

Semana 1

5 a 9 de abril

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de legumes ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	324,6	77,6	1,5	0,2	10,9	2,9	0,3	4,0
	Prato	Arroz de atum ⁽⁴⁾	1589,5	379,9	15,0	1,3	33,0	27,5	1,3	1,3
	Salada	Cenoura, milho e couve roxa	204,6	48,9	0,2	0,0	6,1	3,2	0,1	3,7
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Terça-Feira	Sopa	Juliana ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	345,8	82,6	1,3	0,2	11,7	3,4	0,2	4,1
	Prato	Frango estufado com Massa ⁽¹⁾	1443,5	345,0	17,9	3,7	22,9	22,0	0,4	2,2
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	112,9	27,0	0,1	0,0	3,7	1,4	0,1	3,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quarta-Feira	Sopa	Portuguesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	602,3	144,0	1,7	0,2	22,9	5,9	0,2	5,5
	Prato	Abrótea em molho de tomate ⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com Salada russa	886,6	211,9	5,3	0,8	18,2	20,6	0,6	3,9
	Salada	Alface, milho e tomate	146,7	35,1	0,3	0,0	3,6	2,7	0,0	1,7
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	157,9 / 176,6	37,7 / 42,2	0,3 / 0,3	0,0 / 0,1	7,8 / 9,0	0,4 / 0,1	0,0 / 0,0	7,7 / 9,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quinta-Feira	Sopa	Feijão verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	349,8	83,6	1,3	0,2	12,0	3,3	0,2	5,1
	Prato	Rolo de carne misto no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ com Massa espiral ⁽¹⁾	1322,6	316,1	14,4	4,3	22,2	23,4	0,3	1,4
	Salada	Cenoura, couve roxa e pepino	120,8	28,9	0,1	0,0	4,0	1,6	0,1	3,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sexta-Feira	Sopa	Espinafres ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	278,1	66,5	1,4	0,2	9,6	2,1	0,3	3,2
	Prato	Arroz de peixe com coentros ⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	1104,6	264,0	5,4	0,8	33,0	20,1	0,5	1,3
	Salada	Alface, milho e beterraba	177,4	42,4	0,3	0,0	4,7	3,1	0,1	2,8
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina ⁽¹²⁾	157,9 / 251,0	37,7 / 60,0	0,3 / 0,0	0,0 / 0,0	7,8 / 15,0	0,4 / 0,0	0,0 / 0,0	7,7 / 15,0
	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 rijã, (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

12 a 16 de abril

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Couve branca com cenoura ripada ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾								
	Prato	297,7	71,2	1,2	0,1	10,5	2,5	0,2	4,0	
	Salada	Esparguete à Bolonhesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾								
	Sobremesa	1388,7	331,9	14,5	4,3	23,1	26,1	0,5	2,2	
	Pão	112,9	27,0	0,1	0,0	3,7	1,4	0,1	3,6	
		Fruta da época (min. 3 variedades)								
		157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7	
		Pão de mistura ⁽¹⁾								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Terça-Feira	Sopa	Feijão vermelho com hortaliça ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾								
	Prato	448,2	107,1	1,4	0,2	13,6	6,2	0,1	3,2	
	Salada	Pescada no forno ⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com Batatas e Brócolos cozidos								
	Sobremesa	174,9	41,8	0,3	0,0	4,3	3,2	0,1	2,3	
	Pão	157,9 / 224,7	37,7 / 53,7	0,3 / 1,7	0,0 / 0,7	7,8 / 7,4	0,4 / 2,1	0,0 / 0,1	7,7 / 7,4	
		Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim ⁽⁷⁾⁽¹²⁾								
		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 ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾								
	Prato	344,2	82,3	1,8	0,3	10,9	3,3	0,3	4,1	
	Salada	Perna de frango assada com Arroz de cenoura								
	Sobremesa	1494,9	357,3	18,3	3,8	25,9	21,4	0,4	2,4	
	Pão	93,7	22,4	0,2	0,0	2,6	1,5	0,1	2,6	
		Fruta da época (min. 3 variedades)								
		157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7	
		Pão de mistura ⁽¹⁾								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Caldo verde (s/ chouriço) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾								
	Prato	262,3	62,7	1,3	0,2	9,0	2,3	0,1	2,4	
	Salada	Massinha oriental de abrótea (ovo, ervilhas e cenoura) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾								
	Sobremesa	1202,9	287,5	9,3	1,7	25,4	23,4	0,5	3,3	
	Pão	157,3	37,6	0,3	0,0	4,2	2,7	0,1	2,1	
		Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida								
		157,9 / 172,4	37,7 / 41,2	0,3 / 0,3	0,0 / 0,1	7,8 / 8,7	0,4 / 0,1	0,0 / 0,0	7,7 / 8,7	
		Pão de mistura ⁽¹⁾								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Da horta ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾								
	Prato	453,5	108,4	1,4	0,2	15,6	5,0	0,2	4,8	
	Salada	Jardineira de porco (ervilhas, cenoura e batata cozida)								
	Sobremesa	1271,5	303,9	12,7	3,3	19,6	25,1	0,4	4,3	
	Pão	128,9	30,8	0,1	0,0	3,9	2,0	0,1	3,5	
		Fruta da época (min. 3 variedades)								
		157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7	
		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.

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Juliana ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	345,8	82,6	1,3	0,2	11,7	3,4	0,2	4,1
	Prato	Empadão de cavala/atum com arroz, ervilhas e cenoura ⁽³⁾⁽⁴⁾	1633,9	390,5	14,5	3,2	35,8	27,5	1,4	2,7
	Salada	Alface, couve roxa e cenoura	128,9	30,8	0,1	0,0	3,9	2,0	0,1	3,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	157,9 / 176,6	37,7 / 42,2	0,3 / 0,3	0,0 / 0,1	7,8 / 9,0	0,4 / 0,1	0,0 / 0,0	7,7 / 9,0
	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)
Terça-Feira	Sopa	Espinafres ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	278,1	66,5	1,4	0,2	9,6	2,1	0,3	3,2
	Prato	Rancho (carne de porco, vaca, frango, grão, massa, chouriço e legumes) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	1666,5	398,3	14,9	3,6	29,4	33,3	0,5	4,0
	Salada	Alface, tomate e milho	146,7	35,1	0,3	0,0	3,6	2,7	0,0	1,7
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	451,7	108,0	1,5	0,2	15,8	4,7	0,2	5,2
	Prato	Bolinhos de bacalhau ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ com Arroz de tomate	1036,4	247,7	8,3	1,3	35,3	6,9	1,5	2,1
	Salada	Couve em juliana, beterraba e milho	205,4	49,1	0,3	0,0	5,4	3,6	0,1	3,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quinta-Feira	Sopa	Crema de ervilhas com couve flor ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	398,3	95,2	1,4	0,2	13,4	4,3	0,2	4,9
	Prato	Peru assado com Esparguete salteado com cogumelos ⁽¹⁾⁽¹²⁾	1229,7	293,9	13,1	3,3	21,5	21,5	0,3	1,0
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa	128,9	30,8	0,1	0,0	3,9	2,0	0,1	3,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sexta-Feira	Sopa	Feijão verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	349,8	83,6	1,3	0,2	12,0	3,3	0,2	5,1
	Prato	Salada de abrótea com batata e legumes ⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	854,0	204,1	6,3	0,9	17,8	18,0	0,5	2,1
	Salada	Alface, beterraba e couve em juliana	129,7	31,0	0,2	0,0	3,3	2,4	0,1	3,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7
	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 rijã, (9) Alpo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.

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

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

Semana 4

26 a 30 de abril

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾									
	Prato	Hambúrguer de aves estufado ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ com Massa espiral ⁽¹⁾									
	Salada	Alface, milho e pepino									
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾									
<p style="text-align: right;">Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</p>											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Terça-Feira	Sopa	Grão com nabijas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾									
	Prato	Filetes de pescada no forno ⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com Batatas coradas/cozidas									
	Salada	Alface, tomate e couve roxa									
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida									
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾									
<p style="text-align: right;">Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</p>											

		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 ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾									
	Prato	Feijoada à Portuguesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ com Arroz branco									
	Salada	Alface, pepino e couve em juliana									
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾									
<p style="text-align: right;">Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</p>											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾									
	Prato	Badejo de tomatada ⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com Batatas e Couve flor cozidas									
	Salada	Alface, beterraba e cenoura									
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina ⁽¹²⁾									
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾									
<p style="text-align: right;">Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</p>											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Legumes com ervilhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾									
	Prato	Ovos mexidos com cogumelos ⁽³⁾⁽¹²⁾ , Arroz de cenoura									
	Salada	Cenoura, couve roxa e couve em juliana									
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾									
<p style="text-align: right;">Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</p>											

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 5

3 a 7 de maio

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Juliana ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	345,8	82,6	1,3	0,2	11,7	3,4	0,2	4,1
	Prato	Linguine de atum com vegetais ⁽¹⁾⁽⁴⁾	1556,9	372,1	17,5	1,7	24,8	27,1	1,3	3,1
	Salada	Alface, tomate e cenoura	82,0	19,6	0,2	0,0	2,6	1,1	0,0	2,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Terça-Feira	Sopa	Minestrone ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	482,4	115,3	1,5	0,2	18,8	3,9	0,2	4,3
	Prato	Jardineira de aves (peru e frango)	1002,1	239,5	6,3	1,0	19,6	23,3	0,4	4,3
	Salada	Alface, couve em juliana e milho	174,1	41,6	0,3	0,0	3,7	3,7	0,1	1,7
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quarta-Feira	Sopa	Feijão vermelho com couve lombarda ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	424,9	101,6	1,3	0,2	14,7	4,5	0,2	4,1
	Prato	Barrinhas de pescada no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾ com Salada russa	1135,1	271,3	9,0	0,9	32,8	12,4	1,1	3,9
	Salada	Couve roxa, tomate e milho	193,9	46,3	0,3	0,0	5,5	3,2	0,0	3,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	157,9 / 176,6	37,7 / 42,2	0,3 / 0,3	0,0 / 0,1	7,8 / 9,0	0,4 / 0,1	0,0 / 0,0	7,7 / 9,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quinta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	345,3	82,5	1,3	0,2	12,3	3,0	0,2	4,2
	Prato	Carne de porco assada com Arroz de cenoura	1315,0	314,3	12,5	3,3	26,2	23,2	0,3	1,9
	Salada	Pepino, cenoura e couve roxa	120,8	28,9	0,1	0,0	4,0	1,6	0,1	3,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sexta-Feira	Sopa	Creme de alho francês com couve flor ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	317,0	75,8	1,2	0,2	11,4	2,8	0,2	4,4
	Prato	Carapau frito ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com Salada de feijão frade (batata e cenoura)	1203,3	287,6	9,2	1,4	30,5	18,9	0,4	2,8
	Salada	Alface, tomate e cenoura	82,0	19,6	0,2	0,0	2,6	1,1	0,0	2,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina com frutas ⁽¹²⁾	157,9 / 264,0	37,7 / 63,1	0,3 / 0,0	0,0 / 0,0	7,8 / 15,6	0,4 / 0,1	0,0 / 0,0	7,7 / 15,6
	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 6

10 a 14 de maio

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Alho francês com curgete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾								
	Prato	Febras de porco estufadas com molho de cogumelos ⁽¹⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , Esparguete ⁽¹⁾								
	Salada	Alface, pepino e beterraba								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										

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

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

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

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

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

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	Creme de feijão verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	349,8	83,6	1,3	0,2	12,0	3,3	0,2	5,1
	Prato	Massinha de abrótea com ervilhas e cenoura ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	1052,7	251,6	5,9	0,9	25,4	22,2	0,5	3,3
	Salada	Couve em juliana, tomate e pepino	90,8	21,7	0,3	0,0	2,2	1,6	0,1	2,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Terça-Feira	Sopa	Primavera ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	358,2	85,6	1,3	0,2	12,0	3,6	0,2	4,3
	Prato	Arroz de galinha à Portuguesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	1354,8	323,8	10,2	4,5	32,8	24,5	0,4	1,3
	Salada	Alface, cenoura e milho	153,6	36,7	0,3	0,0	4,2	2,7	0,1	2,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quarta-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	429,7	102,7	1,6	0,3	16,9	3,5	0,1	3,3
	Prato	Pescada à Provençal (com ovo ralado) ⁽³⁾⁽⁴⁾ , Batatas coradas/cozidas	899,6	215,0	6,7	1,0	18,9	18,7	0,5	1,7
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	129,3	30,9	0,1	0,0	4,5	1,5	0,1	4,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	157,9 / 176,6	37,7 / 42,2	0,3 / 0,3	0,0 / 0,1	7,8 / 9,0	0,4 / 0,1	0,0 / 0,0	7,7 / 9,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quinta-Feira	Sopa	Grão com couve lombarda ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	440,7	105,3	1,7	0,2	15,6	4,3	0,2	4,2
	Prato	Febras de porco grelhadas com estufado de ervilhas e Massa espiral ⁽¹⁾	1383,2	330,6	13,1	3,4	25,2	25,8	0,3	3,3
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	113,4	27,1	0,1	0,0	4,3	1,0	0,1	4,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sexta-Feira	Sopa	Alho francês com cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	284,1	67,9	1,2	0,2	10,6	1,9	0,2	3,8
	Prato	Badejo gratinado ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ com Arroz de milho	1227,2	293,3	8,2	1,2	33,7	20,3	0,3	2,0
	Salada	Alface, beterraba e pepino	93,7	22,4	0,2	0,0	2,6	1,5	0,1	2,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina ⁽¹²⁾	157,9 / 251,0	37,7 / 60,0	0,3 / 0,0	0,0 / 0,0	7,8 / 15,0	0,4 / 0,0	0,0 / 0,0	7,7 / 15,0
	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 rijã, (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

24 a 28 de maio

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Primavera ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	358,2	85,6	1,3	0,2	12,0	3,6	0,2	4,3
	Prato	Almôndegas de aves estufadas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ com Esparguete ⁽¹⁾	1127,2	269,4	6,9	1,2	23,1	27,7	0,4	2,2
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	113,0	27,0	0,1	0,0	3,7	1,4	0,1	3,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Terça-Feira	Sopa	Legumes com ervilhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	340,7	81,4	1,3	0,2	12,0	3,0	0,2	3,7
	Prato	Arroz de peixes com coentros ⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾	1104,6	264,0	5,4	0,8	33,0	20,1	0,5	1,3
	Salada	Tomate, couve roxa e milho	193,9	46,3	0,3	0,0	5,5	3,2	0,0	3,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / logurte ⁽⁷⁾	157,9 / 372,4	37,7 / 89,0	0,3 / 2,0	0,0 / 1,1	7,8 / 12,6	0,4 / 5,1	0,0 / 0,2	7,7 / 12,6
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com feijão verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	328,9	78,6	1,3	0,1	11,7	2,5	0,2	5,1
	Prato	Frango de tomatada com Puré de batata ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	1433,0	342,5	17,9	4,0	20,2	24,2	0,7	4,0
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	112,9	27,0	0,1	0,0	3,7	1,4	0,1	3,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quinta-Feira	Sopa	Camponesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	461,1	110,2	1,5	0,2	16,0	4,7	0,3	5,3
	Prato	Filetes de pescada no forno ⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com Batatas, cenoura e brócolos cozidos	977,4	233,6	6,6	0,9	20,5	21,0	0,5	4,3
	Salada	Tomate, milho e beterraba	149,4	35,7	0,2	0,0	4,6	2,1	0,1	3,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	157,9 / 172,4	37,7 / 41,2	0,3 / 0,3	0,0 / 0,1	7,8 / 8,7	0,4 / 0,1	0,0 / 0,0	7,7 / 8,7
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sexta-Feira	Sopa	Tomate ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	378,2	90,4	1,5	0,2	13,5	3,3	0,2	5,7
	Prato	Jardineira de carnes (porco e vaca)	1159,4	277,1	11,7	3,1	19,6	20,5	0,4	4,3
	Salada	Tomate, alface e pepino	62,8	15,0	0,3	0,0	1,5	1,2	0,0	1,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7
	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 rijã, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.

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

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

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

Semana 9

31 de maio a 4 de junho

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Feijão verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾							
	Prato	Atum com feijão-frade (batata, ovo e cenoura) ⁽³⁾⁽⁴⁾							
	Salada	Beterraba, alface e cenoura							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾							
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Terça-Feira	Sopa	Nabo e cenoura com couve ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾							
	Prato	Perna de frango assada com Arroz de ervilhas							
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada							
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾							
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾							
	Prato	Pescada estufada ⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ com Batatas coradas/cozidas							
	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.									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quinta-Feira	Sopa								
	Prato								
	Salada	Feriado							
	Sobremesa								
	Pão								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sexta-Feira	Sopa	Nabiças ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾							
	Prato	Paloco à Brás ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾							
	Salada	Alface, milho e cebola							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelado ⁽⁷⁾							
	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 rijã, (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	Alho francês com curgete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾								
	Prato	311,9	74,5	1,3	0,2	11,3	2,5	0,2	4,5	
	Salada	Febras de porco grelhadas com estufado de legumes ⁽¹²⁾ , Arroz de ervilhas								
	Sobremesa	1428,8	341,5	12,9	3,4	28,5	25,5	0,6	2,5	
	Pão	93,7	22,4	0,2	0,0	2,6	1,5	0,1	2,6	
		Alface, pepino e beterraba								
		Fruta da época (min. 3 variedades)								
		157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7	
		Pão de mistura ⁽¹⁾								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Terça-Feira	Sopa	Espinafres com cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾								
	Prato	281,7	67,3	1,4	0,2	9,8	2,2	0,3	3,2	
	Salada	Massada de salmão ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾								
	Sobremesa	1724,6	412,2	26,2	4,8	23,3	26,2	1,4	2,5	
	Pão	204,6	48,9	0,2	0,0	6,1	3,2	0,1	3,7	
		Fruta da época (min. 3 variedades) / logurte ⁽⁷⁾								
		157,9 / 372,4	37,7 / 89,0	0,3 / 2,0	0,0 / 1,1	7,8 / 12,6	0,4 / 5,1	0,0 / 0,2	7,7 / 12,6	
		Pão de mistura ⁽¹⁾								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Nabo com couve ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾								
	Prato	355,6	85,0	1,5	0,1	12,8	2,7	0,2	6,2	
	Salada	Pá de porco no forno com Arroz de cenoura								
	Sobremesa	1326,3	317,0	12,6	3,3	26,6	23,3	0,3	1,9	
	Pão	118,4	28,3	0,2	0,0	3,4	2,0	0,1	3,0	
		Fruta da época (min. 3 variedades)								
		157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7	
		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									
	Prato									
	Salada	Feriado								
	Sobremesa									
	Pão									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Grão ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾								
	Prato	389,1	93,0	1,6	0,2	14,6	3,1	0,2	3,2	
	Salada	Massa de frango com legumes ⁽¹⁾⁽¹²⁾								
	Sobremesa	1155,2	276,1	7,4	3,5	24,9	25,9	0,5	3,9	
	Pão	157,3	37,6	0,3	0,0	4,2	2,7	0,1	2,1	
		Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina ⁽¹²⁾								
		157,9 / 251,0	37,7 / 60,0	0,3 / 0,0	0,0 / 0,0	7,8 / 15,0	0,4 / 0,0	0,0 / 0,0	7,7 / 15,0	
		Pão de mistura ⁽¹⁾								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										

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

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

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

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Espinafres ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾								
	Prato	Massa de atum com legumes (cenoura, couve flor e ervilhas) ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾								
	Salada	Alface, milho e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada								
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										

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

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

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

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Caldo verde (s/ chouriço) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾								
	Prato	Meia desfeita de bacalhau ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾								
	Salada	Tomate, milho e couve em juliana								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										

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	Creme de feijão verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾									
	Prato	Hambúrguer de aves estufado ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹²⁾ com Massa espiral ⁽¹⁾ e Legumes salteados									
	Salada	Pepino, tomate e couve roxa									
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾									
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Terça-Feira	Sopa	Portuguesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾									
	Prato	Filetes de pescada gratinados ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ com Batatas cozidas e Macedónia de 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.									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Alho francês com curgete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾									
	Prato	Stroganoff de porco ⁽¹⁾⁽⁷⁾ com Arroz branco									
	Salada	Alface, cenoura e tomate									
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾									
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Da horta ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾									
	Prato	Pescada à Provençal (c/ ovo ralado) ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾ , Batatas coradas									
	Salada	Couve roxa, cenoura e tomate									
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / logurte ⁽⁷⁾									
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾									
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Juliana ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾									
	Prato	Rancho (carne de porco, frango, grão, massa, chouriço e legumes) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾									
	Salada	Alface, tomate e cenoura									
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾									
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que 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.