

Semana 1

13 a 17 de setembro

Segunda-Feira	Sopa											ET
	Prato	FÉRIAS										ET
	Salada											ET
	Sobremesa											ET
	Pão											ET

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Terça-Feira	Sopa	Juliana12	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,3	ET
	Prato	Hambúrguer1,6,12 com molho de cogumelos12 e massa esp	1631,2	389,9	16,3	4,5	29,2	1,8	30,9	1,2	ET
	Salada	Alface, tomate e pepino	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	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 mistura1	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-francês12	391,7	93,6	1,5	0,3	17,1	7,3	3,1	0,3	ET
	Prato	Pasteis de bacalhau3,4,12 com arroz de feijão	2326,2	556,0	30,3	4,0	49,0	1,7	20,6	1,5	ET
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4	0,3	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 mistura1	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-branca12	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,3	ET
	Prato	Perna de peru assada e laranja e esparguete1	1452	346,98	3,01	0,64	35,78	8,38	43,23	0,56	ET
	Salada	Tomate, milho e cenoura	278,0	66,6	0,8	0,0	12,6	4,6	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 mistura1	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 espinafres12	475,0	113,6	2,0	0,3	18,6	5,5	5,2	0,7	ET
	Prato	Pescada4 cozida com salada russa (batata, ervilha, cenoura	1333,5	318,7	9,3	1,3	27,1	5,5	30,8	0,6	ET
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4	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 mistura1	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 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 2

20 a 24 de setembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	463,1	110,7	2,0	0,2	20,7	11,6	2,9	0,4	ET
	Prato	1477,4	353,1	11,9	2,9	30,3	2,7	30,5	0,4	ET
	Salada	172,4	41,2	0,7	0,1	5,7	5,6	3,4	0,0	ET
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	ET
	Pão	Pão de mistura1								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	466,8	111,6	1,7	0,3	18,2	5,8	5,8	0,2	ET
	Prato	1196,2	285,9	8,9	1,3	24,2	2,2	26,2	0,6	ET
	Salada	279,4	66,9	1,0	0,0	10,8	2,9	3,9	0,0	ET
	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	ET
	Pão	Pão de mistura1								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	317,9	76,0	2,0	0,3	11,7	2,8	2,8	0,6	ET
	Prato	1332,9	318,6	4,0	1,0	28,4	1,2	41,5	0,6	ET
	Salada	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0	ET
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	ET
	Pão	Pão de mistura1								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	341,2	81,6	1,6	0,3	13,5	4,4	3,3	0,1	ET
	Prato	1514,3	361,9	9,2	1,3	40,9	1,5	27,6	0,6	ET
	Salada	321,4	77,0	0,8	0,0	12,9	5,0	4,7	0,2	ET
	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	ET
	Pão	Pão de mistura1								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	475,9	113,8	1,4	0,2	19,9	6,8	5,2	0,4	ET
	Prato	1823,0	433,8	14,3	3,3	38,0	5,6	37,8	0,5	ET
	Salada	170,6	40,8	0,3	0,1	7,0	6,2	2,9	0,1	ET
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	ET
	Pão	Pão de mistura1								

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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 3

27 de setembro a 01 de outubro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Juliana12	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,3	ET
	Prato	Massa fusili1 de cavala4 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/ 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 mistura1	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	Espinafres12	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 mistura1	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	Lavrador1,12	519,9	159,0	1,7	0,2	29,4	8,7	6,5	0,4	ET
	Prato	Red fish4 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 mistura1	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 coentros12	356,4	85,2	1,3	0,2	15,7	5,1	2,6	0,3	ET
	Prato	Almôndegas mistas1,6,12 de tomatada e esparguete1	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 mistura1	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-verde12	349,7	83,6	1,3	0,2	15,9	6,4	2,1	0,3	ET
	Prato	Bacalhau fresco4 com grão-de-bico, batata e cenoura aos cozidos	1510,9	361,1	9,4	1,3	43,3	5,6	24,8	0,4	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)/ gelatina12 com frutas	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/ 0,1	ET
	Pão	Pão de mistura1	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, 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 4

4 a 8 de outubro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Almoço	Sopa	Feijão-verde ¹²	349,7	83,6	1,3	0,2	15,9	6,4	2,1	0,3	ET
	Prato	Almondegas ¹ , 6, 12 estufadas com esparguete ¹	900,9	461,3	24,1	3,8	36,0	2,7	22,9	0,3	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Almoço	Sopa									ET
	Prato	FERIADO								ET
	Salada									ET
	Sobremesa									ET
	Pão									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Almoço	Sopa	Lavrador ¹ , ¹²	519,9	159,0	1,7	0,2	29,4	8,7	6,5	0,4	ET
	Prato	Arroz de atum ⁴	1817,7	434,3	19,7	2,0	35,2	1,5	27,1	1,2	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)		
Almoço	Sopa	Alho-francês ¹²	391,7	93,6	1,5	0,3	17,1	7,3	3,1	0,3	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)		
Almoço	Sopa	Couve-lombarda ¹²	298,4	71,3	1,3	0,2	12,6	5,3	2,3	0,2	ET
	Prato	Badejo ⁴ estufado com batata cozida	1198,7	286,5	7,8	1,2	24,9	2,9	28,4	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) / Pudim ^{3,7}	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	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 5

11 a 15 de outubro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Almoço	Sopa	314,4	75,1	1,4	0,2	13,2	5,7	2,5	0,2	FT
	Prato	1817,7	434,3	19,7	2,0	35,2	1,5	27,1	1,2	
	Salada	172,2	41,2	0,4	0,1	6,0	3,5	3,5	0,1	
	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	
	Pão	Pão de mistura1								
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)	
Almoço	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	
	Salada	211,8	50,7	0,6	0,0	8,6	1,3	2,8	0,0	
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	
	Pão	Pão de mistura1								
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)	
Almoço	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	
	Salada	130,4	31,2	0,5	0,1	4,0	3,9	2,8	0,0	
	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/ 0,1	
	Pão	Pão de mistura1								
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)	
Almoço	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	
	Salada	129,4	30,9	0,6	0,1	4,1	3,8	2,5	0,0	
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	
	Pão	Pão de mistura1								
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)	
Almoço	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	
	Salada	218,5	52,3	0,5	0,0	8,6	2,7	3,5	0,0	
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	
	Pão	Pão de mistura1								
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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 6

18 a 22 de outubro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Almoço	Sopa	Alho-francês com curgete ¹²	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2	FT
	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	FT
	Salada	Alface, cenoura e milho	280,0	67,1	0,8	0,0	11,29	3,26	3,8	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.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Almoço	Sopa	Abóbora com massinhas ^{1,12}	474,9	113,5	1,7	0,3	20,7	4,5	3,6	0,1	FT
	Prato	Tintureira ⁴ estufada com arroz de milho	1516,4	362,5	9,6	1,3	40,5	2,0	27,3	0,7	FT
	Salada	Curgete, couve-flor e pimento	132,0	31,5	0,5	0,1	3,7	3,3	3,3	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.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Almoço	Sopa	Feijão-verde ¹²	349,7	83,6	1,3	0,2	15,9	6,4	2,1	0,3	FT
	Prato	Massa ¹ de carnes à lavrador ⁶	2415,5	577,4	9,8	2,4	69,0	6,1	51,7	1,1	FT
	Salada	Beterraba, cenoura e couve-roxa	188,9	4,5	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.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Almoço	Sopa	Saloia ¹²	417,7	99,8	1,4	0,2	17,6	6,6	4,2	0,3	FT
	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	FT
	Salada	Feijão-verde, ervilha 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) / Fruta cozida	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	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)	
Almoço	Sopa	Espinafres ¹²	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,6	FT
	Prato	Panadinhos de frango ^{1,3,9,10} no forno com arroz de cenour	1250,7	298,2	9,8	1,5	40,8	3,2	10,8	1,1	FT
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	186,6	44,6	0,2	0,0	8,9	8,8	2,0	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.								

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 7

25 a 29 de outubro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Sopa	Sopa	287,3	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2	ET
	Prato	1940,8	463,8	20,0	2,0	40,9	1,5	28,2	1,3	ET
	Salada	15,6	42,0	0,5	0,1	5,6	5,4	3,9	0,1	ET
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	ET
	Pão	Pão de mistura1								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Sopa	Sopa	410,3	98,1	1,3	0,1	16,9	7,5	4,7	0,3	ET
	Prato	1249,6	298,6	12,1	3,3	23,5	2,6	23,4	0,3	ET
	Salada	114,1	27,3	0,2	0,0	3,6	3,4	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 mistura1								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Sopa	Sopa	349,7	83,6	1,3	0,2	15,9	6,4	2,1	0,3	ET
	Prato	975,7	233,2	5,7	0,8	23,8	5,1	21,3	0,3	ET
	Salada	188,0	44,9	0,4	0,0	7,1	7,1	3,5	0,2	ET
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	ET
	Pão	Pão de mistura1								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Sopa	Sopa	463,1	110,7	2,0	0,2	20,7	11,6	2,9	0,4	ET
	Prato	2163,3	517,0	16,2	4,0	52,7	4,7	38,9	1,0	ET
	Salada	139,0	33,2	0,2	0,0	5,7	5,7	2,3	0,2	ET
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	ET
	Pão	Pão de mistura1								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Sopa	Sopa	417,7	99,8	1,4	0,2	17,6	6,6	4,2	0,3	ET
	Prato	1413,8	337,9	9,0	1,3	37,0	-0,6	25,8	0,5	ET
	Salada	138,2	33,0	0,5	0,0	3,9	3,4	3,4	0,1	ET
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	ET
	Pão	Pão de mistura1								

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 rijas, 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 8

1 a 5 de novembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
jira	Sopa									FI	
	Prato	FERIADO									FI
	Salada									FI	
	Sobremesa									FI	
	Pão									FI	

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
jira	Sopa	323,3	77,2	1,4	0,2	12,9	3,2	2,0	0,1	FI
	Prato	2022,0	483,2	17,1	2,7	45,2	5,9	36,1	1,8	FI
	Salada	211,8	50,7	0,6	0,0	8,6	1,3	2,8	0,0	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 mistura1								

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)	
jira	Sopa	475,0	113,6	2,0	0,3	18,6	5,5	5,2	0,7	FI
	Prato	1558,5	372,5	13,5	3,1	30,1	2,7	31,9	0,4	FI
	Salada	175,2	41,9	0,4	0,1	6,5	3,6	3,3	0,1	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 mistura1								

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)	
jira	Sopa	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2	FI
	Prato	1964,7	469,6	20,3	3,1	34,5	3,0	36,4	0,5	FI
	Salada	176,5	42,2	0,5	0,1	5,9	5,8	3,7	0,2	FI
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura1								

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)	
jira	Sopa	463,1	110,7	2,0	0,2	20,7	11,6	2,9	0,4	FI
	Prato	1797,9	429,7	10,4	1,9	42,3	2,9	40,5	0,8	FI
	Salada	129,4	30,9	0,6	0,1	4,1	3,8	2,5	0,0	FI
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura1								

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, 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 9

8 a 12 de novembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Almoço	Sopa	Juliana ¹²	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,3	ET
	Prato	Arroz de atum ⁴ com cenoura	2002,0	478,4	20,3	2,0	44,3	4,6	28,6	1,3	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) / 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	ET
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Almoço	Sopa	Abóbora ¹²	302,0	72,2	1,4	0,2	13,1	5,5	2,0	0,2	ET
	Prato	Massada ¹ de carne (porco e frango)	1088,7	260,2	9,4	2,2	14,7	4,0	29,0	0,4	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.								
Almoço	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	0,52/ 3,55	0,2/ 1,54	16,51/ 12,08	16,3/ 12,08	1,13/ 4,925	0,03/ 0,131	ET
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Almoço	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.								
Almoço	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/ 327,46	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	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, 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 10

15 a 19 de novembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Almoço	Sopa	Creme de ervilhas ¹²	418,3	100,0	1,6	0,2	18,6	8,0	2,9	0,3	ET
	Prato	Hambúrguer de aves ^{1,6,12} no forno com esparguete ¹	1559,7	372,5	15,6	3,3	32,4	2,9	24,5	1,8	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.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Almoço	Sopa	Primavera ¹²	332,7	79,5	1,2	0,2	15,0	5,0	2,0	0,2	ET
	Prato	Empadão ^{6,7,12} de peixe	1480,1	353,7	11,1	2,4	30,8	9,0	32,2	0,6	ET
	Salada	Cenoura, milho e ervilhas	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)	
Almoço	Sopa	Espinafres ¹²	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,6	ET
	Prato	Stroganoff de frango ^{7,12} com massa espiral ¹	2181,5	521,4	20,4	6,1	49,5	2,4	33,8	0,6	ET
	Salada	Cenoura, curgete e ervilhas	212,5	50,9	0,7	0,0	8,6	1,2	2,6	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.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Almoço	Sopa	Feijão-verde ¹²	349,7	83,6	1,3	0,2	15,9	6,4	2,1	0,3	ET
	Prato	Solha assada ⁴ com arroz de feijão	1466,3	350,5	9,5	1,5	36,1	2,0	29,2	0,6	ET
	Salada	Couve-lombarda, cenoura e feijão-verde	141,1	33,7	0,3	0,1	5,1	4,4	2,9	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)	
Almoço	Sopa	Grão-de-bico com couve-lombarda ¹²	429,7	102,7	1,6	0,2	18,0	6,6	4,1	0,2	ET
	Prato	Carne de porco à primaveril (macedónia de legumes) com e	2195,4	524,7	12,1	3,3	57,2	2,7	45,3	0,3	ET
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4	0,3	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.								

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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 11

22 a 26 de novembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
janta	Sopa	Caldo-verde ^{6,12}	341,2	81,6	1,6	0,3	13,5	4,4	3,3	0,1	ET
	Prato	Rissóis de pescada ^{1,2,3,4,6} com arroz de tomate	1812,8	432,2	18,8	2,7	57,1	2,0	7,8	1,5	ET
	Salada	Cenoura, feijão-verde e ervilhas	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/ 327,46	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	ET
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
janta	Sopa	Creme de alho-francês ¹²	391,7	93,6	1,5	0,3	17,1	7,3	3,1	0,3	ET
	Prato	Esparguete ¹ à Bolonhesa ^{1,6,12}	1477,4	353,1	11,9	2,9	30,3	2,7	30,5	0,4	ET
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4	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.								
janta	Sopa	Feijão vermelho com hortaliça ¹²	466,8	111,6	1,7	0,3	18,2	5,8	5,8	0,2	ET
	Prato	Abrótea ⁴ no forno com arroz de tomate	1062,7	254,0	6,8	1,0	27,1	3,1	20,6	0,4	ET
	Salada	Couve-branca ripada, ervilhas e couve-flor	220,0	52,7	0,6	0,1	7,1	4,5	4,9	0,0	ET
	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	ET
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
janta	Sopa	Creme de abóbora e espinafres ¹²	310,1	74,1	1,9	0,3	11,4	2,5	2,7	0,5	ET
	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	ET
	Salada	Couve-roxa, pepino e tomate	170,0	40,6	0,5	0,1	6,5	5,9	3,0	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.								
janta	Sopa	Creme de legumes ¹²	250,8	119,6	1,6	0,1	23,2	3,6	24,5	0,3	ET
	Prato	Bacalhau fresco à Gomes de Sá ^{3, 4}	1533,0	366,4	14,8	2,6	24,0	2,0	33,7	1,1	ET
	Salada	Alface, cenoura e milho	215,7	51,7	0,6	0,0	9,1	2,0	2,4	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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 12

29 de novembro a 3 de dezembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Almoço	Sopa	Couve-branca com abóbora ¹²									FT
	Prato	900,9	461,3	24,1	3,8	36,0	2,7	22,9	0,3	FT	
	Salada	114,1	27,3	0,2	0,0	3,6	3,4	2,8	0,1	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)		
Almoço	Sopa	Juliana ¹²									FT
	Prato	1554,1	371,4	11,4	1,8	36,6	4,4	29,8	0,6	FT	
	Salada	172,0	41,1	0,5	0,1	5,2	4,6	4,3	0,0	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)		
Almoço	Sopa	FERIADO									FT
	Prato										FT
	Salada										FT
	Sobremesa										FT
	Pão										

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Almoço	Sopa	Minestrone ^{1,12}									FT
	Prato	1738,9	415,6	9,9	1,7	39,8	0,6	40,6	0,5	FT	
	Salada	148,2	35,4	0,2	0,0	4,6	4,1	4,0	0,0	FT	
	Sobremesa	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)		
Almoço	Sopa	Lavrador ^{1,12}									FT
	Prato	1658,1	396,3	21,4	4,8	23,4	7,0	27,3	0,5	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.

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,

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 13

06 a 12 de dezembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-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	Calamares ^{1, 14} e arroz de feijão	1935,2	462,5	23,2	1,9	54,1	1,5	8,4	0,2	FT
	Salada	Alface, milho e tomate	279,4	66,9	1,0	0,0	10,8	2,9	3,9	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.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Terça-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	176,5	42,2	0,5	0,1	5,9	5,8	3,7	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.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa										FT
	Prato	FERIADO									FT
	Salada										FT
	Sobremesa										FT
	Pão										FT

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quinta-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	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.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Juliana ¹²	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,3	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	4,5	0,0	0,0	8,7	8,2	2,8	0,3	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.								

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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 14

13 a 17 de dezembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora12	302,0	72,2	1,4	0,2	13,1	5,5	2,0	0,2	FT
	Prato	Hambúrguer1,6,12 estufado com massa espiral1	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 mistura1	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Feijão-verde12	349,7	83,6	1,3	0,2	15,9	6,4	2,1	0,3	FT
	Prato	Filete de paloco4 gratinado e molho bechamel1,6,7com bat	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 mistura1	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Brócolos12	399,3	95,4	1,9	0,2	15,1	5,9	4,4	0,2	FT
	Prato	Croquetes1,3,6,7 de carne com arroz de legumes	2482,9	593,4	31,4	6,3	59,3	6,2	17,1	1,5	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 cozida	313,6/ 327,46	74,9/ 78,0	0,52/ 0,72	0,2/ 0,08	16,51/ 16,29	16,3/ 16,29	1,13/ 0,40	0,03/ 0,02	FT
	Pão	Pão de mistura1	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Feijão-verde12	349,7	83,6	1,3	0,2	15,9	6,4	2,1	0,3	FT
	Prato	Massada1 de escamudo4 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 mistura1	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Sopa da Horta12	475,9	113,8	1,4	0,2	19,9	6,8	5,2	0,4	FT
	Prato	Caldeirada de peixe4 (pimento e tomate)	1348,5	322,3	9,7	1,4	28,7	9,9	29,8	0,6	FT
	Salada	Alface, pepino e tomate	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / leite-creme7	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	FT
	Pão	Pão de mistura1	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.

