

Semana 1

4 a 8 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 <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>		426,8	102,0	1,7	0,3	14,5	4,1	0,4	5,7
	Prato	Arroz de atum <sup>(4)</sup>		2173,6	519,5	20,7	1,9	48,7	33,7	1,5	1,3
	Salada	Cenoura, milho e couve roxa		294,6	70,4	0,3	0,1	8,8	4,5	0,1	5,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Terça-Feira	Sopa	Portuguesa <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>		541,1	129,3	1,6	0,2	19,4	5,7	0,3	7,0
	Prato	Hambúrguer estufado com molho de cogumelos <sup>(1)(3)(6)(9)(7)(10)(12)</sup> , massa espiral <sup>(1)</sup>		2420,4	578,5	22,0	6,3	50,8	42,2	0,8	5,5
	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 <sup>(1)</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Creme de cenoura e massinhas <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>		656,9	157,0	1,5	0,2	28,8	4,3	0,2	6,9
	Prato	Tintureira em molho de tomate <sup>(4)(14)</sup> com salada russa		1400,8	334,8	9,4	1,4	27,0	31,8	0,8	5,5
	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) / Gelatina <sup>(12)</sup>		281,3 / 502,1	67,2 / 120,0	0,5 / 0,0	0,1 / 0,0	13,9 / 30,0	0,7 / 0,0	0,0 / 0,1	13,8 / 30,0
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Feijão verde <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>		441,0	105,4	1,4	0,2	15,6	4,2	0,2	6,7
	Prato	Arroz de aves (peru e frango) <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup>		2317,9	554,0	26,1	6,2	47,8	31,2	1,0	0,5
	Salada	Cenoura, couve roxa e pepino		178,7	42,7	0,2	0,1	5,8	2,3	0,1	5,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Grão com couve lombarda <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>		502,3	120,1	1,8	0,2	17,4	5,2	0,2	5,7
	Prato	Abrótea assada no forno <sup>(4)(14)</sup> com batata cozida/corada		1180,7	282,2	9,2	1,3	25,0	23,5	0,4	2,7
	Salada	Alface, milho e beterraba		257,3	61,5	6,6	0,1	6,6	4,7	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 <sup>(1)</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

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

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente 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 2

11 a 15 de janeiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
<b>Segunda-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Couve branca com cenoura ripada <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>								
	<b>Prato</b>	364,0	87,0	1,2	0,1	13,3	3,1	0,2	5,2	
	<b>Salada</b>	Esparguete à Bolonhesa <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup>								
	<b>Sobremesa</b>	2134,7	510,2	22,8	6,5	37,4	37,2	0,6	2,8	
	<b>Pão</b>	200,0	47,8	0,2	0,0	5,9	3,3	0,1	5,3	
		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	
		Pão de mistura <sup>(1)</sup>								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
<b>Terça-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Feijão vermelho com hortaliça <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>								
	<b>Prato</b>	448,2	107,1	1,4	0,2	13,6	6,2	0,1	3,2	
	<b>Salada</b>	Pescada no forno <sup>(4)(14)</sup> com batata e brócolos cozidos								
	<b>Sobremesa</b>	1314,2	314,1	11,1	1,6	25,7	26,0	0,6	3,3	
	<b>Pão</b>	321,7	76,9	0,7	0,1	8,0	6,0	0,0	3,5	
		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	
		435,1	104,0	3,1	1,3	14,8	4,1	0,1	14,8	
		Pão de mistura <sup>(1)</sup>								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
<b>Quarta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme de abóbora com espinafres <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>								
	<b>Prato</b>	453,4	108,4	2,2	0,4	14,5	4,7	0,4	5,8	
	<b>Salada</b>	Perna de frango assada com arroz branco								
	<b>Sobremesa</b>	2368,4	566,1	26,0	5,4	50,2	30,7	0,5	0,7	
	<b>Pão</b>	124,7	29,8	0,3	0,1	3,3	2,1	0,1	3,1	
		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	
		Pão de mistura <sup>(1)</sup>								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
<b>Quinta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Caldo verde (s/ chouriço) <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>								
	<b>Prato</b>	319,9	76,4	1,4	0,2	11,4	2,8	0,2	3,0	
	<b>Salada</b>	Massinha de peixe com coentros <sup>(1)(4)(14)</sup>								
	<b>Sobremesa</b>	1476,6	352,9	10,2	1,5	37,2	26,5	0,4	2,8	
	<b>Pão</b>	342,1	81,8	0,6	0,1	8,7	6,3	0,2	4,2	
		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	
		343,5	82,1	0,7	0,1	17,4	0,3	0,0	17,4	
		Pão de mistura <sup>(1)</sup>								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
<b>Sexta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Da horta <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>								
	<b>Prato</b>	561,9	134,3	1,6	0,2	19,3	6,5	0,2	6,7	
	<b>Salada</b>	Febras de porco estufadas com cogumelos <sup>(12)</sup> e arroz branco								
	<b>Sobremesa</b>	2202,5	526,4	19,8	5,0	50,9	34,3	0,5	2,6	
	<b>Pão</b>	178,7	42,7	0,2	0,1	5,8	2,3	0,1	5,2	
		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	
		Pão de mistura <sup>(1)</sup>								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

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

18 a 22 de janeiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Juliana <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>							
	Prato	437,8	104,6	1,3	0,2	15,1	4,5	0,2	5,8
	Salada	Linguine de atum com vegetais <sup>(1)(4)</sup>							
	Sobremesa	2217,5	530,0	24,5	2,5	39,9	34,9	1,6	4,3
	Pão	174,1	41,6	0,3	0,1	4,3	3,4	0,1	3,8
		281,3 / 351,9	67,2 / 84,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,9	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,9
		Pão de mistura <sup>(1)</sup>							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Espinafres <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>							
	Prato	349,2	83,5	1,5	0,2	12,4	2,8	0,4	4,2
	Salada	Pá de porco no forno com arroz de cenoura							
	Sobremesa	2036,4	486,7	19,6	4,9	43,0	33,0	0,3	2,6
	Pão	240,6	57,5	0,4	0,1	6,3	4,3	0,1	3,3
		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
		Pão de mistura <sup>(1)</sup>							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>							
	Prato	508,4	121,5	1,6	0,2	17,7	5,4	0,2	6,9
	Salada	Abrótea estufada <sup>(4)(14)</sup> com batata cozida							
	Sobremesa	1180,7	282,2	9,2	1,3	25,0	23,5	0,4	2,7
	Pão	257,3	61,5	6,6	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 <sup>(1)</sup>							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas com couve flor <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>							
	Prato	473,8	113,2	1,5	0,2	15,6	5,6	0,2	6,7
	Salada	Rancho (carne de porco, vaca, frango, grão, massa, chouriço e legumes) <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup>							
	Sobremesa	2551,0	609,7	21,9	4,9	51,2	46,5	0,6	5,8
	Pão	200,0	47,8	0,2	0,0	5,9	3,3	0,1	5,3
		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
		Pão de mistura <sup>(1)</sup>							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Feijão verde <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>							
	Prato	441,0	105,4	1,4	0,2	15,6	4,2	0,2	6,7
	Salada	Barrinhas de pescada <sup>(1)(3)(4)(7)</sup> com salada russa							
	Sobremesa	2056,0	491,4	16,9	1,6	57,5	23,4	2,0	6,6
	Pão	120,8	28,9	0,5	0,1	2,9	2,2	0,0	2,9
		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
		Pão de mistura <sup>(1)</sup>							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

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

25 a 29 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 <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>		665,3	159,0	1,9	0,3	27,2	5,8	0,1	4,8
	Prato	Hambúrguer de aves no forno com molho de cogumelos <sup>(1)(6)(7)(12)</sup> , massa espiral <sup>(1)</sup>		2214,6	529,3	13,2	2,5	50,8	49,7	0,9	5,5
	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 <sup>(1)</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Terça-Feira	Sopa	Grão com nabiças <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>		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 <sup>(4)(14)</sup> com batata corada/cozida		1315,0	314,3	10,9	1,6	25,1	27,6	0,7	2,7
	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 <sup>(1)</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve branca <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>		430,5	102,9	1,2	0,1	16,1	3,5	0,3	7,5
	Prato	Feijoada à Portuguesa <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup> com arroz		2862,3	684,1	24,0	6,5	64,6	44,7	1,1	4,7
	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 <sup>(1)</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>		455,5	108,9	1,7	0,2	15,3	4,8	0,4	4,4
	Prato	Badejo de tomatada <sup>(4)(14)</sup> com batata e couve flor cozidas		1394,9	333,4	12,6	1,5	26,3	27,1	0,6	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) / Aletria <sup>(1)(3)(7)</sup>		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 <sup>(1)</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Legumes com ervilhas <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>		396,6	94,8	1,4	0,2	13,9	3,7	0,2	5,1
	Prato	Arroz de galinha/galo à Portuguesa <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup>		1914,6	457,6	14,8	5,9	48,5	31,7	0,5	1,3
	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 <sup>(1)</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

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

1 a 5 de fevereiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Juliana <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>		437,8	104,6	1,3	0,2	15,1	4,5	0,2	5,8
	Prato	Paella do Mar (peixe, miolo de amêijoas, pota, ervilhas e cenoura) <sup>(4)(14)</sup>		1798,6	429,9	10,3	1,5	52,2	29,7	0,9	2,6
	Salada	Alface, beterraba e cenoura		167,4	40,0	0,2	0,0	5,2	2,4	0,2	5,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Terça-Feira	Sopa	Minestrone <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>		579,5	138,5	1,6	0,3	22,8	4,9	0,2	6,1
	Prato	Carne de porco assada com esparguete <sup>(1)</sup> e salada tricolor (cenoura, brócolos e milho)		1943,5	464,5	18,8	4,5	39,2	32,0	0,3	3,6
	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 <sup>(1)</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Feijão vermelho com couve lombarda <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>		486,6	116,3	1,4	0,2	16,5	5,5	0,2	5,6
	Prato	Barrinhas de pescada no forno <sup>(1)(3)(4)(7)</sup> com salada de batata		1959,8	468,4	16,6	1,5	56,3	21,2	1,8	4,5
	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 <sup>(1)</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>		396,3	94,7	1,4	0,2	14,0	3,5	0,2	5,6
	Prato	Arroz de aves (peru e frango) <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup>		2317,9	554,0	26,1	6,2	47,8	31,2	0,4	0,5
	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 <sup>(1)</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Creme de alho francês com couve flor <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>		427,6	102,2	1,4	0,2	15,4	4,3	0,2	6,4
	Prato	Carapau frito <sup>(1)(4)(14)</sup> com salada de feijão-frade (batata e cenoura)		1853,1	442,9	15,0	2,2	47,2	27,0	0,5	4,3
	Salada	Alface, couve roxa e cenoura		200,0	47,8	0,2	0,0	5,9	3,3	0,1	5,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelado <sup>(7)</sup>		281,3 / 1251,0	67,2 / 299,0	0,5 / 16,4	0,1 / 9,2	13,9 / 32,6	0,7 / 5,4	0,0 / 0,0	13,8 / 32,6
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rijas, (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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 6

8 a 12 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 <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>							
	Prato	Febras de porco estufadas com cogumelos <sup>(12)</sup> , esparguete <sup>(1)</sup>							
	Salada	Alface, pepino e beterraba							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Terça-Feira	Sopa	Creme de ervilhas e cenoura <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>							
	Prato	Bacalhau com natas <sup>(1)(4)(7)(14)</sup>							
	Salada	Cenoura, milho e tomate							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz doce <sup>(3)(7)</sup>							
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quarta-Feira	Sopa	Couve branca <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>							
	Prato	Frango estufado com cenoura, macarrão <sup>(1)</sup>							
	Salada	Curgete, alface e cenoura							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quinta-Feira	Sopa	Espinafres com cenoura <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>							
	Prato	Abrótea em molho de tomate <sup>(4)(14)</sup> com salada russa							
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida							
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sexta-Feira	Sopa	Agrião <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>							
	Prato	Chili <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup> com arroz branco							
	Salada	Alface, tomate e beterraba							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

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

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

Semana 7

15 a 19 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									

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

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

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quinta-Feira	Sopa	Camponesa <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>							
	Prato	540,9	129,3	1,6	0,2	18,3	5,8	0,4	7,4
	Salada	Massa de atum com legumes <sup>(1)(4)</sup>							
	Sobremesa	2217,5	530,0	24,5	2,5	39,9	34,9	1,6	4,3
	Pão	219,2	52,4	0,4	0,1	6,2	3,4	0,1	3,2
		281,3 / 351,9	67,2 / 84,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,9	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,9
		Pão de mistura <sup>(1)</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sexta-Feira	Sopa	Caldo verde (s/ chouriço) <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>							
	Prato	319,9	76,4	1,4	0,2	11,4	2,8	0,2	3,0
	Salada	Bifinhos de porco de cebolada com arroz de ervilhas							
	Sobremesa	2175,7	520,0	20,0	5,0	46,5	35,7	0,3	4,2
	Pão	196,2	46,9	0,3	0,0	5,5	3,4	0,0	5,0
		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
		Pão de mistura <sup>(1)</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

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

22 a 26 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 <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>		441,0	105,4	1,4	0,2	15,6	4,2	0,2	6,7
	Prato	Massinha de abrótea com ervilhas e cenoura <sup>(1)(4)(14)</sup>		1640,5	392,1	10,3	1,6	40,9	30,8	0,6	4,6
	Salada	Curgete, beterraba e pepino		164,0	39,2	0,7	0,2	4,6	2,7	0,0	4,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Terça-Feira	Sopa	Primavera <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>		426,8	102,0	1,3	0,2	15,0	4,2	0,2	5,5
	Prato	Arroz de galinha/galo à Portuguesa <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup>		1914,6	457,6	14,8	5,9	48,5	31,7	0,5	1,3
	Salada	Alface, cenoura e milho		325,5	77,8	0,6	0,1	8,4	5,9	0,1	3,7
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>		665,3	159,0	1,9	0,3	27,2	5,8	0,1	4,8
	Prato	Pescada à Provençal (c/ ovo ralado) <sup>(3)(4)(14)</sup> , batata corada		1371,1	327,7	13,0	2,1	24,3	27,3	0,6	2,0
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate		200,8	48,0	0,2	0,0	7,1	2,3	0,1	6,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida		281,3 / 343,5	67,2 / 82,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,4	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,4
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Grão com couve lombarda <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>		502,3	120,1	1,8	0,2	17,4	5,2	0,2	5,7
	Prato	Pá de porco no forno com arroz de cenoura		2036,4	486,7	19,6	4,9	43,0	33,0	0,3	2,6
	Salada	Beterraba, cenoura e couve em juliana		206,3	49,3	0,2	0,0	6,3	2,9	0,2	6,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Alho francês com cenoura <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>		372,8	89,1	1,3	0,2	14,1	2,8	0,2	5,3
	Prato	Badejo de tomatada <sup>(4)(14)</sup> com batata e couve flor cozidas		1394,9	333,4	12,6	1,5	26,3	27,1	0,6	3,8
	Salada	Alface, beterraba e milho		342,1	81,8	0,6	0,1	8,7	6,3	0,2	4,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Gelatina com frutas <sup>(12)</sup>		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 <sup>(1)</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

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

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



Semana 9

1 a 5 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 <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>								
	Prato	Atum com feijão-frade (batata, ovo e cenoura) <sup>(3)(4)</sup>								
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Terça-Feira	Sopa	Feijão verde <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>								
	Prato	Rolo de carne misto (vaca e porco) no forno <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)</sup> com arroz de cenoura								
	Salada	Cenoura, couve roxa e beterraba								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>								
	Prato	Solha corada com laranja <sup>(4)(14)</sup> , batata cozida e macedónia de legumes								
	Salada	Alface, cenoura e milho								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada								
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Tomate <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>								
	Prato	Perna de frango assada com esparguete <sup>(1)</sup>								
	Salada	Tomate, alface e pepino								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Nabiças com feijão frade <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>								
	Prato	Paloco à Brás <sup>(3)(4)(14)</sup>								
	Salada	Alface, milho e couve roxa								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim <sup>(7)(12)</sup>								
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										

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

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

Semana 10

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Primavera <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	426,8	102,0	1,3	0,2	15,0	4,2	0,2	5,5
	Prato	Arroz de frango no forno à moda antiga <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup>	1894,5	452,8	14,7	3,0	47,8	31,5	0,9	0,6
	Salada	Alface, curgete e cenoura	167,4	40,0	0,2	0,0	5,2	2,4	0,2	5,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Terça-Feira	Sopa	Legumes com ervilhas <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>	396,6	94,8	1,4	0,2	13,9	3,7	0,2	5,1
	Prato	Barrinhas de Pescada no forno <sup>(1)(3)(4)(7)</sup> com salada russa	2056,0	491,4	16,9	1,6	57,5	23,4	2,0	6,6
	Salada	Tomate, couve roxa e milho	375,7	89,8	0,6	0,1	10,5	6,2	0,1	5,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / logurte <sup>(7)</sup>	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 <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com feijão verde <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	441,4	105,5	1,5	0,1	15,7	3,8	0,3	7,3
	Prato	Almôndegas mistas estufadas <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(12)</sup> com esparguete <sup>(1)</sup> e ervilhas cozidas	2239,1	535,2	20,6	5,7	41,4	42,5	0,6	3,6
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	146,9	35,1	0,3	0,0	4,6	2,1	0,1	4,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quinta-Feira	Sopa	Saloia <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	519,2	124,1	1,4	0,2	18,2	5,7	0,3	5,7
	Prato	Bolinhos de bacalhau <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(11)(12)(14)</sup> com arroz de tomate	1581,1	377,9	13,6	2,0	53,3	9,2	1,8	2,5
	Salada	Alface, tomate e couve roxa	196,2	46,9	0,3	0,0	5,5	3,4	0,0	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 <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sexta-Feira	Sopa	Grão <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	449,4	107,4	1,6	0,2	17,4	3,6	0,2	4,2
	Prato	Jardineira de carnes (porco e vaca)	1871,5	447,3	19,9	5,2	29,5	33,1	0,4	6,2
	Salada	Alface, cenoura e milho	325,5	77,8	0,6	0,1	8,4	5,9	0,1	3,7
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

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.

## DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 2

### Secundário

15 a 19 de março

Semana 11

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Espinafres <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>								
	Prato	Carbonara de salmão <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(12)(14)</sup>								
	Salada	Alface, milho e couve roxa								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada								
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Terça-Feira	Sopa	Creme de legumes <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>								
	Prato	Frango assado com arroz de cenoura								
	Salada	Alface, beterraba e cenoura								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Feijão branco com couve lombarda <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>								
	Prato	Tintureira estufada <sup>(4)(14)</sup> com batata corada								
	Salada	Couve em juliana, pepino e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>								
	Prato	Bifinhos de porco de cebolada com arroz								
	Salada	Alface, milho e couve roxa								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz doce <sup>(3)(7)</sup>								
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Caldo verde (s/ chouriço) <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>								
	Prato	Filetes de pescada gratinados <sup>(1)(4)(7)(14)</sup> c/ salada de batata e cenoura								
	Salada	Alface, milho e couve em juliana								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

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

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente 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 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 <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>							
	Prato	Hambúrguer estufado com molho de cogumelos <sup>(1)(3)(6)(9)(7)(10)(12)</sup> , massa espiral <sup>(1)</sup> e legumes salteados							
	Salada	Pepino, tomate e couve roxa							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Terça-Feira	Sopa	Portuguesa <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>							
	Prato	Paloco espiritual <sup>(1)(4)(7)(14)</sup>							
	Salada	Alface, beterraba e milho							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida							
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quarta-Feira	Sopa	Juliana <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>							
	Prato	Perna de frango assada com arroz							
	Salada	Alface, couve em juliana e cenoura							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Leite-creme <sup>(3)(7)</sup>							
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

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

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
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.