

Semana 1

13 a 17 de setembro

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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Terça-Feira	Sopa	387,0	92,5	1,3	0,1	13,9	3,6	0,3	5,5
	Prato	1888,8	451,4	17,7	2,1	30,6	37,4	1,6	7,3
	Salada	120,9	28,9	0,5	0,1	2,9	2,2	0,1	2,9
	Sobremesa	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 <sup>(1)</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quarta-Feira	Sopa	438,5	104,8	1,3	0,2	15,3	4,8	0,2	5,5
	Prato	2206,6	527,4	20,1	5,0	46,2	36,9	0,5	2,7
	Salada	379,5	90,7	0,4	0,1	10,9	6,1	0,1	5,8
	Sobremesa	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quinta-Feira	Sopa	372,4	89,0	1,3	0,2	14,3	2,7	0,2	5,4
	Prato	1275,7	304,9	10,9	1,6	25,0	25,3	0,5	2,7
	Salada	141,0	33,7	0,3	0,1	3,6	2,5	0,1	3,6
	Sobremesa	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sexta-Feira	Sopa	535,1	127,9	2,0	0,3	19,0	5,3	0,2	5,6
	Prato	2274,6	543,7	26,1	5,5	39,3	35,3	0,5	3,2
	Salada	138,5	33,1	0,4	0,1	3,4	2,4	0,0	1,4
	Sobremesa	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

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

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

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

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

Semana 2

20 a 24 de setembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Nabo com espinafres <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>	382,0	91,3	1,9	0,2	12,6	3,6	0,3	4,3
	Prato	Carne à bolonhesa <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup> com Esparguete <sup>(1)</sup>	2135,9	510,5	22,8	6,5	37,4	37,3	0,4	2,8
	Salada	Cenoura, pimento e tomate	139,3	33,3	0,4	0,0	4,9	0,4	0,1	4,7
	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 <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Terça-Feira	Sopa	Alho francês com cenoura e nabo <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>	427,2	102,1	1,5	0,2	16,0	3,1	0,2	7,1
	Prato	Pescada assada <sup>(2)(4)(14)</sup> com Puré de batata <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	1281,1	306,2	11,8	2,2	23,6	25,3	0,5	4,5
	Salada	Alface, milho e beterraba	342,3	81,8	0,6	0,1	8,7	6,3	0,1	4,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim <sup>(3)(7)</sup>	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 <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quarta-Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve-flor <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	416,7	99,6	1,2	0,1	16,1	3,4	0,3	7,4
	Prato	Carne de vaca estufada aos cubos com cenoura, Arroz de ervilhas	2192,8	524,1	21,3	5,9	47,3	32,5	2,3	5,0
	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 <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quinta-Feira	Sopa	Feijão branco com couve portuguesa <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	541,0	129,3	1,6	0,2	19,4	5,7	0,2	7,0
	Prato	Bacalhau à Brás <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(13)(14)</sup>	2120,5	506,8	30,6	10,3	25,0	31,5	2,7	0,8
	Salada	Alface, beterraba e milho	342,3	81,8	0,6	0,1	8,7	6,3	0,1	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 <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sexta-Feira	Sopa	Caldo verde <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	355,6	85,0	1,5	0,3	12,2	3,6	0,2	4,0
	Prato	Coxas de frango assadas, Massa fusilli com cenoura ralada <sup>(1)</sup>	2068,7	494,4	23,5	5,0	37,9	30,8	0,5	3,6
	Salada	Alface, pepino e couve roxa	174,1	41,6	0,3	0,1	4,3	3,4	0,1	3,8
	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 <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

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

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

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

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

Semana 3

27 de setembro a 1 de outubro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de abóbora com ervilha <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	307,5	73,5	1,3	0,2	11,4	2,4	0,2	2,1
	Prato	Filetes de pescada dourados <sup>(1)(2)(3)(4)(5)(14)</sup> com Arroz de feijão	2068,6	494,4	15,4	2,8	54,8	32,4	0,5	2,2
	Salada	Milho, couve roxa e pepino	353,5	84,5	0,6	0,1	9,3	6,3	0,1	4,3
	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 <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Terça-Feira	Sopa	Grão-de-bico com couve-lombarda <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	535,1	127,9	1,8	0,2	19,0	5,5	0,2	5,8
	Prato	Peru assado com Esparguete <sup>(1)</sup>	1911,3	456,8	20,6	4,9	35,8	30,9	0,3	1,7
	Salada	Cenoura, alface 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 <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quarta-Feira	Sopa	Curgete e macedónia <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	483,7	115,6	1,6	0,3	17,2	4,6	0,2	7,2
	Prato	Arroz de tamboril <sup>(2)(4)(14)</sup>	1382,4	330,4	9,4	1,4	48,7	11,7	0,5	1,3
	Salada	Alface, beterraba e pepino	141,0	33,7	0,3	0,1	3,6	2,5	0,1	3,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina <sup>(12)</sup>	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 <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quinta-Feira	Sopa	Creme de feijão-verde <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>	443,9	106,1	1,5	0,3	16,2	3,9	0,2	6,9
	Prato	Perna de porco assada com Arroz de cogumelos <sup>(12)</sup>	2003,7	478,9	19,7	4,9	40,9	33,3	0,5	1,0
	Salada	Milho, cenoura e couve roxa	379,5	90,7	0,4	0,1	10,9	6,1	0,1	5,8
	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 <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sexta-Feira	Sopa	Nabo, cenoura e couve branca <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	441,4	105,5	1,5	0,1	15,7	3,8	0,3	7,3
	Prato	Chocos estufados <sup>(2)(4)(14)</sup> com Puré de batata <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup> e Macedónia de legumes	1882,4	449,9	11,6	3,0	34,8	45,9	1,6	11,0
	Salada	Alface, pepino e tomate	120,9	28,9	0,5	0,1	2,9	2,2	0,1	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 <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca 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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 4

4 a 8 de outubro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve-branca <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	652,7	156,0	1,7	0,1	25,4	5,3	0,3	9,9
	Prato	Hambúrguer misto no forno <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)(12)</sup> com Arroz de cenoura	2240,5	535,5	23,1	6,5	42,4	38,2	0,4	2,6
	Salada	Alface, milho e pepino	214,2	51,2	0,6	0,1	4,7	4,5	0,1	1,8
	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 <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

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

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quarta-Feira	Sopa	Alho francês com curgete <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>	414,6	99,1	1,5	0,3	15,2	3,7	0,2	6,3
	Prato	Bifes de frango de tomata, Massa fusilli com ervilhas <sup>(1)</sup>	1959,4	468,3	11,9	1,9	44,3	41,4	0,5	6,3
	Salada	Alface, couve roxa e cenoura	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 <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quinta-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>	487,4	116,5	1,7	0,2	16,9	5,1	0,2	4,5
	Prato	Arroz de lulas <sup>(2)(4)(14)</sup>	1627,6	389,0	10,5	1,6	48,5	24,2	1,3	1,3
	Salada	Alface, beterraba e pepino	141,0	33,7	0,3	0,1	3,6	2,5	0,1	3,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelado <sup>(7)</sup>	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 <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sexta-Feira	Sopa	Creme de alface com nabo <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	373,2	89,2	1,4	0,1	14,2	2,5	0,2	6,0
	Prato	Rancho <sup>(1)</sup>	2659,8	635,7	26,1	6,7	51,0	43,5	0,3	5,8
	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)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

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

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

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

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

Semana 5

11 a 15 de outubro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Macedónia de legumes <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	429,0	102,5	1,4	0,2	15,7	3,7	0,2	5,7
	Prato	Atum com ovo e feijão-frade <sup>(3)(4)(12)</sup>	2201,0	526,1	26,8	3,5	27,9	41,0	1,5	1,6
	Salada	Alface, pepino e tomate	120,8	28,9	0,5	0,1	2,9	2,2	0,1	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 <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Terça-Feira	Sopa	Nabiças com feijão-frade <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	530,2	126,7	1,6	0,3	19,4	5,6	0,2	5,1
	Prato	Arroz de aves (peru e frango) <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup>	2199,0	525,6	21,3	2,9	47,8	34,8	0,4	0,5
	Salada	Beterraba, couve em juliana e milho	381,0	91,1	0,6	0,1	9,7	6,8	0,2	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 <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quarta-Feira	Sopa	Creme de tomate com ervilhas <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	434,4	103,8	1,7	0,3	14,8	4,8	0,2	5,1
	Prato	Massada de salmão com coentros <sup>(1)(2)(4)(14)</sup>	2639,8	630,9	38,4	6,9	40,1	28,4	0,5	5,5
	Salada	Alface, milho e tomate	236,7	56,6	0,6	0,1	5,9	4,4	0,1	3,1
	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 <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quinta-Feira	Sopa	Feijão vermelho com couve portuguesa <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	541,1	129,3	1,6	0,2	19,4	5,7	0,2	6,4
	Prato	Carne de porco à Portuguesa <sup>(5)(13)</sup>	1906,2	455,6	25,4	5,5	23,6	32,0	0,4	1,5
	Salada	Couve roxa, beterraba e pepino	195,2	46,7	0,2	0,1	6,1	2,8	0,1	5,6
	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 <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sexta-Feira	Sopa	Creme de alho francês com couve-flor <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>	400,1	95,6	1,5	0,3	13,6	4,7	0,2	4,7
	Prato	Arinca no forno <sup>(2)(4)(14)</sup> com Salada camponesa	1471,5	351,7	9,6	1,5	32,3	28,2	0,7	6,7
	Salada	Couve-de-bruxelas, milho e cenoura	473,3	113,1	2,0	0,4	11,4	7,4	0,1	7,3
	Sobremesa	Fruta da época ( min 3 variedades) / Aletria <sup>(1)(7)</sup>	281,3 / 850,6	67,2 / 203,3	0,5 / 3,7	0,1 / 1,4	13,9 / 33,7	0,7 / 7,8	0,0 / 0,1	13,8 / 13,3
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

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

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

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

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

Semana 6

18 a 22 de outubro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com feijão-verde <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	317,8	76,0	1,7	0,4	8,9	3,5	0,2	7,6
	Prato	Jardineira de frango com massa cotovelos (ervilhas, cenoura e feijão-verde) <sup>(1)</sup>	1985,6	474,6	12,0	2,0	45,3	41,5	0,5	7,8
	Salada	Alface, cenoura e milho	240,6	57,5	0,4	0,1	6,3	4,3	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 <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Terça-Feira	Sopa	Caldo verde <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	355,6	85,0	1,5	0,3	12,2	3,6	0,2	4,0
	Prato	Meia desfeita de bacalhau <sup>(2)(3)(4)(12)(14)</sup>	1765,9	422,1	16,0	2,6	26,6	39,4	2,7	1,9
	Salada	Cenoura, pepino e tomate	125,6	30,0	0,3	0,1	4,5	1,2	0,1	4,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz-doce <sup>(7)</sup>	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	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quarta-Feira	Sopa	Feijão branco com couve-lombarda <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	561,9	134,3	1,6	0,2	19,3	6,5	0,2	6,2
	Prato	Costeletas de cebolada, Esparguete com ervilhas <sup>(1)</sup>	2303,9	550,6	27,1	7,9	40,0	33,6	0,3	3,4
	Salada	Alface, beterraba e milho	257,1	61,5	0,4	0,1	6,6	4,7	0,1	3,8
	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 <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quinta-Feira	Sopa	Creme de cenoura com brócolos <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	362,8	86,7	1,5	0,2	12,9	3,2	0,3	4,5
	Prato	Maruca assada com molho de limão e ervas aromáticas <sup>(2)(4)(14)</sup> , Batatas cozidas	1067,0	255,0	6,2	0,9	24,3	24,3	0,5	2,0
	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) / 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 <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sexta-Feira	Sopa	Alho francês com curgete <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>	428,8	102,5	1,5	0,3	15,5	3,9	0,2	6,6
	Prato	Carnes mistas estufadas (vaca e porco, cubos), Arroz de brócolos	2062,0	492,8	20,0	5,2	44,9	31,2	0,3	4,7
	Salada	Beterraba, pimento e tomate	156,0	37,3	0,4	0,0	5,2	1,7	0,1	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 <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca 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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 7

25 a 29 de outubro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Curgete com macedónia <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	374,4	89,5	1,8	0,4	10,3	4,6	0,2	7,9
	Prato	Salada de peixe (filetes de pescada, ovo e camarão, batata, cenoura, feijão verde e ervilhas) <sup>(2)(3)(4)(12)(14)</sup>	1731,0	413,7	14,9	2,6	31,4	33,3	0,8	7,8
	Salada	Couve-roxa, pimento e tomate	188,6	45,1	0,4	0,0	5,9	2,6	0,1	5,3
	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 <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Terça-Feira	Sopa	Creme de ervilhas com cenoura <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>	457,7	109,4	1,4	0,2	16,2	4,4	0,2	5,8
	Prato	Feijoada à Portuguesa <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup> , Arroz branco	2984,5	713,3	24,1	6,6	71,4	45,3	0,4	3,9
	Salada	Alface, cenoura e milho	240,6	57,5	0,4	0,1	6,3	4,3	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 <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quarta-Feira	Sopa	Couve-flor com cenoura <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	404,3	96,6	1,4	0,1	15,1	3,3	0,2	6,8
	Prato	Arinca no forno <sup>(2)(4)(14)</sup> com Puré de batata <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup> e Feijão-verde cozido	1393,4	333,0	10,3	2,0	31,4	26,1	0,8	8,2
	Salada	Alface, pepino e beterraba	141,2	33,7	0,3	0,1	3,6	2,5	0,1	3,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Leite-creme <sup>(3)(7)</sup>	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 <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quinta-Feira	Sopa	Grão-de-bico com espinafres <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>	503,2	120,3	2,0	0,2	17,8	4,8	0,2	4,0
	Prato	Tirinhas de frango estufadas com Massa fusilli <sup>(1)</sup>	1700,1	406,3	11,6	1,9	36,5	37,7	0,5	2,1
	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 <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sexta-Feira	Sopa	Creme de alface com nabo <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	373,0	89,2	1,4	0,1	14,2	2,5	0,2	6,0
	Prato	Arroz de tentáculos de pota <sup>(2)(4)(14)</sup>	1627,7	389,0	10,5	1,6	48,5	24,2	1,3	1,3
	Salada	Alface, beterraba e milho	257,1	61,5	0,4	0,1	6,6	4,7	0,1	3,8
	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 <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.



Semana 8

1 a 5 de novembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa									
	Prato									
	Salada	<b>FERIADO</b>								
	Sobremesa									
	Pão									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Terça-Feira	Sopa	458,2	109,5	1,5	0,3	16,6	4,1	0,2	7,1
	Prato	2069,5	494,6	17,5	5,2	40,0	41,4	0,5	3,4
	Salada	138,4	33,1	0,4	0,0	3,7	2,2	0,1	3,5
	Sobremesa	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quarta-Feira	Sopa	441,4	105,5	1,5	0,1	15,7	3,8	0,3	7,3
	Prato	2240,5	535,5	17,2	1,6	62,1	26,8	2,0	7,1
	Salada	375,7	89,8	0,6	0,1	10,5	6,2	0,1	5,5
	Sobremesa	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 <sup>(1)</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quinta-Feira	Sopa	514,1	122,9	1,6	0,2	18,1	5,4	0,3	5,0
	Prato	2308,9	551,9	23,4	5,3	50,7	32,9	0,4	3,2
	Salada	167,4	40,0	0,2	0,0	5,2	2,4	0,1	5,1
	Sobremesa	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sexta-Feira	Sopa	332,6	79,5	1,7	0,3	8,5	4,4	0,2	7,7
	Prato	1332,2	318,4	10,9	1,6	27,0	25,8	0,5	4,0
	Salada	215,3	51,5	0,6	0,1	5,8	3,5	0,0	3,0
	Sobremesa	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 <sup>(1)</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

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

8 a 12 de novembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com espinafres <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>	300,6	71,9	2,0	0,3	7,2	3,7	0,2	6,4
	Prato	Massa com atum, cenoura e ervilhas <sup>(1)(4)</sup>	2363,1	564,8	24,7	2,5	44,3	36,8	1,6	6,3
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	168,3	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 <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Terça-Feira	Sopa	Lentilhas e couve-portuguesa <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	537,2	128,4	1,5	0,2	19,7	5,9	0,2	6,3
	Prato	Carne de vaca assada (fatiada), Massa fusilli com cogumelos <sup>(1)(12)</sup>	1987,5	475,0	22,9	6,4	35,8	29,9	0,5	1,6
	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 <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quarta-Feira	Sopa	Creme de alho francês com cenoura e curgete <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>	283,8	67,8	1,6	0,3	7,9	2,9	0,2	6,7
	Prato	Abrótea assada <sup>(2)(4)(14)</sup> com Batatas e Brócolos cozidos	1243,3	297,2	9,6	1,4	25,7	25,1	0,6	3,3
	Salada	Alface, cenoura e milho	240,6	57,5	0,4	0,1	6,3	4,3	0,1	3,3
	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 <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quinta-Feira	Sopa	Feijão-verde com cenoura <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	372,4	89,0	1,3	0,2	14,3	2,7	0,2	5,4
	Prato	Frango dourado no forno com Arroz de cenoura	2312,0	552,6	28,1	5,8	42,4	31,2	0,5	2,6
	Salada	Alface, pepino e tomate	120,8	28,9	0,5	0,1	2,9	2,2	0,1	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 <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sexta-Feira	Sopa	Feijão-vermelho com nabijas <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	519,3	124,1	1,6	0,2	18,2	5,6	0,2	5,0
	Prato	Bacalhau com broa (c/ ovo e batatas) <sup>(1)(2)(3)(4)(14)</sup>	1977,9	472,7	20,1	3,3	34,3	35,9	3,0	4,2
	Salada	Alface, milho e pimento	228,2	54,5	0,6	0,1	5,1	4,6	0,1	2,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim <sup>(3)(7)</sup>	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 <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

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

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

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

Semana 10

15 a 19 de novembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de abóbora com brócolos <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>							
	Prato	312,5	74,7	1,5	0,2	10,7	2,9	0,2	2,3
	Salada	Empadão de carne de vaca (c/ arroz) <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup>							
	Sobremesa	2267,6	542,0	23,0	6,5	48,7	34,0	0,3	1,3
	Pão	240,6	57,5	0,4	0,1	6,3	4,3	0,1	3,3
		Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina com frutas <sup>(12)</sup>							
		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 de mistura <sup>(1)</sup>							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Terça-Feira	Sopa	Alho francês com couve-coração <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>							
	Prato	455,8	108,9	1,5	0,2	15,8	4,6	0,4	6,9
	Salada	Pescada no forno com molho de limão e ervas aromáticas <sup>(2)(4)(14)</sup> , Puré de batata <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>							
	Sobremesa	1240,6	296,5	8,6	1,7	27,3	26,3	0,6	4,9
	Pão	113,2	27,1	0,6	0,1	3,3	1,4	0,0	3,2
		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 <sup>(1)</sup>							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quarta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas com cenoura <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>							
	Prato	451,7	108,0	1,4	0,2	16,0	4,3	0,2	5,2
	Salada	Perna de peru estufada com Esparguete <sup>(1)</sup>							
	Sobremesa	1951,4	466,4	20,7	4,9	37,2	31,3	0,3	2,8
	Pão	305,3	73,0	0,4	0,1	8,2	5,1	0,1	5,1
		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 <sup>(1)</sup>							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quinta-Feira	Sopa	Curgete com alface <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>							
	Prato	270,2	64,6	1,6	0,3	7,1	3,2	0,2	6,4
	Salada	Badejo de cebolada <sup>(2)(4)(14)</sup> com Batatas louras							
	Sobremesa	1341,1	320,5	12,5	1,3	25,1	25,7	0,4	2,7
	Pão	173,9	41,6	0,3	0,1	4,3	3,4	0,1	3,8
		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 <sup>(1)</sup>							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sexta-Feira	Sopa	Grão-de-bico com agrião <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>							
	Prato	495,7	118,5	1,9	0,3	17,5	4,9	0,2	4,3
	Salada	Tirinhas de porco estufadas com ervilhas e cenoura, Arroz branco							
	Sobremesa	2270,2	542,6	19,9	5,0	53,0	35,4	0,4	3,6
	Pão	168,3	40,2	0,2	0,0	6,4	1,4	0,1	6,3
		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 <sup>(1)</sup>							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

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

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

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

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

Semana 11

22 a 26 de novembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve-branca <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	502,0	120,0	1,5	0,1	18,3	4,1	0,3	9,6
	Prato	Massada de peixe (badejo e tamboril) com coentros <sup>(1)(2)(4)(14)</sup>	1601,0	382,6	12,2	1,6	40,1	24,5	1,2	5,5
	Salada	Milho, pimento e tomate	229,1	54,8	0,6	0,1	6,2	3,6	0,1	3,4
	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 <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Terça-Feira	Sopa	Caldo verde <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	355,6	85,0	1,5	0,3	12,2	3,6	0,2	4,0
	Prato	Perna de frango assada com Arroz de milho	2158,5	515,9	25,9	5,3	40,8	28,7	0,5	0,3
	Salada	Alface, couve-roxa e milho	289,8	69,3	0,4	0,1	7,2	5,6	0,1	3,9
	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 <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quarta-Feira	Sopa	Feijão vermelho com feijão-verde <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	504,6	120,6	1,4	0,2	18,6	4,9	0,2	5,2
	Prato	Filetes de pescada gratinados <sup>(2)(4)(14)</sup> com Puré de batata <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	1410,2	337,1	11,8	2,1	26,6	30,1	0,7	4,4
	Salada	Couve em juliana, pepino e tomate	159,7	38,2	0,5	0,1	4,0	2,8	0,1	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 <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quinta-Feira	Sopa	Creme de couve-flor com cenoura e nabo <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	401,4	95,9	1,5	0,3	13,6	4,7	0,2	4,8
	Prato	Carne de vaca estufada aos cubos com cenoura, Esparguete <sup>(1)</sup>	1969,0	470,6	18,8	5,6	40,1	32,8	0,3	5,5
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	167,4	40,0	0,2	0,0	5,2	2,4	0,1	5,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz doce <sup>(7)</sup>	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	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sexta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	429,0	102,5	1,4	0,2	15,7	3,7	0,2	5,7
	Prato	Feijoada de lulas <sup>(2)(4)(14)</sup> , Arroz branco	2262,3	540,7	11,4	1,8	66,4	35,4	1,2	6,4
	Salada	Alface, milho e pimento	228,2	54,5	0,6	0,1	5,1	4,6	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 <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

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

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

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

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

Semana 12

29 de outubro a 3 de dezembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Alho francês com alface <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>							
	Prato	410,6	98,1	1,4	0,2	14,8	3,7	0,2	5,9
	Salada	Salada de frango (c/ ovo, massa, cenoura e milho) <sup>(1)(3)(12)</sup>							
	Sobremesa	1547,5	369,9	14,9	2,7	24,7	32,2	0,5	2,7
	Pão	174,8	41,8	0,3	0,1	5,4	2,5	0,1	4,9
		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
		Pão de mistura <sup>(1)</sup>							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Terça-Feira	Sopa	Creme de tomate com ervilhas <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>							
	Prato	434,4	103,8	1,7	0,3	14,8	4,8	0,2	5,1
	Salada	Salmão gratinado <sup>(2)(4)(14)</sup> com Batatas cozidas							
	Sobremesa	2217,5	530,0	37,3	6,7	23,6	24,0	0,3	1,5
	Pão	257,1	61,5	0,4	0,1	6,6	4,7	0,1	3,8
		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 <sup>(1)</sup>							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quarta-Feira	Sopa								
	Prato								
	Salada	<b>FERIADO</b>							
	Sobremesa								
	Pão								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quinta-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>							
	Prato	530,0	126,7	1,8	0,3	18,1	5,8	0,2	5,0
	Salada	Abrótea estufada <sup>(2)(4)(14)</sup> com Salada russa							
	Sobremesa	1472,9	352,0	9,8	1,5	32,2	28,3	0,6	8,6
	Pão	201,0	48,0	0,2	0,0	7,1	2,3	0,1	6,4
		281,3 / 850,6	67,2 / 203,3	0,5 / 3,7	0,1 / 1,4	13,9 / 33,7	0,7 / 7,8	0,0 / 0,1	13,8 / 13,3
		Pão de mistura <sup>(1)</sup>							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sexta-Feira	Sopa	Nabo com couve-lombarda <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>							
	Prato	408,0	97,5	1,6	0,2	13,7	4,2	0,2	5,5
	Salada	Carnes mistas estufadas (vaca e porco) com grão-de-bico e couve-lombarda, Arroz de brócolos							
	Sobremesa	2845,2	680,0	22,8	5,5	70,4	42,3	0,3	5,9
	Pão	184,9	44,2	0,3	0,0	4,4	3,6	0,1	4,2
		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
		Pão de mistura <sup>(1)</sup>							
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

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