

Semana 1

6 a 10 de janeiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de legumes ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾							
	Prato	426,8	102,0	1,7	0,3	14,5	4,1	0,4	5,7
	Salada	2173,6	519,5	20,7	1,9	48,7	33,7	1,5	1,3
	Sobremesa	376,1	89,9	0,6	0,1	10,5	6,2	0,1	5,5
	Pão	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
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 ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾							
	Prato	541,1	129,3	1,6	0,2	19,4	5,7	0,3	7,0
	Salada	2554,3	610,5	22,1	6,4	53,6	46,0	1,0	7,7
	Sobremesa	174,8	41,8	0,3	0,1	5,4	2,5	0,0	4,9
	Pão	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
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	566,5	135,4	1,5	0,1	23,7	3,4	0,2	8,3
	Salada	1400,8	334,8	9,4	1,4	27,0	31,8	0,8	5,5
	Sobremesa	163,5	39,1	0,3	0,0	4,9	2,5	0,1	4,9
	Pão	281,3 / 502,1	67,2 / 120,0	0,5 / 0,0	0,1 / 0,0	13,9 / 30,0	0,7 / 0,0	0,0 / 0,1	13,8 / 30,0
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 ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾							
	Prato	441,0	105,4	1,4	0,2	15,6	4,2	0,2	6,7
	Salada	2270,2	542,6	25,5	6,0	47,8	29,7	1,0	0,5
	Sobremesa	178,7	42,7	0,2	0,1	5,8	2,3	0,1	5,2
	Pão	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
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 com couve lombarda ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾							
	Prato	502,3	120,1	1,8	0,2	17,4	5,2	0,2	5,7
	Salada	1180,7	282,2	9,2	1,3	25,0	23,5	0,4	2,7
	Sobremesa	321,7	76,9	0,7	0,1	8,0	6,0	0,0	3,5
	Pão	281,3 / 351,9	67,2 / 84,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,9	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,9
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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 2

13 a 17 de janeiro

		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 ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾		364,0	87,0	1,2	0,1	13,3	3,1	0,2	5,2
	Prato	Esparguete à Bolonesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾		2134,7	510,2	22,8	6,5	37,4	37,2	0,6	2,8
	Salada	Alface, cenoura e tomate		146,9	35,1	0,3	0,0	4,6	2,1	0,1	4,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	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	Feijão vermelho com hortaliça ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾		448,2	107,1	1,4	0,2	13,6	6,2	0,1	3,2
	Prato	Pescada no forno ⁽⁴⁾ com batata e brócolos cozidos		1314,2	314,1	11,1	1,6	25,7	26,0	0,6	3,3
	Salada	Alface, milho e tomate		321,7	76,9	0,7	0,1	8,0	6,0	0,0	3,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim ⁽⁷⁾⁽¹²⁾		281,3 / 435,1	67,2 / 104,0	0,5 / 3,1	0,1 / 1,3	13,9 / 14,8	0,7 / 4,1	0,0 / 0,1	13,8 / 14,8
	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 espinafres ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾		453,5	108,4	2,2	0,4	14,5	4,7	0,2	5,8
	Prato	Perna de frango assada com arroz branco		2368,4	566,1	26,0	5,4	50,2	30,7	0,5	0,7
	Salada	Alface, pepino e tomate		120,8	28,9	0,5	0,1	2,9	2,2	0,0	2,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	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	Caldo verde (s/ chouriço) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾		319,9	76,4	1,4	0,2	11,4	2,8	0,2	3,0
	Prato	Massinha de peixe com coentros ⁽¹⁾⁽⁴⁾		1476,6	352,9	10,2	1,5	37,2	26,5	0,4	2,8
	Salada	Alface, beterraba e milho		342,1	81,8	0,6	0,1	8,7	6,3	0,2	4,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida		281,3 / 343,5	67,2 / 82,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,4	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,4
	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	Da horta ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾		561,9	134,3	1,6	0,2	19,3	6,5	0,2	6,7
	Prato	Jardineira de carnes (porco e vaca)		1871,5	447,3	19,9	5,2	29,5	33,1	0,4	6,2
	Salada	Cenoura, couve roxa e pepino		178,7	42,7	0,2	0,1	5,8	2,3	0,1	5,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	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 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 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 3

20 a 24 de janeiro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Juliana ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	437,8	104,6	1,3	0,2	15,1	4,5	0,2	5,8
	Prato	Massa de atum com legumes (cenoura, couve flor e ervilhas) ⁽¹⁾⁽⁴⁾	2217,5	530,0	24,5	2,5	39,9	34,9	1,6	4,3
	Salada	Alface, couve roxa e pepino	174,1	41,6	0,3	0,1	4,3	3,4	0,1	3,8
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	281,3 / 351,9	67,2 / 84,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,9	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,9
	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 ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	349,2	83,5	1,5	0,2	12,4	2,8	0,4	4,2
	Prato	Rancho (carne de porco, vaca, grão, massa, chouriço e legumes) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	2365,2	565,3	26,0	5,3	39,5	40,2	0,5	6,1
	Salada	Alface, tomate e milho	321,7	76,9	0,7	0,1	8,0	6,0	0,0	3,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	508,4	121,5	1,6	0,2	17,7	5,4	0,2	6,9
	Prato	Abrótea estufada ⁽⁴⁾ com batata cozida	1180,7	282,2	9,2	1,3	25,0	23,5	0,4	2,7
	Salada	Alface, beterraba e milho	342,1	81,8	0,6	0,1	8,7	6,3	0,2	4,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina ⁽¹²⁾	281,3 / 502,1	67,2 / 120,0	0,5 / / 0,0	0,1 / / 0,0	13,9 / / 30,0	0,7 / / 0,0	0,0 / / 0,1	13,8 / / 30,0
	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 ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	473,8	113,2	1,5	0,2	15,6	5,6	0,2	6,7
	Prato	Pá de porco no forno com esparguete ⁽¹⁾ e cenoura	2056,0	491,4	20,3	5,1	39,4	35,5	0,6	4,8
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa	200,0	47,8	0,2	0,0	5,9	3,3	0,1	5,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	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 ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	441,0	105,4	1,4	0,2	15,6	4,2	0,2	6,7
	Prato	Arroz de moluscos com pimentos ⁽¹⁴⁾	1689,5	403,8	10,7	1,7	50,6	24,5	1,3	3,1
	Salada	Alface, pepino e tomate	120,8	28,9	0,5	0,1	2,9	2,2	0,0	2,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	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 4

27 a 31 de janeiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾								
	Prato	Hambúrguer de aves no forno com molho de cogumelos ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , massa espiral ⁽¹⁾ e legumes salteados (couve lombarda e cenoura)								
	Salada	Alface, milho 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)	
Terça-Feira	Sopa	Grão com nabijas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾								
	Prato	Filetes de pescada assados com ervas aromáticas ⁽⁴⁾ com batata corada/cozida								
	Salada	Alface, tomate 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)	
Quarta-Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve branca ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾								
	Prato	Feijoada à Portuguesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ com arroz								
	Salada	Alface, pepino 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.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Feijão branco c/ espinafres ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾								
	Prato	Badejo de tomatada ⁽⁴⁾ com batata e couve flor cozidas								
	Salada	Alface, beterraba e cenoura								
	Sobremesa	Fruta da época (min 3 variedades) / Aletria ⁽¹⁾⁽³⁾⁽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	Legumes com ervilhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾								
	Prato	Strogonoff de frango ⁽¹⁾⁽⁷⁾ com arroz								
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate								
	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 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 5

3 a 7 de fevereiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Juliana ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾		437,8	104,6	1,3	0,2	15,1	4,5	0,2	5,8
	Prato	Paella do Mar (peixe, miolo de amêijoas, pota, ervilhas e cenoura) ⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾		1798,6	429,9	10,3	1,5	52,2	29,7	0,9	2,6
	Salada	Alface, tomate e cenoura		146,9	35,1	0,3	0,0	4,6	2,1	0,1	4,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	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 ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾		579,5	138,5	1,6	0,3	22,8	4,9	0,2	6,1
	Prato	Carne de porco assada com esparguete ⁽¹⁾ e salada tricolor (cenoura, brócolos e milho)		1943,5	464,5	18,8	4,5	39,2	32,0	0,3	3,6
	Salada	Alface, couve em juliana e milho		359,4	85,9	0,7	0,1	7,9	7,5	0,1	3,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	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 ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾		486,6	116,3	1,4	0,2	16,5	5,5	0,2	5,6
	Prato	Douradinhos no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾ com salada de batata		1781,5	425,8	13,7	1,1	53,0	20,8	1,8	4,2
	Salada	Alface, tomate e milho		321,7	76,9	0,7	0,1	8,0	3,5	0,1	3,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada		281,3 / 351,9	67,2 / 84,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,9	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,9
	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 ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾		396,3	94,7	1,4	0,2	14,0	3,5	0,2	5,6
	Prato	Arroz de aves (peru e frango) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾		2270,2	542,6	25,5	6,0	47,8	29,7	1,0	0,5
	Salada	Alface, pepino e beterraba		141,0	33,7	0,3	0,1	3,6	2,5	0,1	3,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	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 ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾		427,6	102,2	1,4	0,2	15,4	4,3	0,2	6,4
	Prato	Carapau frito ⁽¹⁾⁽⁴⁾ com salada de feijão-frade (batata e cenoura)		1853,1	442,9	15,0	2,2	47,2	27,0	0,5	4,3
	Salada	Alface, tomate e cenoura		146,9	35,1	0,3	0,0	4,6	2,1	0,1	4,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelado ⁽⁷⁾		281,3 / 1251,0	67,2 / 299,0	0,5 / 16,4	0,1 / 9,2	13,9 / 32,6	0,7 / 5,4	0,0 / 0,0	13,8 / 32,6
	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 6

10 a 14 de fevereiro

		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	414,4	99,1	1,5	0,3	15,2	3,7	0,2	6,3	
	Salada	Febras de porco estufadas com cogumelos ⁽¹²⁾ , esparguete ⁽¹⁾								
	Sobremesa	1981,1	473,5	17,5	4,7	40,1	36,2	0,5	5,5	
	Pão	141,0	33,7	0,3	0,1	3,6	2,5	0,1	3,6	
		Alface, pepino e beterraba								
		Fruta da época (min. 3 variedades)								
		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	
		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 ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾								
	Prato	457,7	109,4	1,4	0,2	16,2	4,4	0,2	5,8	
	Salada	Bacalhau à Conde da Guarda ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾								
	Sobremesa	1807,4	432,0	15,7	5,2	39,3	31,9	2,9	6,3	
	Pão	326,5	78,0	0,6	0,1	9,5	4,9	0,1	4,9	
		Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz doce ⁽³⁾⁽⁷⁾								
		281,3 / 617,6	67,2 / 147,6	0,5 / 1,7	0,1 / 0,9	13,9 / 28,0	0,7 / 4,7	0,0 / 0,1	13,8 / 12,4	
		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 ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾								
	Prato	370,0	88,4	1,2	0,1	13,6	3,2	0,2	5,2	
	Salada	Frango estufado com cenoura, macarrão ⁽¹⁾								
	Sobremesa	1751,8	418,7	12,2	5,0	40,3	34,4	0,6	5,5	
	Pão	189,3	45,2	0,5	0,1	5,0	3,5	0,1	4,8	
		Fruta da época (min. 3 variedades)								
		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	
		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 ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾								
	Prato	355,2	84,9	1,5	0,2	12,6	2,9	0,4	4,3	
	Salada	Cardinal em molho de tomate ⁽⁴⁾ com salada russa								
	Sobremesa	1238,5	296,0	11,1	1,5	27,7	17,8	0,4	6,2	
	Pão	200,0	47,8	0,2	0,0	5,9	3,3	0,1	5,3	
		Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida								
		281,3 / 343,5	67,2 / 82,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,4	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,4	
		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 ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾								
	Prato	341,8	81,7	1,4	0,3	12,2	2,9	0,3	4,0	
	Salada	Chili ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ com arroz branco								
	Sobremesa	2730,2	652,5	22,8	6,4	62,3	43,0	0,5	2,5	
	Pão	163,6	39,1	0,3	0,0	4,9	2,5	0,1	4,9	
		Fruta da época (min. 3 variedades)								
		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	
		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 7

17 a 21 de fevereiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Creme de feijão verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾		441,0	105,4	1,4	0,2	15,6	4,2	0,2	6,7
	Prato	Massinha de abrótea com ervilhas e cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾		1640,5	392,1	10,3	1,6	40,9	30,8	0,6	4,6
	Salada	Curgete, tomate e pepino		164,1	39,2	0,7	0,2	4,6	2,7	0,0	4,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	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	Primavera ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾		426,8	102,0	1,3	0,2	15,0	4,2	0,2	5,5
	Prato	Arroz de galinha/galo à Portuguesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾		1914,6	457,6	14,8	5,9	48,5	31,7	0,5	1,3
	Salada	Alface, cenoura e milho		325,5	77,8	0,6	0,1	8,4	5,9	0,1	3,7
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	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	Abóbora com massinhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾		453,5	129,6	1,6	0,3	21,9	4,1	0,2	6,2
	Prato	Pescada à Provençal (c/ ovo ralado) ⁽³⁾⁽⁴⁾ , batata corada		1371,1	327,7	13,0	2,1	24,3	27,3	0,6	2,0
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate		200,8	48,0	0,2	0,0	7,1	2,3	0,1	6,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida		281,3 / 343,5	67,2 / 82,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,4	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,4
	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	Grão com couve lombarda ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾		502,3	120,1	1,8	0,2	17,4	5,2	0,2	5,7
	Prato	Febras de porco grelhadas com arroz de ervilhas		2106,2	503,4	19,8	5,0	44,0	34,9	0,7	1,8
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate		168,2	40,2	0,2	0,0	6,4	1,4	0,1	6,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	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	Alho francês com cenoura ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾		372,8	89,1	1,3	0,2	14,1	2,8	0,2	5,3
	Prato	Badejo de tomatada ⁽⁴⁾ com batata e couve flor cozidas		1394,9	333,4	12,6	1,5	26,3	27,1	0,6	3,8
	Salada	Alface, beterraba e milho		342,1	81,8	0,6	0,1	8,7	6,3	0,2	4,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina com frutas ⁽¹²⁾		281,3 / 515,1	67,2 / 123,1	0,5 / 0,0	0,1 / 0,0	13,9 / 30,6	0,7 / 0,1	0,0 / 0,1	13,8 / 30,6
	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

24 a 28 de fevereiro

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

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

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

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quinta-Feira	Sopa									
	Prato	Camponesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	540,9	129,3	1,6	0,2	18,3	5,8	0,4	7,4
	Salada	Calamares ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ com salada de batata e cenoura	1618,0	386,7	19,7	1,4	41,5	9,7	1,1	2,6
	Sobremesa	Tomate, milho e pepino	300,3	71,8	0,7	0,1	7,9	5,1	0,0	3,4
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	281,3 / 343,5	67,2 / 82,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,4	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,4
	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	Caldo verde (s/ chouriço) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	319,9	76,4	1,4	0,2	11,4	2,8	0,2	3,0
	Salada	Bifinhos de porco de cebolada com arroz de cenoura	2191,1	523,7	19,7	4,9	51,2	33,8	0,6	3,7
	Sobremesa	Alface, tomate e couve roxa	196,2	46,9	0,3	0,0	5,5	3,4	0,0	5,0
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	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 9

2 a 6 de março

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Nabo e cenoura com couve ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	387,1	92,5	1,3	0,1	13,9	3,6	0,2	5,5
	Prato	Atum com feijão-frade (batata, ovo e cenoura) ⁽³⁾⁽⁴⁾	2512,5	600,5	26,6	3,4	45,1	41,6	1,6	5,2
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	168,3	40,2	0,2	0,0	6,4	1,4	0,2	6,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	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	Feijão verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	441,0	105,4	1,4	0,2	15,6	4,2	0,2	6,7
	Prato	Arroz de carnes mistas (vaca e porco)	2146,8	513,1	19,9	5,3	50,7	31,1	0,6	3,2
	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)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	508,4	121,5	1,6	0,2	17,7	5,4	0,2	6,9
	Prato	Solha corada com laranja ⁽⁴⁾ , batata cozida e macedónia de legumes	1451,8	347,0	11,2	1,7	30,4	27,8	0,6	8,5
	Salada	Alface, cenoura e milho	325,5	77,8	0,6	0,1	8,4	5,9	0,1	3,7
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	281,3 / 351,9	67,2 / 84,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,9	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,9
	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	Tomate ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	452,3	108,1	1,5	0,2	16,6	4,0	0,3	7,1
	Prato	Perna de frango assada com esparguete ⁽¹⁾	2129,8	509,0	26,5	5,5	35,8	30,5	0,5	1,7
	Salada	Tomate, alface e pepino	120,8	28,9	0,5	0,1	2,9	2,2	0,0	2,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	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 com feijão frade ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	530,2	126,7	1,6	0,3	19,4	5,6	0,3	5,6
	Prato	Paloco à Brás ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹³⁾	2016,7	482,0	30,9	10,5	25,0	24,6	2,6	0,8
	Salada	Alface, milho e couve roxa	374,8	89,6	0,6	0,1	9,3	7,2	0,0	4,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim ⁽⁷⁾⁽¹²⁾	281,3 / 435,1	67,2 / 104,0	0,5 / 3,1	0,1 / 1,3	13,9 / 14,8	0,7 / 4,1	0,0 / 0,1	13,8 / 14,8
	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 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.

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Primavera ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	426,8	102,0	1,3	0,2	15,0	4,2	0,2	5,5
	Prato	Almôndegas mistas estufadas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ com esparguete ⁽¹⁾ e ervilhas cozidas	2239,1	535,2	20,6	5,7	41,4	42,5	0,6	3,6
	Salada	Alface, tomate e cenoura	146,9	35,1	0,3	0,0	4,6	2,1	0,1	4,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	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 ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	396,6	94,8	1,4	0,2	13,9	3,7	0,2	5,1
	Prato	Cardinal assado com batata assada/cozida	1109,1	265,1	10,8	1,4	25,1	15,5	0,6	2,7
	Salada	Tomate, couve roxa e milho	375,7	89,8	0,6	0,1	10,5	6,2	0,1	5,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Iogurte ⁽⁷⁾	281,3 / 372,4	67,2 / 89,0	0,5 / 2,0	0,1 / 1,1	13,9 / 12,6	0,7 / 5,1	0,0 / 0,2	13,8 / 12,6
	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 ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	391,2	93,5	1,3	0,2	15,0	2,8	0,2	6,0
	Prato	Arroz de frango no forno à moda antiga ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	1894,5	452,8	14,7	3,0	47,8	31,5	0,9	0,6
	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)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	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	Saloia ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	519,2	124,1	1,4	0,2	18,2	5,7	0,3	5,7
	Prato	Barrinhas de Pescada no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾ com arroz de tomate	2461,9	588,4	23,0	2,4	72,2	21,7	1,9	3,0
	Salada	Alface, tomate e couve roxa	196,2	46,9	0,3	0,0	5,5	3,4	0,0	5,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	281,3 / 343,5	67,2 / 82,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,4	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,4
	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 ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	449,4	107,4	1,6	0,2	17,4	3,6	0,2	4,2
	Prato	Jardineira de carnes (porco e vaca)	1871,5	447,3	19,9	5,2	29,5	33,1	0,4	6,2
	Salada	Alface, cenoura e milho	325,5	77,8	0,6	0,1	8,4	5,9	0,1	3,7
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	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

16 a 20 de março

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Espinafres ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾								
	Prato	Wrap de atum com legumes ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ , arroz de cenoura								
	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 ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾								
	Prato	Frango assado com esparguete ⁽¹⁾								
	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 ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾								
	Prato	Tintureira estufada ⁽⁴⁾ com batata corada								
	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 ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾								
	Prato	Rolo de carne misto no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ com esparguete ⁽¹⁾								
	Salada	Alface, milho e couve roxa								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz doce ⁽³⁾⁽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	Caldo verde (s/ chouriço) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾								
	Prato	Meia desfeita de bacalhau ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾								
	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) Tremeço, (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.

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de feijão verde ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	441,0	105,4	1,4	0,2	15,6	4,2	0,2	6,7
	Prato	Hambúrguer estufado com molho de cogumelos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ , massa espiral ⁽¹⁾ e legumes salteados	2554,3	610,5	22,1	6,4	53,6	46,0	1,0	7,7
	Salada	Pepino, tomate e couve roxa	174,9	41,8	0,3	0,1	5,4	2,5	0,0	4,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	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 ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	541,1	129,3	1,6	0,2	19,4	5,7	0,3	7,0
	Prato	Filetes de pescada gratinados ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾ com batata cozida e macedónia de legumes	1795,8	429,2	12,2	2,1	42,8	33,7	0,7	7,3
	Salada	Alface, beterraba e milho	342,3	81,8	0,6	0,1	8,7	6,3	0,2	4,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	281,3 / 343,5	67,2 / 82,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,4	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,4
	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 ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	561,9	134,3	1,6	0,2	19,3	6,5	0,2	6,7
	Prato	Bifinhos de porco de cebolada com arroz	2139,2	511,3	19,7	4,9	49,0	33,5	0,5	1,7
	Salada	Alface, cenoura e tomate	146,9	35,1	0,3	0,0	4,6	2,1	0,1	4,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	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 ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	414,4	99,1	1,5	0,3	15,2	3,7	0,2	6,3
	Prato	Paloco espiritual ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾	1462,3	349,5	10,7	2,0	40,4	20,6	2,3	7,5
	Salada	Couve-roxa, cenoura e tomate	200,8	48,0	0,2	0,0	7,1	2,3	0,0	6,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	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 ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹²⁾	437,8	104,6	1,3	0,2	15,1	4,5	0,2	5,8
	Prato	Perna de frango assada com arroz de açafraão	2261,1	540,4	25,8	5,3	47,6	28,6	0,5	0,5
	Salada	Alface, tomate e cenoura	146,9	35,1	0,3	0,0	4,6	2,1	0,1	4,4
	Sobremesa	Fruta da época (min 3 variedades) / Leite-creme ⁽³⁾⁽⁷⁾	281,3 / 491,2	67,2 / 117,4	0,5 / 5,1	0,1 / 2,0	13,9 / 12,1	0,7 / 5,7	0,0 / 0,2	13,8 / 12,1
	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.