

Semana 1

9 a 13 de setembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de legumes ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾							
	Prato	Arroz de atum ⁽⁴⁾							
	Salada	Tomate, milho e couve roxa							
	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	Juliana ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾							
	Prato	Hambúrguer estufado ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ com massa ⁽¹⁾⁽³⁾							
	Salada	Alface, beterraba e cenoura							
	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)
Quarta-Feira	Sopa	Portuguesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾							
	Prato	Abrótea em molho de tomate ⁽⁴⁾ com batata cozida							
	Salada	Alface, milho e tomate							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada							
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

***Arroz de atum se for dia de abertura**

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quinta-Feira	Sopa	Feijão verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾							
	Prato	Febras de porco grelhadas com estufado de ervilhas e massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾							
	Salada	Cenoura, couve roxa e pepino							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

***Hamburguer estufado se for dia de abertura**

		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⁾							
	Prato	Arroz de peixe com coentros ⁽⁴⁾							
	Salada	Alface, beterraba e milho							
	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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 2

16 a 20 de setembro

		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⁾		1835,5	438,7	19,6	5,8	30,3	33,9	0,5	2,5
	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 ⁽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 vermelho com hortaliça ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾		448,2	107,1	1,4	0,2	13,6	6,2	0,1	3,2
	Prato	Pescada no forno ⁽⁴⁾ com batata e brócolos cozidos		1146,9	274,1	8,9	1,3	22,3	24,5	0,6	3,0
	Salada	Couve em juliana, milho e tomate		258,6	61,8	0,5	0,1	6,6	4,6	0,1	3,7
	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.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com espinafres ⁽⁹⁾		453,5	108,4	2,2	0,4	14,5	4,7	0,2	5,8
	Prato	Perna de frango assada com arroz de cenoura		1886,6	450,9	22,8	4,8	34,1	26,1	0,5	2,6
	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)		
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	Massinha oriental de abrótea (ovo, ervilhas e cenoura) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾		1563,6	373,7	12,8	2,3	33,8	28,1	0,6	4,3
	Salada	Alface, cenoura e milho		240,6	57,5	0,4	0,1	6,3	4,3	0,1	3,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta 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	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	Bifinhos de porco de cebolada com batata cozida		1567,3	374,6	16,8	4,3	23,8	30,5	0,4	4,0
	Salada	Tomate, couve-roxa e pepino		164,8	39,4	0,3	0,1	5,1	2,3	0,1	4,7
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura ⁽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.

Semana 3

23 a 27 de setembro

		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	Empadão de cavala com arroz, ervilhas e cenoura ⁽³⁾⁽⁴⁾		2130,1	509,1	18,2	4,0	48,7	33,7	1,6	5,2
	Salada	Alface, couve roxa e pepino		163,7	39,1	0,3	0,1	4,0	3,3	0,0	3,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada		281,3 / 351,9	67,2 / 84,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,9	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,9
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Espinafres ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾		349,2	83,5	1,5	0,2	12,4	2,8	0,4	4,2
	Prato	Rancho (carne de porco, vaca, frango, grão, massa, chouriço e legumes) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾		2125,9	508,1	21,8	5,2	38,8	34,8	0,5	5,1
	Salada	Alface, tomate e milho		236,7	56,6	0,6	0,1	5,9	4,4	0,0	3,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		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	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⁾		1401,2	334,9	8,4	1,3	41,7	22,1	1,2	2,0
	Salada	Couve em juliana, beterraba e milho		278,7	66,6	0,4	0,1	7,3	4,9	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.							
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 cogumelos ⁽¹²⁾		1705,8	407,7	16,4	4,0	28,7	34,4	0,7	1,4
	Salada	Alface, cenoura e couve-roxa		190,0	45,4	0,2	0,0	5,6	3,1	0,1	5,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-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	Salada de abrótea com batata e legumes ⁽⁴⁾		987,0	235,9	8,2	1,2	21,8	17,2	0,5	2,8
	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 ⁽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 4

30 de setembro a 4 de outubro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾		542,2	129,6	1,6	0,3	21,9	4,1	0,2	6,2
	Prato	Hambúrguer de aves estufado ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ com massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾ e legumes salteados		1405,8	336,0	6,6	1,2	32,7	34,4	0,6	4,8
	Salada	Alface, milho e pepino		214,2	51,2	0,6	0,1	4,7	4,5	0,1	1,8
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Grão com nabiças ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾		502,2	120,0	2,0	0,3	17,4	5,1	0,3	5,5
	Prato	Filetes de pescada no forno com ervas aromáticas ⁽⁴⁾ com batata corada/cozida		1140,6	272,6	8,8	1,3	21,7	25,5	0,6	2,5
	Salada	Alface, tomate e couve-roxa		186,2	44,5	0,3	0,0	5,2	3,2	0,1	4,8
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida		281,3 / 343,5	67,2 / 82,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,4	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,4
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve branca ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾		353,2	84,4	1,3	0,1	12,8	2,9	0,2	4,8
	Prato	Feijoada à Portuguesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ com arroz		2380,3	568,9	19,4	5,3	54,6	36,6	0,4	6,4
	Salada	Milho, pepino e couve em juliana		236,0	56,4	0,6	0,1	5,4	4,6	0,1	2,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Feijão branco c/ espinafres ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾		455,5	108,9	1,7	0,2	15,3	4,8	0,4	4,4
	Prato	Badejo de tomatada ⁽⁴⁾ com batata e couve flor cozidas		1225,9	293,0	10,4	1,2	22,7	25,6	0,4	3,4
	Salada	Alface, beterraba e cenoura		167,4	40,0	0,2	0,0	5,2	2,4	0,2	5,1
	Sobremesa	Fruta da época (min 3 variedades) / Aletria ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾		281,3 / 850,6	67,2 / 203,3	0,5 / 3,7	0,1 / 1,4	13,9 / 33,7	0,7 / 7,8	0,0 / 0,1	13,8 / 13,3
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Legumes com ervilhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾		396,6	94,8	1,4	0,2	13,9	3,7	0,2	5,1
	Prato	Ovos mexidos com cogumelos ⁽³⁾⁽¹²⁾ , arroz de cenoura		1526,7	364,9	16,8	4,4	34,4	16,7	0,8	2,5
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate		190,9	45,6	0,2	0,0	6,8	2,1	0,1	6,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura ⁽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) Tremeço, (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 5

7 a 11 de outubro

		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	Paella do Mar (peixe, miolo de amêijoia, pota, ervilhas e cenoura) ⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾		1539,3	367,9	8,8	1,3	44,7	25,2	1,0	3,0
	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 ⁽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	Jardineira de aves (peru e frango) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾		1331,3	318,2	8,7	1,4	25,4	30,6	0,5	5,8
	Salada	Alface, couve em juliana e milho		257,3	61,5	0,5	0,1	5,4	5,5	0,1	2,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura ⁽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	Massada de salmão ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾		1820,5	435,1	25,6	1,9	30,9	18,7	1,2	3,2
	Salada	Couve-roxa, tomate e milho		280,7	67,1	0,4	0,1	8,1	4,5	0,1	4,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada		281,3 / 351,9	67,2 / 84,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,9	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,9
	Pão	Pão de mistura ⁽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	Arroz Chau-Chau de Porco (ovo, fiambre, ervilhas, cenoura, milho) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾		1938,9	463,4	18,5	4,6	45,0	26,4	0,7	2,6
	Salada	Pepino, cenoura e couve roxa		168,6	40,3	0,2	0,1	5,5	2,2	0,1	4,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura ⁽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	Carapau frito ⁽¹⁾⁽⁴⁾ com salada de feijão-frade (batata e cenoura)		1601,6	382,8	12,8	2,0	40,4	24,3	0,4	3,2
	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 ⁽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) Tremçoço, (14) Moluscos.

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

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

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

Semana 6

14 a 18 de outubro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Alho francês com curgete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾								
	Prato	Febras de porco grelhadas com estufado de cogumelos ⁽¹²⁾ , esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾								
	Salada	Alface, pepino e beterraba								
	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	Creme de ervilhas e cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾								
	Prato	Arroz de paloco ⁽⁴⁾								
	Salada	Cenoura, milho e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz doce ⁽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)	
Quarta-Feira	Sopa	Couve branca ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾								
	Prato	Frango estufado com cenoura, macarrão ⁽¹⁾⁽³⁾								
	Salada	Curgete, alface e cenoura								
	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	Espinafres com cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾								
	Prato	Tintureira em molho de tomate ⁽⁴⁾ com salada russa								
	Salada	Alface, cenoura e couve-roxa								
	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)	
Sexta-Feira	Sopa	Agrião ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾								
	Prato	Chili ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ com arroz branco								
	Salada	Alface, tomate e beterraba								
	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) Tremçoço, (14) Moluscos.

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

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

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

Semana 7

21 a 25 de outubro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Creme de feijão verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾		441,0	105,4	1,4	0,2	15,6	4,2	0,2	6,7
	Prato	Massinha de abrótea com ervilhas e cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾		1465,7	350,3	9,2	1,4	37,4	25,2	0,6	6,0
	Salada	Couve em juliana, tomate e pepino		142,7	34,1	0,5	0,1	3,7	2,4	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	Primavera ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾		426,8	102,0	1,3	0,2	15,0	4,2	0,2	5,5
	Prato	Arroz de galinha à Portuguesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾		1807,9	432,1	15,7	3,5	40,7	31,2	0,5	1,3
	Salada	Alface, cenoura e milho		240,6	57,5	0,4	0,1	6,3	4,3	0,1	3,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura ⁽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⁾		453,5	108,4	1,5	0,2	18,4	3,3	0,2	4,7
	Prato	Pescada à Provençal (c/ ovo ralado) ⁽³⁾⁽⁴⁾ , batata corada / cozida		1133,9	271,0	9,5	1,5	21,0	24,4	0,6	1,8
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate		190,8	45,6	0,2	0,0	6,8	2,1	0,1	6,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta 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	Grão com couve lombarda ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾		502,3	120,1	1,8	0,2	17,4	5,2	0,2	5,7
	Prato	Febras de porco grelhadas com estufado de ervilhas e massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾		1957,8	467,9	17,7	4,5	37,2	35,6	0,6	6,0
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate		168,2	40,2	0,2	0,0	6,4	1,4	0,1	6,3
	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 ⁽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⁾		372,8	89,1	1,3	0,2	14,1	2,8	0,2	5,3
	Prato	Badejo gratinado ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾ com arroz de milho		1706,2	407,8	11,5	1,8	47,0	27,8	0,3	3,4
	Salada	Alface, beterraba e pepino		141,0	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.							

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 8

28 de outubro a 1 de novembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Primavera ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾		426,8	102,0	1,3	0,2	15,0	4,2	0,2	5,5
	Prato	Almôndegas de aves estufadas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾		1486,6	355,3	9,4	1,6	30,3	35,9	0,5	2,5
	Salada	Alface, tomate e cenoura		146,9	35,1	0,3	0,0	4,6	2,1	0,1	4,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		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	Legumes com ervilhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾		396,6	94,8	1,4	0,2	13,9	3,7	0,2	5,1
	Prato	Calamares ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ com salada de batata e cenoura		1543,1	368,8	17,7	1,2	41,5	9,7	1,1	2,6
	Salada	Tomate, couve roxa e milho		280,6	67,1	0,4	0,1	8,1	4,5	0,1	4,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / logurte ⁽⁷⁾		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
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com feijão verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾		391,2	93,5	1,3	0,2	15,0	2,8	0,2	6,0
	Prato	Frango de tomatada com arroz de cenoura		2054,3	491,0	25,1	5,2	35,6	29,2	0,5	3,5
	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 ⁽¹⁾		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Camponesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾		540,9	129,3	1,6	0,2	18,3	5,8	0,4	7,4
	Prato	Filetes de Pescada no forno ⁽⁴⁾ com puré de batata ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ , cenoura e brócolos cozidos		1246,8	298,0	6,9	1,3	27,6	28,8	0,6	8,1
	Salada	Tomate, milho e pepino		215,3	51,5	0,6	0,1	5,8	3,5	0,0	3,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida		281,3 / 343,5	67,2 / 82,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,4	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,4
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa										
	Prato										
	Salada	Feriado									
	Sobremesa										
	Pão										

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

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores por dose, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

Semana 9

4 a 8 de novembro

		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	1886,8	450,9	23,2	2,9	24,0	34,3	1,4	3,9
	Pão	163,6	39,1	0,3	0,0	4,9	2,5	0,1	4,9
		Fruta da época (min. 3 variedades)							
		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
		Pão de mistura ⁽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	Perna de frango assada com arroz de ervilhas							
	Sobremesa	2087,4	498,9	23,0	4,8	42,4	28,6	0,5	0,7
	Pão	190,9	45,6	0,2	0,0	6,8	2,1	0,1	6,2
		Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada							
		281,3 / 351,9	67,2 / 84,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,9	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,9
		Pão de mistura ⁽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 gratinada com queijo ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾							
	Sobremesa	1653,1	395,1	11,9	2,9	43,9	26,6	0,6	5,2
	Pão	240,6	57,5	0,4	0,1	6,3	4,3	0,1	3,3
		Fruta da época (min. 3 variedades)							
		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
		Pão de mistura ⁽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	Tomate ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾							
	Prato	452,3	108,1	1,5	0,2	16,6	4,0	0,3	7,1
	Salada	Jardineira de carnes (porco e vaca)							
	Sobremesa	1511,7	361,3	15,4	4,0	25,4	26,1	0,4	5,8
	Pão	120,8	28,9	0,5	0,1	2,9	2,2	0,0	2,9
		Fruta da época (min. 3 variedades)							
		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
		Pão de mistura ⁽¹⁾							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sexta-Feira	Sopa	Nabiças ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾							
	Prato	387,0	92,5	1,5	0,2	13,9	3,4	0,3	5,3
	Salada	Paloco à Brás ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹³⁾							
	Sobremesa	2208,7	527,9	34,0	11,4	25,0	29,2	2,4	0,8
	Pão	154,0	36,8	0,3	0,0	3,3	3,3	0,0	1,3
		Fruta da época (min. 3 variedades)							
		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
		Pão de mistura ⁽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.

		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 (misto) no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ com arroz de cogumelos ⁽¹²⁾		2026,7	484,4	19,3	5,7	42,3	33,6	0,7	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.							
Terça-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 batata corada		1178,6	281,7	7,4	1,0	21,9	30,8	0,8	2,5
	Salada	Milho, cenoura e couve-roxa		284,5	68,0	0,3	0,1	8,5	4,4	0,1	5,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Fruta cozida		281,3 / 343,5	67,2 / 82,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,4	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,4
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Nabo com couve ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾		441,8	105,6	1,5	0,1	15,7	3,8	0,3	7,3
	Prato	Pá de porco no forno com arroz de cenoura		1742,2	416,4	16,8	4,4	34,8	30,2	0,3	2,6
	Salada	Alface, couve-roxa e tomate		186,0	44,5	0,3	0,0	5,2	3,2	0,0	4,8
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Camponesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾		540,9	129,3	1,6	0,2	18,3	5,8	0,4	7,4
	Prato	Salada de cavala com massa, ovo e legumes ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾		1551,8	370,9	15,7	3,2	32,5	22,6	1,0	4,8
	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)/ Gelatina com frutas		281,3 / 515,1	67,2 / 123,1	0,5 / 0,0	0,1 / 0,0	13,9 / 30,6	0,7 / 0,1	0,0 / 0,1	13,8 / 30,6
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Grão ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾		449,4	107,4	1,6	0,2	17,4	3,6	0,2	4,2
	Prato	Frango estufado com massa ⁽¹⁾⁽³⁾ , ervilhas e cenoura		2048,5	489,6	23,6	4,9	33,8	32,6	0,6	4,3
	Salada	Alface, cenoura e milho		240,6	57,5	0,4	0,1	6,3	4,3	0,1	3,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura ⁽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.

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-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	Massa de atum com legumes (cenoura, couve flor e ervilhas) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾	1948,9	465,8	21,1	2,1	34,2	32,0	1,5	4,7
	Salada	Alface, milho e tomate	236,7	56,6	0,6	0,1	5,9	4,4	0,0	3,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	281,3 / 351,9	67,2 / 84,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,9	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,9
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Creme de legumes ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	426,8	102,0	1,7	0,3	14,5	4,1	0,4	5,7
	Prato	Frango assado com arroz de ervilhas	2076,9	496,4	25,2	5,3	34,8	30,7	0,5	1,1
	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 ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Feijão branco com couve lombarda ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	520,1	124,3	1,4	0,2	18,3	5,7	0,1	5,8
	Prato	Peixe bobo estufado ⁽⁴⁾ com batata, cenoura e brócolos	1188,3	284,0	10,1	1,8	23,6	22,8	0,6	4,1
	Salada	Couve em juliana, pepino e tomate	142,5	34,1	0,5	0,1	3,7	2,4	0,0	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.							
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	Feijoada ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ com arroz branco	2380,2	568,9	19,4	5,3	54,6	36,6	1,1	6,4
	Salada	Alface, milho e couve roxa	279,7	66,8	0,4	0,1	6,9	5,5	0,0	3,7
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-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	Meia desfeita de bacalhau ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾	1315,8	314,5	11,3	1,2	21,2	30,0	2,3	3,0
	Salada	Tomate, milho e couve em juliana	258,6	61,8	0,5	0,1	6,6	4,6	0,0	3,7
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura ⁽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) Soia. (7) Leite. (8)

DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 2
2º e 3º CEB
25 a 29 de novembro

Semana 12

		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⁾		441,0	105,4	1,4	0,2	15,6	4,2	0,2	6,7
	Prato	Hambúrguer de aves estufado ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ com massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾ e legumes salteados		1518,8	363,0	9,6	1,6	32,7	34,4	0,4	4,8
	Salada	Pepino, tomate e couve roxa		164,8	39,4	0,3	0,1	5,1	2,3	0,0	4,7
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura ⁽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	Portuguesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾		541,1	129,3	1,6	0,2	19,4	5,7	0,3	7,0
	Prato	Filetes de pescada gratinados ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾ com batata cozida e macedónia de legumes		1792,0	428,3	10,3	1,9	45,1	33,4	0,8	10,5
	Salada	Alface, beterraba e milho		257,1	61,5	0,4	0,1	6,6	4,7	0,1	3,8
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida		281,3 / 343,5	67,2 / 82,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,4	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,4
	Pão	Pão de mistura ⁽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	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	Strogonoff de porco ⁽¹⁾⁽⁷⁾ com arroz branco		2382,4	569,4	22,1	7,6	55,1	35,5	1,0	4,0
	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.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Quinta-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	Empadão de Peixe ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾		1152,3	275,4	10,5	2,0	19,3	25,0	0,7	3,9
	Salada	Couve-roxa, cenoura e tomate		190,9	45,6	0,2	0,0	6,8	2,1	0,1	6,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / logurte ⁽⁷⁾		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
	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	Juliana ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾		437,8	104,6	1,3	0,2	15,1	4,5	0,2	5,8
	Prato	Rancho (carne de porco, frango, grão, massa, chouriço e legumes) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾		2115,4	505,6	21,7	4,9	38,8	34,2	0,5	5,1
	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 ⁽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) Soia. (7) Leite. (8)

Semana 13

2 a 6 de dezembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Hortaliça ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	418,0	99,9	1,3	0,1	13,9	4,7	0,3	5,8
	Prato	Massinha de peixe bobo com legumes ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾	1553,1	371,2	9,9	1,5	37,4	29,3	0,5	7,5
	Salada	Alface, milho e cenoura	240,6	57,5	0,4	0,1	6,3	4,3	0,1	3,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	281,3 / 343,5	67,2 / 82,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,4	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,4
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Grão com couve lombarda ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	502,3	120,1	1,8	0,2	17,4	5,2	0,2	5,7
	Prato	Frango de tomatada com arroz de cenoura	2054,3	491,0	25,1	5,2	35,6	29,2	0,5	3,5
	Salada	Alface, couve roxa e pepino	163,6	39,1	0,3	0,1	4,0	3,3	0,1	3,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Creme de cenoura e massinhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	566,5	135,4	1,5	0,1	23,7	3,4	0,2	8,3
	Prato	Pescada estufada com ervilhas ⁽⁴⁾ , batata cozida	1313,4	313,9	9,0	1,3	26,1	29,0	0,7	3,4
	Salada	Couve em juliana, beterraba e tomate	185,4	44,3	0,3	0,0	5,6	2,6	0,1	5,5
	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 ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-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	Pá de porco no forno com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ e cenoura	1767,7	422,5	17,4	4,5	32,2	32,3	0,6	4,5
	Salada	Alface, pepino e tomate	120,8	28,9	0,5	0,1	2,9	2,2	0,0	2,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	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 ao funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Saloia ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	519,2	124,1	1,4	0,2	18,2	5,7	0,3	5,7
	Prato	Atum com salada russa ⁽⁴⁾	1821,3	435,3	20,5	2,0	26,5	31,4	1,6	6,6
	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 ⁽¹⁾	pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.							

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

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)										
Segunda-Feira	Sopa	Creme de alho francês ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾										381,2	91,1	1,3	0,2	14,3	3,0	0,2	5,6
	Prato	Almôndegas mistas estufadas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ com massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾										1664,8	397,9	16,0	4,5	30,1	32,0	0,5	2,5
	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 ⁽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 couve lombarda ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾										502,3	120,1	1,8	0,2	17,4	5,2	0,2	5,7
	Prato	Abrótea estufada em molho de tomate ⁽⁴⁾ com batata cozida										1074,0	256,7	7,2	1,1	21,9	24,9	0,5	2,5
	Salada	Alface, milho e tomate										236,7	56,6	0,6	0,1	5,9	4,4	0,0	3,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada										281.3 / 351.9	67.2 / 84.1	0.5 / 0.7	0.1 / 0.1	13.9 / 17.9	0.7 / 0.3	0.0 / 0.0	13.8 / 17.9
	Pão	Pão de mistura ⁽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	Camponesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾										540,9	129,3	1,6	0,2	18,3	5,8	0,4	7,4
	Prato	Esparguete à carbonara (fiambre, bacon, cogumelos, milho e natas) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾										2267,3	541,9	34,3	12,2	32,0	22,9	2,6	2,6
	Salada	Cenoura, couve roxa e pepino										168,6	40,3	0,2	0,1	5,5	2,2	0,1	4,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)										281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura ⁽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 vermelho com hortaliça ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾										448,2	107,1	1,4	0,2	13,6	6,2	0,1	3,2
	Prato	Paloco espiritual ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾										1356,5	324,2	8,8	1,8	37,1	22,1	2,4	7,3
	Salada	Alface, beterraba e milho										257,1	61,5	0,4	0,1	6,6	4,7	0,1	3,8
	Sobremesa	Fruta da época (min 3 variedades) / Aletria ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾										281.3 / 850.6	67.2 / 203.3	0.5 / 3.7	0.1 / 1.4	13.9 / 33.7	0.7 / 7.8	0.0 / 0.1	13.8 / 13.3
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾										Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)										
Sexta-Feira	Sopa	Creme de abóbora										427,2	102,1	1,5	0,3	15,6	3,7	0,3	6,9
	Prato	Perna de frango assada com arroz de açafreão										1979,9	473,2	22,8	4,8	39,8	26,5	0,5	0,5
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate										190,8	45,6	0,2	0,0	6,8	2,1	0,1	6,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)										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) Soia. (7) Leite. (8)

Semana 15

16 a 20 de dezembro

		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	Salada de peixe (batata, cenoura e ervilhas) ⁽⁴⁾							
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate							
	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	Creme de legumes ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾							
	Prato	Arroz de carnes com couve lombarda e feijão vermelho							
	Salada	Alface, pepino e tomate							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz doce ⁽³⁾⁽⁷⁾							
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

Quarta-Feira	Sopa								
	Prato								
	Salada	Férias							
	Sobremesa								
	Pão								

Quinta-Feira	Sopa								
	Prato								
	Salada	Férias							
	Sobremesa								
	Pão								

Sexta-Feira	Sopa								
	Prato								
	Salada	Férias							
	Sobremesa								
	Pão								

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.