

Semana 1

9 a 13 de setembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de legumes ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾								
	Prato	1688,7	403,6	7,1	0,8	49,3	29,7	0,3	3,8	
	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 ⁽¹⁾								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	324,6	77,6	1,5	0,2	10,9	2,9	0,3	4,0	
	Prato	1225,1	292,8	6,6	1,0	35,4	15,7	0,4	5,0	
	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 ⁽¹⁾								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	440,7	105,3	1,7	0,2	15,6	4,3	0,2	4,2	
	Prato	1150,2	274,9	6,0	0,9	36,3	12,1	0,4	4,2	
	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 ⁽¹⁾								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	-13,4	-3,2	0,0	0,0	-0,6	-0,3	0,0	-0,3	
	Prato	1779,5	425,3	7,1	0,8	52,7	30,7	0,3	6,8	
	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 ⁽¹⁾								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	451,7	108,0	1,5	0,2	15,8	4,7	0,2	5,2	
	Prato	1264,0	302,1	6,7	1,1	36,5	16,3	0,4	6,0	
	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 ⁽¹⁾								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

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

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

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

Semana 2

16 a 20 de setembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Couve branca com cenoura ripada	311,1	74,4	1,2	0,1	11,1	2,8	0,2	4,3
	Prato	Bolonhesa de lentilhas c/ esparguete ⁽¹⁾	1444,3	345,2	6,0	0,9	48,7	19,4	0,4	4,5
	Salada	Alface, cenoura e tomate	82,1	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 ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Feijão vermelho com hortaliça	416,2	99,5	1,4	0,2	13,2	5,6	0,1	2,7
	Prato	Tomates recheados com ervilhas e legumes, batata e brócolos cozidos	1152,8	275,5	6,2	0,9	32,9	13,6	0,4	7,2
	Salada	Couve em juliana, milho e tomate	146,7	35,1	0,3	0,0	3,6	2,7	0,0	1,7
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina	157,9 / 251,0	37,7 / 60,0	0,3 / 0,0	0,0 / 0,0	7,8 / 15,0	0,4 / 0,0	0,0 / 0,0	7,7 / 15,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com espinafres ⁽⁹⁾	409,4	97,9	1,8	0,3	13,7	3,9	0,4	6,5
	Prato	Hamburguer de grão de bico e caril ⁽¹⁾⁽¹⁰⁾ com Espirais ⁽¹⁾ e Cenoura	1732,1	414,0	8,9	1,3	62,3	15,9	0,4	4,6
	Salada	Alface, pepino e beterraba	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 ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Caldo verde (s/ chouriço)	275,8	65,9	1,3	0,2	9,6	2,6	0,1	2,7
	Prato	Arroz de feijão com legumes mediterrânicos assados	1780,3	425,5	6,4	1,0	64,0	18,9	0,3	4,2
	Salada	Alface, cenoura 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) / Fruta cozida	157,9 / 172,4	37,7 / 41,2	0,3 / 0,3	0,0 / 0,1	7,8 / 8,7	0,4 / 0,1	0,0 / 0,0	7,7 / 8,7
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Da horta	466,9	111,6	1,4	0,2	16,2	5,3	0,2	5,1
	Prato	Jardineira de soja ⁽⁶⁾	1543,1	368,8	7,0	0,8	36,0	32,9	0,4	5,6
	Salada	Tomate, couve-roxa e pepino	120,8	28,9	0,1	0,0	4,0	1,6	0,1	3,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

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 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	359,2	85,8	1,3	0,2	12,3	3,7	0,2	4,4
	Prato	Empadão de lentilhas e legumes com arroz ⁽⁹⁾	1621,6	387,6	6,0	0,9	60,4	17,8	0,3	5,0
	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 ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Terça-Feira	Sopa	Espinafres ⁽⁹⁾	291,5	69,7	1,4	0,2	10,2	2,4	0,3	3,5
	Prato	Rancho de legumes ⁽¹⁾	1576,5	376,8	8,5	1,2	52,8	16,2	0,3	7,5
	Salada	Alface, tomate e milho	146,7	35,1	0,3	0,0	3,6	2,7	0,0	1,7
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador	465,1	111,2	1,5	0,2	16,4	5,0	0,2	5,5
	Prato	Pilaf de legumes com ervilhas, arroz branco	1502,9	359,2	6,7	1,0	47,9	18,0	1,0	6,1
	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) / Gelatina	157,9 / 251,0	37,7 / 60,0	0,3 / 0,0	0,0 / 0,0	7,8 / 15,0	0,4 / 0,0	0,0 / 0,0	7,7 / 15,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			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 ⁽⁹⁾	411,7	98,4	1,4	0,2	14,0	4,6	0,2	5,2
	Prato	Esparguete de cogumelos e favas com mistura de legumes (cenoura, curgete e couve lombarda) ⁽¹⁾	1360,7	325,2	7,0	1,1	40,7	16,3	0,9	8,7
	Salada	Alface, cenoura e couve-roxa	128,9	30,8	0,1	0,0	3,9	2,0	0,1	3,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sexta-Feira	Sopa	Feijão verde	302,1	72,2	1,2	0,2	11,5	2,2	0,2	4,2
	Prato	Assado de batatas com feijão manteiga e legumes	1609,1	384,6	6,5	1,0	51,4	20,0	0,3	7,2
	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 ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

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

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora ⁽⁹⁾	316,3	75,6	1,3	0,2	11,9	2,4	0,2	4,7
	Prato	Hamburguer de aveia e lentilhas ⁽¹⁾ com massa espiral ⁽¹⁾ e legumes salteados	1692,0	404,4	7,0	1,1	59,5	20,4	0,9	3,7
	Salada	Alface, milho e pepino	138,1	33,0	0,4	0,1	3,1	2,8	0,0	1,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Terça-Feira	Sopa	Grão com nabiças	474,0	113,3	1,9	0,3	16,6	4,9	0,2	4,7
	Prato	Estufado de ervilhas com legumes (alho francês, couve flor e curgete) ⁽⁹⁾ , batata corada	1151,4	275,2	6,3	1,0	33,0	13,9	0,3	7,0
	Salada	Alface, tomate e couve-roxa	118,3	28,3	0,2	0,0	3,4	2,0	0,0	3,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	157,9 / 172,4	37,7 / 41,2	0,3 / 0,3	0,0 / 0,1	7,8 / 8,7	0,4 / 0,1	0,0 / 0,0	7,7 / 8,7
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quarta-Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve branca	383,3	91,6	1,2	0,1	14,2	3,5	0,2	5,5
	Prato	Feijoada de cogumelos com arroz branco	1930,9	461,5	6,6	1,1	65,9	23,7	1,0	5,6
	Salada	Milho, pepino e couve em juliana	90,4	21,6	0,3	0,0	1,6	2,1	0,0	1,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quinta-Feira	Sopa	Feijão branco c/ espinafres ⁽⁹⁾	428,1	102,3	1,5	0,2	14,8	4,6	0,4	3,7
	Prato	Soja em m°. de tomate com batata e couve flor cozida	1425,5	340,7	6,7	0,7	33,8	31,0	0,4	3,0
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	112,9	27,0	0,1	0,0	3,7	1,4	0,1	3,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	157,9 / 176,6	37,7 / 42,2	0,3 / 0,3	0,0 / 0,1	7,8 / 9,0	0,4 / 0,1	0,0 / 0,0	7,7 / 9,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sexta-Feira	Sopa	Legumes com ervilhas ⁽⁹⁾	354,1	84,6	1,3	0,2	12,6	3,3	0,2	4,0
	Prato	Salteado de grão e legumes ⁽⁹⁾ com arroz de cenoura	1738,5	415,5	8,5	1,1	63,2	15,6	0,6	6,7
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate	129,3	30,9	0,1	0,0	4,5	1,5	0,1	4,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca 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	359,2	85,8	1,3	0,2	12,3	3,7	0,2	4,4
	Prato	Salada da Terra (Ervilhas com batata e legumes)	1164,6	278,3	6,3	0,9	33,5	13,6	0,3	6,4
	Salada	Alface, tomate e cenoura	82,1	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 ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Terça-Feira	Sopa	Minestrone (s/ massa)	358,6	85,7	1,3	0,2	12,9	3,3	0,2	4,6
	Prato	Arroz de favas com cogumelos e cenoura	1361,9	325,5	6,2	1,0	47,5	13,0	0,8	4,8
	Salada	Alface, couve em juliana e milho	174,2	41,6	0,3	0,0	3,7	3,7	0,0	1,7
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Feijão vermelho com couve lombarda	438,3	104,8	1,3	0,2	15,3	4,8	0,2	4,4
	Prato	Almôndegas de lentilhas com molho de tomate ⁽¹⁾ , Batata cozidas	1473,6	352,2	6,0	0,9	52,1	17,8	0,4	5,3
	Salada	Couve-roxa, 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) / Fruta assada	157,9 / 176,6	37,7 / 42,2	0,3 / 0,3	0,0 / 0,1	7,8 / 9,0	0,4 / 0,1	0,0 / 0,0	7,7 / 9,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	358,6	85,7	1,3	0,2	12,9	3,3	0,2	4,5
	Prato	Massinha de feijão preto e legumes (cenoura, milho e pimento) ⁽¹⁾	1835,9	438,8	7,6	1,3	59,6	22,9	0,7	6,5
	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 ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Creme de alho francês com couve flor ⁽⁹⁾	330,4	79,0	1,2	0,2	12,0	3,1	0,2	4,7
	Prato	Estufado de soja e legumes ⁽⁶⁾⁽⁹⁾ com arroz de feijão	1831,3	437,7	7,1	0,8	54,4	31,5	0,3	6,6
	Salada	Alface, tomate e cenoura	82,1	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 ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contém glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (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 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 ⁽⁹⁾								
	Prato	Legumes estufados (cenoura, couve flor, brócolos e alho francês) com lentilhas e cogumelos ⁽⁹⁾ , Esparguete ⁽¹⁾								
	Salada	Alface, pepino e beterraba								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Terça-Feira	Sopa	Creme de ervilhas e cenoura ⁽⁹⁾								
	Prato	Pilaf de legumes com grão, batata corada								
	Salada	Cenoura, milho e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina								
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Couve branca								
	Prato	Favas estufadas com legumes (cenoura, brócolos e couve lombarda), arroz								
	Salada	Curgete, alface e cenoura								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Espinafres com cenoura ⁽⁹⁾								
	Prato	Guisadinho de soja ⁽⁶⁾ com salada russa								
	Salada	Alface, cenoura e couve-roxa								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida								
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										

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

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

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

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

Semana 7

21 a 25 de outubro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de feijão verde	362,1	86,6	1,3	0,2	12,6	3,5	0,2	5,3
	Prato	Massinha de soja e legumes (cenoura, brócolos) ⁽¹⁾⁽⁶⁾	1535,8	367,1	7,3	2,2	39,1	30,1	0,3	3,5
	Salada	Couve em juliana, tomate e pepino	88,1	21,1	0,4	0,1	2,4	1,4	0,0	2,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Primavera	371,5	88,8	1,3	0,2	12,6	3,9	0,2	4,6
	Prato	Arroz de lentilhas com legumes mediterrânicos assados	1573,2	376,0	5,7	0,9	58,1	18,8	0,4	3,1
	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 ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Abóbora ⁽⁹⁾	316,3	75,6	1,3	0,2	11,9	2,4	0,2	4,7
	Prato	Salada de 3 feijões com batata e cenoura	1485,8	355,1	6,0	0,9	48,3	17,7	0,3	4,5
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate	201,0	48,0	0,2	0,0	7,1	2,3	0,1	6,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	157,9 / 176,6	37,7 / 42,2	0,3 / 0,3	0,0 / 0,1	7,8 / 9,0	0,4 / 0,1	0,0 / 0,0	7,7 / 9,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Grão com couve lombarda	454,1	108,5	1,7	0,2	16,2	4,6	0,2	4,5
	Prato	Massa de ervilhas e vegetais (cenoura, feijão verde, couve flor e aipo) ⁽¹⁾⁽⁹⁾	1280,6	306,1	6,7	1,0	38,5	14,7	0,4	7,8
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	122,0	29,2	0,1	0,0	4,7	1,0	0,2	4,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Alho francês com cenoura ⁽⁹⁾	297,5	71,1	1,2	0,2	11,2	2,2	0,2	4,1
	Prato	Guisadinho de grão com legumes e batata	1419,2	339,2	7,9	1,1	47,8	13,7	0,3	7,1
	Salada	Alface, beterraba e pepino	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 ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

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

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente 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. - 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)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Primavera	371,5	88,8	1,3	0,2	12,6	3,9	0,2	4,6
	Prato	Almondegas de ervilhas ⁽¹⁾ com esparguete ⁽¹⁾	1295,4	309,6	6,6	1,1	41,8	13,6	0,4	4,8
	Salada	Alface, tomate e cenoura	82,1	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 ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Terça-Feira	Sopa	Legumes com ervilhas ⁽⁹⁾	354,1	84,6	1,3	0,2	12,6	3,3	0,2	4,0
	Prato	Salteado de feijão e legumes com broa ⁽¹⁾⁽⁹⁾ , batata assada	1768,3	422,6	6,6	1,0	58,0	21,4	0,5	7,8
	Salada	Tomate, couve roxa e milho	193,9	46,3	0,3	0,0	5,5	3,2	0,0	3,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ 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 ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com feijão verde	320,8	76,7	1,3	0,2	12,1	2,3	0,2	4,8
	Prato	Arroz de favas com cogumelos e couve lombarda	1378,9	329,6	6,4	1,0	46,9	14,0	0,8	4,2
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	167,4	40,0	0,2	0,0	5,2	2,4	0,2	5,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quinta-Feira	Sopa	Camponesa	474,5	113,4	1,5	0,2	16,6	5,0	0,3	5,6
	Prato	Grão estufado com abóbora e brócolos, batata cozida	1359,0	324,8	7,9	1,0	45,2	13,2	0,2	4,7
	Salada	Tomate, milho e pepino	300,3	71,8	0,7	0,1	7,9	5,1	0,0	3,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	157,9 / 172,4	37,7 / 41,2	0,3 / 0,3	0,0 / 0,1	7,8 / 8,7	0,4 / 0,1	0,0 / 0,0	7,7 / 8,7
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sexta-Feira	Sopa									
	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) Tremçoço, (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		344,9	82,4	1,3	0,2	12,6	2,9	0,2	5,1
	Prato	Salada de Feijão frade com batata, cenoura e couves de Bruxelas		1553,3	371,3	6,1	0,9	49,8	19,1	0,3	5,8
	Salada	Beterraba, alface e tomate		122,0	29,2	0,1	0,0	4,7	1,0	0,2	4,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Terça-Feira	Sopa	Nabo e cenoura com couve		306,1	73,2	1,2	0,1	11,1	2,7	0,2	4,2
	Prato	Bolonhesa de soja ⁽⁶⁾ com esparguete ⁽¹⁾		1514,2	361,9	7,2	0,8	39,2	29,3	0,3	3,9
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate		129,3	30,9	0,1	0,0	4,5	1,5	0,1	4,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada		157,9 / 176,6	37,7 / 42,2	0,3 / 0,3	0,0 / 0,1	7,8 / 9,0	0,4 / 0,1	0,0 / 0,0	7,7 / 9,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador		521,7	124,7	1,6	0,2	18,3	5,7	0,2	7,2
	Prato	Lentilhas estufadas com alho francês, espinafres e couve flor ⁽⁹⁾ , Batata cozida		1433,0	342,5	6,2	0,9	46,7	18,8	0,6	6,8
	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 ⁽¹⁾		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Sopa de tomate		294,6	70,4	1,2	0,1	11,6	1,9	0,2	4,7
	Prato	Arroz de açafraão com ervilhas, milho e cenoura		1306,1	312,2	6,1	0,9	44,6	12,7	0,3	2,3
	Salada	Tomate, alface e pepino		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 ⁽¹⁾		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Nabiças		469,2	112,1	1,5	0,3	17,0	5,2	0,2	4,7
	Prato	Falafel de grão de bico no forno ⁽¹⁾ com massa ⁽¹⁾		1393,3	333,0	8,1	1,1	47,5	13,3	0,2	2,6
	Salada	Alface, milho e cebola		102,1	24,4	0,2	0,0	2,3	2,1	0,0	0,8
	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 ⁽¹⁾		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremçoço, (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 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 ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾								
	Prato	1861,0	444,8	6,4	1,0	64,5	22,3	0,6	4,3	
	Salada	93,7	22,4	0,2	0,0	2,6	1,5	0,1	2,6	
	Sobremesa	157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7	
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾								

Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Terça-Feira	Sopa	Espinafres com cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾								
	Prato	1324,2	316,5	6,1	0,9	40,6	16,0	0,2	5,0	
	Salada	204,6	48,9	0,2	0,0	6,1	3,2	0,1	3,7	
	Sobremesa	157,9 / 172,4	37,7 / 41,2	0,3 / 0,3	0,0 / 0,1	7,8 / 8,7	0,4 / 0,1	0,0 / 0,0	7,7 / 8,7	
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾								

Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Nabo com couve ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾								
	Prato	1573,6	376,1	7,9	1,1	58,7	13,1	0,2	3,7	
	Salada	129,3	30,9	0,1	0,0	4,5	1,5	0,1	4,1	
	Sobremesa	157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7	
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾								

Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Camponesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾								
	Prato	1563,6	373,7	7,0	0,8	36,7	33,1	0,5	6,2	
	Salada	118,3	28,3	0,2	0,0	3,4	2,0	0,0	3,0	
	Sobremesa	157,9 / 264,0	37,7 / 63,1	0,3 / 0,0	0,0 / 0,0	7,8 / 15,6	0,4 / 0,1	0,0 / 0,0	7,7 / 15,6	
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾								

Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Grão								
	Prato	1805,8	431,6	6,4	1,0	63,7	19,7	0,8	3,9	
	Salada	157,3	37,6	0,3	0,0	4,2	2,7	0,1	2,1	
	Sobremesa	157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7	
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾								

Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca 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)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Espinafres ⁽⁹⁾								
	Prato	Estufado de ervilhas com legumes (alho francês, couve flor e curgete) ⁽⁹⁾ e massa ⁽¹⁾								
	Salada	Alface, milho e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada								
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Terça-Feira	Sopa	Creme de legumes ⁽⁹⁾								
	Prato	Hamburguer de dois feijões (preto e manteiga) ⁽¹⁾ , arroz de cenoura								
	Salada	Alface, beterraba e cenoura								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Feijão branco com couve lombarda								
	Prato	Salada de batata com lentilhas e legumes (cenoura e couve)								
	Salada	Couve em juliana, pepino e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes								
	Prato	Guisado de massa com soja, cogumelos, curgete e tomate ⁽¹⁾⁽⁶⁾								
	Salada	Alface, milho e couve roxa								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Caldo verde (s/ chouriço)								
	Prato	Curgete recheada com grão e legumes, batata corada								
	Salada	Tomate, milho e couve em juliana								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca 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 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 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								
	Prato	Ervilhas estufadas com legumes ⁽⁹⁾ , massa fusilli ⁽¹⁾								
	Salada	Pepino, tomate e couve roxa								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Terça-Feira	Sopa	Portuguesa								
	Prato	Salada de batata com grão e legumes (cenoura e couve coração)								
	Salada	Alface, beterraba e milho								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida								
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Da horta								
	Prato	Soja guisada com cogumelo e pimentos ⁽⁶⁾ , batata cozida								
	Salada	Alface, cenoura e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Alho francês com curgete ⁽⁹⁾								
	Prato	Empadão de lentilhas e legumes com arroz ⁽⁹⁾								
	Salada	Couve-roxa, cenoura e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina								
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Juliana								
	Prato	Feijoada de legumes com arroz de cenoura								
	Salada	Alface, tomate e cenoura								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										

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

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

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

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Hortaliça								
	Prato	Esparguete de cogumelos e favas com mistura de legumes (cenoura, curgete e couve lombarda) ⁽¹⁾								
	Salada	Alface, milho e cenoura								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida								
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Terça-Feira	Sopa	Grão com couve lombarda								
	Prato	Caril de batata, ervilhas e couve flor ⁽¹⁰⁾								
	Salada	Alface, couve roxa e pepino								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Creme de cenoura e massinhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾								
	Prato	Soja à Portuguesa ⁽⁶⁾								
	Salada	Couve em juliana, beterraba e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina								
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Feijão verde								
	Prato	Massinha de lentilhas com espinafres, cenoura e azeitonas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹³⁾								
	Salada	Alface, pepino e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾								
		pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Saloia								
	Prato	Salteado de legumes com feijão frade, batata cozida								
	Salada	Alface, tomate e beterraba								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾								
		pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.								

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

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

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

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de alho francês ⁽⁹⁾	308,4	73,7	1,2	0,2	11,5	2,4	0,2	4,4
	Prato	Almôndegas de lentilhas de tomatada ⁽¹⁾ , massa ⁽¹⁾	1492,0	356,6	4,5	0,7	55,6	18,9	0,3	4,4
	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 ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Terça-Feira	Sopa	Grão com couve lombarda	515,7	123,3	1,8	0,2	18,0	5,5	0,2	6,0
	Prato	Soja à Primavera ⁽⁶⁾ com batata cozida	1574,0	376,2	6,9	2,1	39,2	31,3	0,3	4,9
	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 ⁽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	Camponesa	554,3	132,5	1,6	0,2	18,9	6,1	0,4	7,7
	Prato	Arroz de feijão com legumes mediterrânicos assados	1780,3	425,5	6,4	1,0	64,0	18,9	0,3	4,2
	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 ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quinta-Feira	Sopa	Feijão vermelho com hortaliça	461,6	110,3	1,4	0,2	14,2	6,5	0,1	3,5
	Prato	Massinha à Siciliana com grão ⁽¹⁾⁽¹³⁾	1615,3	386,1	8,9	1,3	59,1	13,5	0,5	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) / Fruta cozida	157,9 / 172,4	37,7 / 41,2	0,3 / 0,3	0,0 / 0,1	7,8 / 8,7	0,4 / 0,1	0,0 / 0,0	7,7 / 8,7
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sexta-Feira	Sopa	Creme de abóbora	440,1	105,2	1,7	0,3	15,1	4,4	0,4	6,0
	Prato	Arroz de favas com cogumelos e couve lombarda	1378,9	329,6	6,4	1,0	46,9	14,0	0,8	4,2
	Salada	Alface, pepino e tomate	62,8	15,0	0,3	0,0	1,5	1,2	0,0	1,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

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

