

Semana 1

10 a 14 de Janeiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Couve branca com cenoura ripada									FT
	Prato	Salada de 3 Feijões com batata, cenoura e feijão verde ⁽¹²⁾									FT
	Salada	Alface, pepino e tomate									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina ⁽¹²⁾									FT
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾									FT
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 e couve-lombarda									FT
	Prato	Lentilhas estufadas com legumes (alho francês, couve flor e espinafres) ⁽⁹⁾ , Arroz de milho									V
	Salada	Cenoura, couve roxa e milho									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FT
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾									FT
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-verde com cenoura									FT
	Prato	Gratinado de feijão com legumes (feijão branco, feijão, cenoura, alho francês e pimento) no forno ⁽⁶⁾⁽⁹⁾ , Batatas alouradas									V
	Salada	Alface, beterraba e pepino									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FT
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾									FT
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 nabças									FT
	Prato	Hamburguer de ervilhas no forno ⁽¹⁾ , Massa fusilli cozida ⁽¹⁾									V
	Salada	Tomate, milho e pimento									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FT
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾									FT
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 abóbora com alface									FT
	Prato	Soja de cebolada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ , Arroz de brócolos									V
	Salada	Alface, beterraba e cenoura									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada									FT
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾									FT
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 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 2

17 a 21 de Janeiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Nabo com espinafres ⁽⁹⁾	395,4	94,5	1,9	0,2	13,2	3,9	0,3	4,6	FI
	Prato	Lentilhas à bolonhesa com Esparguete ⁽¹⁾	2211,8	528,6	10,6	1,6	75,3	26,7	0,3	3,8	V
	Salada	Cenoura, pimento e tomate	139,3	33,3	0,4	0,0	4,9	0,4	0,1	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)		
Terça-Feira	Sopa	Alho francês com cenoura e nabo ⁽⁹⁾	440,6	105,3	1,5	0,2	16,6	3,4	0,2	7,4	FI
	Prato	Vegetais assados com cogumelos, feijão-frade e molho verde ⁽⁹⁾⁽¹²⁾ , Batatas assadas	2146,1	512,9	10,6	1,9	72,5	24,7	0,6	6,5	V
	Salada	Alface, milho e beterraba	342,3	81,8	0,6	0,1	8,7	6,3	0,1	4,2	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.								

		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	430,1	102,8	1,2	0,1	16,7	3,7	0,3	7,7	FI
	Prato	Ervilhas estufadas com cenoura e cogumelos ⁽¹²⁾ , Arroz branco	1964,0	469,4	10,6	1,7	66,2	17,5	0,5	4,9	V
	Salada	Cenoura, couve roxa e pepino	178,7	42,7	0,2	0,1	5,8	2,3	0,1	5,2	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	Feijão branco com couve portuguesa	554,4	132,5	1,6	0,2	20,0	6,0	0,2	7,3	FI
	Prato	Soja à Gomes de Sá ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	2128,4	508,7	12,6	1,6	47,5	43,5	0,4	2,0	FI
	Salada	Alface, beterraba e milho	342,3	81,8	0,6	0,1	8,7	6,3	0,1	4,2	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	Caldo verde (s/ chouriço)	369,0	88,2	1,5	0,3	12,8	3,9	0,2	4,3	FI
	Prato	Salada de grão-de-bico com massa fusilli, cenoura, milho e feijão-verde ⁽¹⁾⁽¹²⁾	2138,9	511,2	13,8	1,9	67,4	21,2	0,3	6,1	FI
	Salada	Alface, pepino e couve roxa	174,1	41,6	0,3	0,1	4,3	3,4	0,1	3,8	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) Amendãos, (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 dos 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

24 a 28 de Janeiro

		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									FI
	Prato	Salteado de favas com cenoura e cogumelos ⁽¹²⁾ , Arroz de feijão									V
	Salada	Milho, couve roxa e pepino									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada									FI
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾									

Podem ser solicitadas 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									FI
	Prato	Tomates recheados com bolonhesa de soja e ervilhas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ , Esparguete ⁽¹⁾									V
	Salada	Cenoura, alface e tomate									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FI
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾									

Podem ser solicitadas 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									FI
	Prato	Salada de lentilhas com batata e legumes (cenoura e feijão-verde) ⁽¹²⁾									FI
	Salada	Alface, beterraba e pepino									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina ⁽¹²⁾									FI
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾									

Podem ser solicitadas 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 ⁽⁹⁾									FI
	Prato	Grão estufado com cenoura e couve-lombarda, Arroz de cogumelos ⁽¹²⁾									V
	Salada	Milho, cenoura e couve roxa									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FI
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾									

Podem ser solicitadas 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									FI
	Prato	Almôndegas de feijão vermelho com aveia e cenoura no forno ⁽¹⁾ , Puré de batata ⁽⁶⁾ e Macedónia de legumes									V
	Salada	Alface, pepino e tomate									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FI
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾									

Podem ser solicitadas 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 4

31 de Janeiro a 04 de Fevereiro

		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									FT
	Prato	Hambúrger de lentilhas estufado em molho de tomate ⁽¹⁾ com Arroz de cenoura									V
	Salada	Alface, milho e pepino									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									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	Abóbora com brócolos									FT
	Prato	Gratinado de 2 feijões com legumes (feijão branco, feijão manteiga, cenoura, cebola e brócolos) no forno ⁽⁶⁾ , Batatas cozidas									V
	Salada	Beterraba, pimento e tomate									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida									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⁾									FT
	Prato	Soja de tomatada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ , Massa fusilli com ervilhas ⁽¹⁾									V
	Salada	Couve em juliana, couve roxa e cenoura									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									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⁾									FT
	Prato	Arroz de favas com legumes (tomate, cenoura, pimento e alho francês) ⁽⁹⁾									FT
	Salada	Alface, beterraba e pepino									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina ⁽¹²⁾									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 alface com nabo									FT
	Prato	Rancho (grão, cenoura, couve, massa cotovelos) ⁽¹⁾									FT
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									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) 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

07 a 11 de Fevereiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Macedónia de legumes									ET
	Prato	Salada de feijão frade, batata, cenoura e feijão verde ⁽¹²⁾									ET
	Salada	Alface, pepino e tomate									ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									ET
	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	Nabiças com feijão-frade									ET
	Prato	Arroz de lentilhas com cenoura e alho francês ⁽⁹⁾									ET
	Salada	Beterraba, couve em juliana e milho									ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									ET
	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 tomate com ervilhas									ET
	Prato	Massada de feijão preto com cogumelos e coentros ⁽¹⁾⁽¹²⁾									ET
	Salada	Alface, milho e tomate									ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada									ET
	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 vermelho com couve-portuguesa									ET
	Prato	Cogumelos com favas à Portuguesa ⁽⁵⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾									ET
	Salada	Couve roxa, beterraba e pepino									ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									ET
	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⁾									ET
	Prato	Soja estufada com cenoura e couve-lombarda ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾									V
	Salada	Salada camponesa									ET
	Sobremesa	Couve-de-bruxelas, milho e cenoura									ET
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina ⁽¹²⁾									ET
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) 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.

Semana 6

14 a 18 de Fevereiro

			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	ET
	Prato	Favas estufadas com curgete, massa cotovelos e molho de caril ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	1908,3	456,1	18,6	2,6	44,7	18,9	0,4	7,9	ET
	Salada	Alface, cenoura e milho	240,6	57,5	0,4	0,1	6,3	4,3	0,1	3,3	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	ET
	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	Caldo verde (s/ chouriço)	369,0	88,2	1,5	0,3	12,8	3,9	0,2	4,3	ET
	Prato	Salada de grão-de-bico com batata, cogumelos e cenoura ⁽¹²⁾	2052,7	490,6	13,1	1,7	66,6	19,2	0,6	5,5	ET
	Salada	Cenoura, pepino e tomate	125,6	30,0	0,3	0,1	4,5	1,2	0,1	4,3	ET
	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	ET
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Feijão branco com couve-lombarda	575,3	137,5	1,6	0,2	19,9	6,8	0,2	6,5	ET
	Prato	Soja de cebolada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ , Esparguete com ervilhas ⁽¹⁾	2397,3	573,0	9,7	1,1	63,2	48,6	0,3	3,4	V
	Salada	Alface, beterraba e milho	257,1	61,5	0,4	0,1	6,6	4,7	0,1	3,8	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	ET
	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 cenoura com brócolos	376,2	89,9	1,5	0,2	13,5	3,5	0,3	4,8	ET
	Prato	Croquetes de feijão preto e cenoura no forno ⁽¹⁾ , Arroz	3174,0	758,6	13,1	2,2	119,0	29,1	0,4	5,5	V
	Salada	Alface, cenoura e couve-roxa	200,0	47,8	0,2	0,0	5,9	3,3	0,1	5,3	ET
	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	ET
	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 curgete ⁽⁹⁾	442,1	105,7	1,5	0,3	16,1	4,2	0,2	6,9	ET
	Prato	Lentilhas e ervilhas estufadas com legumes (cenoura, pimento e alho francês) ⁽⁹⁾ , Massa fusilli ⁽¹⁾	2084,1	498,1	11,1	1,7	66,8	23,8	0,3	6,9	V
	Salada	Beterraba, pimento e tomate	156,0	37,3	0,4	0,0	5,2	1,7	0,1	5,1	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	ET
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

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

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente 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

21 a 25 de Fevereiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Curgete com macedónia									FI
	Prato	Salada de batata, ervilhas, cenoura e feijão verde ⁽¹²⁾									FI
	Salada	Couve-roxa, pimento e tomate									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada									FI
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾									FI
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 ⁽⁹⁾									FI
	Prato	Feijoada de legumes (cenoura e couve lombarda), Arroz branco									V
	Salada	Alface, cenoura e milho									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FI
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾									FI
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									FI
	Prato	Empadão de lentilhas no forno ⁽⁶⁾									V
	Salada	Alface, pepino e beterraba									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina ⁽¹²⁾									FI
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾									FI
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 ⁽⁹⁾									FI
	Prato	Soja estufada com cenoura e milho ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ , Massa fusilli ⁽¹⁾									V
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FI
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾									FI
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									FI
	Prato	Arroz de grão com cogumelos, cenoura e couve-lombarda ⁽¹²⁾									FI
	Salada	Alface, beterraba e milho									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FI
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾									FI
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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 8

28 de Fevereiro a 04 de Março

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Alho francês com feijão-verde ⁽⁹⁾									FT
	Prato	Almôndegas de lentilhas e aveia estufadas com molho de tomate ⁽¹⁾ , Esparguete com ervilhas ⁽¹⁾									V
	Salada	Alface, cenoura e pimento									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									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										
	Prato										
	Salada	CARNAVAL									
	Sobremesa										
	Pão										

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Feijão branco com nabijas									FT
	Prato	Soja estufada com curgete e couve-coração ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ , Arroz de branco									V
	Salada	Alface, beterraba e cenoura ralada									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									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	Abóbora com couve branca									FT
	Prato	Salada de grão-de-bico com batata, feijão-verde e cenoura ⁽¹²⁾									V
	Salada	Milho, pepino e tomate									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina ⁽¹²⁾									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	Caldo verde (s/ chouriço)									FT
	Prato	Ervilhas estufadas com legumes (alho francês, couve flor e espinafres) ⁽⁹⁾ , Arroz branco									V
	Salada	Couve em juliana, alface, couve roxa									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									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 rija, (9) Alpo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremço, (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

07 a 11 de Março

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com espinafres ⁽⁹⁾									ET
	Prato	Jardineira de soja com massa cotovelos (ervilhas, cenoura e feijão-verde) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾									ET
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate									ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									ET
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾									

Podem ser solicitadas 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									ET
	Prato	Caril de feijão branco e espinafres ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ com Arroz branco									V
	Salada	Cenoura, couve-roxa e pepino									ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									ET
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾									

Podem ser solicitadas 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 ⁽⁹⁾									ET
	Prato	Grão estufado com cenoura e couve-lombarda, Batatas e Brócolos cozidos									ET
	Salada	Alface, cenoura e milho									ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada									ET
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾									

Podem ser solicitadas 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									ET
	Prato	Favas guisadas com pimentos e coentros, Arroz de cenoura									ET
	Salada	Alface, pepino e tomate									ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									ET
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾									

Podem ser solicitadas 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									ET
	Prato	Batatas com lentilhas e legumes (cenoura e couve-flor) no forno com broa ⁽¹⁾									ET
	Salada	Alface, milho e pimento									ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina ⁽¹²⁾									ET
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾									

Podem ser solicitadas 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. - 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	325,9	77,9	1,5	0,2	11,3	3,2	0,2	2,6	FI
	Prato	2474,8	591,5	11,4	1,4	75,5	38,2	0,3	4,3	FI
	Salada	240,6	57,5	0,4	0,1	6,3	4,3	0,1	3,3	FI
	Sobremesa	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	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	469,2	112,1	1,5	0,2	16,4	4,9	0,4	7,2	FI
	Prato	1660,2	396,8	10,7	1,7	46,8	17,7	0,6	7,0	V
	Salada	113,2	27,1	0,6	0,1	3,3	1,4	0,0	3,2	FI
	Sobremesa	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	465,1	111,2	1,4	0,2	16,6	4,6	0,2	5,5	FI
	Prato	2139,5	511,4	7,8	1,2	76,3	27,3	0,3	4,7	V
	Salada	305,3	73,0	0,4	0,1	8,2	5,1	0,1	5,1	FI
	Sobremesa	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	283,5	67,8	1,6	0,3	7,7	3,5	0,2	6,7	FI
	Prato	2087,0	498,8	13,5	1,8	67,2	19,8	0,4	5,8	V
	Salada	173,9	41,6	0,3	0,1	4,3	3,4	0,1	3,8	FI
	Sobremesa	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	509,1	121,7	1,9	0,3	18,1	5,2	0,2	4,6	FI
	Prato	2393,7	572,1	10,6	1,6	84,2	23,6	0,4	4,7	V
	Salada	168,3	40,2	0,2	0,0	6,4	1,4	0,1	6,3	FI
	Sobremesa	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) 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. - 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	515,3	123,2	1,5	0,1	18,9	4,4	0,3	9,9	FT
	Prato	2332,7	557,5	10,8	1,6	78,9	28,5	0,3	5,6	FT
	Salada	229,1	54,8	0,6	0,1	6,2	3,6	0,1	3,4	FT
	Sobremesa	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FT
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾								
Terça-Feira	Sopa	369,0	88,2	1,5	0,3	12,8	3,9	0,2	4,3	FT
	Prato	3185,9	761,4	16,0	2,3	118,9	26,9	0,4	5,4	V
	Salada	289,8	69,3	0,4	0,1	7,2	5,6	0,1	3,9	FT
	Sobremesa	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⁾								
Quarta-Feira	Sopa	518,0	123,8	1,4	0,2	19,2	5,2	0,2	5,5	FT
	Prato	1689,9	403,9	11,4	1,6	48,2	18,0	0,4	8,2	FT
	Salada	159,7	38,2	0,5	0,1	4,0	2,8	0,1	3,9	FT
	Sobremesa	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FT
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾								
Quinta-Feira	Sopa	414,8	99,1	1,5	0,3	14,2	5,0	0,2	5,1	FT
	Prato	2318,8	554,2	9,5	1,1	61,9	16,7	0,3	4,2	V
	Salada	167,4	40,0	0,2	0,0	5,2	2,4	0,1	5,1	FT
	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	FT
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾								
Sexta-Feira	Sopa	442,4	105,7	1,4	0,2	16,3	4,0	0,2	6,0	FT
	Prato	2467,1	589,7	10,7	1,6	85,4	26,3	0,6	5,5	V
	Salada	228,2	54,5	0,6	0,1	5,1	4,6	0,1	2,2	FT
	Sobremesa	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FT
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾								

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.

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Alho francês com alface ⁽⁹⁾	424,0	101,3	1,4	0,2	15,4	4,0	0,2	6,2	FT
	Prato	Salada de 2 feijões com legumes (feijão branco, feijão vermelho, massa, milho, cenoura e brócolos) ⁽¹⁾⁽¹²⁾	2006,7	479,6	11,0	1,7	59,7	23,7	0,3	5,4	FT
	Salada	Couve-roxa, pepino e tomate	174,8	41,8	0,3	0,1	5,4	2,5	0,1	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	Creme de tomate com ervilhas	447,8	107,0	1,7	0,3	15,4	5,1	0,2	5,4	FT
	Prato	Hambúrguer de cogumelos com lentilhas e molho de ervilhas ⁽¹⁾⁽¹²⁾ , Arroz	2666,9	637,4	10,5	1,6	99,6	28,7	0,6	2,4	V
	Salada	Alface, beterraba e milho	257,1	61,5	0,4	0,1	6,6	4,7	0,1	3,8	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	Cenoura com brócolos	418,0	99,9	1,6	0,2	14,6	4,4	0,2	5,8	FT
	Prato	Gratinado de ervilhas e favas com legumes (ervilhas, favas, cenoura, pimento e alho francês) no forno ⁽⁶⁾⁽⁹⁾ , Esparguete ⁽¹⁾	1902,9	454,8	9,3	1,4	58,9	23,7	0,3	8,3	V
	Salada	Milho, cenoura e pimento	389,5	93,1	0,8	0,1	16,6	2,9	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.								

			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⁾	543,4	129,9	1,8	0,3	18,7	6,1	0,2	5,3	FT
	Prato	Soja estufada (cubos) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ com Salada russa	2142,9	512,2	8,8	0,9	51,2	46,5	0,4	5,3	V
	Salada	Couve-roxa, cenoura e tomate	201,0	48,0	0,2	0,0	7,1	2,3	0,1	6,4	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.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Nabo com couve-lombarda	421,4	100,7	1,6	0,2	14,3	4,5	0,2	5,8	FT
	Prato	Grão-de-bico estufado com cenoura e couve-lombarda, Arroz de brócolos	2431,9	581,2	13,6	1,8	85,5	21,3	0,3	6,5	V
	Salada	Alface, cenoura e couve em juliana	184,9	44,2	0,3	0,0	4,4	3,6	0,1	4,2	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.								

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 rijja, (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.

		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		383,3	91,6	1,2	0,1	14,2	3,5	0,2	5,5
	Prato	Salada de 3 Feijões com batata, cenoura e feijão verde ⁽¹²⁾		1954,9	467,2	10,3	1,6	60,8	21,6	0,4	6,2
	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) / Gelatina ⁽¹²⁾		281,3 / 502,1	67,2 / 120,0	0,5 / 0,0	0,1 / 0,0	13,9 / 30,0	0,7 / 0,0	0,0 / 0,1	13,8 / 30,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Terça-Feira	Sopa	Feijão vermelho e couve-lombarda		532,7	127,3	1,4	0,2	18,8	6,0	0,2	5,5
	Prato	Lentilhas estufadas com alho francês, couve-flor e espinafres ⁽⁹⁾ , Arroz de milho		2366,9	565,7	10,5	1,5	83,8	27,0	0,3	4,3
	Salada	Cenoura, couve-roxa e milho		379,6	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 ⁽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-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 ⁽⁶⁾⁽⁹⁾ , Batatas alouradas		2067,8	494,2	11,3	1,6	63,0	23,6	0,4	6,8
	Salada	Alface, beterraba e pepino		141,2	33,7	0,3	0,1	3,6	2,5	0,1	3,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Grão-de-bico com nabiças		548,4	131,1	2,0	0,3	19,6	5,6	0,3	5,9
	Prato	Hamburguer de ervilhas no forno ⁽¹⁾ , Massa fusilli ⁽¹⁾		2012,1	480,9	11,5	1,8	64,1	20,2	0,5	5,8
	Salada	Tomate, milho e pimento		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 ⁽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 abóbora com alface		287,8	68,8	1,3	0,2	10,9	2,4	0,2	2,4
	Prato	Soja de cebolada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ , Arroz de brócolos		2451,0	585,8	12,0	1,4	66,1	45,2	0,5	2,3
	Salada	Alface, beterraba, pepino		141,2	33,7	0,3	0,1	3,6	2,5	0,1	3,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada		281,3 / 351,9	67,2 / 84,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,9	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,9
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

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

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente 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.