

Semana 1

14 a 18 de setembro

|               |           |  |  |               |             |             |               |              |             |             |    |
|---------------|-----------|--|--|---------------|-------------|-------------|---------------|--------------|-------------|-------------|----|
| Segunda-Feira | Sopa      | Creme de legumes <sup>9</sup>                            | 250,8  | 119,6         | 1,6         | 0,1         | 23,2          | 3,6          | 24,5        | 0,3         | FT |
|               | Prato     | Arroz de atum <sup>4</sup>                               | 1940,8   | 463,8         | 20,0        | 2,0         | 40,926        | 1,5          | 28,2        | 1,3         | FT |
|               | Salada    | Couve-roxa, milho e cenoura ralada                       | 313,5  | 75,5          | 0,6         | 0,0         | 14,0          | 5,4          | 1,8         | 0,1         | FT |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/ iogurte <sup>7</sup> | 313,6/<br>371,2  | 74,9/<br>88,7 | 0,5/<br>2,0 | 0,2/<br>1,1 | 16,5/<br>12,6 | 16,3/<br>5,1 | 1,1/<br>5,1 | 0,0/<br>0,2 | FT |
|               | 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) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |    |
|-------------|-----------|--|--|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|----|
| Terça-Feira | Sopa      | Juliana  | 380,3  | 90,9      | 1,5      | 0,2         | 17,1   | 8,1        | 2,4       | 0,3     | FT |
|             | Prato     | Hambúrguer <sup>1,6,12</sup> com molho de cogumelos <sup>12</sup> e massa espiral <sup>1</sup> | 1631,2   | 389,9     | 16,3     | 4,5         | 29,2   | 1,8        | 30,9      | 1,2     | FT |
|             | Salada    | Alface, tomate e pepino  | 134,5  | 32,1      | 0,7      | 0,1         | 3,8    | 3,7        | 3,0       | 0,0     | FT |
|             | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)   | 313,6  | 74,9      | 0,5      | 0,2         | 16,5   | 16,3       | 1,1       | 0,0     | FT |
|             | 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)          | Açúcar (g)     | Prot. (g)     | Sal (g)       |    |
|--------------|-----------|---|--|---------------|---------------|--------------|-----------------|----------------|---------------|---------------|----|
| Quarta-Feira | Sopa      | Alho-francês                                      | 391,7  | 93,6          | 1,5           | 0,3          | 17,1            | 7,3            | 3,1           | 0,3           | FT |
|              | Prato     | Calamares <sup>1,14</sup> e arroz de feijão       | 1935,2   | 462,5         | 23,2          | 1,9          | 54,1            | 1,5            | 8,4           | 0,2           | FT |
|              | Salada    | Alface, beterraba e cenoura                       | 188,6  | 45,1          | 0,2           | 0,0          | 7,6             | 7,5            | 3,4           | 0,3           | FT |
|              | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | 313,6/<br>327,46   | 74,9/<br>78,0 | 0,52/<br>0,72 | 0,2/<br>0,08 | 16,51/<br>18,29 | 16,3/<br>18,29 | 1,13/<br>0,40 | 0,03/<br>0,02 | FT |
|              | 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) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |    |
|--------------|-----------|--|--|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|----|
| Quinta-Feira | Sopa      | Couve-branca   | 380,3  | 90,9      | 1,5      | 0,2         | 17,1   | 8,1        | 2,4       | 0,3     | FT |
|              | Prato     | Perna de peru assada e laranja e esparguete <sup>1</sup> | 1452   | 346,98    | 3,01     | 0,64        | 35,78  | 8,38       | 43,23     | 0,56    | FT |
|              | Salada    | Tomate, milho e cenoura                                  | 278,0  | 66,6      | 0,8      | 0,0         | 12,6   | 4,6        | 2,5       | 0,1     | FT |
|              | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)                       | 313,6  | 74,9      | 0,5      | 0,2         | 16,5   | 16,3       | 1,1       | 0,0     | FT |
|              | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                              | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |           |          |             |        |            |           |         |    |

**\*Hamburguer com molho de cogumelos e massa espiral se for dia de abertura**

|             |           |  | VE (KJ)  | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |    |
|-------------|-----------|--|--|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|----|
| Sexta-Feira | Sopa      | Feijão branco com espinafre                                      | 475,0  | 113,6     | 2,0      | 0,3         | 18,6   | 5,5        | 5,2       | 0,7     | FT |
|             | Prato     | Pescada <sup>4</sup> com salada russa (batata, ervilha, cenoura) | 1333,5   | 318,7     | 9,3      | 1,3         | 27,1   | 5,5        | 30,8      | 0,6     | FT |
|             | Salada    | Alface, beterraba e cenoura                                      | 188,6  | 45,1      | 0,2      | 0,0         | 7,6    | 7,5        | 3,4       | 0,3     | FT |
|             | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)                               | 313,6  | 74,9      | 0,5      | 0,2         | 16,5   | 16,3       | 1,1       | 0,0     | FT |
|             | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup>                                      | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |           |          |             |        |            |           |         |    |

**\*Arroz de atum se for dia de abertura**

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. 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 médios de 100 g ou 100 ml, 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

21 a 25 de setembro

|  |           | VE<br>(KJ)                  | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |                    |
|--|-----------|-----------------------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|--------------------|
| Segunda-Feira  | Sopa      | 463,1                       | 110,7        | 2,0         | 0,2            | 20,7      | 11,6          | 2,9          | 0,4        | <a href="#">FI</a> |
|  | Prato     | 1477,4                      | 353,1        | 11,9        | 2,9            | 30,3      | 2,7           | 30,5         | 0,4        | <a href="#">FI</a> |
|  | Salada    | 172,4                       | 41,2         | 0,7         | 0,1            | 5,7       | 5,6           | 3,4          | 0,0        | <a href="#">FI</a> |
|  | Sobremesa | 313,6                       | 74,9         | 0,5         | 0,2            | 16,5      | 16,3          | 1,1          | 0,0        | <a href="#">FI</a> |
|  | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup> |              |             |                |           |               |              |            |                    |
| Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |           |                             |              |             |                |           |               |              |            |                    |

|  |           | VE<br>(KJ)                  | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)   | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |                    |
|--|-----------|-----------------------------|--------------|-------------|----------------|-------------|---------------|--------------|------------|--------------------|
| Terça-Feira  | Sopa      | 466,8                       | 111,6        | 1,7         | 0,3            | 18,2        | 5,8           | 5,8          | 0,2        | <a href="#">FI</a> |
|  | Prato     | 1196,2                      | 285,9        | 8,9         | 1,3            | 24,2        | 2,2           | 26,2         | 0,6        | <a href="#">FI</a> |
|  | Salada    | 279,4                       | 66,9         | 1,0         | 0,0            | 10,8        | 2,9           | 3,9          | 0,0        | <a href="#">FI</a> |
|  | Sobremesa | 313,6/414,7                 | 74,9/99,1    | 0,52/3,55   | 0,2/1,54       | 16,51/12,08 | 16,3/12,08    | 1,13/4,925   | 0,03/0,131 | <a href="#">FI</a> |
|  | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup> |              |             |                |             |               |              |            |                    |
| Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |           |                             |              |             |                |             |               |              |            |                    |

|  |           | VE<br>(KJ)                  | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |                    |
|--|-----------|-----------------------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|--------------------|
| Quarta-Feira   | Sopa      | 317,9                       | 76,0         | 2,0         | 0,3            | 11,7      | 2,8           | 2,8          | 0,6        | <a href="#">FI</a> |
|  | Prato     | 1332,9                      | 318,6        | 4,0         | 1,0            | 28,4      | 1,2           | 41,5         | 0,6        | <a href="#">FI</a> |
|  | Salada    | 134,5                       | 32,1         | 0,7         | 0,1            | 3,8       | 3,7           | 3,0          | 0,0        | <a href="#">FI</a> |
|  | Sobremesa | 313,6                       | 74,9         | 0,5         | 0,2            | 16,5      | 16,3          | 1,1          | 0,0        | <a href="#">FI</a> |
|  | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup> |              |             |                |           |               |              |            |                    |
| Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |           |                             |              |             |                |           |               |              |            |                    |

|  |           | VE<br>(KJ)                  | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g)   | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |                    |
|--|-----------|-----------------------------|--------------|-------------|----------------|-------------|---------------|--------------|------------|--------------------|
| Quinta-Feira   | Sopa      | 341,2                       | 81,6         | 1,6         | 0,3            | 13,5        | 4,4           | 3,3          | 0,1        | <a href="#">FI</a> |
|  | Prato     | 1514,3                      | 361,9        | 9,2         | 1,3            | 40,9        | 1,5           | 27,6         | 0,6        | <a href="#">FI</a> |
|  | Salada    | 321,4                       | 77,0         | 0,8         | 0,0            | 12,9        | 5,0           | 4,7          | 0,2        | <a href="#">FI</a> |
|  | Sobremesa | 313,6/327,46                | 74,9/78,0    | 0,52/0,72   | 0,2/0,08       | 16,51/18,29 | 16,3/18,29    | 1,13/0,40    | 0,03/0,02  | <a href="#">FI</a> |
|  | Pão       | Pão de mistura <sup>1</sup> |              |             |                |             |               |              |            |                    |
| Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |           |                             |              |             |                |             |               |              |            |                    |

|  |           | VE<br>(KJ)                  | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |                    |
|--|-----------|-----------------------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|--------------------|
| Sexta-Feira  | Sopa      | 475,9                       | 113,8        | 1,4         | 0,2            | 19,9      | 6,8           | 5,2          | 0,4        | <a href="#">FI</a> |
|  | Prato     | 1823,0                      | 433,8        | 14,3        | 3,3            | 38,0      | 5,6           | 37,8         | 0,5        | <a href="#">FI</a> |
|  | Salada    | 170,6                       | 40,8         | 0,3         | 0,1            | 7,0       | 6,2           | 2,9          | 0,1        | <a href="#">FI</a> |
|  | Sobremesa | 313,6                       | 74,9         | 0,5         | 0,2            | 16,5      | 16,3          | 1,1          | 0,0        | <a href="#">FI</a> |
|  | 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: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

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 médios de 100 g ou 100 ml, 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

28 de setembro a 02 de outubro

|               |           | VE (KJ)  | VE (Kcal)  | Lip. (g)      | AG Sat. (g)   | HC (g)       | Açúcar (g)      | Prot. (g)      | Sal (g)       |               |    |
|---------------|-----------|--|--|---------------|---------------|--------------|-----------------|----------------|---------------|---------------|----|
| Segunda-Feira | Sopa      | Juliana  | 380,3  | 90,9          | 1,5           | 0,2          | 17,1            | 8,1            | 2,4           | 0,3           | ET |
|               | Prato     | Massa fusili de cavala <sup>1,4</sup> com ervilhas e cenoura | 1946,0   | 465,1         | 21,6          | 4,8          | 37,8            | 6,8            | 20,2          | 0,5           | ET |
|               | Salada    | Alface, couve-roxa e pepino                                  | 172,0  | 41,1          | 0,5           | 0,1          | 5,2             | 4,6            | 4,3           | 0,0           | ET |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada            | 313,6/<br>327,46   | 74,9/<br>78,0 | 0,52/<br>0,72 | 0,2/<br>0,08 | 16,51/<br>18,29 | 16,3/<br>18,29 | 1,13/<br>0,40 | 0,03/<br>0,02 | ET |
|               | 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) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |     |    |
|-------------|-----------|---|--|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|-----|----|
| Terça-Feira | Sopa      | Espinafres                              | 352,0  | 84,1     | 1,8         | 0,2    | 13,9       | 5,0       | 3,0     | 0,7 | ET |
|             | Prato     | Peito de frango estufado e arroz branco | 2214,1   | 528,7    | 25,1        | 4,6    | 41,8       | 1,9       | 33,0    | 0,4 | ET |
|             | Salada    | Alface, tomate e cenoura                | 146,6  | 35,0     | 0,4         | 0,0    | 5,5        | 5,4       | 2,6     | 0,1 | ET |
|             | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)      | 313,6  | 74,9     | 0,5         | 0,2    | 16,5       | 16,3      | 1,1     | 0,0 | ET |
|             | 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) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |     |    |
|--------------|-----------|--|--|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|-----|----|
| Quarta-Feira | Sopa      | Lavrador   | 519,9  | 159,0    | 1,7         | 0,2    | 29,4       | 8,7       | 6,5     | 0,4 | ET |
|              | Prato     | Red fish <sup>4</sup> estufado com salada camponesa (batata, cenoura e ervilhas) | 1322,0   | 316,0    | 8,5         | 1,2    | 28,7       | 6,8       | 30,5    | 0,7 | ET |
|              | Salada    | Alface, beterraba e milho  | 321,4  | 77,0     | 0,8         | 0,0    | 12,9       | 5,0       | 4,7     | 0,2 | ET |
|              | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)   | 313,6  | 74,9     | 0,5         | 0,2    | 16,5       | 16,3      | 1,1     | 0,0 | ET |
|              | 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) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |     |    |
|--------------|-----------|---|--|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|-----|----|
| Quinta-Feira | Sopa      | Creme de ervilhas com coentros  | 356,4  | 85,2     | 1,3         | 0,2    | 15,7       | 5,1       | 2,6     | 0,3 | ET |
|              | Prato     | Almôndegas mistas <sup>1,6,12</sup> de tomateda e esparguete <sup>1</sup> | 1613,7   | 385,7    | 16,0        | 4,4    | 30,1       | 2,7       | 29,5    | 0,4 | ET |
|              | Salada    | Alface, cenoura e couve-roxa  | 184,1  | 44,0     | 0,2         | 0,0    | 7,0        | 6,2       | 4,0     | 0,1 | ET |
|              | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)  | 313,6  | 74,9     | 0,5         | 0,2    | 16,5       | 16,3      | 1,1     | 0,0 | ET |
|              | 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)      | Açúcar (g)    | Prot. (g)     | Sal (g)     |             |    |
|-------------|-----------|---|--|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|----|
| Sexta-Feira | Sopa      | Feijão-verde  | 349,7  | 83,6          | 1,3         | 0,2         | 15,9          | 6,4           | 2,1         | 0,3         | ET |
|             | Prato     | Migas de paloco <sup>4</sup> com grão, batata e cenoura aos cubos     | 1545,3   | 369,3         | 9,3         | 1,3         | 47,7          | 6,1           | 22,7        | 2,6         | ET |
|             | Salada    | Alface, pepino e tomate   | 134,5  | 32,1          | 0,7         | 0,1         | 3,8           | 3,7           | 3,0         | 0,0         | ET |
|             | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/ gelatina <sup>12</sup> com frutas | 313,6/<br>316,0  | 74,9/<br>75,0 | 0,5/<br>0,2 | 0,2/<br>0,0 | 16,9/<br>16,3 | 16,7/<br>16,1 | 1,1/<br>2,0 | 0,0/<br>0,1 | ET |
|             | 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: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos.

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 médios de 100 g ou 100 ml, 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.