

Semana 1

9 a 13 de setembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de legumes ⁽⁹⁾							
	Prato	440,1	105,2	1,7	0,3	15,1	4,4	0,4	6,0
	Salada	Estufado de soja com legumes (cenoura, alho francês e couve coração) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾ , arroz							
	Sobremesa	2096,2	501,0	9,5	1,1	60,8	35,8	0,3	4,7
	Pão	280,7	67,1	0,4	0,1	8,1	4,5	0,0	4,9
		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.							
Terça-Feira	Sopa	Juliana							
	Prato	451,2	107,8	1,3	0,2	15,7	4,8	0,2	6,1
	Salada	Massinha de feijão preto e legumes (cenoura, milho e pimento) ⁽¹⁾							
	Sobremesa	2164,0	517,2	9,7	1,6	71,0	25,5	0,4	6,5
	Pão	167,4	40,0	0,2	0,0	5,2	2,4	0,0	5,1
		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.							
Quarta-Feira	Sopa	Portuguesa							
	Prato	554,5	132,5	1,6	0,2	20,0	6,0	0,3	7,3
	Salada	Almôndegas de ervilhas no forno ⁽¹⁾ com batata assada							
	Sobremesa	1503,7	359,4	8,4	1,3	46,9	15,4	0,4	5,7
	Pão	236,7	56,6	0,6	0,1	5,9	4,4	0,0	3,1
		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.							
Quinta-Feira	Sopa	Feijão Verde							
	Prato	454,4	108,6	1,4	0,2	16,2	4,5	0,2	7,0
	Salada	Esparguete salteado com lentilhas e legumes (cenoura e brócolos) ⁽¹⁾							
	Sobremesa	1825,1	436,2	8,5	1,3	60,6	23,8	0,4	4,8
	Pão	168,6	40,3	0,2	0,1	5,5	2,2	0,1	4,9
		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.							
Sexta-Feira	Sopa	Espinafres ⁽⁹⁾							
	Prato	362,6	86,7	1,5	0,2	13,0	3,1	0,4	4,5
	Salada	Favas com pimentos e coentros, arroz de cogumelos ⁽¹²⁾							
	Sobremesa	1600,0	382,4	8,8	1,4	51,4	16,1	0,7	5,4
	Pão	257,3	61,5	0,4	0,1	6,6	4,7	0,1	3,8
		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.

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		377,3	90,2	1,2	0,1	13,9	3,4	0,2	5,5
	Prato	Bolonesa de lentilhas c/ esparguete ⁽¹⁾		1797,4	429,6	8,3	1,3	60,3	23,1	0,4	4,6
	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		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		1146,9	232,8	7,7	1,1	27,9	8,4	0,4	5,1
	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) / Gelatina ⁽¹²⁾		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.							

		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⁾		466,9	111,6	2,2	0,4	15,1	5,0	0,2	6,1
	Prato	Arroz de feijão com legumes mediterrânicos assados		2294,1	548,3	9,0	1,4	81,3	23,7	0,3	9,3
	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)		333,2	79,6	1,4	0,2	12,0	3,1	0,2	3,3
	Prato	Massinha à Siciliana (grão, tomate e azeitonas) ⁽¹⁾⁽¹³⁾		1840,0	439,8	11,4	1,6	64,3	15,4	0,5	4,2
	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		575,3	137,5	1,6	0,2	19,9	6,8	0,2	7,0
	Prato	Jardineira de soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾		2000,4	478,1	9,6	1,2	46,8	40,7	0,5	8,7
	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 rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.

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

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

Semana 3

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								
	Prato	451,2	107,8	1,3	0,2	15,7	4,8	0,2	6,1	
	Salada	1769,0	422,8	8,9	1,2	54,7	24,6	0,7	5,7	
	Sobremesa	163,7	39,1	0,3	0,1	4,0	3,3	0,0	3,5	
	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 ⁽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	Espinafres ⁽⁹⁾								
	Prato	362,6	86,7	1,5	0,2	13,0	3,1	0,4	4,5	
	Salada	2022,9	483,5	11,3	1,6	67,2	20,4	0,3	10,1	
	Sobremesa	236,7	56,6	0,6	0,1	5,9	4,4	0,0	3,1	
	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								
	Prato	521,7	124,7	1,6	0,2	18,3	5,7	0,2	7,2	
	Salada	1782,8	426,1	8,7	1,3	57,7	19,6	0,7	5,8	
	Sobremesa	278,7	66,6	0,4	0,1	7,3	4,9	0,1	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)	
Quinta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas com couve flor ⁽⁹⁾								
	Prato	487,2	116,4	1,5	0,2	16,2	5,9	0,2	7,0	
	Salada	1653,5	395,2	9,2	1,5	50,2	18,5	0,5	8,7	
	Sobremesa	190,0	45,4	0,2	0,0	5,6	3,1	0,1	5,0	
	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	Feijão verde								
	Prato	454,4	108,6	1,4	0,2	16,2	4,5	0,2	7,0	
	Salada	1852,3	442,7	8,5	1,3	58,3	22,1	0,4	7,0	
	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 ⁽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 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 ⁽⁹⁾								
	Prato	Hamburguer de aveia e lentilhas ⁽¹⁾⁽¹²⁾ com massa espiral ⁽¹⁾ e legumes salteados								
	Salada	Alface, 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								
	Prato	Estufado de ervilhas com legumes (alho francês, couve flor e curgete) ⁽⁹⁾ , batata corada								
	Salada	Alface, tomate 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)	
Quarta-Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve branca								
	Prato	Feijoada de cogumelos ⁽¹²⁾ com arroz branco								
	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 ⁽⁹⁾								
	Prato	Soja em m°. de tomate ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾ com batata e couve flor cozida								
	Salada	Alface, beterraba e cenoura								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina ⁽¹²⁾								
	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 com ervilhas ⁽⁹⁾								
	Prato	Salteado de grão e legumes ⁽⁹⁾ com arroz de cenoura								
	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) 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

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	451,2	107,8	1,3	0,2	15,7	4,8	0,2	6,1
	Prato	Arroz de favas com cogumelos e cenoura ⁽¹²⁾	1680,7	401,7	8,4	1,3	58,4	15,3	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.							

		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	Salada da Terra (ervilhas, batata e legumes)	1386,6	331,4	8,4	1,2	38,8	15,6	0,4	6,6
	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	500,0	119,5	1,4	0,2	17,1	5,8	0,2	5,9
	Prato	Massinha de lentilhas e legumes (cenoura, milho e pimento) ⁽¹⁾⁽¹³⁾	1870,7	447,1	9,6	1,4	61,9	22,0	5,2	0,3
	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	409,7	97,9	1,4	0,2	14,6	3,8	0,2	5,9
	Prato	Soja de cebolada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾ com arroz de feijão	1950,6	466,2	9,2	1,1	54,3	34,8	0,5	2,4
	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 ⁽⁹⁾	440,9	105,4	1,4	0,2	16,0	4,6	0,2	6,7
	Prato	Salteado de feijão frade com legumes, batata cozida	1882,0	449,8	8,5	1,3	58,8	22,6	0,4	7,0
	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.							

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 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 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 ⁽⁹⁾		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 ⁽⁹⁾⁽¹²⁾ , massa ⁽¹⁾		1871,9	447,4	8,8	1,3	62,0	23,4	0,3	6,1
	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 ⁽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 ⁽⁹⁾		471,1	112,6	1,4	0,2	16,8	4,7	0,2	6,1
	Prato	Pilaf de legumes com grão ⁽¹²⁾ , arroz branco		1762,3	421,2	9,7	1,3	64,0	14,0	0,5	4,7
	Salada	Cenoura, milho e tomate		241,5	57,7	0,4	0,1	7,4	3,4	0,1	4,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina ⁽¹²⁾		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.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (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), massa ⁽¹⁾		1592,4	380,6	9,0	1,4	48,8	17,4	0,3	7,2
	Salada	Curgete, alface e cenoura		175,3	41,9	0,4	0,1	4,7	3,2	0,1	4,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura ⁽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 ⁽⁹⁾		368,6	88,1	1,5	0,2	13,2	3,2	0,4	4,6
	Prato	Guisadinho de soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾ com salada russa		1984,5	474,3	9,5	1,2	46,5	40,4	0,5	8,4
	Salada	Alface, cenoura e couve-roxa		190,0	45,4	0,2	0,0	5,6	3,1	0,1	5,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida		281,3 / 343,5	67,2 / 82,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,4	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,4
	Pão	Pão de mistura ⁽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		355,2	84,9	1,4	0,3	12,8	3,2	0,3	4,3
	Prato	Chili de vegetais com arroz branco		2220,0	530,6	8,7	1,3	78,1	23,3	0,3	5,1
	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 ⁽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 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	454,4	108,6	1,4	0,2	16,2	4,5	0,2	7,0
	Prato	Massinha de soja e legumes (cenoura e brócolos) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾	1465,7	462,6	9,5	2,8	53,6	34,2	0,3	4,9
	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.							
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	2088,2	499,1	8,3	1,2	76,0	23,9	0,4	8,0
	Salada	Alface, cenoura e milho	240,6	57,5	0,4	0,1	6,3	4,3	0,1	3,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	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	Abóbora ⁽⁹⁾	405,0	96,8	1,4	0,3	15,4	3,2	0,2	6,2
	Prato	Salada de 3 feijões com batata e cenoura	1784,9	426,6	8,1	1,2	57,0	20,5	0,4	6,0
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate	190,8	45,6	0,2	0,0	6,8	2,1	0,1	6,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta 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.							
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) ⁽¹⁾⁽⁹⁾	1594,9	381,2	9,0	1,4	47,6	17,6	0,4	7,9
	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.							
Sexta-Feira	Sopa	Alho francês com cenoura ⁽⁹⁾	386,2	92,3	1,3	0,2	14,7	3,1	0,2	5,6
	Prato	Guisadinho de grão com legumes e batata	1684,1	402,5	10,4	1,4	55,6	15,7	0,4	6,8
	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 inofensivas. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores por dose, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

Semana 8

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							
	Prato	440,2	105,2	1,3	0,2	15,6	4,5	0,2	5,8
	Salada	1676,1	400,6	8,7	1,5	58,1	14,8	0,3	5,4
	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 ⁽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	Legumes com ervilhas ⁽⁹⁾							
	Prato	410,0	98,0	1,4	0,2	14,5	4,0	0,2	5,4
	Salada	2305,4	551,0	9,1	1,4	79,2	25,3	0,9	7,0
	Sobremesa	280,6	67,1	0,4	0,1	8,1	4,5	0,1	4,9
	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 ⁽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 feijão verde							
	Prato	404,6	96,7	1,3	0,2	15,6	3,1	0,2	6,3
	Salada	1684,5	402,6	8,5	1,3	57,7	16,0	0,5	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 ⁽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	Camponesa							
	Prato	554,3	132,5	1,6	0,2	18,9	6,1	0,4	7,7
	Salada	1633,9	390,5	10,3	1,4	53,5	15,3	0,4	4,9
	Sobremesa	215,3	51,5	0,6	0,1	5,8	3,5	0,0	3,0
	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 ⁽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								
	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) 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

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	454,4	108,6	1,4	0,2	16,2	4,5	0,2	7,0
	Prato	Salada de Feijão frade com batata, cenoura e couves de Bruxelas	1862,3	445,1	8,8	1,4	57,8	22,1	0,4	6,3
	Salada	Beterraba, alface e tomate	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.							
Terça-Feira	Sopa	Nabo e cenoura com couve	400,5	95,7	1,3	0,1	14,5	3,9	0,2	5,8
	Prato	Arroz de açafraão com ervilhas, milho e cenoura	1660,6	396,9	8,3	1,3	56,4	15,4	0,3	4,0
	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) / 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.							
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador	521,7	124,7	1,6	0,2	18,3	5,7	0,2	7,2
	Prato	Bolonhesa de soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾ com massa ⁽¹⁾	1900,4	454,2	9,2	1,2	53,5	33,0	0,3	5,2
	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.							
Quinta-Feira	Sopa	Tomate	465,7	111,3	1,5	0,2	17,2	4,3	0,3	7,4
	Prato	Lentilhas estufadas com alho francês, espinafres e couve flor ⁽⁹⁾ , batata cozida	1614,2	385,8	8,0	1,1	52,2	20,4	0,4	4,8
	Salada	Tomate, alface e pepino	120,8	28,9	0,5	0,1	2,9	2,2	0,0	2,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Nabiças	400,4	95,7	1,5	0,2	14,5	3,7	0,3	5,6
	Prato	Falafel de grão de bico no forno ⁽¹⁾ com arroz de cenoura	2037,2	486,9	10,6	1,4	76,0	16,4	0,3	4,7
	Salada	Alface, milho e cebola	154,0	36,8	0,3	0,0	3,3	3,3	0,0	1,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	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. - Lípidos, 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 ⁽⁹⁾							
	Prato	427,8	102,3	1,5	0,3	15,8	4,0	0,2	6,6
	Salada	Caril de lentilhas, abóbora e espinafres ⁽⁹⁾ com arroz							
	Sobremesa	1893,7	452,6	8,1	1,2	70,0	20,0	0,3	2,1
	Pão	141,2	33,7	0,3	0,1	3,6	2,5	0,1	3,6
		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	Espinafres com cenoura ⁽⁹⁾							
	Prato	368,6	88,1	1,5	0,2	13,2	3,2	0,4	4,6
	Salada	Espiritual de Grão e Legumes ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾							
	Sobremesa	2986,5	713,8	29,3	9,6	83,0	22,0	0,5	6,5
	Pão	284,5	68,0	0,3	0,1	8,5	4,4	0,1	5,1
		Fruta da época (min. 3 variedades)/ Fruta cozida							
		281,3 / 343,5	67,2 / 82,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,4	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,4
		Pão de mistura ⁽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	Nabo com couve							
	Prato	455,2	108,8	1,5	0,1	16,3	4,1	0,3	7,6
	Salada	Pilaf de legumes com ervilhas ⁽¹²⁾ , arroz branco							
	Sobremesa	1782,8	426,1	8,7	1,3	57,7	19,6	0,7	5,8
	Pão	186,0	44,5	0,3	0,0	5,2	3,2	0,0	4,8
		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	Camponesa							
	Prato	554,3	132,5	1,6	0,2	18,9	6,1	0,4	7,7
	Salada	Hamburguer de grão de bico e caril ⁽¹⁾⁽¹⁰⁾ com massa ⁽¹⁾							
	Sobremesa	2001,6	478,4	8,3	1,1	79,6	16,8	0,0	2,9
	Pão	163,6	39,1	0,3	0,0	4,9	2,5	0,1	4,9
		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 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	Grão							
	Prato	462,8	110,6	1,6	0,2	18,0	3,9	0,2	4,5
	Salada	Guisado de massa com soja, cogumelos e curgete ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾							
	Sobremesa	1962,3	469,0	9,8	2,9	52,6	35,8	0,6	4,3
	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.							

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.

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Espinafres ⁽⁹⁾							
	Prato	362,6	86,7	1,5	0,2	13,0	3,1	0,4	4,5
	Salada	Estufado de ervilhas com legumes (alho francês, couve flor e curgete) ⁽⁹⁾ e massa ⁽¹⁾							
	Sobremesa	1371,1	327,7	8,4	1,3	38,3	15,7	0,4	6,9
	Pão	236,7	56,6	0,6	0,1	5,9	4,4	0,0	3,1
		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)
Terça-Feira	Sopa	Creme de legumes ⁽⁹⁾							
	Prato	440,1	105,2	1,7	0,3	15,1	4,4	0,4	6,0
	Salada	Hamburguer de dois feijões (preto e manteiga) ⁽¹⁾ , arroz de cenoura							
	Sobremesa	2207,5	527,6	8,7	1,4	79,2	22,4	0,3	4,7
	Pão	167,4	40,0	0,2	0,0	5,2	2,4	0,2	5,1
		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	Feijão branco com couve lombarda							
	Prato	533,5	127,5	1,4	0,2	18,9	6,0	0,1	6,1
	Salada	Salada de batata com lentilhas e legumes (cenoura e couve)							
	Sobremesa	1532,6	366,3	7,5	1,1	50,7	18,7	0,4	4,0
	Pão	142,5	34,1	0,5	0,1	3,7	2,4	0,0	3,6
		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	Macedónia de legumes							
	Prato	409,7	97,9	1,4	0,2	14,6	3,8	0,2	5,9
	Salada	Estufado de soja com legumes (cenoura, alho francês e couve coração) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾ , arroz							
	Sobremesa	2096,2	501,0	9,5	1,1	60,8	35,8	0,3	4,7
	Pão	279,7	66,8	0,4	0,1	6,9	5,5	0,0	3,7
		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	Caldo verde (s/ chouriço)							
	Prato	333,2	79,6	1,4	0,2	12,0	3,1	0,2	3,3
	Salada	Curgete recheada com grão e legumes, batata corada							
	Sobremesa	1739,3	415,7	10,6	1,4	56,2	17,3	0,4	6,7
	Pão	258,6	61,8	0,5	0,1	6,6	4,6	0,0	3,7
		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)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de feijão verde							
	Prato	Massa no forno c/ ervilhas, legumes, m.º branco e crosta de broa ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾							
	Salada	Pepino, tomate 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	Portuguesa							
	Prato	Soja guisada com cogumelo e pimentos ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾ , batata cozida							
	Salada	Alface, beterraba e milho							
	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	Da horta							
	Prato	Feijoada de legumes ⁽¹²⁾ com arroz branco							
	Salada	Alface, 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)
Quinta-Feira	Sopa	Alho francês com curgete ⁽⁹⁾							
	Prato	Empadão de lentilhas e legumes com arroz ⁽⁹⁾							
	Salada	Couve-roxa, cenoura e tomate							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina ⁽¹²⁾							
	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							
	Prato	Rancho de legumes ⁽¹⁾							
	Salada	Alface, tomate e cenoura							
	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 contém 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	431,4	103,1	1,3	0,1	14,5	5,0	0,3	6,1
	Prato	1269,8	303,5	5,3	0,8	40,4	15,2	0,4	7,3
	Salada	240,6	57,5	0,4	0,1	6,3	4,3	0,1	3,3
	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 ⁽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	515,7	123,3	1,8	0,2	18,0	5,5	0,2	6,0
	Prato	2294,1	548,3	9,0	1,4	81,3	23,7	0,3	9,3
	Salada	163,6	39,1	0,3	0,1	4,0	3,3	0,1	3,5
	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.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quarta-Feira	Sopa	429,3	102,6	1,3	0,1	17,2	2,5	0,2	8,3
	Prato	1870,2	447,0	9,4	1,5	65,0	20,1	0,3	5,1
	Salada	185,4	44,3	0,3	0,0	5,6	2,6	0,1	5,5
	Sobremesa	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.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quinta-Feira	Sopa	454,4	108,6	1,4	0,2	16,2	4,5	0,2	7,0
	Prato	1870,2	447,0	9,4	1,5	65,0	20,1	0,3	5,1
	Salada	120,8	28,9	0,5	0,1	2,9	2,2	0,0	2,9
	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 ao funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sexta-Feira	Sopa	532,6	127,3	1,4	0,2	18,8	6,0	0,3	6,0
	Prato	1984,5	474,3	9,5	1,2	46,5	40,4	0,5	8,4
	Salada	163,5	39,1	0,3	0,0	4,9	2,5	0,1	4,9
	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 ao 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) 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 ⁽⁹⁾							
	Prato	394,6	94,3	1,3	0,2	14,9	3,3	0,2	5,9
	Salada	Almôndegas de lentilhas de tomatada ⁽¹⁾ , massa ⁽¹⁾							
	Sobremesa	1950,6	466,2	5,6	0,8	75,8	23,4	0,4	4,9
	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 ⁽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							
	Prato	515,7	123,3	1,8	0,2	18,0	5,5	0,2	6,0
	Salada	Salada Mexicana (batata, feijão, ervilha, cenoura, milho)							
	Sobremesa	1646,0	393,4	8,4	1,3	49,2	19,4	0,2	6,8
	Pão	236,7	56,6	0,6	0,1	5,9	4,4	0,0	3,1
		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	Camponesa							
	Prato	554,3	132,5	1,6	0,2	18,9	6,1	0,4	7,7
	Salada	Massinha à Siciliana (grão, tomate e azeitonas) ⁽¹⁾⁽¹³⁾							
	Sobremesa	1840,0	439,8	11,4	1,6	64,3	15,4	0,5	4,2
	Pão	168,6	40,3	0,2	0,1	5,5	2,2	0,1	4,9
		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	Feijão vermelho com hortaliça							
	Prato	461,6	110,3	1,4	0,2	14,2	6,5	0,1	3,5
	Salada	Soja à Primavera ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾ com batata cozida							
	Sobremesa	1822,6	435,6	9,2	2,6	44,0	35,9	0,4	4,6
	Pão	257,1	61,5	0,4	0,1	6,6	4,7	0,1	3,8
		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 ⁽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 ⁽⁹⁾							
	Prato	440,6	105,3	1,5	0,3	16,2	4,0	0,3	7,2
	Salada	Chili de vegetais com arroz branco							
	Sobremesa	2220,0	530,6	8,7	1,3	78,1	23,3	0,3	5,1
	Pão	190,8	45,6	0,2	0,0	6,8	2,1	0,1	6,2
		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
		Pão de mistura ⁽¹⁾							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

