

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 ⁽⁹⁾	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 ⁽¹²⁾	1707,2	408,0	10,2	1,5	59,8	13,2	0,7	3,5
	Salada	Tomate, milho e couve roxa	376,1	89,9	0,6	0,1	10,5	6,2	0,1	5,5
	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)
Terça-Feira	Sopa	Portuguesa	554,5	132,5	1,6	0,2	20,0	6,0	0,3	7,3
	Prato	Massinha de lentilhas com espinafres, cenoura e azeitonas ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹³⁾	2372,9	567,1	11,6	1,8	82,7	25,9	0,8	5,7
	Salada	Pepino, tomate e couve roxa	174,8	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)
Quarta-Feira	Sopa	Creme de cenoura com massinhas ⁽¹⁾	579,9	138,6	1,5	0,1	24,3	3,7	0,2	8,6
	Prato	Salteado de legumes com feijão frade, batata cozida	2049,7	489,9	10,6	1,6	62,7	23,6	0,3	7,7
	Salada	Alface, beterraba e tomate	163,5	39,1	0,3	0,0	4,9	2,5	0,1	4,9
	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	Feijão Verde	454,4	108,6	1,4	0,2	16,2	4,5	0,2	7,0
	Prato	Estufado de soja com legumes (cenoura, alho francês e couve coração) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹¹⁾ , arroz	2640,5	631,1	12,2	1,4	74,6	46,6	0,3	5,2
	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.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sexta-Feira	Sopa	Grão com couve lombarda	515,7	123,3	1,8	0,2	18,0	5,5	0,2	6,0
	Prato	Salada da Terra (ervilhas, batata e legumes)	1633,1	390,3	10,6	1,6	44,7	18,1	0,4	7,2
	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) / 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.							

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	377,3	90,2	1,2	0,1	13,9	3,4	0,2	5,5
	Prato	Bolonhesa de lentilhas c/ esparguete ⁽¹⁾	2292,4	547,9	10,6	1,6	76,9	29,4	0,4	5,1
	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	461,6	110,3	1,4	0,2	14,2	6,5	0,1	3,5
	Prato	Tomates recheados com ervilhas e legumes, batata e brócolos cozidos	1136,0	271,5	9,8	1,4	31,5	9,3	0,4	5,6
	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) / 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)	
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com espinafres ⁽⁹⁾	466,9	111,6	2,2	0,4	15,1	5,0	0,2	6,1
	Prato	Arroz de feijão com legumes mediterrânicos assados	2521,7	602,7	11,0	1,7	89,3	24,5	0,3	9,5
	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)	333,2	79,6	1,4	0,2	12,0	3,1	0,2	3,3
	Prato	Hamburguer de grão de bico e caril ⁽¹⁾⁽¹⁰⁾ com massa espiral ⁽¹⁾ e cenoura cozida	2555,6	610,8	11,2	1,5	99,4	21,2	0,3	6,2
	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	575,3	137,5	1,6	0,2	19,9	6,8	0,2	7,0
	Prato	Jardineira de soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	2508,3	599,5	12,3	1,5	57,4	52,0	0,5	9,6
	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 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

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	451,2	107,8	1,3	0,2	15,7	4,8	0,2	6,1
	Prato	Pilaf de legumes com ervilhas ⁽¹²⁾ , massa macarrão ⁽¹⁾	1981,8	473,7	11,7	1,8	56,2	24,2	0,9	7,9
	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.							
Terça-Feira	Sopa	Espinafres ⁽⁹⁾	362,6	86,7	1,5	0,2	13,0	3,1	0,4	4,5
	Prato	Rancho de soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	2720,6	650,2	13,8	1,7	66,0	53,2	0,4	9,5
	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.							
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador	521,7	124,7	1,6	0,2	18,3	5,7	0,2	7,2
	Prato	Assado de batatas com feijão manteiga e legumes	2006,6	479,6	10,6	1,6	61,8	22,8	0,4	7,4
	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.							
Quinta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas com couve flor ⁽⁹⁾	487,2	116,4	1,5	0,2	16,2	5,9	0,2	7,0
	Prato	Esparguete de cogumelos e favas com mistura de legumes (cenoura, curgete e couve lombarda) ⁽¹⁾⁽¹²⁾	1676,9	400,8	11,1	1,7	51,7	16,2	0,5	8,2
	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.							
Sexta-Feira	Sopa	Feijão verde	454,4	108,6	1,4	0,2	16,2	4,5	0,2	7,0
	Prato	Empadão de lentilhas e legumes (arroz) ⁽⁹⁾	2450,6	585,7	10,3	1,5	89,8	26,5	0,3	4,9
	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⁾⁽⁹⁾		555,6	132,8	1,6	0,3	22,5	4,4	0,2	6,5
	Prato	Hamburguer de aveia e lentilhas ⁽¹⁾⁽¹²⁾ com massa espiral ⁽¹⁾ e legumes salteados (couve lombarda e cenoura)		2690,7	643,1	11,8	1,8	94,0	31,8	0,7	6,0
	Salada	Alface, milho e pepino		299,6	71,6	0,7	0,1	6,8	6,1	0,1	2,2
	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.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Terça-Feira	Sopa	Grão com nabijas		515,6	123,2	2,0	0,3	18,0	5,4	0,3	5,8
	Prato	Estufado de ervilhas com legumes (alho francês, couve flor e curgete) ⁽⁹⁾ , batata corada		1620,0	387,2	10,6	1,6	44,3	18,2	0,5	7,9
	Salada	Alface, tomate e couve-roxa		196,2	46,9	0,3	0,0	5,5	3,4	0,1	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)		
Quarta-Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve branca		443,9	106,1	1,2	0,1	16,7	3,8	0,3	7,8
	Prato	Feijoada de cogumelos ⁽¹²⁾ com arroz branco		2538,4	606,7	12,4	1,7	85,3	26,7	0,7	5,4
	Salada	Alface, pepino e couve em juliana		158,7	37,9	0,5	0,1	2,8	3,7	0,0	2,7
	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)		
Quinta-Feira	Sopa	Feijão branco c/ espinafres ⁽⁹⁾		468,9	112,1	1,7	0,2	15,9	5,1	0,4	4,7
	Prato	Soja em molho de tomate ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ com batata e couve flor cozida		2202,9	526,5	11,6	1,3	49,7	47,5	0,4	3,8
	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) / 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)		
Sexta-Feira	Sopa	Legumes com ervilhas ⁽⁹⁾		410,0	98,0	1,4	0,2	14,5	4,0	0,2	5,4
	Prato	Salteado de grão e legumes ⁽⁹⁾ com arroz branco		2552,3	610,0	13,8	1,9	92,3	21,7	0,4	5,6
	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.							

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 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							
	Prato	451,2	107,8	1,3	0,2	15,7	4,8	0,2	6,1
	Salada	Soja estufada à Primavera ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ com arroz branco							
	Sobremesa	2718,7	649,8	12,1	3,5	77,5	47,7	0,3	3,4
	Pão	146,9	35,1	0,3	0,0	4,6	2,1	0,1	4,4
		Alface, tomate e cenoura							
		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
		Fruta da época (min. 3 variedades)							
		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⁾							
	Prato	592,9	141,7	1,6	0,3	23,4	5,2	0,2	6,4
	Salada	Massinha de grão e legumes (cenoura, milho e pimento) ⁽¹⁾⁽¹³⁾							
	Sobremesa	2488,2	594,7	15,4	2,1	81,9	23,6	0,3	7,1
	Pão	359,4	85,9	0,7	0,1	7,9	7,5	0,1	3,3
		Alface, couve em juliana e milho							
		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
		Fruta da época (min. 3 variedades)							
		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							
	Prato	500,0	119,5	1,4	0,2	17,1	5,8	0,2	5,9
	Salada	Almôndegas de lentilhas com molho de tomate ⁽¹⁾ , Batatas cozidas							
	Sobremesa	2223,6	531,4	10,3	1,5	76,1	26,7	0,6	6,0
	Pão	321,7	76,9	0,7	0,1	8,0	3,5	0,1	3,5
		Alface, tomate e milho							
		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
		Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada							
		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	409,7	97,9	1,4	0,2	14,6	3,8	0,2	5,9
	Salada	Arroz de favas com cogumelos e cenoura ⁽¹²⁾							
	Sobremesa	1755,2	419,5	11,7	1,5	60,3	12,4	0,5	3,9
	Pão	141,0	33,7	0,3	0,1	3,6	2,5	0,1	3,6
		Alface, pepino e beterraba							
		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
		Fruta da época (min. 3 variedades)							
		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⁾							
	Prato	440,9	105,4	1,4	0,2	16,0	4,6	0,2	6,7
	Salada	Salada de Feijão frade com batata, cenoura e couves de Bruxelas							
	Sobremesa	2034,7	486,3	11,0	1,7	61,8	23,1	0,4	7,0
	Pão	146,9	35,1	0,3	0,0	4,6	2,1	0,1	4,4
		Alface, tomate e cenoura							
		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
		Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina ⁽¹²⁾							
		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 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 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 ⁽⁹⁾								
	Prato	Legumes estufados (cenoura, couve flor, brócolos e alho francês) com lentilhas e cogumelos ⁽⁹⁾⁽¹²⁾ , massa ⁽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	Soja à Conde da Guarda ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾								
	Salada	Cenoura, milho e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina ⁽¹²⁾								
	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), massa ⁽¹⁾								
	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	Pilaf de legumes com grão ⁽¹²⁾ , 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	Agião								
	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) 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	454,4	108,6	1,4	0,2	16,2	4,5	0,2	7,0
	Prato	Massa de ervilhas e vegetais (cenoura, feijão verde, couve flor e aipo) ⁽¹⁾⁽⁹⁾	1923,0	459,6	11,4	1,8	57,3	20,7	0,4	8,9
	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	440,2	105,2	1,3	0,2	15,6	4,5	0,2	5,8
	Prato	Arroz de lentilhas com legumes mediterrânicos assados	2584,5	617,7	10,5	1,5	93,5	29,7	0,4	8,4
	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⁾⁽⁹⁾	555,6	132,8	1,6	0,3	22,5	4,4	0,2	6,5
	Prato	Salada de 3 feijões com batata e cenoura	1925,5	460,2	10,1	1,5	60,4	20,9	0,4	6,2
	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	515,7	123,3	1,8	0,2	18,0	5,5	0,2	6,0
	Prato	Favas guisadas com soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	2048,1	489,5	12,1	1,4	35,1	49,4	0,3	3,2
	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 ⁽⁹⁾	386,2	92,3	1,3	0,2	14,7	3,1	0,2	5,6
	Prato	Guisadinho de grão com legumes e batata	2127,6	508,5	13,4	1,8	69,3	20,1	0,4	7,8
	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 contém 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 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	Carnaval								
	Sobremesa									
	Pão									

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

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

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quinta-Feira	Sopa	554,3	132,5	1,6	0,2	18,9	6,1	0,4	7,7
	Prato	1674,0	400,1	10,6	1,4	54,4	16,0	0,3	5,7
	Salada	300,3	71,8	0,7	0,1	7,9	5,1	0,0	3,4
	Sobremesa	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
		/ 343,5	/ 82,1	/ 0,7	/ 0,1	/ 17,4	/ 0,3	/ 0,0	/ 17,4
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾ <small>Podem ser solicitadas a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</small>							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sexta-Feira	Sopa	333,2	79,6	1,4	0,2	12,0	3,1	0,2	3,3
	Prato	2472,0	590,8	11,8	1,4	67,9	44,7	0,6	4,3
	Salada	196,2	46,9	0,3	0,0	5,5	3,4	0,0	5,0
	Sobremesa	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾							

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	400,5	95,7	1,3	0,1	14,5	3,9	0,2	5,8
	Prato	Salada de Feijão frade com batata, cenoura e feijão verde	1957,6	467,9	10,3	1,6	60,9	21,7	0,3	6,3
	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	454,4	108,6	1,4	0,2	16,2	4,5	0,2	7,0
	Prato	Arroz de açafrão com ervilhas, milho e cenoura	1980,3	473,3	10,5	1,6	66,7	17,9	0,3	4,4
	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	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	2040,1	487,6	10,2	1,5	65,5	26,2	0,4	5,6
	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	465,7	111,3	1,5	0,2	17,2	4,3	0,3	7,4
	Prato	Bolonhesa de soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ com massa ⁽¹⁾	2435,1	582,0	11,9	1,5	67,2	43,6	0,3	5,5
	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	543,6	129,9	1,6	0,3	20,0	5,9	0,3	5,9
	Prato	Falafel de grão de bico no forno ⁽¹⁾ com arroz de cenoura	2553,5	610,3	13,6	1,8	94,1	20,9	0,3	5,3
	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) / 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.							

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.

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Primavera	440,2	105,2	1,3	0,2	15,6	4,5	0,2	5,8
	Prato	Almôndegas de ervilhas ⁽¹⁾ com esparguete ⁽¹⁾	1980,7	473,4	10,9	1,8	68,1	16,9	0,3	6,0
	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 ⁽⁹⁾	410,0	98,0	1,4	0,2	14,5	4,0	0,2	5,4
	Prato	Salteado de lentilhas e legumes com broa ⁽¹⁾⁽⁹⁾ , batata assada	2207,1	527,5	10,2	1,5	74,0	26,9	0,6	6,6
	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) / 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)
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com feijão verde	404,6	96,7	1,3	0,2	15,6	3,1	0,2	6,3
	Prato	Arroz de feijão com legumes mediterrânicos assados	2521,7	602,7	11,0	1,7	89,3	24,5	0,3	9,5
	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	532,6	127,3	1,4	0,2	18,8	6,0	0,3	6,0
	Prato	Salteado de grão e legumes ⁽⁹⁾ , massa espiral ⁽¹⁾	2420,9	578,6	14,5	2,0	80,4	23,6	0,3	7,0
	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	462,8	110,6	1,6	0,2	18,0	3,9	0,2	4,5
	Prato	Jardineira de soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	2508,3	599,5	12,3	1,5	57,4	52,0	0,5	9,6
	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.

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 ⁽⁹⁾	362,6	86,7	1,5	0,2	13,0	3,1	0,4	4,5
	Prato	Estufado de ervilhas com legumes (alho francês, couve flor e curgete) ⁽⁹⁾ e arroz de cenoura	1946,9	465,3	10,8	1,7	62,4	18,9	0,4	8,5
	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) / 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	Creme de legumes ⁽⁹⁾	440,1	105,2	1,7	0,3	15,1	4,4	0,4	6,0
	Prato	Massinha de feijão preto e legumes (cenoura, milho e pimento) ⁽¹⁾⁽¹³⁾	2491,4	595,4	12,8	2,0	78,6	27,7	0,7	9,1
	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)	
Quarta-Feira	Sopa	Feijão branco com couve lombarda	533,5	127,5	1,4	0,2	18,9	6,0	0,1	6,1
	Prato	Salada de batata com lentilhas e legumes (cenoura e couve)	1699,5	406,2	9,6	1,4	63,7	24,4	0,4	4,6
	Salada	Couve em juliana, pepino e tomate	159,7	38,2	0,5	0,1	4,0	2,8	0,0	3,9
	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	Macedónia de legumes	409,7	97,9	1,4	0,2	14,6	3,8	0,2	5,9
	Prato	Guisado de massa com soja, cogumelos e curgete ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	2443,7	584,1	12,3	3,7	65,5	45,1	0,7	3,9
	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) / 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)	
Sexta-Feira	Sopa	Caldo verde (s/ chouriço)	333,2	79,6	1,4	0,2	12,0	3,1	0,2	3,3
	Prato	Curgete recheada com grão e legumes, batata corada	2204,1	526,8	13,7	1,9	70,6	22,1	0,4	7,8
	Salada	Tomate, milho e couve em juliana	360,7	86,2	0,7	0,1	9,0	6,5	0,0	4,5
	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.							

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.

Semana 12

23 a 27 de março

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de feijão verde	454,4	108,6	1,4	0,2	16,2	4,5	0,2	7,0
	Prato	Hamburguer de ervilhas ⁽¹⁾ com massa espiral ⁽¹⁾ e legumes salteados (cenoura e couve lombarda)	1811,7	433,0	2,1	0,5	73,0	19,5	0,4	10,5
	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	554,5	132,5	1,6	0,2	20,0	6,0	0,3	7,3
	Prato	Assado de batatas com lentilhas e legumes	2018,3	482,4	9,9	1,4	66,1	25,4	0,3	6,6
	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	575,3	137,5	1,6	0,2	19,9	6,8	0,2	7,0
	Prato	Feijoada de legumes ⁽¹²⁾ com arroz branco	2538,4	606,7	12,4	1,7	85,3	26,7	0,7	5,4
	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 ⁽⁹⁾	427,8	102,3	1,5	0,3	15,8	4,0	0,2	6,6
	Prato	Espiritual de grão e legumes ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	3604,1	861,4	35,9	11,6	98,6	26,8	0,7	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	451,2	107,8	1,3	0,2	15,7	4,8	0,2	6,1
	Prato	Caril de lentilhas, abóbora e espinafres ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ com arroz	2386,1	570,3	10,3	1,5	87,4	25,7	0,3	2,4
	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) / 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.							

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.