

Semana 1

13 a 17 de setembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
<b>Segunda-Feira</b>	Sopa									
	Prato									
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									
<b>Terça-Feira</b>	Sopa	Couve branca com cenoura ripada	400,4	95,7	1,3	0,1	14,5	3,9	0,3	5,8
	Prato	Salada de 3 Feijões com batata, cenoura e feijão verde <sup>(12)</sup>	1954,9	467,2	10,3	1,6	60,8	21,6	0,4	6,2
	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) / 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)
<b>Quarta-Feira</b>	Sopa	Feijão vermelho e couve-lombarda	532,6	127,3	1,4	0,2	18,8	6,0	0,2	5,5
	Prato	Lentilhas estufadas com legumes (alho francês, couve flor e espinafres) <sup>(9)</sup> , Arroz de milho	2353,5	562,5	10,4	1,5	82,4	27,4	0,3	4,1
	Salada	Cenoura, couve roxa e milho	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.							
<b>Quinta-Feira</b>	Sopa	Feijão-verde com cenoura	385,8	92,2	1,3	0,2	14,9	3,0	0,2	5,7
	Prato	Gratinado de feijão com legumes (feijão branco, feijão, cenoura, alho francês e pimento) no forno <sup>(6)(9)</sup> , Batatas alouradas	2067,7	494,2	11,3	1,6	63,0	23,6	0,4	6,8
	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)	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.							
<b>Sexta-Feira</b>	Sopa	Grão-de-bico com nabiças	548,5	131,1	2,0	0,3	19,6	5,6	0,2	5,9
	Prato	Ervilhas estufadas com legumes (cenoura, pimento e alho francês) <sup>(9)</sup> , Massa fusilli cozida <sup>(1)</sup>	1892,4	452,3	11,4	1,8	56,5	20,0	0,4	8,1
	Salada	Tomate, milho e pimento	138,5	33,1	0,4	0,1	3,4	2,4	0,0	1,4
	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 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)		
<b>Segunda-Feira</b>	Sopa	Nabo com espinafres <sup>(9)</sup>		395,4	94,5	1,9	0,2	13,2	3,9	0,3	4,6
	Prato	Lentilhas à bolonhesa com Esparguete <sup>(1)</sup>		2211,8	528,6	10,6	1,6	75,3	26,7	0,3	3,8
	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.							
<b>Terça-Feira</b>	Sopa	Alho francês com cenoura e nabo <sup>(9)</sup>		440,6	105,3	1,5	0,2	16,6	3,4	0,2	7,4
	Prato	Vegetais assados com cogumelos, feijão-frade e molho verde <sup>(9)(12)</sup> , Batatas assadas		2146,1	512,9	10,6	1,9	72,5	24,7	0,6	6,5
	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) / 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.							
<b>Quarta-Feira</b>	Sopa	Creme de cenoura com couve-flor		430,1	102,8	1,2	0,1	16,7	3,7	0,3	7,7
	Prato	Ervilhas estufadas com cenoura e cogumelos <sup>(12)</sup> , Arroz branco		1964,0	469,4	10,6	1,7	66,2	17,5	0,5	4,9
	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.							
<b>Quinta-Feira</b>	Sopa	Feijão branco com couve portuguesa		554,4	132,5	1,6	0,2	20,0	6,0	0,2	7,3
	Prato	Soja à Gomes de Sá <sup>(1)(6)(8)(11)(13)</sup>		2128,4	508,7	12,6	1,6	47,5	43,5	0,4	2,0
	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.							
<b>Sexta-Feira</b>	Sopa	Caldo verde (s/ chouriço)		369,0	88,2	1,5	0,3	12,8	3,9	0,2	4,3
	Prato	Salada de grão-de-bico com massa fusilli, cenoura, milho e feijão-verde <sup>(1)(12)</sup>		2138,9	511,2	13,8	1,9	67,4	21,2	0,3	6,1
	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. - Lipídios, 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		320,9	76,7	1,3	0,2	12,0	2,7	0,2	2,4
	Prato	Salteado de favas com cenoura e cogumelos <sup>(12)</sup> , Arroz de feijão		1946,4	465,2	10,7	1,6	64,8	18,1	0,4	6,9
	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		548,5	131,1	1,8	0,2	19,6	5,8	0,2	6,1
	Prato	Tomates recheados com bolonhesa de soja e ervilhas <sup>(1)(6)(8)(11)</sup> , Esparguete <sup>(1)</sup>		2575,3	615,5	12,9	1,6	65,6	49,2	0,3	6,9
	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 com macedónia		497,1	118,8	1,6	0,3	17,8	4,9	0,2	7,5
	Prato	Salada de feijão com batata e legumes (cenoura e feijão-verde) <sup>(12)</sup>		1728,4	413,1	10,3	1,6	49,2	20,1	0,3	5,5
	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>(9)</sup>		457,3	109,3	1,5	0,3	16,8	4,2	0,2	7,2
	Prato	Feijão preto estufado com cenoura e couve-lombarda, Arroz de cogumelos <sup>(12)</sup>		2261,0	540,4	10,6	1,3	76,9	23,0	0,4	4,8
	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		454,8	108,7	1,5	0,1	16,3	4,1	0,3	7,6
	Prato	Almôndegas de feijão vermelho com aveia e cenoura estufadas <sup>(1)</sup> , Puré de batata <sup>(6)</sup> e Macedónia de legumes		3213,3	768,0	14,4	2,3	107,6	35,2	0,6	13,5
	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) Amendins, (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

4 a 8 de outubro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Segunda-Feira</b>	Sopa	515,5	123,2	1,5	0,1	18,9	4,4	0,3	9,9
	Prato	2540,1	607,1	10,3	1,5	94,7	26,6	0,5	7,0
	Salada	214,2	51,2	0,6	0,1	4,7	4,5	0,1	1,8
	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)	
<b>Terça-Feira</b>	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)
<b>Quarta-Feira</b>	Sopa	428,0	102,3	1,5	0,3	15,8	4,0	0,2	6,6
	Prato	2612,9	624,5	12,8	1,6	64,8	52,2	0,4	3,7
	Salada	200,0	47,8	0,2	0,0	5,9	3,3	0,1	5,3
	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)
<b>Quinta-Feira</b>	Sopa	500,8	119,7	1,7	0,2	17,5	5,4	0,2	4,8
	Prato	2051,8	490,4	10,7	1,7	71,3	18,0	0,3	7,7
	Salada	141,0	33,7	0,3	0,1	3,6	2,5	0,1	3,6
	Sobremesa	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)
<b>Sexta-Feira</b>	Sopa	386,6	92,4	1,4	0,1	14,8	2,8	0,2	6,3
	Prato	2102,0	502,4	13,8	1,8	66,5	20,6	0,3	6,6
	Salada	200,8	48,0	0,2	0,0	7,1	2,3	0,1	6,4
	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 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 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	442,4	105,7	1,4	0,2	16,3	4,0	0,2	6,0
	Prato	Salada de feijão frade, batata, cenoura e feijão verde <sup>(12)</sup>	1975,0	472,0	10,3	1,6	61,5	21,9	0,4	6,7
	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	543,6	129,9	1,6	0,3	20,0	5,9	0,2	5,4
	Prato	Arroz de lentilhas com cenoura e alho francês <sup>(9)</sup>	2433,6	581,7	10,1	1,5	89,8	25,9	0,3	5,0
	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	447,8	107,0	1,7	0,3	15,4	5,1	0,2	5,4
	Prato	Massada de feijão preto com cogumelos e coentros <sup>(1)(12)</sup>	2418,6	578,1	11,6	1,8	76,9	27,9	0,4	7,0
	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	554,5	132,5	1,6	0,2	20,0	6,0	0,2	6,7
	Prato	Cogumelos com favas à Portuguesa <sup>(5)(12)(13)</sup>	1798,9	430,0	16,4	2,2	45,3	16,3	0,5	7,0
	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>(9)</sup>	413,5	98,8	1,5	0,3	14,2	5,0	0,2	5,0
	Prato	Grão estufado com cenoura e couve-lombarda, Batatas cozidas	1537,3	367,4	10,2	1,3	45,1	16,9	0,3	5,7
	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) / 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.							

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) 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

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		331,2	79,2	1,7	0,4	9,5	3,8	0,2	7,9
	Prato	Jardineira de soja com massa cotovelos (ervilhas, cenoura e feijão-verde) <sup>(1)(6)(8)(11)</sup>		2638,9	630,7	12,8	1,6	66,6	51,8	0,4	6,5
	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 (s/ chouriço)		369,0	88,2	1,5	0,3	12,8	3,9	0,2	4,3
	Prato	Salada de grão-de-bico com batata, cogumelos e cenoura <sup>(12)</sup>		2052,7	490,6	13,1	1,7	66,6	19,2	0,6	5,5
	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) / 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)		
Quarta-Feira	Sopa	Feijão branco com couve-lombarda		575,3	137,5	1,6	0,2	19,9	6,8	0,2	6,5
	Prato	Soja de cebolada <sup>(1)(6)(8)(11)</sup> , Esparguete com ervilhas <sup>(1)</sup>		2397,3	573,0	9,7	1,1	63,2	48,6	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		376,2	89,9	1,5	0,2	13,5	3,5	0,3	4,8
	Prato	Croquetes de feijão preto e cenoura no forno <sup>(1)</sup> , Batatas cozidas		2635,2	629,8	9,8	1,7	95,0	28,0	0,6	6,9
	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>(9)</sup>		442,1	105,7	1,5	0,3	16,1	4,2	0,2	6,9
	Prato	Lentilhas e ervilhas estufadas com legumes (cenoura, pimento e alho francês <sup>(9)</sup> , Arroz de brócolos		2513,6	600,8	10,7	1,6	86,7	30,0	0,3	5,7
	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) 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) 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 7

25 a 29 de outubro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
<b>Segunda-Feira</b>	Sopa	Curgete com macedónia		387,8	92,7	1,8	0,4	10,9	4,9	0,2	8,2
	Prato	Salada de 3 Feijões com batata, cenoura e feijão verde <sup>(12)</sup>		1954,9	467,2	10,3	1,6	60,8	21,6	0,4	6,2
	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)		
<b>Terça-Feira</b>	Sopa	Creme de ervilhas com cenoura <sup>(9)</sup>		471,1	112,6	1,4	0,2	16,8	4,7	0,2	6,1
	Prato	Feijoada de legumes (cenoura e couve lombarda), Arroz branco		2262,8	540,8	10,5	1,6	77,6	22,6	0,3	5,5
	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)		
<b>Quarta-Feira</b>	Sopa	Couve-flor com cenoura		417,7	99,8	1,4	0,1	15,7	3,6	0,2	7,1
	Prato	Gratinado de favas e ervilhas com legumes (cenoura, alho francês e pimento) no forno <sup>(6)(9)</sup> , Puré de batata <sup>(6)</sup> e Feijão verde cozido		1757,6	420,1	8,7	1,3	51,0	23,1	0,4	10,9
	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) / 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)		
<b>Quinta-Feira</b>	Sopa	Grão-de-bico com espinafres <sup>(9)</sup>		516,6	123,5	2,0	0,2	18,4	5,1	0,2	4,3
	Prato	Soja estufada com cenoura e milho <sup>(1)(6)(8)(11)</sup> , Massa		2389,4	571,1	9,6	1,1	63,6	48,0	0,3	4,5
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate		201,0	48,0	0,2	0,0	7,1	2,3	0,1	6,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		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)		
<b>Sexta-Feira</b>	Sopa	Creme de alface com nabo		386,4	92,4	1,4	0,1	14,8	2,8	0,2	6,3
	Prato	Arroz de feijão manteiga com cogumelos, cenoura e couve lombarda <sup>(12)</sup>		2393,7	572,1	10,6	1,6	84,2	23,6	0,4	4,7
	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) Amendins, (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

1 a 5 de novembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
<b>Segunda-Feira</b>	Sopa									
	Prato									
	Salada	<b>FERIADO</b>								
	Sobremesa									
	Pão									
<b>Terça-Feira</b>	Sopa	471,6	112,7	1,5	0,3	17,2	4,4	0,2	7,4	
	Prato	3111,4	743,6	10,6	1,8	115,9	36,4	0,5	7,8	
	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.								
<b>Quarta-Feira</b>	Sopa	454,8	108,7	1,5	0,1	16,3	4,1	0,3	7,6	
	Prato	2029,8	485,1	10,6	1,6	61,9	23,5	0,4	6,1	
	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.									
<b>Quinta-Feira</b>	Sopa	527,5	126,1	1,6	0,2	18,7	5,7	0,3	5,3	
	Prato	2610,8	624,0	12,1	1,4	70,6	48,3	0,3	4,6	
	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.									
<b>Sexta-Feira</b>	Sopa	346,0	82,7	1,7	0,3	9,1	4,7	0,2	8,0	
	Prato	2099,7	501,9	13,2	1,7	68,5	19,6	0,4	6,9	
	Salada	215,3	51,5	0,6	0,1	5,8	3,5	0,0	3,0	
	Sobremesa	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>								

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 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>(9)</sup>								
	Prato	Massa com soja, cenoura e ervilhas <sup>(1)(6)(8)(11)</sup>								
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Lentilhas e couve-portuguesa								
	Prato	Almôndegas de grão-de-bico no forno <sup>(1)</sup> , Massa fusilli com cogumelos <sup>(1)(12)</sup>								
	Salada	Cenoura, couve-roxa e pepino								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Creme de alho francês com cenoura e curgete <sup>(9)</sup>								
	Prato	Gratinado de 2 feijões com legumes (feijão branco, feijão manteiga, cenoura, cebola e brócolos) no forno <sup>(6)(9)</sup> , Batatas cozidas								
	Salada	Alface, cenoura e milho								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada								
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Feijão-verde com cenoura								
	Prato	Ervilhas estufadas com legumes (alho francês, couve flor e espinafres) <sup>(9)</sup> , Arroz de cenoura								
	Salada	Alface, pepino e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Feijão vermelho com nabiças								
	Prato	Batatas com lentilhas e legumes (cenoura e couve-flor) no forno com broa <sup>(1)</sup>								
	Salada	Alface, milho e pimento								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina <sup>(12)</sup>								
	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) 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 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		325,9	77,9	1,5	0,2	11,3	3,2	0,2	2,6
	Prato	Empadão de soja com feijão vermelho <sup>(1)(6)(8)(11)</sup>		2131,2	509,4	12,0	1,3	52,9	38,6	0,4	5,8
	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) / Gelatina de 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	Pão de mistura <sup>(1)</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Alho francês com couve-coração <sup>(9)</sup>		469,2	112,1	1,5	0,2	16,4	4,9	0,4	7,2
	Prato	Vegetais assados com cogumelos, feijão-frade e molho verde <sup>(9)(12)</sup> , Puré de batata <sup>(6)</sup>		2142,1	512,0	11,7	1,7	64,0	25,4	0,5	6,0
	Salada	Pimento, pepino e tomate		113,2	27,1	0,6	0,1	3,3	1,4	0,0	3,2
	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.							
Quarta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas com cenoura <sup>(9)</sup>		465,1	111,2	1,4	0,2	16,6	4,6	0,2	5,5
	Prato	Pimentos recheados com bolonhesa de lentilhas, Esparguete <sup>(1)</sup>		2139,5	511,4	7,8	1,2	76,3	27,3	0,3	4,7
	Salada	Couve em juliana, cenoura e milho		305,3	73,0	0,4	0,1	8,2	5,1	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.							
Quinta-Feira	Sopa	Curgete com alface		283,5	67,8	1,6	0,3	7,7	3,5	0,2	6,7
	Prato	3 feijões de cebolada com Batatas lours		1901,2	454,4	10,2	1,5	59,1	21,0	0,4	4,7
	Salada	Alface, couve-roxa e pepino		173,9	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.							
Sexta-Feira	Sopa	Grão-de-bico com agrião		509,1	121,7	1,9	0,3	18,1	5,2	0,2	4,6
	Prato	Soja estufada com cenoura e ervilhas <sup>(1)(6)(8)(11)</sup> , Arroz branco		2718,7	649,8	12,1	1,4	77,5	47,7	0,3	3,4
	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.							

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

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

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

Semana 11

22 a 26 de novembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Segunda-Feira</b>	Sopa	Creme de cenoura com couve branca							
	Prato	Massada de lentilhas com ervilhas e coentros <sup>(1)</sup>							
	Salada	Milho, pimento e tomate							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>							
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
<b>Terça-Feira</b>	Sopa	Caldo verde (s/ chouriço)							
	Prato	Hamburguer de grão-de-bico e cenoura no forno <sup>(1)</sup> com Arroz de milho							
	Salada	Alface, couve-roxa e milho							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada							
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>							
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
<b>Quarta-Feira</b>	Sopa	Feijão vermelho com feijão-verde							
	Prato	Empadão de soja com ervilhas <sup>(1)(6)(8)(11)</sup>							
	Salada	Couve em juliana, pepino e tomate							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>							
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
<b>Quinta-Feira</b>	Sopa	Creme de couve-flor com cenoura e nabo							
	Prato	Soja estufada com cenoura e feijão catarino <sup>(1)(6)(8)(11)</sup> , Esparguete <sup>(1)</sup>							
	Salada	Alface, beterraba e cenoura							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina <sup>(12)</sup>							
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>							
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
<b>Sexta-Feira</b>	Sopa	Macedónia de legumes							
	Prato	Feijoada de feijão branco com cogumelos <sup>(12)</sup> , Arroz branco							
	Salada	Alface, milho e pimento							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	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>(9)</sup>							
	Prato	Salada de 2 feijões com legumes (feijão branco, feijão vermelho, massa, milho, cenoura e brócolos) <sup>(1)(12)</sup>							
	Salada	Couve-roxa, pepino e tomate							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	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 tomate com ervilhas							
	Prato	Hambúrguer de cogumelos com lentilhas e molho de ervilhas <sup>(1)(12)</sup> , Batatas cozidas							
	Salada	Alface, beterraba e milho							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida							
	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								
	Prato								
	Salada	FERIADO							
	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>(9)</sup>							
	Prato	Soja estufada (cubos) <sup>(1)(6)(8)(11)</sup> com Salada russa							
	Salada	Couve-roxa, cenoura e tomate							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina <sup>(12)</sup>							
	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 com couve-lombarda							
	Prato	Grão-de-bico estufado com cenoura e couve-lombarda, Arroz de brócolos							
	Salada	Alface, cenoura e couve em juliana							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	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 13

6 a 10 de dezembro

		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							
	Prato	Salada de 3 Feijões com batata, cenoura e feijão verde <sup>(12)</sup>							
	Salada	Alface, pepino e tomate							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina <sup>(12)</sup>							

<b>S</b>	<b>Pão</b>	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)
<b>Terça-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Feijão vermelho e couve-lombarda	532,7	127,3	1,4	0,2	18,8	6,0	0,2	5,5
	<b>Prato</b>	Lentilhas estufadas com alho francês, couve-flor e espinafres <sup>(9)</sup> , Arroz de milho e ervilha	2452,6	586,2	10,6	1,6	84,8	29,3	0,3	4,6
	<b>Salada</b>	Cenoura, couve-roxa e milho	379,6	90,7	0,4	0,1	10,9	6,1	0,1	5,8
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	<b>Pão</b>	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)
<b>Quarta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Feijão-verde com cenoura	385,8	92,2	1,3	0,2	14,9	3,0	0,2	5,7
	<b>Prato</b>	Gratinado de feijão com legumes (feijão branco, feijão, cenoura, alho francês e pimento) no forno <sup>(6)(9)</sup> , Batatas alouradas	2067,8	494,2	11,3	1,6	63,0	23,6	0,4	6,8
	<b>Salada</b>	Alface, beterraba e pepino	141,2	33,7	0,3	0,1	3,6	2,5	0,1	3,6
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	<b>Pão</b>	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)
<b>Quinta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Grão-de-bico com nabiças	548,4	131,1	2,0	0,3	19,6	5,6	0,3	5,9
	<b>Prato</b>	Soja estufada com cenoura e ervilhas <sup>(1)(6)(8)(11)</sup> , Massa fusilli <sup>(1)</sup>	2201,5	526,2	12,0	1,5	58,2	38,3	0,3	4,6
	<b>Salada</b>	Tomate, milho e pimento	229,1	54,8	0,6	0,1	6,2	3,6	0,1	3,4
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	<b>Pão</b>	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)
<b>Sexta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme de abóbora com alface	287,8	68,8	1,3	0,2	10,9	2,4	0,2	2,4
	<b>Prato</b>	Feijão catarino estufado com cogumelos <sup>(12)</sup> , Arroz de alho francês <sup>(9)</sup>	2278,8	544,6	10,7	1,7	77,8	23,0	0,4	5,4
	<b>Salada</b>	Alface, beterraba, pepino	141,2	33,7	0,3	0,1	3,6	2,5	0,1	3,6
	<b>Sobremesa</b>	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
	<b>Pão</b>	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 14

## 13 a 17 de dezembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Segunda-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Nabo com espinafres <sup>(9)</sup>	395,5	94,5	1,9	0,2	13,2	3,9	0,3	4,6
	<b>Prato</b>	Lentilhas à bolonesa com Esparguete <sup>(1)</sup>	2211,8	528,6	10,6	1,6	75,3	26,7	0,3	3,8
	<b>Salada</b>	Alface, pimento e tomate	134,6	32,2	0,5	0,0	3,4	2,3	0,1	3,3
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	<b>Pão</b>	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)
<b>Segunda-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Alho francês com cenoura e nabo <sup>(9)</sup>	440,4	105,3	1,5	0,2	16,6	3,4	0,2	7,4

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Terça-Feira	Prato	2146,1	512,9	10,6	1,9	72,5	24,7	0,6	6,5
	Salada	236,7	56,6	0,6	0,1	5,9	4,4	0,1	3,1
	Sobremesa	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>							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quarta-Feira	Sopa	369,4	88,3	1,2	0,1	14,1	3,4	0,2	5,3
	Prato	2487,8	594,6	11,9	1,4	66,9	46,0	0,2	1,6
	Salada	178,7	42,7	0,2	0,1	5,8	2,3	0,1	5,2
	Sobremesa	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quinta-Feira	Sopa	597,1	142,7	1,7	0,2	21,2	6,7	0,2	7,8
	Prato	1455,2	347,8	7,3	1,1	45,3	16,3	0,5	7,0
	Salada	257,1	61,5	0,4	0,1	6,6	4,7	0,1	3,8
	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>							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sexta-Feira	Sopa	369,0	88,2	1,5	0,3	12,8	3,9	0,2	4,3
	Prato	2139,0	511,2	13,8	1,9	67,4	21,2	0,3	6,1
	Salada	120,8	28,9	0,5	0,1	2,9	2,2	0,1	2,9
	Sobremesa	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>							

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.