

Semana 1

6 a 10 de janeiro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de legumes ⁽⁹⁾	440,1	105,2	1,7	0,3	15,1	4,4	0,4	6,0
	Prato	Arroz de favas com cogumelos e couve lombarda ⁽¹²⁾	1707,2	408,0	10,2	1,5	59,8	13,2	0,7	3,5
	Salada	Tomate, milho e couve roxa	376,1	89,9	0,6	0,1	10,5	6,2	0,1	5,5
	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.							
Terça-Feira	Sopa	Portuguesa	554,5	132,5	1,6	0,2	20,0	6,0	0,3	7,3
	Prato	Massinha de lentilhas com espinafres, cenoura e azeitonas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹³⁾	2372,9	567,1	11,6	1,8	82,7	25,9	0,8	5,7
	Salada	Pepino, tomate e couve roxa	174,8	41,8	0,3	0,1	5,4	2,5	0,0	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.							
Quarta-Feira	Sopa	Creme de cenoura com massinhas ⁽¹⁾	579,9	138,6	1,5	0,1	24,3	3,7	0,2	8,6
	Prato	Salteado de legumes com feijão frade, batata cozida	2049,7	489,9	10,6	1,6	62,7	23,6	0,3	7,7
	Salada	Alface, beterraba e tomate	163,5	39,1	0,3	0,0	4,9	2,5	0,1	4,9
	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.							
Quinta-Feira	Sopa	Feijão Verde	454,4	108,6	1,4	0,2	16,2	4,5	0,2	7,0
	Prato	Estufado de soja com legumes (cenoura, alho francês e couve coração) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹¹⁾ , arroz	2640,5	631,1	12,2	1,4	74,6	46,6	0,3	5,2
	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.							
Sexta-Feira	Sopa	Grão com couve lombarda	515,7	123,3	1,8	0,2	18,0	5,5	0,2	6,0
	Prato	Salada da Terra (ervilhas, batata e legumes)	1633,1	390,3	10,6	1,6	44,7	18,1	0,4	7,2
	Salada	Alface, milho e tomate	321,7	76,9	0,7	0,1	8,0	6,0	0,0	3,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	281,3 / 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) Tremeço, (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

13 a 17 de janeiro

			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	Bolonhesa de lentilhas c/ esparguete ⁽¹⁾	2292,4	547,9	10,6	1,6	76,9	29,4	0,4	5,1
	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	1136,0	271,5	9,8	1,4	31,5	9,3	0,4	5,6
	Salada	Alface, milho e tomate	321,7	76,9	0,7	0,1	8,0	6,0	0,0	3,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / 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	2521,7	602,7	11,0	1,7	89,3	24,5	0,3	9,5
	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 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	Hamburguer de grão de bico e caril ⁽¹⁾⁽¹⁰⁾ com massa espiral ⁽¹⁾ e cenoura cozida	2555,6	610,8	11,2	1,5	99,4	21,2	0,3	6,2
	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.							

			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⁾⁽¹¹⁾	2508,3	599,5	12,3	1,5	57,4	52,0	0,5	9,6
	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 inofensivas. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores por dose, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

Semana 3

20 a 24 de janeiro

			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	Pilaf de legumes com ervilhas ⁽¹²⁾ , massa macarrão ⁽¹⁾	1981,8	473,7	11,7	1,8	56,2	24,2	0,9	7,9
	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) / 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 ⁽⁹⁾	362,6	86,7	1,5	0,2	13,0	3,1	0,4	4,5
	Prato	Rancho de soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	2720,6	650,2	13,8	1,7	66,0	53,2	0,4	9,5
	Salada	Alface, tomate e milho	321,7	76,9	0,7	0,1	8,0	6,0	0,0	3,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	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	521,7	124,7	1,6	0,2	18,3	5,7	0,2	7,2
	Prato	Assado de batatas com feijão manteiga e legumes	2006,6	479,6	10,6	1,6	61,8	22,8	0,4	7,4
	Salada	Alface, beterraba e milho	342,1	81,8	0,6	0,1	8,7	6,3	0,2	4,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina ⁽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.							
Quinta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas com couve flor ⁽⁹⁾	487,2	116,4	1,5	0,2	16,2	5,9	0,2	7,0
	Prato	Esparguete de cogumelos e favas com mistura de legumes (cenoura, curgete e couve lombarda) ⁽¹⁾⁽¹²⁾	1676,9	400,8	11,1	1,7	51,7	16,2	0,5	8,2
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa	200,0	47,8	0,2	0,0	5,9	3,3	0,1	5,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	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	454,4	108,6	1,4	0,2	16,2	4,5	0,2	7,0
	Prato	Empadão de lentilhas e legumes (arroz) ⁽⁹⁾	2450,6	585,7	10,3	1,5	89,8	26,5	0,3	4,9
	Salada	Alface, pepino e tomate	120,8	28,9	0,5	0,1	2,9	2,2	0,0	2,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura ⁽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

27 a 31 de janeiro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas ⁽¹⁾⁽⁹⁾	555,6	132,8	1,6	0,3	22,5	4,4	0,2	6,5
	Prato	Hamburguer de aveia e lentilhas ⁽¹⁾⁽¹²⁾ com massa espiral ⁽¹⁾ e legumes salteados (couve lombarda e cenoura)	2690,7	643,1	11,8	1,8	94,0	31,8	0,7	6,0
	Salada	Alface, milho e pepino	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)
Terça-Feira	Sopa	Grão com nabijas	515,6	123,2	2,0	0,3	18,0	5,4	0,3	5,8
	Prato	Estufado de ervilhas com legumes (alho francês, couve flor e curgete) ⁽⁹⁾ , batata corada	1620,0	387,2	10,6	1,6	44,3	18,2	0,5	7,9
	Salada	Alface, tomate e couve-roxa	196,2	46,9	0,3	0,0	5,5	3,4	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)
Quarta-Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve branca	443,9	106,1	1,2	0,1	16,7	3,8	0,3	7,8
	Prato	Feijoada de cogumelos ⁽¹²⁾ com arroz branco	2538,4	606,7	12,4	1,7	85,3	26,7	0,7	5,4
	Salada	Alface, pepino e couve em juliana	158,7	37,9	0,5	0,1	2,8	3,7	0,0	2,7
	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)
Quinta-Feira	Sopa	Feijão branco c/ espinafres ⁽⁹⁾	468,9	112,1	1,7	0,2	15,9	5,1	0,4	4,7
	Prato	Soja em molho de tomate ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ com batata e couve flor cozida	2202,9	526,5	11,6	1,3	49,7	47,5	0,4	3,8
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	167,4	40,0	0,2	0,0	5,2	2,4	0,2	5,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / 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)
Sexta-Feira	Sopa	Legumes com ervilhas ⁽⁹⁾	410,0	98,0	1,4	0,2	14,5	4,0	0,2	5,4
	Prato	Salteado de grão e legumes ⁽⁹⁾ com arroz branco	2552,3	610,0	13,8	1,9	92,3	21,7	0,4	5,6
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	201,0	48,0	0,2	0,0	7,1	2,3	0,1	6,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	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 5

3 a 7 de fevereiro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Juliana	451,2	107,8	1,3	0,2	15,7	4,8	0,2	6,1
	Prato	Soja estufada à Primavera ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ com arroz branco	2718,7	649,8	12,1	3,5	77,5	47,7	0,3	3,4
	Salada	Alface, tomate e cenoura	146,9	35,1	0,3	0,0	4,6	2,1	0,1	4,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	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⁾	592,9	141,7	1,6	0,3	23,4	5,2	0,2	6,4
	Prato	Massinha de grão e legumes (cenoura, milho e pimento) ⁽¹⁾⁽¹³⁾	2488,2	594,7	15,4	2,1	81,9	23,6	0,3	7,1
	Salada	Alface, couve em juliana e milho	359,4	85,9	0,7	0,1	7,9	7,5	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	Feijão vermelho com couve lombarda	500,0	119,5	1,4	0,2	17,1	5,8	0,2	5,9
	Prato	Almôndegas de lentilhas com molho de tomate ⁽¹⁾ , Batatas cozidas	2223,6	531,4	10,3	1,5	76,1	26,7	0,6	6,0
	Salada	Alface, tomate e milho	321,7	76,9	0,7	0,1	8,0	3,5	0,1	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.							

			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	Arroz de favas com cogumelos e cenoura ⁽¹²⁾	1755,2	419,5	11,7	1,5	60,3	12,4	0,5	3,9
	Salada	Alface, pepino e beterraba	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.							

			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	Salada de Feijão frade com batata, cenoura e couves de Bruxelas	2034,7	486,3	11,0	1,7	61,8	23,1	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) / 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.							

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

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

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

Semana 6

10 a 14 de fevereiro

		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	Legumes estufados (cenoura, couve flor, brócolos e alho francês) com lentilhas e cogumelos ⁽⁹⁾⁽¹²⁾ , massa ⁽¹⁾								
	Sobremesa	2393,2	572,0	11,2	1,7	79,2	30,2	0,4	7,0	
	Pão	141,0	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.								
Terça-Feira	Sopa	Creme de ervilhas e cenoura ⁽⁹⁾								
	Prato	471,1	112,6	1,4	0,2	16,8	4,7	0,2	6,1	
	Salada	Soja à Conde da Guarda ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾								
	Sobremesa	2389,8	571,2	12,7	1,9	59,6	46,5	0,3	4,8	
	Pão	326,5	78,0	0,6	0,1	9,5	4,9	0,1	4,9	
		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 de mistura ⁽¹⁾								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Couve branca								
	Prato	383,3	91,6	1,2	0,1	14,2	3,5	0,2	5,5	
	Salada	Favas estufadas com legumes (cenoura, brócolos e couve lombarda), massa ⁽¹⁾								
	Sobremesa	1623,0	387,9	10,9	1,7	50,2	15,3	0,3	6,7	
	Pão	189,3	45,2	0,5	0,1	5,0	3,5	0,1	4,8	
		Curgete, alface e cenoura								
		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.								
Quinta-Feira	Sopa	Espinafres com cenoura ⁽⁹⁾								
	Prato	368,6	88,1	1,5	0,2	13,2	3,2	0,4	4,6	
	Salada	Pilaf de legumes com grão ⁽¹²⁾ , salada russa								
	Sobremesa	2304,1	550,7	13,9	1,8	71,5	24,0	0,7	11,0	
	Pão	200,0	47,8	0,2	0,0	5,9	3,3	0,1	5,3	
		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.								
Sexta-Feira	Sopa	Agrião								
	Prato	355,2	84,9	1,4	0,3	12,8	3,2	0,3	4,3	
	Salada	Chili de vegetais com arroz branco								
	Sobremesa	2454,8	586,7	10,8	1,6	86,3	24,2	0,3	5,1	
	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.								

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

17 a 21 de fevereiro

		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 de ervilhas e vegetais (cenoura, feijão verde, couve flor e aipo) ⁽¹⁾⁽⁹⁾								
	Salada	Curgete, tomate e pepino								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Primavera								
	Prato	Arroz de lentilhas com legumes mediterrânicos assados								
	Salada	Alface, cenoura e milho								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas ⁽¹⁾⁽⁹⁾								
	Prato	Salada de 3 feijões com batata e cenoura								
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida								
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Grão com couve lombarda								
	Prato	Favas guisadas com soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾								
	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.								
Sexta-Feira	Sopa	Alho francês com cenoura ⁽⁹⁾								
	Prato	Guisadinho de grão com legumes e batata								
	Salada	Alface, beterraba e milho								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Gelatina com frutas ⁽¹²⁾								
	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 8

24 a 28 de fevereiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa									
	Prato									
	Salada	Carnaval								
	Sobremesa									
	Pão									
Terça-Feira	Sopa									
	Prato									
	Salada	Carnaval								
	Sobremesa									
	Pão									
Quarta-Feira	Sopa									
	Prato									
	Salada	Carnaval								
	Sobremesa									
	Pão									
Quinta-Feira	Sopa	554,3	132,5	1,6	0,2	18,9	6,1	0,4	7,7	
	Prato	1674,0	400,1	10,6	1,4	54,4	16,0	0,3	5,7	
	Salada	300,3	71,8	0,7	0,1	7,9	5,1	0,0	3,4	
	Sobremesa	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	
	Pão	343,5	82,1	0,7	0,1	17,4	0,3	0,0	17,4	
		Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	333,2	79,6	1,4	0,2	12,0	3,1	0,2	3,3	
	Prato	2472,0	590,8	11,8	1,4	67,9	44,7	0,6	4,3	
	Salada	196,2	46,9	0,3	0,0	5,5	3,4	0,0	5,0	
	Sobremesa	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	
	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 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 9

2 a 6 de março

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Nabo e cenoura com couve		400,5	95,7	1,3	0,1	14,5	3,9	0,2	5,8
	Prato	Salada de Feijão frade com batata, cenoura e feijão verde		1957,6	467,9	10,3	1,6	60,9	21,7	0,3	6,3
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate		168,3	40,2	0,2	0,0	6,4	1,4	0,2	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)		
Terça-Feira	Sopa	Feijão verde		454,4	108,6	1,4	0,2	16,2	4,5	0,2	7,0
	Prato	Arroz de açafraão com ervilhas, milho e cenoura		1980,3	473,3	10,5	1,6	66,7	17,9	0,3	4,4
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate		201,0	48,0	0,2	0,0	7,1	2,3	0,1	6,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		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		521,7	124,7	1,6	0,2	18,3	5,7	0,2	7,2
	Prato	Lentilhas estufadas com alho francês, espinafres e couve flor ⁽⁹⁾ , batata cozida		2040,1	487,6	10,2	1,5	65,5	26,2	0,4	5,6
	Salada	Alface, cenoura e milho		325,5	77,8	0,6	0,1	8,4	5,9	0,1	3,7
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / 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	Tomate		465,7	111,3	1,5	0,2	17,2	4,3	0,3	7,4
	Prato	Bolonhesa de soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ com massa ⁽¹⁾		2435,1	582,0	11,9	1,5	67,2	43,6	0,3	5,5
	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.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Nabiças com feijão frade		543,6	129,9	1,6	0,3	20,0	5,9	0,3	5,9
	Prato	Falafel de grão de bico no forno ⁽¹⁾ com arroz de cenoura		2553,5	610,3	13,6	1,8	94,1	20,9	0,3	5,3
	Salada	Alface, milho e couve roxa		374,8	89,6	0,6	0,1	9,3	7,2	0,0	4,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina ⁽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.							

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

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente 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	Primavera							
	Prato	440,2	105,2	1,3	0,2	15,6	4,5	0,2	5,8
	Salada	Almôndegas de ervilhas ⁽¹⁾ com esparguete ⁽¹⁾							
	Sobremesa	1980,7	473,4	10,9	1,8	68,1	16,9	0,3	6,0
	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	Legumes com ervilhas ⁽⁹⁾							
	Prato	410,0	98,0	1,4	0,2	14,5	4,0	0,2	5,4
	Salada	Salteado de lentilhas e legumes com broa ⁽¹⁾⁽⁹⁾ , batata assada							
	Sobremesa	2207,1	527,5	10,2	1,5	74,0	26,9	0,6	6,6
	Pão	375,7	89,8	0,6	0,1	10,5	6,2	0,1	5,5
		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	Arroz de feijão com legumes mediterrânicos assados							
	Sobremesa	2521,7	602,7	11,0	1,7	89,3	24,5	0,3	9,5
	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)
Quinta-Feira	Sopa	Salão							
	Prato	532,6	127,3	1,4	0,2	18,8	6,0	0,3	6,0
	Salada	Salteado de grão e legumes ⁽⁹⁾ , massa espiral ⁽¹⁾							
	Sobremesa	2420,9	578,6	14,5	2,0	80,4	23,6	0,3	7,0
	Pão	196,2	46,9	0,3	0,0	5,5	3,4	0,0	5,0
		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	Grão							
	Prato	462,8	110,6	1,6	0,2	18,0	3,9	0,2	4,5
	Salada	Jardineira de soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾							
	Sobremesa	2508,3	599,5	12,3	1,5	57,4	52,0	0,5	9,6
	Pão	325,5	77,8	0,6	0,1	8,4	5,9	0,1	3,7
		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
		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	Espinafres ⁽⁹⁾	362,6	86,7	1,5	0,2	13,0	3,1	0,4	4,5
	Prato	Estufado de ervilhas com legumes (alho francês, couve flor e curgete) ⁽⁹⁾ e arroz de cenoura	1946,9	465,3	10,8	1,7	62,4	18,9	0,4	8,5
	Salada	Alface, milho e tomate	321,7	76,9	0,7	0,1	8,0	6,0	0,0	3,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	281,3 / 351,9	67,2 / 84,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,9	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,9
	Pão	Pão de mistura ⁽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⁾	440,1	105,2	1,7	0,3	15,1	4,4	0,4	6,0
	Prato	Massinha de feijão preto e legumes (cenoura, milho e pimento) ⁽¹⁾⁽¹³⁾	2491,4	595,4	12,8	2,0	78,6	27,7	0,7	9,1
	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.							

			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	533,5	127,5	1,4	0,2	18,9	6,0	0,1	6,1
	Prato	Salada de batata com lentilhas e legumes (cenoura e couve)	1699,5	406,2	9,6	1,4	63,7	24,4	0,4	4,6
	Salada	Couve em juliana, pepino e tomate	159,7	38,2	0,5	0,1	4,0	2,8	0,0	3,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura ⁽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	Guisado de massa com soja, cogumelos e curgete ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	2443,7	584,1	12,3	3,7	65,5	45,1	0,7	3,9
	Salada	Alface, milho e couve roxa	374,8	89,6	0,6	0,1	9,3	7,2	0,0	4,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina ⁽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)
Sexta-Feira	Sopa	Caldo verde (s/ chouriço)	333,2	79,6	1,4	0,2	12,0	3,1	0,2	3,3
	Prato	Curgete recheada com grão e legumes, batata corada	2204,1	526,8	13,7	1,9	70,6	22,1	0,4	7,8
	Salada	Tomate, milho e couve em juliana	360,7	86,2	0,7	0,1	9,0	6,5	0,0	4,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

DIETA VEGETARIANA - Lote 2

Secundário

23 a 27 de março

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								
	Prato	Hamburguer de ervilhas ⁽¹⁾ com massa espiral ⁽¹⁾ e legumes salteados (cenoura e couve lombarda)								
	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.								
Terça-Feira	Sopa	Portuguesa								
	Prato	Assado de batatas com lentilhas e legumes								
	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.								
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.								
Quinta-Feira	Sopa	Alho francês com curgete ⁽⁹⁾								
	Prato	Espiritual de grão e legumes ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾								
	Salada	Couve-roxa, 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.								
Sexta-Feira	Sopa	Juliana								
	Prato	Caril de lentilhas, abóbora e espinafres ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ com arroz								
	Salada	Alface, tomate 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.								

As referências contêm sempre os seguintes subgrupos de produtos e seus derivados: (1) Cereais e seus derivados; (2) Carnes; (3) Ovos; (4) Leite; (5) Amido; (6) Fats; (7) Leite; (8) ...