

Semana 1

9 a 13 de setembro

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|---------------|-----------|--|--|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|-----|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Primavera ¹² | 332,7 | 79,5 | 1,2 | 0,2 | 15,0 | 5,0 | 2,0 | 0,2 | FT |
| | Prato | Almôndegas ^{1,6,12} estufadas com massa esparguete ¹ | 900,9 | 461,3 | 24,1 | 3,8 | 36,0 | 2,7 | 22,9 | 0,3 | FT |
| | Salada | Alface, beterraba e pepino | 176,5 | 42,2 | 0,5 | 0,1 | 5,9 | 5,8 | 3,7 | 0,2 | 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 ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|-------------|-----------|---|--|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------------|
| Terça-Feira | Sopa | Espinafres com cenoura ¹² | 359,3 | 85,9 | 1,8 | 0,2 | 14,2 | 5,3 | 3,1 | 0,5 | FT |
| | Prato | Arroz de atum ⁴ com ervilhas e cenoura | 2457,3 | 587,3 | 29,7 | 4,3 | 38,3 | 4,4 | 40,9 | 1,7 | FT |
| | Salada | Milho, cenoura e couve-roxa | 225,9 | 54,1 | 0,4 | 0,0 | 10,0 | 4,0 | 2,8 | 0,1 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / gelatina ¹² | 313,6/ 372,3 | 74,9/ 89,0 | 0,5/ 0,0 | 0,2/ 0,0 | 16,5/ 0,0 | 16,3/ 0,0 | 1,1/ 22,2 | 0,0/ 0,0 | FT |
| | 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) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|--------------|-----------|--|--|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|-----|--------------------|
| Quarta-Feira | Sopa | Alho-francês com curgete ¹² | 416,3 | 99,5 | 1,6 | 0,3 | 17,7 | 8,0 | 3,7 | 0,2 | FT |
| | Prato | Febras de porco grelhadas com massa macarronete ¹ | 1311,6 | 313,4 | 6,9 | 2,2 | 28,4 | 1,2 | 33,7 | 0,5 | FT |
| | Salada | Ervilhas, feijão-verde e cenoura | 175,2 | 41,9 | 0,4 | 0,1 | 6,5 | 3,6 | 3,3 | 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 ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |

*Almôndegas estufadas^{1,6,12} com massa esparguete¹ se for dia de abertura.

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|--------------|-----------|---|--|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------------|
| Quinta-Feira | Sopa | Grão-de-bico com nabo ¹² | 439,6 | 105,1 | 1,9 | 0,2 | 19,7 | 8,3 | 2,4 | 0,3 | FT |
| | Prato | Pescada à Gomes de Sá ^{3,4} | 1533,0 | 366,4 | 14,8 | 2,6 | 24,0 | 2,0 | 33,7 | 1,1 | FT |
| | Salada | Alface, couve-roxa e pimento | 119,1 | 28,5 | 0,3 | 0,0 | 3,9 | 3,5 | 2,8 | 0,0 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | 313,6/ 327,5 | 74,9/ 78,0 | 0,5/ 0,7 | 0,2/ 0,1 | 16,5/ 18,3 | 16,3/ 18,3 | 1,1/ 0,4 | 0,0/ 0,0 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |

*Arroz de atum⁴ se for dia de abertura.

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|-------------|-----------|---|--|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|-----|--------------------|
| Sexta-Feira | Sopa | Creme de abóbora com feijão-verde ¹² | 300,5 | 71,8 | 1,4 | 0,2 | 13,0 | 3,7 | 1,8 | 0,1 | FT |
| | Prato | Frango estufado com ervilhas e arroz branco | 1945,8 | 465,1 | 9,9 | 1,9 | 36,6 | 2,6 | 55,9 | 0,6 | FT |
| | Salada | Milho, beterraba e cenoura | 249,4 | 59,7 | 0,4 | 0,0 | 11,5 | 5,8 | 2,6 | 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 ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |

*Almôndegas estufadas^{1,6,12} com massa esparguete¹ se for dia de abertura.

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

Semana 2

16 a 20 de setembro

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|---------------|-----------|---|--|---------------|-------------|----------------|---------------|-----------------|------------------|-------------|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Couve-flôr com cenoura ¹² | 452,3 | 108,1 | 1,5 | 0,2 | 18,1 | 8,6 | 5,6 | 0,3 | ET |
| | Prato | Massa ¹ de cavala ⁴ | 1358,9 | 324,8 | 14,3 | 2,2 | 22,8 | 2,2 | 25,6 | 1,5 | ET |
| | Salada | Cenoura, curgete e ervilha | 172,2 | 41,2 | 0,4 | 0,1 | 6,0 | 3,5 | 3,5 | 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 ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Creme de legumes ¹² | 287,3 | 98,5 | 1,4 | 0,1 | 19,2 | 4,7 | 13,0 | 0,2 | ET |
| | Prato | Feijoada de carnes ⁶ com arroz branco | 2163,3 | 517,0 | 16,2 | 4,0 | 52,7 | 4,7 | 38,9 | 1,0 | ET |
| | Salada | Alface, cenoura e milho | 280,0 | 67,1 | 0,8 | 0,0 | 11,29 | 3,26 | 3,8 | 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 ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Horta ¹² | 418,1 | 99,9 | 1,4 | 0,2 | 17,7 | 6,6 | 4,2 | 0,3 | ET |
| | Prato | Arroz de bacalhau fresco ⁴ com pimento | 887,7 | 212,2 | 5,6 | 0,8 | 25,6 | 1,8 | 14,2 | 2,2 | ET |
| | Salada | Pepino, tomate e couve-roxa | 112,4 | 26,9 | 0,3 | 0,1 | 4,3 | 3,8 | 2,1 | 0,0 | ET |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | 313,6/ 327,5 | 74,9/ 78,0 | 0,5/ 0,7 | 0,2/ 0,1 | 16,5/ 18,3 | 16,3/ 18,3 | 1,1/ 0,4 | 0,0/ 0,0 | ET |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Feijão branco com couve-lombarda ¹² | 418,1 | 99,9 | 1,4 | 0,2 | 17,7 | 6,6 | 4,2 | 0,3 | ET |
| | Prato | Pá de porco assada com esparguete ¹ | 1584,1 | 378,6 | 13,6 | 3,1 | 31,2 | 3,6 | 32,2 | 0,4 | ET |
| | Salada | Cenoura, couve-roxa e beterraba | 182,1 | 43,5 | 0,2 | 0,0 | 8,3 | 7,5 | 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 ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Brócolos ¹² | 399,3 | 95,4 | 1,9 | 0,2 | 15,1 | 5,9 | 4,4 | 0,2 | ET |
| | Prato | Pescada ⁴ no forno com batata assada/ cozida | 1256,2 | 300,3 | 9,2 | 1,4 | 25,6 | 3,5 | 27,7 | 0,6 | ET |
| | Salada | Curgete, beringela e pimento | 129,4 | 30,9 | 0,6 | 0,1 | 4,1 | 3,8 | 2,5 | 0,0 | 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 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: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos , 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremçoço, 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.

Semana 3

23 a 27 de setembro

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|---------------|-----------|---|------------|----------|-------------|-----------|--------------|---------------|---------|----|
| Segunda-Feira | Sopa | 374,3 | 89,5 | 1,4 | 0,2 | 16,5 | 6,9 | 2,8 | 0,2 | ET |
| | Prato | 900,9 | 461,3 | 24,1 | 3,8 | 36,0 | 2,7 | 22,9 | 0,3 | ET |
| | Salada | 175,2 | 41,9 | 0,4 | 0,1 | 6,5 | 3,6 | 3,3 | 0,1 | ET |
| | Sobremesa | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | ET |
| | Pão | Pão de mistura ¹ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | 332,7 | 79,5 | 1,2 | 0,2 | 15,0 | 5,0 | 2,0 | 0,2 | ET |
| | Prato | 1158,0 | 449,3 | 23,0 | 2,1 | 51,9 | 1,5 | 7,3 | 0,3 | ET |
| | Salada | 225,9 | 54,1 | 0,4 | 0,0 | 10,0 | 4,0 | 2,8 | 0,1 | ET |
| | Sobremesa | 313,6/1240,3 | 74,9/296,0 | 0,5/16,4 | 0,2/9,2 | 16,5/32,6 | 16,3/32,6 | 1,1/5,4 | 0,0/0,2 | ET |
| | Pão | Pão de mistura ¹ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | 300,5 | 71,8 | 1,4 | 0,2 | 13,0 | 3,7 | 1,8 | 0,1 | ET |
| | Prato | 2158,2 | 515,8 | 17,3 | 3,7 | 42,1 | 8,3 | 47,3 | 1,2 | ET |
| | Salada | 136,9 | 32,7 | 0,3 | 0,1 | 5,1 | 5,1 | 2,5 | 0,2 | ET |
| | Sobremesa | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | ET |
| | Pão | Pão de mistura ¹ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | 498,5 | 119,1 | 5,0 | 1,4 | 13,2 | 4,1 | 5,4 | 0,7 | ET |
| | Prato | 1240,1 | 296,4 | 9,1 | 1,4 | 25,6 | 3,5 | 27,4 | 0,6 | ET |
| | Salada | 139,5 | 32,7 | 0,3 | 0,1 | 5,1 | 5,1 | 2,5 | 0,2 | ET |
| | Sobremesa | 313,6/327,5 | 74,9/78,0 | 0,5/0,7 | 0,2/0,1 | 16,5/18,3 | 16,3/18,3 | 1,1/0,4 | 0,0/0,0 | ET |
| | Pão | Pão de mistura ¹ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | 352,9 | 84,3 | 1,4 | 0,2 | 14,1 | 3,3 | 3,8 | 0,1 | ET |
| | Prato | 1322,0 | 315,9 | 6,8 | 1,1 | 31,9 | 0,4 | 30,9 | 0,3 | ET |
| | Salada | 81,4 | 19,5 | 0,2 | 0,0 | 3,2 | 3,1 | 1,4 | 0,1 | ET |
| | Sobremesa | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | ET |
| | 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: 1Cereais que contém 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 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.

Semana 4

30 de setembro a 4 de outubro

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|---------------|-----------|---|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|----|
| Segunda-Feira | Sopa | Creme de cenoura e massinhas ^{1,12} | 524,1 | 125,3 | 1,6 | 0,3 | 23,6 | 7,2 | 4,0 | 0,2 | ET |
| | Prato | Salada de atum com feijão-frade (atum, batata, ovo e cenoura) ^{3, 4, 12} | 2227,1 | 532,2 | 29,3 | 4,2 | 26,6 | 2,2 | 39,8 | 1,6 | ET |
| | Salada | Beterraba, cenoura e tomate | 186,6 | 44,6 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,8 | 2,0 | 0,3 | 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 ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|-------------|-----------|---|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|----|
| Terça-Feira | Sopa | Feijão-verde ¹² | 442,7 | 105,8 | 1,7 | 0,3 | 19,4 | 9,8 | 3,5 | 0,2 | ET |
| | Prato | Carne de porco estufada com esparguete ¹ | 1558,5 | 372,5 | 13,5 | 3,1 | 30,1 | 2,7 | 31,9 | 0,4 | ET |
| | Salada | Beringela, curgete e pimento | 129,4 | 30,9 | 0,6 | 0,1 | 4,1 | 3,8 | 2,5 | 0,0 | 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 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 ^{1,12} | 612,3 | 146,3 | 1,8 | 0,2 | 26,7 | 8,9 | 5,7 | 0,3 | ET |
| | Prato | Bacalhau no forno desfiado com molho bechamel ^{1, 4, 7} e batata | 1159,8 | 277,2 | 0,2 | 0,1 | 49,6 | 6,2 | 17,9 | 2,6 | ET |
| | Salada | Alface, milho e cenoura | 215,7 | 51,7 | 0,6 | 0,0 | 9,1 | 2,0 | 2,4 | 0,1 | ET |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | 313,6/ 327,5 | 74,9/ 78,0 | 0,5/ 0,7 | 0,2/ 0,1 | 16,5/ 18,3 | 16,3/ 18,3 | 1,1/ 0,4 | 0,0/ 0,0 | ET |
| | 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) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|--------------|-----------|--|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|----|
| Quinta-Feira | Sopa | Alho-francês ¹² | 374,3 | 89,5 | 1,4 | 0,2 | 16,5 | 6,9 | 2,8 | 0,2 | ET |
| | Prato | Frango estufado com macarronete ¹ | 1477,6 | 353,2 | 11,0 | 2,0 | 20,3 | 2,9 | 42,8 | 0,5 | ET |
| | Salada | Ervilhas, cenoura e milho | 250,2 | 59,9 | 0,6 | 0,0 | 10,1 | 2,2 | 3,5 | 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 ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|-------------|-----------|--|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|------------------|------------|----|
| Sexta-Feira | Sopa | Couve-lombarda ¹² | 298,4 | 71,3 | 1,3 | 0,2 | 12,6 | 5,3 | 2,3 | 0,2 | ET |
| | Prato | Carapau frito ^{1, 4, 5} com arroz de tomate | 1964,7 | 469,6 | 20,3 | 3,1 | 34,5 | 3,0 | 36,4 | 0,5 | ET |
| | Salada | Alface, cenoura e couve-roxa | 123,9 | 29,6 | 0,1 | 0,0 | 4,9 | 4,4 | 2,5 | 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 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: 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 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 5

7 a 11 de outubro

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|---------------|-----------|--|--|---------------|-------------|----------------|---------------|-----------------|------------------|-------------|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Alho-francês com curgete ¹² | 416,3 | 99,5 | 1,6 | 0,3 | 17,7 | 8,0 | 3,7 | 0,2 | ET |
| | Prato | Carne à bolonhesa ^{1,6,12} com massa fusilli ¹ | 1373,2 | 328,2 | 11,8 | 2,8 | 23,6 | 6,2 | 31,7 | 0,5 | ET |
| | Salada | Alface, cenoura e milho | 280,0 | 67,1 | 0,8 | 0,0 | 11,29 | 3,26 | 3,8 | 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 ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Abóbora com massinhas ^{1,12} | 474,9 | 113,5 | 1,7 | 0,3 | 20,7 | 4,5 | 3,6 | 0,1 | ET |
| | Prato | Tintureira ⁴ estufada com arroz de milho | 1516,4 | 362,5 | 9,6 | 1,3 | 40,5 | 2,0 | 27,3 | 0,7 | ET |
| | Salada | Curgete, couve-flor e pimento | 132,0 | 31,5 | 0,5 | 0,1 | 3,7 | 3,3 | 3,3 | 0,0 | ET |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/ iogurte de aromas ⁷ | 313,6/ 371,2 | 74,9/ 88,7 | 0,5/ 2,0 | 0,2/ 1,1 | 16,5/ 12,6 | 16,3/ 5,1 | 1,1/ 5,1 | 0,0/ 0,2 | ET |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Feijão-verde ¹² | 442,7 | 105,8 | 1,7 | 0,3 | 19,4 | 9,8 | 3,5 | 0,2 | ET |
| | Prato | Massa ¹ de carnes à lavrador | 2106,7 | 503,4 | 17,7 | 4,4 | 41,5 | 7,2 | 44,6 | 1,1 | ET |
| | Salada | Beterraba, cenoura e couve-roxa | 188,9 | 4,5 | 0,0 | 0,0 | 8,7 | 8,2 | 2,8 | 0,3 | 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 ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Saloia ¹² | 417,7 | 99,8 | 1,4 | 0,2 | 17,6 | 6,6 | 4,2 | 0,3 | ET |
| | Prato | Peixe bobo ⁴ no forno com batata cozida/assada | 1408,4 | 336,6 | 8,4 | 1,3 | 32,8 | 9,7 | 31,8 | 0,6 | ET |
| | Salada | Feijão-verde, ervilha e cenoura | 175,2 | 41,9 | 0,4 | 0,1 | 6,5 | 3,6 | 3,3 | 0,1 | ET |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | 313,6/ 327,5 | 74,9/ 78,0 | 0,5/ 0,7 | 0,2/ 0,1 | 16,5/ 18,3 | 16,3/ 18,3 | 1,1/ 0,4 | 0,0/ 0,0 | ET |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Espinafres ¹² | 359,3 | 85,9 | 1,8 | 0,2 | 14,2 | 5,3 | 3,1 | 0,6 | ET |
| | Prato | Panadinhos de frango ^{1,3,9,10} no forno com arroz de cenoura | 1250,7 | 298,2 | 9,8 | 1,5 | 40,8 | 3,2 | 10,8 | 1,1 | ET |
| | Salada | Beterraba, cenoura e tomate | 186,6 | 44,6 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,8 | 2,0 | 0,3 | 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 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: 1Cereais que contém 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 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.

Semana 6

14 a 18 de outubro

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|---------------|-----------|---|-----------|----------|-------------|-----------|--------------|---------------|---------|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | 314,4 | 75,1 | 1,4 | 0,2 | 13,2 | 5,7 | 2,5 | 0,2 | FT |
| | Prato | 1782,6 | 426,0 | 20,8 | 4,7 | 34,6 | 3,0 | 24,2 | 0,4 | FT |
| | Salada | 172,2 | 41,2 | 0,4 | 0,1 | 6,0 | 3,5 | 3,5 | 0,1 | FT |
| | Sobremesa | 313,6/327,5 | 74,9/78,0 | 0,5/0,7 | 0,2/0,1 | 16,5/18,3 | 16,3/18,3 | 1,1/0,4 | 0,0/0,0 | FT |
| | 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) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|-------------|-----------|---|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--------------------|
| Terça-Feira | Sopa | 359,3 | 85,9 | 1,8 | 0,2 | 14,2 | 5,3 | 3,1 | 0,6 | FT |
| | Prato | 1797,9 | 429,7 | 10,4 | 1,9 | 42,3 | 2,9 | 40,5 | 0,8 | FT |
| | Salada | 211,8 | 50,7 | 0,6 | 0,0 | 8,6 | 1,3 | 2,8 | 0,0 | FT |
| | Sobremesa | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FT |
| | 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) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|--------------|-----------|---|-----------|----------|-------------|-----------|--------------|---------------|---------|--------------------|
| Quarta-Feira | Sopa | 418,1 | 99,9 | 1,4 | 0,2 | 17,7 | 6,6 | 4,2 | 0,3 | FT |
| | Prato | 1506,4 | 360,0 | 9,3 | 1,4 | 40,3 | 1,8 | 27,2 | 0,7 | FT |
| | Salada | 130,4 | 31,2 | 0,5 | 0,1 | 4,0 | 3,9 | 2,8 | 0,0 | FT |
| | Sobremesa | 313,6/316,0 | 74,9/75,0 | 0,5/0,2 | 0,2/0,0 | 16,9/16,3 | 16,7/16,1 | 1,1/2,0 | 0/0,1 | FT |
| | 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) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|--------------|-----------|---|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--------------------|
| Quinta-Feira | Sopa | 452,3 | 108,1 | 1,5 | 0,2 | 18,1 | 8,6 | 5,6 | 0,3 | FT |
| | Prato | 1584,1 | 378,6 | 13,6 | 3,1 | 31,2 | 3,6 | 32,2 | 0,4 | FT |
| | Salada | 129,4 | 30,9 | 0,6 | 0,1 | 4,1 | 3,8 | 2,5 | 0,0 | FT |
| | Sobremesa | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FT |
| | 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) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|-------------|-----------|---|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--------------------|
| Sexta-Feira | Sopa | 323,3 | 77,2 | 1,4 | 0,2 | 12,9 | 3,2 | 2,0 | 0,1 | FT |
| | Prato | 2405,6 | 575,9 | 29,5 | 6,0 | 40,6 | 1,5 | 35,2 | 0,5 | FT |
| | Salada | 218,5 | 52,3 | 0,5 | 0,0 | 8,6 | 2,7 | 3,5 | 0,0 | FT |
| | Sobremesa | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FT |
| | 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: 1Cereais que contém 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 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 7

21 a 25 de outubro

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|---------------|-----------|--|--|----------------|--------------|----------------|---------------|-----------------|------------------|-------------|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Couve-flor ¹² | 410,3 | 98,1 | 1,3 | 0,1 | 16,9 | 7,5 | 4,7 | 0,3 | FT |
| | Prato | Almôndegas ^{1,6,12} com molho de cogumelos ¹² e massa espiral ¹ | 1249,6 | 298,6 | 12,1 | 3,3 | 23,5 | 2,6 | 23,4 | 0,3 | FT |
| | Salada | Alface, cenoura e couve em juliana | 114,1 | 27,3 | 0,2 | 0,0 | 3,6 | 3,4 | 2,8 | 0,1 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/ gelado ⁷ | 313,6/ 1240,3 | 74,9/ 296,0 | 0,5/ 16,4 | 0,2/ 9,2 | 16,5/ 32,6 | 16,3/ 32,6 | 1,1/ 5,4 | 0,0/ 0,2 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Feijão-verde ¹² | 442,7 | 105,8 | 1,7 | 0,3 | 19,4 | 9,8 | 3,5 | 0,2 | FT |
| | Prato | Filetes de bacalhau ⁴ no forno com molho de cenoura e batata cozida | 975,7 | 233,2 | 5,7 | 0,8 | 23,8 | 5,1 | 21,3 | 0,3 | FT |
| | Salada | Curgete, beringela e pimento | 188,0 | 44,9 | 0,4 | 0,0 | 7,1 | 7,1 | 3,5 | 0,2 | 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 ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Couve e cenoura ripada ¹² | 380,3 | 90,9 | 1,5 | 0,2 | 17,1 | 8,1 | 2,4 | 0,2 | FT |
| | Prato | Feijoada à Transmontana ⁶ com arroz branco | 2163,3 | 517,0 | 16,2 | 4,0 | 52,7 | 4,7 | 38,9 | 1,0 | FT |
| | Salada | Tomate, alface e beterraba | 139,0 | 33,2 | 0,2 | 0,0 | 5,7 | 5,7 | 2,3 | 0,2 | 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 ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Saloia ¹² | 417,7 | 99,8 | 1,4 | 0,2 | 17,6 | 6,6 | 4,2 | 0,3 | FT |
| | Prato | Arroz de abrótea ⁴ | 1413,8 | 337,9 | 9,0 | 1,3 | 37,0 | -0,6 | 25,8 | 0,5 | FT |
| | Salada | Couve-flor, cenoura e brócolos | 138,2 | 33,0 | 0,5 | 0,0 | 3,9 | 3,4 | 3,4 | 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 ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Creme de abóbora e espinafres ¹² | 310,1 | 74,1 | 1,9 | 0,3 | 11,4 | 2,5 | 2,7 | 0,5 | FT |
| | Prato | Febras de porco grelhadas com massa esparguete ¹ salteada | 1311,6 | 313,4 | 6,9 | 2,2 | 28,4 | 1,2 | 33,7 | 0,5 | FT |
| | Salada | Alface, cenoura e couve em juliana | 114,1 | 27,3 | 0,2 | 0,0 | 3,6 | 3,4 | 2,8 | 0,1 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | 313,6/ 327,5 | 74,9/ 78,0 | 0,5/ 0,7 | 0,2/ 0,1 | 16,5/ 18,3 | 16,3/ 18,3 | 1,1/ 0,4 | 0,0/ 0,0 | FT |
| | 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: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijã, 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 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.

Semana 8

28 de outubro a 1 de novembro

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|---------------|-----------|---|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--|--|
| Segunda-Feira | Sopa | Creme de vegetais ^{9,12} | | | | | | | | | FT |
| | Prato | Barras de pescada ^{1,2,4,14} no forno com arroz tomate | | | | | | | | | FT |
| | Salada | Alface, cenoura e curgete | | | | | | | | | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | | FT |
| | 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) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|-------------|-----------|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--|--|
| Terça-Feira | Sopa | Feijão branco com espinafres ¹² | | | | | | | | | FT |
| | Prato | Carne de porco estufada com massa macarronete ¹ | | | | | | | | | FT |
| | Salada | Cenoura, feijão-verde e ervilhas | | | | | | | | | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | | | | | | | | | FT |
| | 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) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|--------------|-----------|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--|--|
| Quarta-Feira | Sopa | Alho-francês com curgete ¹² | | | | | | | | | FT |
| | Prato | Carapauzinhos fritos ^{1,4} com arroz de feijão vermelho | | | | | | | | | FT |
| | Salada | Alface, beterraba e pepino | | | | | | | | | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | | FT |
| | 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) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|--------------|-----------|---|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--|--|
| Quinta-Feira | Sopa | Cenoura com couve ripada ¹² | | | | | | | | | FT |
| | Prato | Frango assado com massa esparguete ¹ | | | | | | | | | FT |
| | Salada | Beringela, pimento e curgete | | | | | | | | | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | | FT |
| | 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) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|-------------|-----------|---------|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--|--|
| Sexta-Feira | Sopa | Feriado | | | | | | | | | |
| | Prato | | | | | | | | | | |
| | Salada | | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | | | |
| | Pão | | | | | | | | | | |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém 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 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 9

4 a 8 de novembro

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|---------------|-----------|--|--|---------------|----------------|-------------|-----------------|------------------|-------------|-------------|----|
| Segunda-Feira | Sopa | Abóbora ¹² | 302,0 | 72,2 | 1,4 | 0,2 | 13,1 | 5,5 | 2,0 | 0,2 | ET |
| | Prato | Hambúrguer de aves ^{1,6,12} com massa esparguete ¹ | 1559,7 | 372,5 | 15,6 | 3,3 | 32,4 | 2,9 | 24,5 | 1,8 | ET |
| | Salada | Couve-roxa, pimento e tomate | 179,5 | 42,9 | 0,5 | 0,1 | 7,0 | 6,3 | 3,1 | 0,0 | 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 ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Alho-francês com curgete ¹² | 416,3 | 99,5 | 1,6 | 0,3 | 17,7 | 8,0 | 3,7 | 0,2 | ET |
| | Prato | Pescada assada ⁴ com salada de batata | 1410,4 | 337,1 | 11,0 | 1,6 | 13,4 | 8,4 | 46,5 | 0,9 | ET |
| | Salada | Ervilhas, cenoura e feijão-verde | 175,2 | 41,9 | 0,4 | 0,1 | 6,5 | 3,6 | 3,3 | 0,1 | ET |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim ^{3,7} | 313,6/ 414,7 | 74,9/ 99,1 | 0,5/ 3,6 | 0,2/ 1,5 | 16,5/ 12,1 | 16,3/ 12,1 | 1,1/ 4,9 | 0,0/ 0,1 | ET |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Espinafres ¹² | 359,3 | 85,9 | 1,8 | 0,2 | 14,2 | 5,3 | 3,1 | 0,6 | ET |
| | Prato | Chilli de carnes ^{1,6,12} com arroz branco | 2811,8 | 672,1 | 33,8 | 9,4 | 54,9 | 1,9 | 36,4 | 0,6 | ET |
| | Salada | Cenoura, couve-roxa e beterraba | 188,9 | 4,5 | 0,0 | 0,0 | 8,7 | 8,2 | 2,8 | 0,3 | 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 ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Creme de brócolos com feijão branco ¹² | 457,2 | 109,3 | 2,0 | 0,3 | 17,3 | 6,0 | 5,4 | 0,2 | ET |
| | Prato | Red fish ⁴ no forno com arroz de ervilhas | 1259,8 | 301,1 | 8,9 | 1,4 | 28,0 | 2,3 | 26,6 | 0,4 | ET |
| | Salada | Cenoura, couve-roxa e milho | 224,2 | 53,7 | 0,5 | 0,0 | 10,0 | 2,6 | 2,3 | 0,1 | ET |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | 313,6/ 327,5 | 74,9/ 78,0 | 0,5/ 0,7 | 0,2/ 0,1 | 16,5/ 18,3 | 16,3/ 18,3 | 1,1/ 0,4 | 0,0/ 0,0 | ET |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Creme de ervilhas ¹² | 418,3 | 100,0 | 1,6 | 0,2 | 18,6 | 8,0 | 2,9 | 0,3 | ET |
| | Prato | Massa ¹ de carnes (porco e frango) | 1088,7 | 260,2 | 9,4 | 2,2 | 14,7 | 4,0 | 29,0 | 0,4 | ET |
| | Salada | Couve em juliana, cenoura e milho | 216,1 | 51,7 | 0,6 | 0,0 | 8,7 | 3,0 | 3,1 | 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 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: 1Cereais que contém 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 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 10

11 a 15 de novembro

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|---------------|-----------|---|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | 332,7 | 79,5 | 1,2 | 0,2 | 15,0 | 5,0 | 2,0 | 0,2 | FI |
| | Prato | 2457,3 | 587,3 | 29,7 | 4,3 | 38,3 | 4,4 | 40,9 | 1,7 | FI |
| | Salada | 250,2 | 59,9 | 0,6 | 0,0 | 10,1 | 2,2 | 3,5 | 0,1 | FI |
| | Sobremesa | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | 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) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|-------------|-----------|---|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--------------------|
| Terça-Feira | Sopa | 359,3 | 85,9 | 1,8 | 0,2 | 14,2 | 5,3 | 3,1 | 0,6 | FI |
| | Prato | 2181,5 | 521,4 | 20,4 | 6,1 | 49,5 | 2,4 | 33,8 | 0,6 | FI |
| | Salada | 212,5 | 50,9 | 0,7 | 0,0 | 8,6 | 1,2 | 2,6 | 0,0 | FI |
| | Sobremesa | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | 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) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|--------------|-----------|---|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--------------------|
| Quarta-Feira | Sopa | 442,7 | 105,8 | 1,7 | 0,3 | 19,4 | 9,8 | 3,5 | 0,2 | FI |
| | Prato | 1034,7 | 262,1 | 6,7 | 1,0 | 28,5 | 1,9 | 21,2 | 0,4 | FI |
| | Salada | 141,1 | 33,7 | 0,3 | 0,1 | 5,1 | 4,4 | 2,9 | 0,1 | FI |
| | Sobremesa | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | 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) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|--------------|-----------|---|-----------|----------|-------------|-----------|--------------|---------------|---------|--------------------|
| Quinta-Feira | Sopa | 429,7 | 102,7 | 1,6 | 0,2 | 18,0 | 6,6 | 4,1 | 0,2 | FI |
| | Prato | 900,9 | 461,3 | 24,1 | 3,8 | 36,0 | 2,7 | 22,9 | 0,3 | FI |
| | Salada | 188,6 | 45,1 | 0,2 | 0,0 | 7,6 | 7,5 | 3,4 | 0,3 | FI |
| | Sobremesa | 313,6/327,5 | 74,9/78,0 | 0,5/0,7 | 0,2/0,1 | 16,5/18,3 | 16,3/18,3 | 1,1/0,4 | 0,0/0,0 | FI |
| | 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) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|-------------|-----------|---|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--------------------|
| Sexta-Feira | Sopa | 287,3 | 98,5 | 1,4 | 0,1 | 19,2 | 4,7 | 13,0 | 0,2 | FI |
| | Prato | 990,6 | 236,8 | 8,4 | 1,2 | 24,6 | 2,5 | 14,9 | 2,7 | FI |
| | Salada | 280,0 | 67,1 | 0,8 | 0,0 | 11,29 | 3,26 | 3,8 | 0,1 | FI |
| | Sobremesa | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | 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: 1Cereais que contém 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 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 11

18 a 22 de novembro

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|---------------|-----------|---|--|----------------|--------------|----------------|----------------|-----------------|------------------|--------------|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Creme de alho-francês ¹² | 374,3 | 89,5 | 1,4 | 0,2 | 16,5 | 6,9 | 2,8 | 0,2 | FI |
| | Prato | Esparguete à Bolonhesa ^{1, 6, 12} | 1477,4 | 353,1 | 11,9 | 2,9 | 30,3 | 2,7 | 30,5 | 0,4 | FI |
| | Salada | Alface, beterraba e cenoura | 188,6 | 45,1 | 0,2 | 0,0 | 7,6 | 7,5 | 3,4 | 0,3 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Feijão vermelho com hortaliça ¹² | 389,3 | 93,0 | 1,3 | 0,2 | 16,3 | 5,7 | 4,0 | 0,2 | FI |
| | Prato | Filetes de abrótea ⁴ no forno com arroz de tomate | 1062,7 | 254,0 | 6,8 | 1,0 | 27,1 | 3,1 | 20,6 | 0,4 | FI |
| | Salada | Couve-branca ripada, ervilhas e couve-flor | 220,0 | 52,7 | 0,6 | 0,1 | 7,1 | 4,5 | 4,9 | 0,0 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / leite-creme ⁷ | 313,6 / 414,7 | 74,9 / 99,1 | 0,5 / 3,6 | 0,2 / 1,5 | 16,5 / 12,1 | 16,3 / 12,1 | 1,1 / 4,9 | 0,0 / 0,1 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Creme de abóbora e espinafres ¹² | 310,1 | 74,1 | 1,9 | 0,3 | 11,4 | 2,5 | 2,7 | 0,5 | FI |
| | Prato | Perna de frango assada com massa espiral ¹ de cenoura | 1797,9 | 429,7 | 10,4 | 1,9 | 42,3 | 2,9 | 40,5 | 0,8 | FI |
| | Salada | Couve-roxa, pepino e tomate | 170,0 | 40,6 | 0,5 | 0,1 | 6,5 | 5,9 | 3,0 | 0,0 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Caldo-verde ^{6,12} | 498,5 | 119,1 | 5,0 | 1,4 | 13,2 | 4,1 | 5,4 | 0,7 | FI |
| | Prato | Salada de pescada ⁴ com batata e ovo cozido ³ | 1305,8 | 346,3 | 9,5 | 1,3 | 33,9 | 4,2 | 30,5 | 0,7 | FI |
| | Salada | Cenoura, feijão-verde e ervilhas | 175,2 | 41,9 | 0,4 | 0,1 | 6,5 | 3,6 | 3,3 | 0,1 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | 313,6 / 327,5 | 74,9 / 78,0 | 0,5 / 0,7 | 0,2 / 0,1 | 16,5 / 18,3 | 16,3 / 18,3 | 1,1 / 0,4 | 0,0 / 0,0 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Couve-branca com abóbora ¹² | 327,8 | 78,3 | 1,7 | 0,3 | 13,3 | 5,7 | 2,7 | 0,1 | FI |
| | Prato | Feijoada de carnes ⁶ com arroz branco | 2163,3 | 517,0 | 16,2 | 4,0 | 52,7 | 4,7 | 38,9 | 1,0 | FI |
| | Salada | Cenoura, pimento e couve em juliana | 116,7 | 27,9 | 0,3 | 0,0 | 4,0 | 3,8 | 2,4 | 0,1 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | 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: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Alho, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 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.

Semana 12

25 a 29 de novembro

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|---------------|-----------|--|--|---------------|-------------|----------------|---------------|-----------------|------------------|-------------|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Juliana ¹² | 380,3 | 90,9 | 1,5 | 0,2 | 17,1 | 8,1 | 2,4 | 0,2 | FT |
| | Prato | Tesourinhos ^{1,4} no forno com arroz de cenoura | 2760,1 | 648,8 | 30,0 | 2,7 | 71,0 | 2,0 | 21,4 | 0,2 | FT |
| | Salada | Alface, couve-roxa e pepino | 172,0 | 41,1 | 0,5 | 0,1 | 5,2 | 4,6 | 4,3 | 0,0 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | 313,6/ 327,5 | 74,9/ 78,0 | 0,5/ 0,7 | 0,2/ 0,1 | 16,5/ 18,3 | 16,3/ 18,3 | 1,1/ 0,4 | 0,0/ 0,0 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Espinafres ¹² | 359,3 | 85,9 | 1,8 | 0,2 | 14,2 | 5,3 | 3,1 | 0,6 | FT |
| | Prato | Peru assado com esparguete ¹ | 993,7 | 237,5 | 2,2 | 0,5 | 21,7 | 1,1 | 31,8 | 0,3 | FT |
| | Salada | Feijão-verde, cenoura e ervilha | 175,2 | 41,9 | 0,4 | 0,1 | 6,5 | 3,6 | 3,3 | 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 ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Feijão-verde ¹² | 442,7 | 105,8 | 1,7 | 0,3 | 19,4 | 9,8 | 3,5 | 0,2 | FT |
| | Prato | Paloco ⁴ gratinado e molho bechamel ^{1,7} com batata | 1159,8 | 277,2 | 0,2 | 0,1 | 49,6 | 6,2 | 17,9 | 2,6 | FT |
| | Salada | Milho, tomate e beterraba | 241,0 | 57,7 | 0,5 | 0,0 | 10,7 | 5,3 | 2,6 | 0,2 | 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 ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Minestrone ¹ | 324,7 | 77,5 | 1,6 | 0,2 | 11,5 | 3,2 | 3,2 | 0,1 | FT |
| | Prato | Arroz de aves (peru e frango) | 1738,9 | 415,6 | 9,9 | 1,7 | 39,8 | 0,6 | 40,6 | 0,5 | FT |
| | Salada | Alface, couve em juliana e couve roxa | 148,2 | 35,4 | 0,2 | 0,0 | 4,6 | 4,1 | 4,0 | 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 ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Lavrador ^{1,12} | 612,3 | 146,3 | 1,8 | 0,2 | 26,7 | 8,9 | 5,7 | 0,3 | FT |
| | Prato | Massinha ¹ de peixe ⁴ com tomate | 1658,1 | 396,3 | 21,4 | 4,8 | 23,4 | 7,0 | 27,3 | 0,5 | FT |
| | Salada | Curgete, pimento e beringela | 129,4 | 30,9 | 0,6 | 0,1 | 4,1 | 3,8 | 2,5 | 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 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: 1Cereais que contém glúten. 2Crustáceos. 3Ovos. 4Peixes. 5Amendoins. 6Soja. 7Leite. 8Frutos de casca rija. 9Aipo.

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

Semana 13

2 a 6 de dezembro

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|---------------|-----------|--|--|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Abóbora ¹² | 302,0 | 72,2 | 1,4 | 0,2 | 13,1 | 5,5 | 2,0 | 0,2 | FT |
| | Prato | Hambúrguer ^{1,6,12} estufado com massa espiral ¹ | 1528,0 | 365,2 | 14,5 | 4,9 | 22,0 | 1,5 | 36,1 | 0,4 | FT |
| | Salada | Curgete, pimento e beringela | 129,4 | 30,9 | 0,6 | 0,1 | 4,1 | 3,8 | 2,5 | 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 ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Creme de alho-francês com grão-de-bico ¹² | 383,9 | 91,7 | 1,7 | 0,3 | 15,8 | 5,8 | 3,4 | 0,2 | FT |
| | Prato | Pescada gratinada ^{1,4} com batata assada e molho de tomate | 1173,4 | 280,4 | 7,1 | 1 | 29,3 | 5,2 | 24,4 | 0,5 | FT |
| | Salada | Cenoura, pimento e milho | 178,6 | 42,8 | 0,7 | 0,0 | 7,4 | 1,8 | 1,9 | 0,0 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/ Fruta cozida | 313,6/ 327,5 | 74,9/ 78,0 | 0,5/ 0,7 | 0,2/ 0,1 | 16,5/ 18,3 | 16,3/ 18,3 | 1,1/ 0,4 | 0,0/ 0,0 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Brócolos ¹² | 399,3 | 95,4 | 1,9 | 0,2 | 15,1 | 5,9 | 4,4 | 0,2 | FT |
| | Prato | Feijoada à Portuguesa ⁶ com arroz branco | 2163,3 | 517,0 | 16,2 | 4,0 | 52,7 | 4,7 | 38,9 | 1,0 | FT |
| | Salada | Alface, couve-roxa e pepino | 172,0 | 41,1 | 0,5 | 0,1 | 5,2 | 4,6 | 4,3 | 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 ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Feijão-verde ¹² | 442,7 | 105,8 | 1,7 | 0,3 | 19,4 | 9,8 | 3,5 | 0,2 | FT |
| | Prato | Massada de abrótea ^{1,4} com tomate | 1946,0 | 465,1 | 21,6 | 4,8 | 37,8 | 6,8 | 20,2 | 0,5 | FT |
| | Salada | Pimento, feijão-verde e cenoura | 112,0 | 26,8 | 0,3 | 0,1 | 4,5 | 3,8 | 1,7 | 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 ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Espinafres com cenoura ¹² | 397,4 | 95,0 | 1,8 | 0,2 | 15,3 | 5,5 | 4,3 | 0,5 | FT |
| | Prato | Chilli de carnes ^{1,6,12} com arroz branco | 2811,8 | 672,1 | 33,8 | 9,4 | 54,9 | 1,9 | 36,4 | 0,6 | FT |
| | Salada | Alface, couve-roxa e milho | 211,8 | 50,7 | 0,6 | 0,0 | 8,6 | 1,3 | 2,8 | 0,0 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/ iogurte de aromas ⁷ | 313,6/ 371,2 | 74,9/ 88,7 | 0,5/ 2,0 | 0,2/ 1,1 | 16,5/ 12,6 | 16,3/ 5,1 | 1,1/ 5,1 | 0,0/ 0,2 | FT |
| | 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: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijá, 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 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.

Semana 14

9 a 13 de dezembro

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|---------------|-----------|---|--|----------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Macedónia de legumes ¹² | 323,3 | 77,2 | 1,4 | 0,2 | 12,9 | 3,2 | 2,0 | 0,1 | FT |
| | Prato | Arroz de atum ⁴ | 1817,7 | 434,3 | 19,7 | 2,0 | 35,2 | 1,5 | 27,1 | 1,2 | FT |
| | Salada | Alface, beterraba e pepino | 176,5 | 42,2 | 0,5 | 0,1 | 5,9 | 5,8 | 3,7 | 0,2 | 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 ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Juliana ¹² | 380,3 | 90,9 | 1,5 | 0,2 | 17,1 | 8,1 | 2,4 | 0,2 | FT |
| | Prato | Rancho à Regional ^{1, 6} | 2158,2 | 515,8 | 17,3 | 3,7 | 42,1 | 8,3 | 47,3 | 1,2 | FT |
| | Salada | Cenoura, couve-roxa e beterraba | 188,9 | 45,1 | 0,0 | 0,0 | 8,7 | 8,2 | 2,8 | 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 ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Creme de couve-flor ¹² | 410,3 | 98,1 | 1,3 | 0,1 | 16,9 | 7,5 | 4,7 | 0,3 | FT |
| | Prato | Filete de abrótea ⁴ com batata cozida/ assada | 950,6 | 227,2 | 6,5 | 0,9 | 21,0 | 2,6 | 20,6 | 0,4 | FT |
| | Salada | Alface, milho e tomate | 176,0 | 42,2 | 0,6 | 0,0 | 6,9 | 1,5 | 2,3 | 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 ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Feijão vermelho com couve-lombarda ¹² | 418,1 | 99,9 | 1,4 | 0,2 | 17,7 | 6,6 | 4,2 | 0,3 | FT |
| | Prato | Carne de porco assada com esparguete ¹ | 1558,5 | 372,5 | 13,5 | 3,1 | 30,1 | 2,7 | 31,9 | 0,4 | FT |
| | Salada | Alface, beterraba e pepino | 136,9 | 32,7 | 0,3 | 0,1 | 5,1 | 5,1 | 2,5 | 0,2 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / aletria ^{1,3,7} | 319,7/ 820,9 | 74,9/ 196,2 | 0,5/ 3,7 | 0,2/ 1,4 | 16,5/ 32,4 | 16,3/ 12,1 | 1,1/ 7,9 | 0,0/ 0,1 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Primavera ¹² | 332,7 | 79,5 | 1,2 | 0,2 | 15,0 | 5,0 | 2,0 | 0,2 | FT |
| | Prato | Ovos ³ mexidos com cogumelos ¹² e arroz branco ¹ | 1046,9 | 250,2 | 12,0 | 2,4 | 22,4 | 1,7 | 12,7 | 0,3 | FT |
| | Salada | Alface, pepino e beterraba | 136,9 | 32,7 | 0,3 | 0,1 | 5,1 | 5,1 | 2,5 | 0,2 | 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 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: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijá, 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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

