

Semana 1

31 de dezembro a 4 de janeiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa								
	Prato								
	Salada	Férias							
	Sobremesa								
	Pão								

Terça-Feira	Sopa								
	Prato								
	Salada	Férias							
	Sobremesa								
	Pão								

Quarta-Feira	Sopa								
	Prato								
	Salada	Férias							
	Sobremesa								
	Pão								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Alho francês com curgete ¹²	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2	FI
	Prato	Fêveras com esparguete ^{1 (*)}	1311,6	313,4	6,9	2,2	28,4	1,2	33,7	0,5	FI
	Salada	Alface, beterraba e pepino	176,5	42,2	0,5	0,1	5,9	5,8	3,7	0,2	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

(*) ou almôndegas^{1,6,12} estufadas com esparguete¹, caso seja dia de abertura

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Espinafres com cenoura ¹²	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,5	FI
	Prato	Abrótea ⁴ no forno com molho de limão e ervas aromáticas e arroz de ervilhas	1454,6	347,6	94,0	1,4	36,5	2,5	28,4	0,6	FI
	Salada	Alface, cenoura e couve-roxa	184,1	44,0	0,2	0,0	7,0	6,0	4,0	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / gelatina ¹²	313,6/ 372,3	74,9/ 89,0	0,5/ 0,0	0,2/ 0,0	16,5/ 0,0	16,3/ 0,0	1,1/ 22,2	0,0/ 0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

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

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 médios de 100 g ou 100 ml, 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

7 a 11 de janeiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Couve-flôr com cenoura ¹²									FT
	Prato	Massa ¹ de cavala ⁴ com legumes (cenoura, curgete e ervilha)									FT
	Salada	Couve-roxa, pimento e tomate									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.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Terça-Feira	Sopa	Creme de legumes ¹²									FT
	Prato	Feijoada de carnes ⁶ com arroz branco									FT
	Salada	Alface, cenoura 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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Horta ¹²									FT
	Prato	Arroz de bacalhau ⁴ fresco com pimento e cenoura									FT
	Salada	Alface, pepino e tomate									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/Leite-creme ^{3,7}									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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Feijão branco com couve lombarda ¹²									FT
	Prato	Stroganoff de frango ^{7, 12} com esparguete ¹									FT
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate									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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Brócolos ¹²									FT
	Prato	Pescada ⁴ no forno com batata assada/cozida com brócolos									FT
	Salada	Alface, beterraba 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.											

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

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 médios de 100 g ou 100 ml, 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

14 a 18 de janeiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Alho-francês ¹²									FI
	Prato	Almôndegas ^{1, 6, 12} estufadas com esparguete ¹ e ervilhas									FI
	Salada	Alface, cenoura 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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Terça-Feira	Sopa	Legumes com ervilhas ¹²									FI
	Prato	Lulas à sevilhana ^{1, 14} com arroz de cenoura									FI
	Salada	Couve roxa, cebola e tomate									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ gelado ⁷									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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Caldo verde ⁶									FI
	Prato	Rancho à Regional ^{1, 6}									FI
	Salada	Alface, 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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Camponesa ¹²									FI
	Prato	Filetes de pescada gratinados ^{1, 4} com batata cozida, cenoura e brócolos cozidos									FI
	Salada	Milho, pepino e tomate									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida									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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com feijão verde ¹²									FI
	Prato	Arroz de peru no forno com chouriço ⁶									FI
	Salada	Alface, beterraba e cenoura									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: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

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 médios de 100 g ou 100 ml, 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

21 a 25 de janeiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura e massinhas ^{1,12}									FT
	Prato	Salada de atum com feijão-frade (atum, batata, ovo e cenoura) ^{3, 4, 12}									FT
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate									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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Terça-Feira	Sopa	Feijão verde ¹²									FT
	Prato	Carne de porco estufada com esparguete ¹									FT
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate									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	Lavrador ^{1,12}									FT
	Prato	Bacalhau no forno desfiado com molho bechamel ^{1, 4, 7} e batata									FT
	Salada	Alface, milho 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.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Alho francês ¹²									FT
	Prato	Frango estufado com ervilhas e macarronete ¹									FT
	Salada	Alface, pepino e tomate									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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Curgete ¹²									FT
	Prato	Sardinha frita ^{4, 5} com arroz de tomate									FT
	Salada	Alface, cenoura e milho									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim ^{3,7}									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: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

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 médios de 100 g ou 100 ml, 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

28 de janeiro a 1 de fevereiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Primavera ¹²	332,7	79,5	1,2	0,2	15,0	5,0	2,0	0,2	FI
	Prato	Carne à bolonesa ^{1,6,12} com massa fusilli ¹ ervilhas e cenouras	1373,2	328,2	11,8	2,8	23,6	6,2	31,7	0,5	FI
	Salada	Alface, cenoura e milho	280,0	67,1	0,8	0,0	11,29	3,26	3,8	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Terça-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas ^{1,12}	474,9	113,5	1,7	0,3	20,7	4,5	3,6	0,1	FI
	Prato	Tintureira ⁴ estufada com arroz de milho	1516,4	362,5	9,6	1,3	40,5	2,0	27,3	0,7	FI
	Salada	Curgete, pepino e tomate	93,6	22,4	0,5	0,0	3,1	3,1	1,5	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ gelatina ¹² com frutas	313,6/ 468,3	74,9/ 111,9	0,5/ 0,2	0,2/ 0,0	16,5/ 4,7	16,3/ 4,7	1,1/ 22,6	0,0/ 0,0	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Saloia ¹²	417,7	99,8	1,4	0,2	17,6	6,6	4,2	0,3	FI
	Prato	Massa ¹ de carnes à lavrador	2106,7	503,4	17,7	4,4	41,5	7,2	44,6	1,1	FI
	Salada	Alface, cenoura e milho	280,0	67,1	0,8	0,0	11,29	3,26	3,8	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Feijão verde ¹²	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2	FI
	Prato	Filetes de arinca ⁴ com salada de batata (batata, ervilha, feijão verde e cenoura)	1408,4	336,6	8,4	1,3	32,8	9,7	31,8	0,6	FI
	Salada	Alface, couve roxa e tomate	183,5	43,9	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Creme de alho francês com cenoura e curgete ¹²	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2	FI
	Prato	Nuggets de frango ^{1,3,9,10} no forno com arroz de cenoura	1993,0	476,7	18,4	2,5	60,7	3,5	15,5	0,3	FI
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	186,6	44,6	0,2	0,0	8,9	8,8	2,0	0,3	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

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

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 médios de 100 g ou 100 ml, 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

4 a 8 de fevereiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Creme de legumes ¹²									FI
	Prato	Arroz de cavala ⁴ com legumes (cenoura, curgete e ervilhas)									FI
	Salada	Milho, alface 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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Terça-Feira	Sopa	Espinafres ¹²									FI
	Prato	Frango assado com massa ¹ de cenoura									FI
	Salada	Alface, couve roxa 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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Feijão branco com couve lombarda ¹²									FI
	Prato	Filete de pescada gratinada ^{1,4} com alecrim e arroz de cenoura									FI
	Salada	Couve em juliana, pepino 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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Creme de couve-flor e cenoura ¹²									FI
	Prato	Pá de porco estufada com ervilhas e esparguete ¹ de tomate									FI
	Salada	Alface, couve roxa e milho									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / leite creme ⁷									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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes ¹²									FI
	Prato	Petinga frita ^{4,5} com arroz de tomate									FI
	Salada	Alface, milho e cebola									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: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

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 médios de 100 g ou 100 ml, 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

11 a 15 de fevereiro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Espinafres ¹²	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,6	FI
	Prato	Ovos ³ mexidos com fiambre ^{1,6,7} e arroz de cenoura (*)	1718,0	410,8	21,5	5,2	35,4	3,6	18,1	1,7	FI
	Salada	Alface, pepino e tomate	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ iogurte de aromas ⁷	313,6/ 371,2	74,9/ 88,7	0,5/ 2,0	0,2/ 1,1	16,5/ 12,6	16,3/ 5,1	1,1/ 5,1	0,0/ 0,2	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
(*) ou tesourinhos ^{1,4} no forno com arroz de cenoura, no caso de uma unidade transportada											
Terça-Feira	Sopa	Feijão verde ¹²	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2	FI
	Prato	Feijoada à Transmontana ⁶ com arroz branco	2163,3	517,0	16,2	4,0	52,7	4,7	38,9	1,0	FI
	Salada	Tomate, alface e beterraba	188,0	44,9	0,4	0,0	7,1	7,1	3,5	0,2	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) /fruta cozida	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Saloia ¹²	417,7	99,8	1,4	0,2	17,6	6,6	4,2	0,3	FI
	Prato	Filetes de pescada ⁴ no forno com salada de batata (batata, cenoura, ervilha, feijão verde)	1410,4	337,1	11,0	1,6	13,4	8,4	46,5	0,9	FI
	Salada	Alface, beterraba e tomate	188,0	44,9	0,4	0,0	7,1	7,1	3,5	0,2	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Sopa da Horta ¹²	418,1	99,9	1,4	0,2	17,7	6,6	4,2	0,3	FI
	Prato	Almôndegas com molho de cogumelos ^{1, 6, 12} e massa espiral ¹	1614,5	385,9	16,0	4,4	30,1	2,7	29,6	0,4	FI
	Salada	Alface, cenoura e couve em juliana	117,2	28,0	0,2	0,0	3,8	3,6	2,9	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Creme de feijão verde ¹²	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2	FI
	Prato	Arroz de abrótea ⁴ com ervilhas e cenoura	1514,3	361,9	9,2	1,3	40,9	1,5	27,6	0,6	FI
	Salada	Couve-roxa, cenoura e tomate	182,1	43,5	0,2	0,0	8,3	7,5	2,6	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / aletria ^{1,3,7}	319,7/820,9	76,4/196,2	0,5/3,7	0,2/1,4	16,9/32,4	16,7/12,1	1,1/7,9	0/0,1	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: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

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

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve contactar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, 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

18 a 22 de fevereiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Creme de vegetais ^{9,12}									FI
	Prato	Arroz de atum ⁴ com cenoura e milho									FI
	Salada	Alface, cenoura e curgete									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FI
	Pão	Pão de mistura ¹									Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.
Terça-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres ¹²									FI
	Prato	Carne de porco estufada com massa macarronete ¹ e jardineira de legumes									FI
	Salada	Cenoura, milho e tomate									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada									FI
	Pão	Pão de mistura ¹									Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.
Quarta-Feira	Sopa	Alho francês com curgete ¹²									FI
	Prato	Carapauzinhos fritos ^{1,4} com arroz de tomate e pimento									FI
	Salada	Alface, beterraba e pepino									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FI
	Pão	Pão de mistura ¹									Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.
Quinta-Feira	Sopa	Cenoura com couve ripada ¹²									FI
	Prato	Frango assado com massa esparguete ¹									FI
	Salada	Alface, cenoura e milho									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FI
	Pão	Pão de mistura ¹									Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.
Sexta-Feira	Sopa	Grão-de-bico com nabo ¹²									FI
	Prato	Pescada à Gomes de Sá ^{3,4}									FI
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / gelatina ¹²									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: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

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 médios de 100 g ou 100 ml, 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

25 de fevereiro a 1 de março

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas ^{1,12}									FI
	Prato	Hambúrguer de aves ^{1,6,12} com massa esparguete ¹									FI
	Salada	Couve roxa, pimento e tomate									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FI
	Pão	Pão de mistura ¹									Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.
Terça-Feira	Sopa	Alho francês com curgete ¹²									FI
	Prato	Pescada assada ⁴ com salada de batata									FI
	Salada	Alface, pepino e tomate									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ gelado ⁷									FI
	Pão	Pão de mistura ¹									Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.
Quarta-Feira	Sopa	Espinafres ¹²									FI
	Prato	Chilli de carnes ^{1,6,12} com arroz branco									FI
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FI
	Pão	Pão de mistura ¹									Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.
Quinta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas ¹²									FI
	Prato	Arroz misto de carnes (vaca, porco e frango)									FI
	Salada	Alface, beterraba e cenoura									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FI
	Pão	Pão de mistura ¹									Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.
Sexta-Feira	Sopa	Creme de brócolos com feijão branco ¹²									FI
	Prato	Massada de abrótea ^{1,4} com tomate									FI
	Salada	Cenoura, couve roxa e milho									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida									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: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

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 médios de 100 g ou 100 ml, 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

4 a 8 de março

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa										
	Prato										
	Salada	Carnaval									
	Sobremesa										
	Pão										
Terça-Feira	Sopa										
	Prato										
	Salada	Carnaval									
	Sobremesa										
	Pão										
Quarta-Feira	Sopa										
	Prato										
	Salada	Carnaval									
	Sobremesa										
	Pão										
Quinta-Feira	Sopa	Feijão verde ¹²	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2	FI
	Prato	Almondegas estufadas ^{1,6,12} com esparguete ¹	900,9	461,3	24,1	3,8	36,0	2,7	22,9	0,3	FI
	Salada	Alface, couve roxa e milho	211,8	50,7	0,6	0,0	8,6	1,3	2,8	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Grão-de-bico com couve lombarda ¹²	429,7	102,7	1,6	0,2	18,0	6,6	4,1	0,2	FI
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá ^{3,4}	990,6	236,8	8,4	1,2	24,6	2,5	14,9	2,7	FI
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4	0,3	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

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

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 médios de 100 g ou 100 ml, 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

11 a 15 de março

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)			
Segunda-Feira	Sopa	Couve branca com cenoura ripada ¹²		380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2	FI
	Prato	Esparguete à Bolonhesa ^{1, 6, 12}		1477,4	353,1	11,9	2,9	30,3	2,7	30,5	0,4	FI
	Salada	Alface, beterraba e cenoura		188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4	0,3	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Feijão vermelho com hortaliça ¹²		389,3	93,0	1,3	0,2	16,3	5,7	4,0	0,2	FI
	Prato	Abrótea ⁴ no forno com arroz de tomate		1506,4	360,0	9,3	1,4	40,3	1,8	27,2	0,7	FI
	Salada	Alface, milho e tomate		223,3	53,5	0,8	0,0	9,1	2,1	2,6	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim ^{3,7}		313,6/ 414,7	74,9/ 99,1	0,5/ 3,6	0,2/ 1,5	16,5/ 12,1	16,3/ 12,1	1,1/ 4,9	0,0/ 0,1	FI
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora e espinafres ¹²		310,1	74,1	1,9	0,3	11,4	2,5	2,7	0,5	FI
	Prato	Perna de frango assada com massa espiral ¹ e cenoura		1797,9	429,7	10,4	1,9	42,3	2,9	40,5	0,8	FI
	Salada	Couve roxa, pepino e tomate		170,0	40,6	0,5	0,1	6,5	5,9	3,0	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Creme de alho francês ¹²		374,3	89,5	1,4	0,2	16,5	6,9	2,8	0,2	FI
	Prato	Feijoada de carnes ⁶ com arroz branco		2163,3	517,0	16,2	4,0	52,7	4,7	38,9	1,0	FI
	Salada	Cenoura, tomate e couve em juliana		101,6	24,3	0,2	0,0	4,8	4,3	1,0	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Caldo verde ^{6,12}		498,5	119,1	5,0	1,4	13,2	4,1	5,4	0,7	FI
	Prato	Salada de pescada com ovo cozido ^{3, 4} e macedónia de legumes		1481,0	388,2	9,9	1,4	40,4	7,8	33,8	0,8	FI
	Salada	Alface, beterraba e milho		321,4	77,0	0,8	0,0	12,9	5,0	4,7	0,2	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida		313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

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

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 médios de 100 g ou 100 ml, 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 12

18 a 22 de março

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Juliana ¹²									FT
	Prato	Empadão de atum ^{3, 4} com arroz, ervilhas e cenoura									FT
	Salada	Alface, couve roxa e pepino									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.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Terça-Feira	Sopa	Espinafres ¹²									FT
	Prato	Peru assado com esparguete ¹ e feijão verde									FT
	Salada	Milho, tomate e couve em juliana									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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Feijão-verde ¹²									FT
	Prato	Paloco gratinado com molho bechamel ^{1,4,7} com batata									FT
	Salada	Alface, pepino e tomate									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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Minestrone ¹									FT
	Prato	Arroz de aves (peru e frango)									FT
	Salada	Alface, couve em juliana 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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Lavrador ^{1,12}									FT
	Prato	Massinha de peixe com tomate ^{1, 4}									FT
	Salada	Alface, pepino e beterraba									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / iogurte ⁷									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: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

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 médios de 100 g ou 100 ml, 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 13

25 a 29 de março

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)			
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas ^{1,12}		474,9	113,5	1,7	0,3	20,7	4,5	3,6	0,1	FI
	Prato	Hambúguer estufado com massa espiral e legumes salteados (ervilhas e cenouras)		1631,2	389,9	16,3	4,5	29,2	1,8	30,9	1,2	FI
	Salada	Alface, milho e pepino		208,9	50,1	0,8	0,0	8,0	0,9	2,7	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Grão-de-bico com nabiças ¹²		356,8	117,7	2,2	0,2	16,1	4,8	4,7	0,2	FI
	Prato	Filetes de pescada gratinados ^{1,4} com arroz de tomate		1506,4	360,0	9,3	1,4	40,3	1,8	27,2	0,7	FI
	Salada	Alface, pimento e milho		206,3	49,5	0,8	0,0	8,1	0,9	2,6	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/Fruta cozida		313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve branca ¹²		380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2	FI
	Prato	Feijoada à Portuguesa com arroz branco		2163,3	517,0	16,2	4,0	52,7	4,7	38,9	1,0	FI
	Salada	Alface, couve roxa e pepino		172,0	41,1	0,5	0,1	5,2	4,6	4,3	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Feijão verde ¹²		442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2	FI
	Prato	Abrótea estufada ⁴ com batata e couve lombarda cozidas		1045,3	249,8	8,0	1,2	15,2	3,0	29,1	0,5	FI
	Salada	Alface, beterraba e cenoura		188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4	0,3	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Espinafres com cenoura ¹²		397,4	95,0	1,8	0,2	15,3	5,5	4,3	0,5	FI
	Prato	Chilli de carnes ^{1,6,12} com arroz branco		2811,8	672,1	33,8	9,4	54,9	1,9	36,4	0,6	FI
	Salada	Alface, couve roxa e milho		211,8	50,7	0,6	0,0	8,6	1,3	2,8	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / gelatina ¹²		313,6/ 372,3	74,9/ 89,0	0,5/ 0,0	0,2/ 0,0	16,5/ 0,0	16,3/ 0,0	1,1/ 22,2	0,0/ 0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

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

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 médios de 100 g ou 100 ml, 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 14

1 a 5 de abril

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	497,3	118,9	1,6	0,2	19,8	9,7	6,5	0,3	FI
	Prato	2760,1	648,8	30,0	2,7	71,0	2,0	21,4	0,2	FI
	Salada	279,4	66,9	1,0	0,0	10,8	2,9	3,9	0,0	FI
	Sobremesa	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	323,3	77,2	1,4	0,2	12,9	3,2	2,0	0,1	FI
	Prato	1747,7	417,58	14,38	3,32	33,85	2,66	36,13	0,59	FI
	Salada	176,5	42,2	0,5	0,1	5,9	5,8	3,7	0,2	FI
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2	FI
	Prato	1159,8	277,2	0,2	0,1	49,6	6,2	17,9	2,6	FI
	Salada	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0	FI
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	410,3	98,1	1,3	0,1	16,9	7,5	4,7	0,3	FI
	Prato	2158,2	515,8	17,3	3,7	42,1	8,3	47,3	1,2	FI
	Salada	90,1	21,5	0,1	0,0	4,2	3,5	1,2	0,0	FI
	Sobremesa	319,7/386,9	76,4/92,4	0,5/3,2	0,2/1,3	16,9/12,0	16,7/12,0	1,1/4,2	0/0,1	FI
	Pão	Pão de mistura ¹								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	418,1	99,9	1,4	0,2	17,7	6,6	4,2	0,3	FI
	Prato	1384,9	331,0	11,0	1,6	8,5	4,7	49,7	1,0	FI
	Salada	223,3	53,6	0,8	0,0	9,2	2,1	2,6	0,0	FI
	Sobremesa	319,7/820,9	76,4/196,2	0,5/3,7	0,2/1,4	16,9/32,4	16,7/12,1	1,1/7,9	0/0,1	FI
	Pão	Pão de mistura ¹								

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

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 médios de 100 g ou 100 ml, 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.