

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>(9)</sup>		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 <sup>(12)</sup>		1707,2	408,0	10,2	1,5	59,8	13,2	0,7	3,5
	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		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 <sup>(1)(9)(13)</sup>		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 <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)</sup>		519,7	124,2	1,3	0,2	22,3	3,4	0,2	6,9
	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 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		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) <sup>(1)(6)(8)(9)(11)</sup> , 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 <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		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 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 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

11 a 15 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 com esparguete <sup>(1)</sup>	2292,4	547,9	10,6	1,6	76,9	29,4	0,4	5,1
	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 <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
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 <sup>(12)</sup>	148,0 / 251,0	35,4 / 60,0	0,2 / 0,0	0,0 / 0,0	7,3 / 15,0	0,4 / 0,0	0,0 / 0,0	7,2 / 15,0
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com espinafres <sup>(9)</sup>	466,8	111,6	2,2	0,4	15,1	5,0	0,4	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 cenoura	124,7	29,8	0,3	0,1	3,3	2,1	0,1	3,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
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 <sup>(1)(10)</sup> com massa espiral <sup>(1)</sup> 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 <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Da horta	575,3	137,5	1,6	0,2	19,9	6,8	0,2	7,0
	Prato	Empadão de lentilhas e legumes (arroz) <sup>(9)</sup>	2450,6	585,7	10,3	1,5	89,8	26,5	0,3	4,9
	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.							

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

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	451,2	107,8	1,3	0,2	15,7	4,8	0,2	6,1
	Prato	Pilaf de legumes com ervilhas <sup>(12)</sup> , massa macarrão <sup>(1)</sup>	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 <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	Espinafres <sup>(9)</sup>	362,6	86,7	1,5	0,2	13,0	3,1	0,4	4,5
	Prato	Arroz de cogumelos e favas com mistura de legumes (cenoura, curgete e couve lombarda) <sup>(1)(12)</sup>	2087,8	499,0	10,9	1,7	70,8	19,6	0,6	7,5
	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 <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	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	257,3	61,5	6,6	0,1	6,6	4,7	0,1	3,8
	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	Creme de ervilhas com couve flor <sup>(9)</sup>	487,2	116,4	1,5	0,2	16,2	5,9	0,2	7,0
	Prato	Rancho de soja <sup>(1)(6)(8)(11)</sup>	2720,6	650,2	13,8	1,7	66,0	53,2	0,4	9,5
	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 <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	Feijão verde	454,4	108,6	1,4	0,2	16,2	4,5	0,2	7,0
	Prato	Lentilhas estufadas com alho francês, espinafres e couve flor <sup>(9)</sup> , batata cozida	2040,1	487,6	10,2	1,5	65,5	26,2	0,4	5,6
	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 <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 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)(9)</sup>	528,0	126,2	1,7	0,3	20,7	4,9	0,1	4,8
	Prato	Hamburguer de aveia e lentilhas <sup>(1)(12)</sup> com massa espiral <sup>(1)</sup>	2602,9	622,1	11,7	1,8	91,5	30,5	0,7	3,7
	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.							
Terça-Feira	Sopa	Grão com nabiças	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) <sup>(9)</sup> , 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 <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
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 <sup>(12)</sup> 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 <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres <sup>(9)</sup>	468,9	112,1	1,7	0,2	15,9	5,1	0,4	4,7
	Prato	Soja em molho de tomate <sup>(1)(6)(8)(11)</sup> 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 <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.							
Sexta-Feira	Sopa	Legumes com ervilhas <sup>(9)</sup>	410,0	98,0	1,4	0,2	14,5	4,0	0,2	5,4
	Prato	Salteado de grão e legumes <sup>(9)</sup> 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 <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. - Lípidos, 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							
	Prato	451,2	107,8	1,3	0,2	15,7	4,8	0,2	6,1
	Salada	Soja estufada à Primavera <sup>(1)(6)(8)(11)</sup> com arroz branco							
	Sobremesa	2718,7	649,8	12,1	3,5	77,5	47,7	0,3	3,4
	Pão	167,4	40,0	0,2	0,0	5,2	2,4	0,2	5,1
		Alface, beterraba e cenoura							
		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 <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)</sup>							
	Prato	592,9	141,7	1,6	0,3	23,4	5,2	0,2	6,4
	Salada	Massinha de grão e legumes (cenoura, milho e pimento) <sup>(1)(13)</sup>							
	Sobremesa	2488,2	594,7	15,4	2,1	81,9	23,6	0,3	7,1
	Pão	359,4	85,9	0,7	0,1	7,9	7,5	0,1	3,3
		Alface, couve em juliana e milho							
		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 <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							
	Prato	500,0	119,5	1,4	0,2	17,1	5,8	0,2	5,9
	Salada	Almôndegas de lentilhas com molho de tomate <sup>(1)</sup> , Batatas cozidas							
	Sobremesa	2223,6	531,4	10,3	1,5	76,1	26,7	0,6	6,0
	Pão	321,7	76,9	0,7	0,1	8,0	3,5	0,1	3,5
		Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada							
		281,3 / 351,9	67,2 / 84,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,9	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,9
		Pão de mistura <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							
	Prato	409,7	97,9	1,4	0,2	14,6	3,8	0,2	5,9
	Salada	Arroz de favas com cogumelos e cenoura <sup>(12)</sup>							
	Sobremesa	1755,2	419,5	11,7	1,5	60,3	12,4	0,5	3,9
	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 <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>(9)</sup>							
	Prato	440,9	105,4	1,4	0,2	16,0	4,6	0,2	6,7
	Salada	Salada de Feijão frade com batata, cenoura e couves de Bruxelas							
	Sobremesa	2034,7	486,3	11,0	1,7	61,8	23,1	0,4	7,0
	Pão	200,0	47,8	0,2	0,0	5,9	3,3	0,1	5,3
		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 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 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>(9)</sup>							
	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 <sup>(9)(12)</sup> , massa <sup>(1)</sup>							
	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 <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>(9)</sup>							
	Prato	471,1	112,6	1,4	0,2	16,8	4,7	0,2	6,1
	Salada	Soja à Conde da Guarda <sup>(1)(6)(8)(11)</sup>							
	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 <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 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							
	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 <sup>(1)</sup>							
	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
		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 <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>(9)</sup>							
	Prato	368,6	88,1	1,5	0,2	13,2	3,2	0,4	4,6
	Salada	Pilaf de legumes com grão <sup>(12)</sup> , 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 <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							
	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 <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 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								
	Sobremesa								
	Pão								
	Carnaval								

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

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

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quinta-Feira	Sopa	554,3	132,5	1,6	0,2	18,9	6,1	0,4	7,7
	Prato	1980,7	473,4	10,9	1,8	68,1	16,9	0,3	6,0
	Salada	219,2	52,4	0,4	0,1	6,2	3,4	0,1	3,2
	Sobremesa	281,3 / 351,9	67,2 / 84,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,9	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,9
	Pão								
	Pão de mistura <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	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								
	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 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							
	Prato	Massa de ervilhas e vegetais (cenoura, feijão verde, couve flor e aipo) <sup>(1)(9)</sup>							
	Salada	Curgete, beterraba 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)
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 <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)(9)</sup>							
	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 <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							
	Prato	Favas guisadas com soja <sup>(1)(6)(8)(11)</sup>							
	Salada	Beterraba, cenoura 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.							

		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>(9)</sup>							
	Prato	Guisadinho de grão com legumes e batata							
	Salada	Alface, beterraba e milho							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Gelatina com frutas <sup>(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 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 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	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 <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	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 beterraba	221,3	52,9	0,0	0,0	7,8	2,6	0,2	7,1
	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)	
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 <sup>(9)</sup> , 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 <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	465,5	111,3	1,5	0,2	17,2	4,3	0,2	7,4
	Prato	Bolonhesa de soja <sup>(1)(6)(8)(11)</sup> com esparguete <sup>(1)</sup>	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 <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	543,6	129,9	1,6	0,3	20,0	5,9	0,3	5,9
	Prato	Legumes com grão à Brás <sup>(9)</sup>	2807,9	671,1	30,7	9,9	70,1	20,7	0,3	6,5
	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 <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.							

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.

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Primavera	440,2	105,2	1,3	0,2	15,6	4,5	0,2	5,8
	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, 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>(9)</sup>	410,0	98,0	1,4	0,2	14,5	4,0	0,2	5,4
	Prato	Salteado de lentilhas e legumes com broa <sup>(1)(9)</sup> , batata assada	2207,1	527,5	10,2	1,5	74,0	26,9	0,6	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) / 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)	
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com feijão verde	454,8	108,7	1,5	0,1	16,3	4,1	0,3	7,6
	Prato	Almôndegas de ervilhas <sup>(1)</sup> com esparguete <sup>(1)</sup>	1980,7	473,4	10,9	1,8	68,1	16,9	0,3	6,0
	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	532,6	127,3	1,4	0,2	18,8	6,0	0,3	6,0
	Prato	Falafel de grão de bico no forno <sup>(1)</sup> com arroz de tomate	2109,2	504,1	12,3	1,7	78,4	15,3	0,4	4,4
	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	462,8	110,6	1,6	0,2	18,0	3,9	0,2	4,5
	Prato	Jardineira de soja <sup>(1)(6)(8)(11)</sup>	2508,3	599,5	12,3	1,5	57,4	52,0	0,5	9,6
	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)	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.

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Espinafres <sup>(9)</sup>								
	Prato	Estufado de ervilhas com legumes (alho francês, couve flor e curgete) <sup>(9)</sup> e batata cozida								
	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>(9)</sup>								
	Prato	Hambúrguer de cogumelos com feijão preto <sup>(1)(12)</sup> 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								
	Prato	Curgete recheada com grão e legumes, 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								
	Prato	Soja de cebolada <sup>(1)(6)(8)(11)</sup> com arroz de cenoura								
	Salada	Alface, milho e couve roxa								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina <sup>(12)</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)								
	Prato	Salada de batata com lentilhas e legumes (cenoura e couve)								
	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.

		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	454,4	108,6	1,4	0,2	16,2	4,5	0,2	7,0
	Salada	Hambúrguer de ervilhas <sup>(1)</sup> com massa <sup>(1)</sup> e legumes salteados (cenoura e couve lombarda)							
	Sobremesa	1811,7	433,0	2,1	0,5	73,0	19,5	0,4	10,5
	Pão	174,9	41,8	0,3	0,1	5,4	2,5	0,0	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 <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							
	Prato	554,5	132,5	1,6	0,2	20,0	6,0	0,3	7,3
	Salada	Espiritual de grão e legumes <sup>(1)(6)(9)(12)</sup>							
	Sobremesa	3604,1	861,4	35,9	11,6	98,6	26,8	0,7	7,5
	Pão	342,3	81,8	0,6	0,1	8,7	6,3	0,2	4,2
		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 <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							
	Prato	451,2	107,8	1,3	0,2	15,7	4,8	0,2	6,1
	Salada	Caril de lentilhas, abóbora e espinafres <sup>(9)(10)</sup> com arroz							
	Sobremesa	2386,1	570,3	10,3	1,5	87,4	25,7	0,3	2,4
	Pão	184,9	44,2	0,3	0,0	4,4	3,6	0,1	4,2
		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 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.