

Semana 1

9 a 13 de setembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de legumes <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>							
	Prato	1589,5	379,9	15,0	1,3	33,0	27,5	1,3	1,3
	Salada	193,9	46,3	0,3	0,0	5,5	3,2	0,0	3,2
	Sobremesa	157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>							

Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Terça-Feira	Sopa	Juliana <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>							
	Prato	1607,1	384,1	14,4	4,3	34,7	26,9	0,7	1,8
	Salada	112,9	27,0	0,1	0,0	3,7	1,4	0,1	3,6
	Sobremesa	157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>							

Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quarta-Feira	Sopa	Portuguesa <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>							
	Prato	884,9	211,5	5,2	0,8	18,5	21,6	0,6	2,3
	Salada	146,9	35,1	0,3	0,0	3,6	2,7	0,0	1,7
	Sobremesa	157,9 / 176,6	37,7 / 42,2	0,3 / 0,3	0,0 / 0,1	7,8 / 9,0	0,4 / 0,1	0,0 / 0,0	7,7 / 9,0
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>							

Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

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

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quinta-Feira	Sopa	Feijão-verde <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>							
	Prato	1461,4	349,3	13,2	3,4	27,5	27,0	0,5	4,4
	Salada	120,8	28,9	0,1	0,0	4,0	1,6	0,1	3,5
	Sobremesa	157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>							

Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

**\*Hamburguer estufado se for dia de abertura**

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sexta-Feira	Sopa	Espinafres <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>							
	Prato	1139,3	272,3	5,4	0,8	33,0	22,2	0,5	1,3
	Salada	177,4	42,4	0,3	0,0	4,7	3,1	0,1	2,8
	Sobremesa	157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>							

Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendãos, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.  
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.  
Declaração nutricional: valores por dose, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

Semana 2

16 a 20 de setembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Segunda-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Couve-branca com cenoura ripada <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>							
	<b>Prato</b>	297,7	71,2	1,2	0,1	10,5	2,5	0,2	4,0
	<b>Salada</b>	Esparguete à Bolonesa <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup>							
	<b>Sobremesa</b>	1388,7	331,9	14,5	4,3	23,1	26,1	0,5	2,2
	<b>Pão</b>	82,1	19,6	0,2	0,0	2,6	1,1	0,1	2,5
		Fruta da época (min. 3 variedades)							
		157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7
		Pão de mistura <sup>(1)</sup>							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
<b>Terça-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Feijão vermelho com hortaliça <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>							
	<b>Prato</b>	402,8	96,3	1,4	0,2	12,6	5,3	0,1	2,4
	<b>Salada</b>	Pescada no forno <sup>(4)</sup> com batata e brócolos cozidos							
	<b>Sobremesa</b>	935,7	223,6	6,6	1,0	18,7	20,9	0,5	2,6
	<b>Pão</b>	146,7	35,1	0,3	0,0	3,6	2,7	0,0	1,7
		Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim <sup>(7)(12)</sup>							
		157,9 / 224,7	37,7 / 53,7	0,3 / 1,7	0,0 / 0,7	7,8 / 7,4	0,4 / 2,1	0,0 / 0,1	7,7 / 7,4
		Pão de mistura <sup>(1)</sup>							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
<b>Quarta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme de abóbora com espinafres <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>							
	<b>Prato</b>	396,0	94,7	1,8	0,3	13,1	3,6	0,4	6,2
	<b>Salada</b>	Perna de frango assada com arroz de cenoura							
	<b>Sobremesa</b>	1446,5	345,7	17,8	3,7	23,3	21,8	0,5	2,7
	<b>Pão</b>	63,0	15,0	0,3	0,0	1,5	1,2	0,0	1,5
		Fruta da época (min. 3 variedades)							
		157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7
		Pão de mistura <sup>(1)</sup>							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
<b>Quinta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Caldo-verde (s/ chouriço) <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>							
	<b>Prato</b>	262,5	62,7	1,3	0,2	9,0	2,3	0,1	2,4
	<b>Salada</b>	Massinha oriental de peixe (abrótea, ovo, ervilhas e cenoura)							
	<b>Sobremesa</b>	1139,3	272,3	5,4	0,8	33,0	22,2	0,5	1,3
	<b>Pão</b>	177,4	42,4	0,3	0,0	4,7	3,1	0,1	2,8
		Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida							
		157,9 / 172,4	37,7 / 41,2	0,3 / 0,3	0,0 / 0,1	7,8 / 8,7	0,4 / 0,1	0,0 / 0,0	7,7 / 8,7
		Pão de mistura <sup>(1)</sup>							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
<b>Sexta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Da horta <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>							
	<b>Prato</b>	453,5	108,4	1,4	0,2	15,6	5,0	0,2	4,8
	<b>Salada</b>	Bifinhos de porco de cebolada com batata cozida							
	<b>Sobremesa</b>	1500,4	358,6	12,7	3,3	35,4	24,3	0,5	3,5
	<b>Pão</b>	120,8	28,9	0,1	0,0	4,0	1,6	0,1	3,5
		Fruta da época (min. 3 variedades)							
		157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7
		Pão de mistura <sup>(1)</sup>							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rijá, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.  
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.  
Declaração nutricional: valores por dose, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

Semana 3

23 a 27 de setembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Juliana <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>		345,8	82,6	1,3	0,2	11,7	3,4	0,2	4,1
	Prato	Empadão de cavala com arroz, ervilhas e cenoura <sup>(3)(4)</sup>		1810,4	432,7	17,7	1,7	37,7	28,0	1,3	3,5
	Salada	Alface, couve-roxa e pepino		109,7	26,2	0,2	0,0	2,8	2,1	0,0	2,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada		157,9 / 176,6	37,7 / 42,2	0,3 / 0,3	0,0 / 0,1	7,8 / 9,0	0,4 / 0,1	0,0 / 0,0	7,7 / 9,0
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Terça-Feira	Sopa	Espinafres <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>		278,1	66,5	1,4	0,2	9,6	2,1	0,3	3,2
	Prato	Rancho (carne de porco, vaca, frango, grão, massa, chouriço e legumes) <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup>		1729,2	413,3	16,8	4,5	30,8	30,6	1,1	5,4
	Salada	Alface, tomate e milho		146,7	35,1	0,3	0,0	3,6	2,7	0,0	1,7
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>		451,7	108,0	1,5	0,2	15,8	4,7	0,2	5,2
	Prato	Arroz de moluscos com pimentos <sup>(14)</sup>		1174,4	280,7	6,3	1,0	34,2	20,5	0,8	2,4
	Salada	Couve em juliana, beterraba e milho		177,4	42,4	0,3	0,0	4,7	3,1	0,1	2,8
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas com couve-flor <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>		398,3	95,2	1,4	0,2	13,4	4,3	0,2	4,9
	Prato	Peru assado com esparguete <sup>(1)(3)</sup> e cogumelos		1288,2	307,9	11,9	2,9	23,2	25,5	0,3	2,3
	Salada	Alface, cenoura e couve-roxa		128,9	30,8	0,1	0,0	3,9	2,0	0,1	3,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Feijão-verde <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>		288,7	69,0	1,2	0,2	10,9	1,9	0,2	3,9
	Prato	Salada de abrótea com batata e legumes		764,0	182,6	3,2	0,5	18,3	19,1	0,4	2,3
	Salada	Alface, pepino e tomate		63,0	15,0	0,3	0,0	1,5	1,2	0,0	1,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

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

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

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

Semana 4

30 de setembro a 3 de outubro

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

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Terça-Feira	Sopa	Grão com nabiças <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>								
	Prato	Filetes de pescada no forno com ervas aromáticas <sup>(4)</sup> com batata corada/cozida								
	Salada	Alface, tomate e couve-roxa								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida								
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve-branca <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>								
	Prato	Feijoada à Portuguesa <sup>(1)(6)(7)(12)</sup> com arroz								
	Salada	Milho, pepino e couve em juliana								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Feijão branco c/ espinafres <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>								
	Prato	Badejo de tomatada <sup>(4)</sup> com batata e couve-flor cozidas								
	Salada	Alface, beterraba e cenoura								
	Sobremesa	Fruta da época (min 3 variedades) / Aletria <sup>(1)(3)(7)</sup>								
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										

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

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

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

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

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

Semana 5

7 a 11 de outubro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Juliana <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>							
	Prato	345,8	82,6	1,3	0,2	11,7	3,4	0,2	4,1
	Salada	1515,9	362,3	15,6	3,1	25,5	26,1	1,6	6,1
	Sobremesa	82,1	19,6	0,2	0,0	2,6	1,1	0,1	2,5
	Pão	157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7
Pão de mistura <sup>(1)</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Terça-Feira	Sopa	Minestrone <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>							
	Prato	495,8	118,5	1,5	0,2	19,4	4,2	0,2	4,6
	Salada	1611,8	385,2	14,6	3,5	32,8	29,9	0,9	1,0
	Sobremesa	174,2	41,6	0,3	0,0	3,7	3,7	0,0	1,7
	Pão	157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7
Pão de mistura <sup>(1)</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quarta-Feira	Sopa	Feijão vermelho com couve-lombarda <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>							
	Prato	424,9	101,6	1,3	0,2	14,7	4,5	0,2	4,1
	Salada	1637,0	391,3	25,5	4,8	18,6	20,4	0,3	2,4
	Sobremesa	146,7	35,1	0,3	0,0	3,6	2,7	0,0	1,7
	Pão	157,9 / 176,6	37,7 / 42,2	0,3 / 0,3	0,0 / 0,1	7,8 / 9,0	0,4 / 0,1	0,0 / 0,0	7,7 / 9,0
Pão de mistura <sup>(1)</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quinta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>							
	Prato	345,3	82,5	1,3	0,2	12,3	3,0	0,2	4,2
	Salada	1446,3	345,7	13,3	3,4	26,4	27,2	0,5	3,6
	Sobremesa	93,7	22,4	0,2	0,0	2,6	1,5	0,1	2,6
	Pão	157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7
Pão de mistura <sup>(1)</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sexta-Feira	Sopa	Creme de alho-francês com couve-flor <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>							
	Prato	317,0	75,8	1,2	0,2	11,4	2,8	0,2	4,4
	Salada	1233,4	294,8	9,3	1,4	34,5	17,1	0,3	1,3
	Sobremesa	82,1	19,6	0,2	0,0	2,6	1,1	0,1	2,5
	Pão	157,9 / 625,5	37,7 / 149,5	0,3 / 8,2	0,0 / 4,6	7,8 / 16,3	0,4 / 2,7	0,0 / 0,1	7,7 / 16,3
Pão de mistura <sup>(1)</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores por dose, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

Semana 6

14 a 18 de outubro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Alho francês com curgete <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>	311,9	74,5	1,3	0,2	11,3	2,5	0,2	4,5
	Prato	Febras de porco grelhadas com estufado de cogumelos e esparguete <sup>(1)(3)</sup>	1316,5	314,7	11,3	3,2	24,7	26,1	1,0	3,9
	Salada	Alface, pepino e beterraba	93,7	22,4	0,2	0,0	2,6	1,5	0,1	2,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Terça-Feira	Sopa	Creme de ervilhas e cenoura <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>	369,0	88,2	1,3	0,2	12,7	3,5	0,2	4,2
	Prato	<b>Arroz de paloco</b>	<b>1058,1</b>	<b>252,9</b>	<b>9,2</b>	<b>3,2</b>	<b>17,6</b>	<b>24,3</b>	<b>2,3</b>	<b>3,5</b>
	Salada	Cenoura, milho e tomate	157,7	37,7	0,3	0,0	4,8	2,3	0,1	2,7
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz doce <sup>(3)(7)</sup>	157,9 / 323,6	37,7 / 77,3	0,3 / 0,9	0,0 / 0,5	7,8 / 14,8	0,4 / 2,4	0,0 / 0,1	7,7 / 7,0
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quarta-Feira	Sopa	Couve branca <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	301,3	72,0	1,2	0,1	10,6	2,6	0,2	4,0
	Prato	<b>Frango estufado com cenoura e macarrão</b>	<b>1579,9</b>	<b>377,6</b>	<b>20,6</b>	<b>4,7</b>	<b>19,5</b>	<b>27,2</b>	<b>0,6</b>	<b>5,3</b>
	Salada	Curgete, alface e cenoura	106,8	25,5	0,3	0,1	3,0	1,9	0,1	2,8
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quinta-Feira	Sopa	Espinafres com cenoura <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>	281,7	67,3	1,4	0,2	9,8	2,2	0,3	3,2
	Prato	Tintureira em molho de tomate <sup>(4)</sup> com salada russa	1101,2	263,2	5,7	0,8	22,0	27,2	0,8	6,2
	Salada	Alface, cenoura e couve-roxa	128,9	30,8	0,1	0,0	3,9	2,0	0,1	3,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	157,9 / 172,4	37,7 / 41,2	0,3 / 0,3	0,0 / 0,1	7,8 / 8,7	0,4 / 0,1	0,0 / 0,0	7,7 / 8,7
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sexta-Feira	Sopa	Agrião <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	274,8	65,7	1,3	0,2	9,5	2,2	0,2	3,0
	Prato	Chili <sup>(1)(6)(7)(12)</sup> com arroz branco	1730,5	413,6	14,5	4,3	38,1	28,6	0,4	2,0
	Salada	Alface, tomate e beterraba	102,3	24,4	0,2	0,0	3,2	1,5	0,1	3,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.  
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.  
Declaração nutricional: valores por dose, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

Semana 7

21 a 25 de outubro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Segunda-Feira</b>	Sopa	Creme de feijão verde <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>							
	Prato	Massinha de abrótea com ervilhas e cenoura <sup>(1)(3)(4)</sup>							
	Salada	88,1	21,1	0,4	0,1	2,4	1,4	0,0	2,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
<b>Terça-Feira</b>	Sopa	Primavera <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>							
	Prato	1234,7	295,1	12,7	3,2	24,5	20,1	0,4	0,2
	Salada	Alface, cenoura e milho							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
<b>Quarta-Feira</b>	Sopa	Abóbora com massinhas <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>							
	Prato	907,5	216,9	6,8	1,0	17,6	20,4	0,5	1,6
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada							
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
<b>Quinta-Feira</b>	Sopa	Grão com couve lombarda <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>							
	Prato	1461,4	349,3	13,2	3,4	27,5	27,0	0,5	4,4
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
<b>Sexta-Feira</b>	Sopa	Alho francês com cenoura <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>							
	Prato	1181,4	282,4	8,6	1,2	26,6	23,3	0,6	3,3
	Salada	Alface, beterraba e pepino							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

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

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

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

Semana 8

28 de outubro a 1 de novembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Primavera <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>								
	Prato	358,2	85,6	1,3	0,2	12,0	3,6	0,2	4,3	
	Salada	Almôndegas de aves estufadas <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(12)</sup> com esparguete <sup>(1)(3)</sup>								
	Sobremesa	1328,3	317,5	12,0	3,3	25,6	24,3	0,4	2,7	
	Pão	82,1	19,6	0,2	0,0	2,6	1,1	0,1	2,5	
		157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7	
		Pão de mistura <sup>(1)</sup>								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Terça-Feira	Sopa	Legumes com ervilhas <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>								
	Prato	340,7	81,4	1,3	0,2	12,0	3,0	0,2	3,7	
	Salada	Calamares com salada de batata e cenoura								
	Sobremesa	845,6	202,1	7,0	1,2	18,3	15,5	0,4	2,3	
	Pão	193,9	46,3	0,3	0,0	5,5	3,2	0,0	3,2	
		157,9 / 372,4	37,7 / 89,0	0,3 / 2,0	0,0 / 1,1	7,8 / 12,6	0,4 / 5,1	0,0 / 0,2	7,7 / 12,6	
		Pão de mistura <sup>(1)</sup>								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com feijão verde <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>								
	Prato	307,4	73,5	1,3	0,2	11,5	2,0	0,2	4,5	
	Salada	Frango de tomatada com arroz de cenoura								
	Sobremesa	1619,6	387,1	19,9	4,2	26,9	23,9	0,5	2,8	
	Pão	167,4	40,0	0,2	0,0	5,2	2,4	0,2	5,1	
		157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7	
		Pão de mistura <sup>(1)</sup>								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Camponesa <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>								
	Prato	461,1	110,2	1,5	0,2	16,0	4,7	0,3	5,3	
	Salada	Filetes de Pescada no forno <sup>(4)</sup> com puré de batata <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup> , cenoura e brócolos cozidos								
	Sobremesa	963,2	230,2	7,3	1,4	18,6	21,1	0,6	4,6	
	Pão	300,3	71,8	0,7	0,1	7,9	5,1	0,0	3,4	
		157,9 / 172,4	37,7 / 41,2	0,3 / 0,3	0,0 / 0,1	7,8 / 8,7	0,4 / 0,1	0,0 / 0,0	7,7 / 8,7	
		Pão de mistura <sup>(1)</sup>								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.  
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.  
Declaração nutricional: valores por dose, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - 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)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Feijão verde <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>								
	Prato	Atum com feijão-frade (batata, ovo e cenoura) <sup>(3)(4)</sup>								
	Salada	Beterraba, alface e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Nabo e cenoura com couve <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>								
	Prato	Perna de frango assada com arroz de ervilhas								
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada								
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>								
	Prato	Massa de peixe gratinada com queijo								
	Salada	Alface, cenoura e milho								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Sopa de tomate <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>								
	Prato	Jardineira de carnes (porco e vaca)								
	Salada	Tomate, alface e pepino								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Nabiças								
	Prato	Paloco à Brás <sup>(3)(4)(13)</sup>								
	Salada	Alface, milho e cebola								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoinos, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rijã, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.  
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.  
Declaração nutricional: valores por dose, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - 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)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Alho francês com curgete <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>	-13,4	-3,2	0,0	0,0	-0,6	-0,3	0,0	-0,3
	Prato	Rolo de carne misto com arroz decogumelos	1607,1	384,1	14,4	4,3	34,7	26,9	0,7	1,8
	Salada	Alface, pepino e beterraba	93,7	22,4	0,2	0,0	2,6	1,5	0,1	2,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Espinafres com cenoura <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>	-13,4	-3,2	0,0	0,0	-0,6	-0,3	0,0	-0,3
	Prato	Tintureira estufada <sup>(4)</sup> com batata corada	1146,8	274,1	5,7	0,8	22,2	29,8	0,8	6,2
	Salada	Milho, cenoura e couve-roxa	204,6	48,9	0,2	0,0	6,1	3,2	0,1	3,7
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	157,9 / 172,4	37,7 / 41,2	0,3 / 0,3	0,0 / 0,1	7,8 / 8,7	0,4 / 0,1	0,0 / 0,0	7,7 / 8,7
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Nabo com couve <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	-13,4	-3,2	0,0	0,0	-0,6	-0,3	0,0	-0,3
	Prato	Pá de porco no forno com arroz de cenoura	1315,0	314,3	12,5	3,3	26,2	23,2	0,2	1,9
	Salada	Alface, couve-roxa e tomate	129,3	30,9	0,1	0,0	4,5	1,5	0,1	4,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Camponesa <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	-13,4	-3,2	0,0	0,0	-0,6	-0,3	0,0	-0,3
	Prato	Salada de cavala com massa, ovo e legumes	1261,6	301,5	9,4	4,0	35,4	15,1	1,5	5,3
	Salada	Alface, tomate e beterraba	118,3	28,3	0,2	0,0	3,4	2,0	0,0	3,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina com frutas	157,9 / 264,0	37,7 / 63,1	0,3 / 0,0	0,0 / 0,0	7,8 / 15,6	0,4 / 0,1	0,0 / 0,0	7,7 / 15,6
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Grão <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	389,1	93,0	1,6	0,2	14,6	3,1	0,2	3,2
	Prato	Frango estufado com massa <sup>(1)(3)</sup> ervilhas e cenoura	1792,8	428,5	20,6	4,4	27,7	30,1	0,6	4,4
	Salada	Alface, cenoura e milho	157,3	37,6	0,3	0,0	4,2	2,7	0,1	2,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

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

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

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

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

Semana 11

18 a 22 de novembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Espinafres <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>							
	Prato	278,1	66,5	1,4	0,2	9,6	2,1	0,3	3,2
	Salada	Massa de atum com legumes (cenoura, couve flor e ervilhas) <sup>(1)(3)(4)</sup>							
	Sobremesa	1679,7	401,5	17,6	1,7	28,3	29,2	1,2	5,1
	Pão	146,7	35,1	0,3	0,0	3,6	2,7	0,0	1,7
		157,9 / 176,6	37,7 / 42,2	0,3 / 0,3	0,0 / 0,1	7,8 / 9,0	0,4 / 0,1	0,0 / 0,0	7,7 / 9,0
		Pão de mistura <sup>(1)</sup>							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Terça-Feira	Sopa	Creme de legumes <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>							
	Prato	324,6	77,6	1,5	0,2	10,9	2,9	0,3	4,0
	Salada	Frango assado com arroz de ervilhas							
	Sobremesa	1580,6	377,8	19,8	4,2	25,5	23,5	0,4	1,8
	Pão	112,9	27,0	0,1	0,0	3,7	1,4	0,1	3,6
		157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7
		Pão de mistura <sup>(1)</sup>							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quarta-Feira	Sopa	Feijão branco com couve lombarda <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>							
	Prato	425,8	101,8	1,3	0,2	14,9	4,5	0,2	4,1
	Salada	Peixe bobo estufado <sup>(4)</sup> com batata, cenoura e bróculos							
	Sobremesa	1175,7	281,0	8,1	1,3	23,1	25,9	0,7	4,6
	Pão	91,0	21,7	0,3	0,0	2,2	1,6	0,0	2,1
		157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7
		Pão de mistura <sup>(1)</sup>							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quinta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>							
	Prato	345,3	82,5	1,3	0,2	12,3	3,0	0,2	4,2
	Salada	Feijoada com arroz branco							
	Sobremesa	1315,9	314,5	13,6	4,0	21,3	23,4	0,4	5,6
	Pão	193,4	46,2	0,3	0,0	4,9	3,7	0,0	2,6
		157,9 / 323,6	37,7 / 77,3	0,3 / 0,9	0,0 / 0,5	7,8 / 14,8	0,4 / 2,4	0,0 / 0,1	7,7 / 7,0
		Pão de mistura <sup>(1)</sup>							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sexta-Feira	Sopa	Caldo verde (s/ chouriço) <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>							
	Prato	262,5	62,7	1,3	0,2	9,0	2,3	0,1	2,4
	Salada	Meia desfeita de bacalhau <sup>(3)(4)(12)</sup>							
	Sobremesa	1270,0	303,5	9,3	0,9	24,6	27,7	1,9	3,0
	Pão	174,9	41,8	0,3	0,0	4,3	3,2	0,0	2,3
		157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7
		Pão de mistura <sup>(1)</sup>							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

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

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

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

Semana 12

25 a 29 de novembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de feijão verde <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>								
	Prato	348,8	83,4	1,3	0,2	12,0	3,2	0,2	5,0	
	Salada	Hambúrguer de aves estufado com massa espiral <sup>(1)(3)</sup> e legumes salteados								
	Sobremesa	1520,0	363,3	12,0	3,4	34,1	26,8	1,1	4,7	
	Pão	110,0	26,3	0,2	0,0	3,4	1,6	0,0	3,0	
		157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7	
		Pão de mistura <sup>(1)</sup>								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Terça-Feira	Sopa	Portuguesa <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>								
	Prato	451,7	108,0	1,5	0,2	15,8	4,7	0,2	5,2	
	Salada	Filetes de pescada gratinados <sup>(1)(4)(7)</sup> com batata cozida e macedónia de legumes								
	Sobremesa	1305,8	312,1	7,2	1,3	33,2	24,7	0,6	7,0	
	Pão	177,4	42,4	0,3	0,0	4,7	3,1	0,1	2,8	
		157,9 / 172,4	37,7 / 41,2	0,3 / 0,3	0,0 / 0,1	7,8 / 8,7	0,4 / 0,1	0,0 / 0,0	7,7 / 8,7	
		Pão de mistura <sup>(1)</sup>								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Da horta <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>								
	Prato	453,5	108,4	1,4	0,2	15,6	5,0	0,2	4,8	
	Salada	Strogonoff de porco com arroz branco								
	Sobremesa	1578,2	377,2	10,1	3,3	42,0	28,0	0,9	2,5	
	Pão	82,0	19,6	0,2	0,0	2,6	1,1	0,1	2,5	
		157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7	
		Pão de mistura <sup>(1)</sup>								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Alho francês com curgete <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>								
	Prato	311,9	74,5	1,3	0,2	11,3	2,5	0,2	4,5	
	Salada	Empadão de peixe <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(8)(12)</sup>								
	Sobremesa	952,3	227,6	7,7	1,5	17,5	21,2	0,6	3,6	
	Pão	129,3	30,9	0,1	0,0	4,5	1,5	0,1	4,1	
		157,9 / 372,4	37,7 / 89,0	0,3 / 2,0	0,0 / 1,1	7,8 / 12,6	0,4 / 5,1	0,0 / 0,2	7,7 / 12,6	
		Pão de mistura <sup>(1)</sup>								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Juliana <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>								
	Prato	345,8	82,6	1,3	0,2	11,7	3,4	0,2	4,1	
	Salada	Rancho								
	Sobremesa	1853,4	443,0	15,6	4,4	41,1	29,2	1,0	4,8	
	Pão	82,0	19,6	0,2	0,0	2,6	1,1	0,1	2,5	
		157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7	
		Pão de mistura <sup>(1)</sup>								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rijá, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.  
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.  
Declaração nutricional: valores por dose, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Hortaliça <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>							
	Prato	292,9	70,0	1,2	0,1	10,5	2,4	0,2	3,9
	Salada	Peixe bobo com legumes							
	Sobremesa	1041,4	248,9	5,6	0,8	25,5	23,9	2,2	1,3
	Pão	157,3	37,6	0,3	0,0	4,2	2,7	0,1	2,1
		157,9 / 172,4	37,7 / 41,2	0,3 / 0,3	0,0 / 0,1	7,8 / 8,7	0,4 / 0,1	0,0 / 0,0	7,7 / 8,7
		Pão de mistura <sup>(1)</sup>							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Terça-Feira	Sopa	Grão com couve lombarda <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>							
	Prato	502,3	120,1	1,8	0,2	17,4	5,2	0,2	5,7
	Salada	Frango de tomatada com arroz de cenoura							
	Sobremesa	1619,6	387,1	19,9	4,2	26,9	23,9	0,5	2,8
	Pão	193,3	46,2	0,3	0,0	4,9	3,7	0,0	2,6
		157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7
		Pão de mistura <sup>(1)</sup>							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quarta-Feira	Sopa	Creme de cenoura e massinhas <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>							
	Prato	462,8	110,6	1,4	0,1	19,3	2,8	0,2	5,8
	Salada	Pescada estufada com ervilhas <sup>(4)</sup> , batata cozida							
	Sobremesa	1058,1	252,9	6,6	1,0	21,3	24,6	0,7	2,9
	Pão	102,1	24,4	0,2	0,0	3,2	1,5	0,1	3,2
		157,9 / 251,0	37,7 / 60,0	0,3 / 0,0	0,0 / 0,0	7,8 / 15,0	0,4 / 0,0	0,0 / 0,0	7,7 / 15,0
		Pão de mistura <sup>(1)</sup>							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quinta-Feira	Sopa	Feijão verde <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>							
	Prato	443,9	106,1	1,5	0,3	16,2	3,9	0,2	6,9
	Salada	Pá de porco no forno com esparguete <sup>(1)(3)</sup> e cenoura							
	Sobremesa	1328,0	317,4	13,0	3,4	24,0	24,7	0,5	3,2
	Pão	63,0	15,0	0,3	0,0	1,5	1,2	0,0	1,5
		157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7
		Pão de mistura <sup>(1)</sup>							
		pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sexta-Feira	Sopa	Saloia <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>							
	Prato	519,4	124,1	1,4	0,2	18,2	5,7	0,2	5,7
	Salada	Atum com salada russa							
	Sobremesa	1567,4	374,6	19,4	2,4	18,5	29,9	1,3	2,7
	Pão	102,1	24,4	0,2	0,0	3,2	1,5	0,1	3,2
		157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7
		Pão de mistura <sup>(1)</sup>							
		pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.  
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.  
Declaração nutricional: valores por dose, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Creme de alho francês <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>		295,0	70,5	1,2	0,2	10,9	2,1	0,2	4,1
	Prato	Almôndegas mistas estufadas <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(12)</sup> com massa espiral <sup>(1)(3)</sup>		1260,6	301,3	11,8	3,3	22,9	24,8	0,5	2,2
	Salada	Alface, cenoura e tomate		82,0	19,6	0,2	0,0	2,6	1,1	0,1	2,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Terça-Feira	Sopa	Grão com couve lombarda <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>		502,3	120,1	1,8	0,2	17,4	5,2	0,2	5,7
	Prato	Abrótea estufada em molho de tomate <sup>(4)</sup> com batata cozida		884,9	211,5	5,2	0,8	18,5	21,6	0,5	2,3
	Salada	Alface, milho e tomate		146,9	35,1	0,3	0,0	3,6	2,7	0,0	1,7
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada		157,9 / 176,6	37,7 / 42,2	0,3 / 0,3	0,0 / 0,1	7,8 / 9,0	0,4 / 0,1	0,0 / 0,0	7,7 / 9,0
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Camponesa <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>		540,9	129,3	1,6	0,2	18,3	5,8	0,4	7,4
	Prato	Esparguete à carbonara		1544,3	369,1	17,4	3,7	31,9	20,8	0,4	0,5
	Salada	Cenoura, couve roxa e pepino		120,9	28,9	0,1	0,0	4,0	1,6	0,1	3,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Feijão vermelho com hortaliça <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>		448,2	107,1	1,4	0,2	13,6	6,2	0,1	3,2
	Prato	Paloco espiritual		1063,6	254,2	6,6	1,0	27,3	20,6	0,6	3,9
	Salada	Alface, beterraba e milho		177,4	42,4	0,3	0,0	4,7	3,1	0,1	2,8
	Sobremesa	Fruta da época (min 3 variedades) / Aletria <sup>(1)(3)(7)</sup>		157,9 / 447,3	37,7 / 106,9	0,3 / 2,0	0,0 / 0,8	7,8 / 17,6	0,4 / 4,0	0,0 / 0,1	7,7 / 7,4
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Creme de abóbora		-13,4	-3,2	0,0	0,0	-0,6	-0,3	0,0	-0,3
	Prato	Perna de frango assada com arroz de açafreão		1544,3	369,1	17,4	3,7	31,9	20,8	0,4	0,5
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate		129,3	30,9	0,1	0,0	4,5	1,5	0,1	4,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

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

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

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

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

