

Semana 1

5 a 9 de abril

			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	FT
	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	FT
	Salada	Cenoura, milho e couve roxa	294,6	70,4	0,3	0,1	8,8	4,5	0,1	5,4	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FT
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Juliana	451,2	107,8	1,3	0,2	15,7	4,8	0,2	6,1	FT
	Prato	Massinha de lentilhas com espinafres, cenoura e azeitonas ⁽¹¹⁾⁽⁹⁾⁽¹³⁾	2372,9	567,1	11,6	1,8	82,7	25,9	0,8	5,7	FT
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	167,4	40,0	0,2	0,0	5,2	2,4	0,2	5,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FT
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Portuguesa	554,5	132,5	1,6	0,2	20,0	6,0	0,3	7,3	FT
	Prato	Salada da Terra (ervilhas, batata e legumes)	1633,1	390,3	10,6	1,6	44,7	18,1	0,4	7,2	FT
	Salada	Alface, milho e tomate	321,7	76,9	0,7	0,1	8,0	3,5	0,1	3,5	FT
	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	FT
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Feijão verde	454,4	108,6	1,4	0,2	16,2	4,5	0,2	7,0	FT
	Prato	Estufado de soja com legumes (cenoura, alho francês e couve coração) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹¹⁾ , Massa fusilli ⁽¹⁾	2528,0	604,2	12,7	1,5	64,1	48,5	0,3	7,6	V
	Salada	Cenoura, couve roxa e pepino	178,7	42,7	0,2	0,1	5,8	2,3	0,1	5,2	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FT
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Espinafres ⁽⁹⁾	362,6	86,7	1,5	0,2	13,0	3,1	0,4	4,5	FT
	Prato	Chili de vegetais com Arroz branco	2454,8	586,7	10,8	1,6	86,3	24,2	0,3	5,1	V
	Salada	Alface, milho e beterraba	342,1	81,8	0,6	0,1	8,7	6,3	0,2	4,2	FT
	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	FT
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (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) Tremçoço, (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

12 a 16 de abril

			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	FI
	Prato	Bolonhesa de soja com Esparguete ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	2435,1	582,0	11,9	1,5	67,2	43,6	0,3	5,5	V
	Salada	Alface, cenoura e beterraba	167,4	40,0	0,2	0,0	5,2	2,4	0,2	5,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FI
	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	FI
	Prato	Tomates recheados com lentilhas e legumes, Batatas e brócolos cozidos	1755,2	419,5	7,2	1,0	59,5	22,1	0,6	9,0	V
	Salada	Couve em juliana, milho e tomate	275,7	65,9	0,6	0,1	6,9	5,0	0,1	4,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina ⁽¹²⁾	148,0 / 251,0	35,4 / 60,0	0,2 / 0,0	0,0 / 0,0	7,3 / 15,0	0,4 / 0,0	0,0 / 0,0	7,2 / 15,0	FI
	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⁾	466,8	111,6	2,2	0,4	15,1	5,0	0,4	6,1	FI
	Prato	Arroz de feijão com legumes mediterrânicos assados	2521,7	602,7	11,0	1,7	89,3	24,5	0,3	9,5	FI
	Salada	Alface, pepino e beterraba	141,0	33,7	0,3	0,1	3,6	2,5	0,1	3,6	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FI
	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	FI
	Prato	Hamburguer de grão no forno ⁽¹⁾ com Massa salteada com cenoura ⁽¹⁾	2813,7	672,5	19,8	2,7	96,2	20,4	0,5	7,5	V
	Salada	Alface, cenoura e milho	325,5	77,8	0,6	0,1	8,4	5,9	0,1	3,7	FI
	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	FI
	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	FI
	Prato	Jardineira de ervilhas e legumes	1616,3	386,3	10,5	1,6	44,1	17,4	0,5	10,3	FI
	Salada	Cenoura, couve roxa e alface	200,0	47,8	0,2	0,0	5,9	3,3	0,1	5,3	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FI
	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 rijã, (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.

Semana 3

19 a 23 de abril

			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	FI
	Prato	Empadão de ervilhas e legumes com arroz ⁽⁹⁾	2059,8	492,3	10,8	1,7	69,3	18,7	0,4	7,8	FI
	Salada	Alface, couve roxa e cenoura	200,0	47,8	0,2	0,0	5,9	3,3	0,1	5,3	FI
	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	FI
	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⁾	362,6	86,7	1,5	0,2	13,0	3,1	0,4	4,5	FI
	Prato	Rancho de soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	1045,2	650,2	13,8	1,7	66,0	53,2	0,4	9,5	FI
	Salada	Alface, tomate e milho	321,7	76,9	0,7	0,1	8,0	3,5	0,1	3,5	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FI
	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	FI
	Prato	Bolinhos de feijão ⁽¹⁾ com Arroz de tomate	2451,8	586,0	10,8	1,7	87,8	23,4	0,5	5,6	V
	Salada	Couve em juliana, beterraba e milho	295,8	70,7	0,4	0,1	7,6	5,3	0,2	4,7	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FI
	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⁾	487,2	116,4	1,5	0,2	16,2	5,9	0,2	7,0	FI
	Prato	Favas estufadas com pimentos e coentros, Esparguete salteado com cogumelos ⁽¹⁾⁽¹²⁾	1897,4	453,5	11,6	1,8	56,6	20,7	1,1	6,1	V
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa	200,0	47,8	0,2	0,0	5,9	3,3	0,1	5,3	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FI
	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	454,4	108,6	1,4	0,2	16,2	4,5	0,2	7,0	FI
	Prato	Salada de batata com lentilhas e legumes (cenoura e brócolos)	1975,3	472,1	9,7	1,4	64,7	24,5	0,4	5,4	FI
	Salada	Alface, beterraba e couve em juliana	201,3	48,1	0,3	0,0	4,7	4,0	0,2	4,7	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FI
	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 4

26 a 30 de abril

			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⁾	528,0	126,2	1,7	0,3	20,7	4,9	0,1	4,8	FT
	Prato	Hamburguer de aveia e lentilhas ⁽¹⁾⁽¹²⁾ com Massa espiral ⁽¹⁾	1841,8	622,1	11,7	1,8	91,5	30,5	0,7	3,7	V
	Salada	Alface, milho e pepino	299,6	71,6	0,7	0,1	6,8	6,1	0,1	2,2	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FT
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	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	FT
	Prato	Estufado de ervilhas com legumes (alho francês, couve flor e curgete) ⁽⁹⁾ , Batatas coradas	1620,0	387,2	10,6	1,6	44,3	18,2	0,5	7,9	V
	Salada	Alface, tomate e couve roxa	196,2	46,9	0,3	0,0	5,5	3,4	0,1	5,0	FT
	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	FT
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Crema de cenoura com couve branca	443,9	106,1	1,2	0,1	16,7	3,8	0,3	7,8	FT
	Prato	Feijoada de cogumelos ⁽¹²⁾ com Arroz branco	2538,4	606,7	12,4	1,7	85,3	26,7	0,7	5,4	V
	Salada	Alface, pepino e couve em juliana	158,7	37,9	0,5	0,1	2,8	3,7	0,0	2,7	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FT
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres ⁽⁹⁾	468,9	112,1	1,7	0,2	15,9	5,1	0,4	4,7	FT
	Prato	Soja em molho de tomate ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ com Batatas e Couve flor cozidas	2202,9	526,5	11,6	1,3	49,7	47,5	0,4	3,8	V
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	167,4	40,0	0,2	0,0	5,2	2,4	0,2	5,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina ⁽¹²⁾	148,0 / 251,0	35,4 / 60,0	0,2 / 0,0	0,0 / 0,0	7,3 / 15,0	0,4 / 0,0	0,0 / 0,0	7,2 / 15,0	FT
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	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	FT
	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	V
	Salada	Cenoura, couve roxa e couve em juliana	247,7	59,2	0,2	0,0	7,1	4,0	0,1	6,4	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FT
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

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

3 a 7 de maio

			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	FT
	Prato	Linguine de lentilhas com cenoura e couve flor ⁽¹⁾	2315,4	553,4	10,7	1,6	77,4	30,0	0,4	5,6	FT
	Salada	Alface, tomate e cenoura	146,9	35,1	0,3	0,0	4,6	2,1	0,1	4,4	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FT
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Terça-Feira	Sopa	Mínestrone ⁽¹⁾	592,9	141,7	1,6	0,3	23,4	5,2	0,2	6,4	FT
	Prato	Jardineira de soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	2508,3	599,5	12,3	1,5	57,4	52,0	0,5	9,6	FT
	Salada	Alface, couve em juliana e milho	359,4	85,9	0,7	0,1	7,9	7,5	0,1	3,3	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FT
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Feijão vermelho com couve lombarda	500,0	119,5	1,4	0,2	17,1	5,8	0,2	5,9	FT
	Prato	Pilaf de legumes com grão ⁽¹²⁾ , Salada russa	2304,1	550,7	13,9	1,8	71,5	24,0	0,7	11,0	V
	Salada	Couve roxa, tomate e milho	375,7	89,8	0,6	0,1	10,5	6,2	0,1	5,5	FT
	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	FT
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	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	FT
	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	FT
	Salada	Pepino, cenoura e couve roxa	178,7	42,7	0,2	0,1	5,8	2,3	0,1	5,2	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FT
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Creme de alho francês com couve flor ⁽⁹⁾	440,9	105,4	1,4	0,2	16,0	4,6	0,2	6,7	FT
	Prato	Salada de feijão frade com batata, cenoura e couves de Bruxelas	2034,7	486,3	11,0	1,7	61,8	23,1	0,4	7,0	FT
	Salada	Alface, tomate e cenoura	146,9	35,1	0,3	0,0	4,6	2,1	0,1	4,4	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina com frutas ⁽¹²⁾	148,0 / 251,0	35,4 / 60,0	0,2 / 0,0	0,0 / 0,0	7,3 / 15,0	0,4 / 0,0	0,0 / 0,0	7,2 / 15,0	FT
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Alpo, (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 maio

			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⁾	427,8	102,3	1,5	0,3	15,8	4,0	0,2	6,6	FI
	Prato	Legumes estufados (cenoura, couve flor, brócolos e alho francês) com lentilhas e cogumelos ⁽⁹⁾⁽¹²⁾ , Massa ⁽¹⁾	2393,2	572,0	11,2	1,7	79,2	30,2	0,4	7,0	V
	Salada	Alface, pepino e beterraba	141,0	33,7	0,3	0,1	3,6	2,5	0,1	3,6	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FI
	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⁾	471,1	112,6	1,4	0,2	16,8	4,7	0,2	6,1	FI
	Prato	Soja de cebolada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ com Arroz branco	2572,7	614,9	11,9	1,4	73,8	45,1	0,5	2,5	V
	Salada	Cenoura, milho e tomate	326,5	78,0	0,6	0,1	9,5	4,9	0,1	4,9	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina ⁽¹²⁾	148,0 / 251,0	35,4 / 60,0	0,2 / 0,0	0,0 / 0,0	7,3 / 15,0	0,4 / 0,0	0,0 / 0,0	7,2 / 15,0	FI
	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	383,3	91,6	1,2	0,1	14,2	3,5	0,2	5,5	FI
	Prato	Favas estufadas com legumes (cenoura, brócolos e couve lombarda), Massa ⁽¹⁾	1623,0	387,9	10,9	1,7	50,2	15,3	0,3	6,7	V
	Salada	Curgete, alface e cenoura	175,3	41,9	0,4	0,1	4,7	3,2	0,1	4,4	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FI
	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⁾	368,6	88,1	1,5	0,2	13,2	3,2	0,4	4,6	FI
	Prato	Salteado de grão, batata, milho e brócolos	1995,8	477,0	10,4	1,3	67,5	20,7	0,4	4,8	FI
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa	200,0	47,8	0,2	0,0	5,9	3,3	0,1	5,3	FI
	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	FI
	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	355,2	84,9	1,4	0,3	12,8	3,2	0,3	4,3	FI
	Prato	Chili de vegetais com Arroz branco	2454,8	586,7	10,8	1,6	86,3	24,2	0,3	5,1	V
	Salada	Alface, tomate e beterraba	163,5	39,1	0,3	0,0	4,9	2,5	0,1	4,9	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FI
	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 7

17 a 21 de maio

			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	FI
	Prato	Esparguete com ervilhas e legumes (cenoura e brócolos) ⁽¹⁾	1902,9	454,8	11,4	1,8	55,3	22,3	0,5	7,0	FI
	Salada	Couve em juliana, tomate e pepino	159,7	38,2	0,5	0,1	4,0	2,8	0,0	3,9	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FI
	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	FI
	Prato	Arroz de lentilhas com legumes mediterrânicos assados	2584,5	617,7	10,5	1,5	93,5	29,7	0,4	8,4	FI
	Salada	Alface, cenoura e milho	325,5	77,8	0,6	0,1	8,4	5,9	0,1	3,7	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FI
	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⁾	528,0	126,2	1,7	0,3	20,7	4,9	0,1	4,8	FI
	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	FI
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	200,8	48,0	0,2	0,0	7,1	2,3	0,1	6,4	FI
	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	FI
	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	FI
	Prato	Soja salteada com cogumelos e pimentos ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ , Massa fusilli ⁽¹⁾	2475,3	591,6	12,9	3,7	60,5	48,7	1,1	2,8	V
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	168,3	40,2	0,2	0,0	6,4	1,4	0,2	6,3	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FI
	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	FI
	Prato	Caril de grão e espinafres ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ com Arroz branco	2555,2	610,7	13,9	1,8	92,1	21,8	0,3	4,9	V
	Salada	Alface, beterraba e pepino	141,0	33,7	0,3	0,1	3,6	2,5	0,1	3,6	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina ⁽¹²⁾	148,0	35,4	0,2	0,0	7,3	0,4	0,0	7,2	FI
	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 8

24 a 28 de maio

			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	FI
	Prato	Almôndegas de ervilhas no forno ⁽¹⁾ com Massa fusilli ⁽¹⁾	1980,7	473,4	10,9	1,8	68,1	16,9	0,3	6,0	V
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	167,4	40,0	0,2	0,0	5,2	2,4	0,2	5,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FI
	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	FI
	Prato	Arroz de cogumelos com couve lombarda e feijão vermelho ⁽¹²⁾	2373,6	567,3	10,7	1,6	82,8	23,8	0,5	3,4	FI
	Salada	Tomate, couve roxa e milho	375,7	89,8	0,6	0,1	10,5	6,2	0,1	5,5	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina ⁽¹²⁾	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	FI
	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	454,8	108,7	1,5	0,1	16,3	4,1	0,3	7,6	FI
	Prato	Empadão de lentilhas e legumes ⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾	2199,1	525,6	11,1	1,5	67,9	30,5	0,8	6,4	FI
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	167,4	40,0	0,2	0,0	5,2	2,4	0,2	5,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FI
	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	554,3	132,5	1,6	0,2	18,9	6,1	0,4	7,7	FI
	Prato	Guisadinho de grão com legumes e batata	2127,6	508,5	13,4	1,8	69,3	20,1	0,4	7,8	FI
	Salada	Tomate, milho e beterraba	258,2	61,7	0,4	0,1	7,8	3,8	0,1	5,0	FI
	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	FI
	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	Tomate	465,5	111,3	1,5	0,2	17,2	4,3	0,2	7,4	FI
	Prato	Jardineira de soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	2508,3	599,5	12,3	1,5	57,4	52,0	0,5	9,6	FI
	Salada	Tomate, alface e pepino	120,8	28,9	0,5	0,1	2,9	2,2	0,0	2,9	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FI
	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 9

31 de maio a 4 de junho

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Feijão verde	454,4	108,6	1,4	0,2	16,2	4,5	0,2	7,0	FI
	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	FI
	Salada	Beterraba, alface e cenoura	167,4	40,0	0,2	0,0	5,2	2,4	0,2	5,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FI
	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	400,5	95,7	1,3	0,1	14,5	3,9	0,2	5,8	FI
	Prato	Estufado de ervilhas com legumes (alho francês, couve flor e curgete) ⁽⁹⁾ , Arroz branco	2047,6	489,4	10,9	1,7	68,4	19,3	0,3	6,5	V
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	201,0	48,0	0,2	0,0	7,1	2,3	0,1	6,4	FI
	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	FI
	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	FI
	Prato	Assado de batatas com lentilhas e legumes	2018,4	482,4	9,9	1,4	66,1	25,4	0,4	6,6	FI
	Salada	Alface, cenoura e milho	325,5	77,8	0,6	0,1	8,4	5,9	0,1	3,7	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FI
	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										
	Prato										
	Salada	Feriado									
	Sobremesa										
	Pão										

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Nabiças	400,4	95,7	1,5	0,3	14,5	3,7	0,3	7,1	FI
	Prato	Legumes com grão à Brás ⁽⁹⁾	2807,9	671,1	30,7	9,9	70,1	20,7	0,3	6,5	FI
	Salada	Alface, milho e cebola	196,2	46,9	0,4	0,1	4,4	4,1	0,1	1,7	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelado ⁽⁷⁾	148,0 / 251,0	35,4 / 60,0	0,2 / 0,0	0,0 / 0,0	7,3 / 15,0	0,4 / 0,0	0,0 / 0,0	7,2 / 15,0	FI
	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) Tremçoço, (14) Moluscros.
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	Alho francês com curgete ⁽⁹⁾	427,8	102,3	1,5	0,3	15,8	4,0	0,2	6,6	FI
	Prato	Arroz de ervilhas com legumes mediterrânicos assados	1939,7	463,6	10,6	1,6	65,5	17,2	0,3	4,5	FI
	Salada	Alface, pepino e beterraba	141,0	33,7	0,3	0,1	3,6	2,5	0,1	3,6	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FI
	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 ⁽⁹⁾	368,6	88,1	1,5	0,2	13,2	3,2	0,4	4,6	FI
	Prato	Bolonhesa de lentilhas com Esparguete ⁽¹⁾	2292,4	547,9	10,6	1,6	76,9	29,4	0,4	5,1	V
	Salada	Milho, cenoura e couve roxa	294,6	70,4	0,3	0,1	8,8	4,5	0,1	5,4	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina ⁽¹²⁾	148,0 / 251,0	35,4 / 60,0	0,2 / 0,0	0,0 / 0,0	7,3 / 15,0	0,4 / 0,0	0,0 / 0,0	7,2 / 15,0	FI
	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	456,9	109,2	1,6	0,1	17,0	3,7	0,3	8,3	FI
	Prato	Curgete recheada com grão e legumes, Arroz de cenoura	2560,6	612,0	14,0	1,9	89,5	23,2	0,1	8,9	V
	Salada	Alface, couve roxa e tomate	196,2	46,9	0,3	0,0	5,5	3,4	0,1	5,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FI
	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										
	Prato										
	Salada	Feriado									
	Sobremesa										
	Pão										

			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	FI
	Prato	Guisado de soja com massa, cogumelos e curgete ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾	2489,1	594,9	12,4	3,7	66,6	46,0	0,5	5,0	FI
	Salada	Alface, cenoura e milho	325,5	77,8	0,6	0,1	8,4	5,9	0,1	3,7	FI
	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	FI
	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) Alho, (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	Espinafres ⁽⁹⁾	362,6	86,7	1,5	0,2	13,0	3,1	0,4	4,5	FI
	Prato	Massa de lentilhas com legumes (cenoura e couve flor) ⁽¹⁾	2320,9	554,7	10,7	1,6	77,6	30,2	0,4	5,7	FI
	Salada	Alface, milho e tomate	321,7	76,9	0,7	0,1	8,0	6,0	0,0	3,5	FI
	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	FI
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Creme de legumes ⁽⁹⁾	440,1	105,2	1,7	0,3	15,1	4,4	0,4	6,0	FI
	Prato	Pilaf de legumes com ervilhas ⁽¹²⁾ , Arroz branco	2107,1	503,6	11,0	1,7	67,8	22,3	0,7	6,3	V
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	167,4	40,0	0,2	0,0	5,2	2,4	0,2	5,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FI
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Feijão branco com couve lombarda	533,6	127,5	1,4	0,2	18,9	6,0	0,2	6,1	FI
	Prato	Soja à Portuguesa (com batatas fritas aos cubos e coentros) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	2288,6	547,0	17,4	4,0	46,8	43,2	0,3	1,5	FI
	Salada	Couve em juliana, pepino e tomate	159,7	38,2	0,5	0,1	4,0	2,8	0,0	3,9	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FI
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	409,7	97,9	1,4	0,2	14,6	3,8	0,2	5,9	FI
	Prato	Feijoada de cogumelos ⁽¹²⁾ com Arroz branco	2538,4	606,7	12,4	1,7	85,3	26,7	0,7	5,4	V
	Salada	Alface, milho e couve roxa	374,8	89,6	0,6	0,1	9,3	7,2	0,0	4,4	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina ⁽¹²⁾	148,0 / 251,0	35,4 / 60,0	0,2 / 0,0	0,0 / 0,0	7,3 / 15,0	0,4 / 0,0	0,0 / 0,0	7,2 / 15,0	FI
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Caldo verde (s/ chouriço)	333,2	79,6	1,4	0,2	12,0	3,1	0,2	3,3	FI
	Prato	Salteado de grão e legumes com broa ⁽¹⁾⁽⁹⁾ , Batatas assadas	2311,7	552,5	13,6	1,8	76,9	21,9	0,8	7,8	V
	Salada	Tomate, milho e couve em juliana	275,7	65,9	0,6	0,1	6,9	5,0	0,1	4,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FI
	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	Creme de feijão verde	454,4	108,6	1,4	0,2	16,2	4,5	0,2	7,0	FT
	Prato	Hamburguer de ervilhas ⁽¹⁾ com Massa espiral ⁽¹⁾ e Legumes salteados	1811,7	433,0	2,1	0,5	73,0	19,5	0,4	10,5	V
	Salada	Pepino, tomate e couve roxa	174,9	41,8	0,3	0,1	5,4	2,5	0,0	4,9	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FT
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	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	FT
	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	FT
	Salada	Alface, beterraba e milho	342,3	81,8	0,6	0,1	8,7	6,3	0,2	4,2	FT
	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	FT
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Alho francês com curgete ⁽⁹⁾	427,8	102,3	1,5	0,3	15,8	4,0	0,2	6,6	FT
	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	V
	Salada	Alface, cenoura e tomate	146,9	35,1	0,3	0,0	4,6	2,1	0,1	4,4	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FT
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

Quinta-Feira	Sopa										
	Prato										
	Salada										
	Sobremesa										
	Pão										

Sexta-Feira	Sopa										
	Prato										
	Salada										
	Sobremesa										
	Pão										

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