
| | Salada | Feriado | | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | | |
| | Pão | | | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Legumes com ervilhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾ | | | | | | | | |
| | Prato | 396,6 | 94,8 | 1,4 | 0,2 | 13,9 | 3,7 | 0,2 | 5,1 | |
| | Salada | Filetes de Pescada no forno ⁽⁴⁾ com puré de batata ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ , cenoura e brócolos cozidos | | | | | | | | |
| | Sobremesa | 1410,0 | 337,0 | 12,2 | 2,2 | 25,4 | 29,5 | 0,6 | 6,1 | |
| | Pão | 375,7 | 89,8 | 0,6 | 0,1 | 10,5 | 6,2 | 0,1 | 5,5 | |
| Quarta-Feira | Sopa | Tomate, couve roxa e milho | | | | | | | | |
| | Prato | 281,3 / 372,4 | 67,2 / 89,0 | 0,5 / 2,0 | 0,1 / 1,1 | 13,9 / 12,6 | 0,7 / 5,1 | 0,0 / 0,2 | 13,8 / 12,6 | |
| | Salada | Fruta da época (min. 3 variedades) / logurte ⁽⁷⁾ | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Pão de mistura ⁽¹⁾ | | | | | | | | |
| | Pão | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | 391,2 | 93,5 | 1,3 | 0,2 | 15,0 | 2,8 | 0,2 | 6,0 | |
| | Prato | Arroz de frango no forno à moda antiga ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ | | | | | | | | |
| | Salada | 2772,3 | 662,6 | 34,5 | 7,7 | 50,7 | 35,8 | 1,1 | 3,3 | |
| | 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 | |
| Sexta-Feira | Sopa | Camponesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ | | | | | | | | |
| | Prato | 540,9 | 129,3 | 1,6 | 0,2 | 18,3 | 5,8 | 0,4 | 7,4 | |
| | Salada | Empadão de Peixe ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ | | | | | | | | |
| | Sobremesa | 1394,9 | 333,4 | 12,8 | 2,4 | 23,8 | 29,7 | 0,7 | 4,4 | |
| | Pão | 300,3 | 71,8 | 0,7 | 0,1 | 7,9 | 5,1 | 0,0 | 3,4 | |
| Sábado | Sopa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | | | | | | | | |
| | Prato | 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 | |
| | Salada | Pão de mistura ⁽¹⁾ | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| | Pão | | | | | | | | | |
| Domingo | Sopa | Caldo verde (s/ chouriço) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ | | | | | | | | |
| | Prato | 319,9 | 76,4 | 1,4 | 0,2 | 11,4 | 2,8 | 0,2 | 3,0 | |
| | Salada | Bifinhos de porco de cebolada com macarrão ⁽¹⁾⁽³⁾ | | | | | | | | |
| | Sobremesa | 2064,8 | 493,5 | 20,5 | 5,1 | 39,3 | 36,0 | 0,3 | 4,3 | |
| | Pão | 238,5 | 57,0 | 0,5 | 0,1 | 6,0 | 4,8 | 0,1 | 5,4 | |

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

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

Semana 9

17 a 21 de junho

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|--|-----------|---|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Feijão verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ | | | | | | | |
| | Prato | 441,0 | 105,4 | 1,4 | 0,2 | 15,6 | 4,2 | 0,2 | 6,7 |
| | Salada | Atum com feijão-frade (batata, ovo e cenoura) ⁽³⁾⁽⁴⁾ | | | | | | | |
| | Sobremesa | 185,6 | 44,4 | 0,2 | 0,0 | 7,1 | 1,5 | 0,2 | 6,9 |
| | Pão | 281,3 | 67,2 | 0,5 | 0,1 | 13,9 | 0,7 | 0,0 | 13,8 |
| | | Pão de mistura ⁽¹⁾ | | | | | | | |
| Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|--|-----------|---|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Terça-Feira | Sopa | Nabo e cenoura com couve ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ | | | | | | | |
| | Prato | 387,1 | 92,5 | 1,3 | 0,1 | 13,9 | 3,6 | 0,2 | 5,5 |
| | Salada | Pá de porco no forno com arroz de cenoura | | | | | | | |
| | Sobremesa | 201,0 | 48,0 | 0,2 | 0,0 | 7,1 | 2,3 | 0,1 | 6,4 |
| | Pão | 281,3 | 67,2 | 0,5 | 0,1 | 13,9 | 0,7 | 0,0 | 13,8 |
| | | Pão de mistura ⁽¹⁾ | | | | | | | |
| Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|--|-----------|---|----------------|--------------|----------------|----------------|--------------|--------------|----------------|
| Quarta-Feira | Sopa | Lavrador ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ | | | | | | | |
| | Prato | 508,4 | 121,5 | 1,6 | 0,2 | 17,7 | 5,4 | 0,2 | 6,9 |
| | Salada | Massinha de Peixe ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾ | | | | | | | |
| | Sobremesa | 325,5 | 77,8 | 0,6 | 0,1 | 8,4 | 5,9 | 0,1 | 3,7 |
| | 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 ⁽¹⁾ | | | | | | | |
| Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|--|-----------|----------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Quinta-Feira | Sopa | | | | | | | | |
| | Prato | | | | | | | | |
| | Salada | Feriado | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | |
| | Pão | | | | | | | | |
| Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|--|-----------|--|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Sexta-Feira | Sopa | Nabiças ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ | | | | | | | |
| | Prato | 387,0 | 92,5 | 1,5 | 0,2 | 13,9 | 3,4 | 0,3 | 5,3 |
| | Salada | Arroz de carnes com couve lombarda e feijão vermelho | | | | | | | |
| | Sobremesa | 196,2 | 46,9 | 0,4 | 0,1 | 4,4 | 4,1 | 0,0 | 1,5 |
| | Pão | 281,3 | 67,2 | 0,5 | 0,1 | 13,9 | 0,7 | 0,0 | 13,8 |
| | | Pão de mistura ⁽¹⁾ | | | | | | | |
| Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | | |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rijas, (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.