

Semana 1

18 a 22 de abril

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

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Terça-Feira	Sopa	Nabo com cenoura	375,7	89,8	1,6	0,1	17,4	8,2	1,5	0,3	FI
	Prato	Pastéis de bacalhau ^{3,4,12} com arroz de tomate	2452,3	586,1	30,4	4,0	56,2	3,1	20,5	1,5	FI FI
	Vegetariano	Salada de feijão-frade ¹² (brócolos, cenoura e milho) com arroz branco	2667,6	637,7	16,3	2,6	94,4	7,2	26,1	0,4	FI FI
	Salada	Brócolos, cenoura e milho	202,2	48,3	0,8	0,1	7,4	2,4	3,0	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 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	Feijão verde	352,9	84,3	1,4	0,2	14,1	3,3	3,8	0,1	FI
	Prato	Massa ¹ de aves (frango/peru)	1629,1	389,4	10,6	1,8	29,4	1,8	43,3	0,4	FI
	Vegetariano	Massa ¹ de soja ⁶ com favas e cenoura no forno	2238,7	535,0	20,2	2,8	54,2	12,5	33,5	0,3	FI
	Salada	Alface, beterraba e cenoura ralada	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	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 branco com couve branca	323,3	77,2	1,4	0,2	12,9	3,2	2,0	0,1	FI
	Prato	Solha ⁴ gratinada com batata cozida	1308,8	312,8	9,4	1,5	24,3	2,3	31,8	0,8	FI FI
	Vegetariano	Salada de grão-de-bico ¹² com batata, feijão-verde e cenoura	2019,4	482,6	7,1	0,8	81,3	5,7	21,1	0,3	FI
	Salada	Pepino, tomate e couve roxa	170,0	40,6	0,5	0,1	6,5	5,9	3,0	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / logurte 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 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	Repolho	422,3	100,9	1,7	0,3	18,3	9,2	3,3	0,3	FI
	Prato	Febras de porco estufadas com arroz de feijão vermelho	1950,8	466,3	20,5	4,2	36,1	2,0	33,4	0,4	FI FI
	Vegetariano	Feijão vermelho estufado com curgete e couve-lombarda e arroz de milho	1786,1	426,8	4,6	0,7	75,0	3,7	19,4	0,2	FI 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)	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 inofensivos.
 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 2

25 a 29 de abril

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

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Terça-Feira	Sopa	Alho francês com cenoura	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2	FI
	Prato	Rolo de carne ^{1,6,12} no forno com molho de cenoura e massa esparguete ¹	1365,3	326,2	15,0	4,6	29,3	4,2	17,8	1,0	FI FI
	Vegetariano	Esparguete ¹ de cogumelos ¹²	943,7	225,5	8,3	1,2	30,5	2,9	6,6	0,0	FI
	Salada	Couve roxa, cenoura e alface	184,1	44,0	0,2	0,0	7,0	6,0	4,0	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.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Creme de couve-flôr	410,3	98,1	1,3	0,1	16,9	7,5	4,7	0,3	FI
	Prato	Abrótea ⁴ estufada com arroz de tomate	1833,7	438,3	16,4	2,3	43,4	3,5	28,3	0,6	FI FI
	Vegetariano	Grão-de-bico estufado com arroz de tomate	2178,5	520,7	17,4	2,4	73,3	4,3	15,7	0,2	FI FI
	Salada	Ervilha, cenoura e feijão verde	175,2	41,9	0,4	0,1	6,5	3,6	3,3	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	Lentilhas e couve portuguesa	439,6	105,1	1,9	0,2	19,7	8,3	2,4	0,3	FI
	Prato	Carne de porco estufada com macarronete ¹	1558,5	372,5	13,5	3,1	30,1	2,7	31,9	0,4	FI FI
	Vegetariano	Seitan ^{1,6} fatiado no forno com ervilhas e com macarronete ¹	1142,1	273,0	5,9	0,9	45,0	3,8	8,8	0,2	FI FI
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	149,9	57,2	1,2	0,2	5,3	4,9	6,6	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	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 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	Abóbora com espinafres	310,1	74,1	1,9	0,3	11,4	2,5	2,7	0,5	FI
	Prato	Red fish ⁴ no forno com arroz	1259,8	301,1	8,9	1,4	28,0	2,3	26,6	0,4	FI FI
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com arroz	1719,3	410,9	7,7	1,1	64,9	5,1	18,8	0,1	FI FI
	Salada	Alface, tomate e beterraba	139,0	33,2	0,2	0,0	5,7	5,7	2,3	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.								

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 rijã, 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 3

2 a 6 de maio

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	389,9	93,2	1,5	0,3	17,2	7,5	2,9	0,2	FI
	Prato	1373,2	328,2	11,8	2,8	23,6	6,2	31,7	0,5	FI
	Vegetariano	1504,5	359,9	6,7	1,1	54,5	4,6	19,0	0,1	FI
	Salada	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1	FI
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹								
Terça-Feira	Sopa	417,2	99,7	1,9	0,2	16,4	5,4	4,1	0,5	FI
	Prato	2292,9/ 1886,5	344,7/ 283,6	9,3/ 8,9	1,5/ 1,3	30,1/ 23,3	2,7/ 1,5	34,2/ 26,9	0,3/ 0,6	FI FI FI
	Vegetariano	1637,4	391,4	8,9	1,6	59,2	9,5	17,8	0,3	FI FI
	Salada	235,7	56,5	0,7	0,0	10,6	3,4	2,1	0,1	FI
	Sobremesa	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 FI
	Pão	Pão de mistura ¹								
Quarta-Feira	Sopa	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2	FI
	Prato	2299,1	549,5	29,3	6,0	34,8	0,6	35,0	0,5	FI FI
	Vegetariano	1744,5	416,9	8,6	1,3	61,1	5,5	22,3	0,2	FI FI
	Salada	202,2	48,3	0,9	0,2	6,4	6,0	3,9	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								
Quinta-Feira	Sopa	431,9	103,2	1,6	0,2	18,9	5,0	3,0	0,2	FI
	Prato	1797,7	429,7	16,3	2,3	41,8	1,9	27,9	0,6	FI FI
	Vegetariano	2309,1	552,3	15,9	2,4	77,7	4,3	22,5	0,3	FI FI
	Salada	248,0	59,3	0,2	0,0	9,6	9,0	5,1	0,3	FI
	Sobremesa	313,6/ 327,46	74,9/ 78,0	0,52/ 0,72	0,2/ 0,08	16,51/ 18,29	16,3/ 18,29	1,13/ 0,40	0,03/ 0,02	FI FI
	Pão	Pão de mistura ¹								
Sexta-Feira	Sopa	430,3	102,8	1,7	0,3	18,1	8,4	4,1	0,2	FI
	Prato	2415,5	577,4	9,8	2,4	69,0	6,1	51,7	1,1	FI
	Vegetariano	1472,2	352,0	11,2	1,3	49,0	2,7	11,2	0,9	FI FI
	Salada	175,2	41,9	0,4	0,1	6,5	3,6	3,3	0,1	FI
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹								

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 4

9 a 13 de maio

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura com feijão verde									FI
	Prato	Argolas de pota ^{1,14} e arroz de tomate									FI FI
	Vegetariano	Arroz de lentilhas com ervilhas									FI
	Salada	Milho, 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									FI
	Prato	Perna de frango assada com massa espiral ¹									FI FI
	Vegetariano	Massa espiral ¹ com grão-de-bico, cenoura e milho									FI
	Salada	Alface, couve roxa e milho									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada									FI FI
	Pão	Pão de mistura ¹									Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.
Quarta-Feira	Sopa	Feijão vermelho e couve									FI
	Prato	Filete de pescada ⁴ gratinado com puré de batata ⁷ ou batata cozida									FI FI FI
	Vegetariano	Empadão de soja ⁶ com ervilhas									FI FI
	Salada	Couve em juliana, pepino 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 couve-flôr									FI
	Prato	Carne de porco aos cubos estufada com massa macarronete ¹									FI FI
	Vegetariano	Croquetes de brócolos e couve-flôr no forno com massa macarronete ¹									FI FI
	Salada	Cenoura, feijão verde e ervilha									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz-doce ⁷									FI FI
	Pão	Pão de mistura ¹									Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.
Sexta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes									FI
	Prato	Solha ⁴ no forno com laranja e arroz de feijão									FI FI
	Vegetariano	Feijoada com cogumelos ¹² e bola de arroz									FI FI
	Salada	Alface, milho e pimento									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									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 5

16 a 20 de maio

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Alho francês	391,7	93,6	1,5	0,3	17,1	7,3	3,1	0,3	FI
	Prato	Almôndegas ^{1,6,12} estufadas com massa esparguete ¹	900,9	461,3	24,1	3,8	36,0	2,7	22,9	0,3	FI FI
	Vegetariano	Salada de 2 feijões (branco, vermelho) ¹² com espirais ¹ e legumes (milho, cenoura e rebentos de soja ⁶	1545,0	391,4	7,0	1,1	60,6	6,7	20,1	0,2	FI
	Salada	Couve roxa, pepino e tomate	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	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.								
Terça-Feira	Sopa	Creme de ervilhas	383,2	91,6	1,6	0,3	15,3	4,1	4,0	0,1	FI
	Prato	Red fish ⁴ gratinado com ervas aromáticas e batata assada/cozida	2292,9/ 1886,5	344,7/ 283,6	9,3/ 8,9	1,5/ 1,3	30,1/ 23,3	2,7/ 1,5	34,2/ 26,9	0,3/ 0,6	FI FI FI
	Vegetariano	Soja ⁶ estufada com ervilhas, batata aos cubos e cenoura	2208,5	527,8	19,9	2,8	51,5	19,0	35,2	0,3	FI FI FI
	Salada	Alface, beterraba e milho	210,5	50,3	0,4	0,0	8,2	8,2	3,8	0,3	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/ 327,46	74,9/ 78,0	0,52/ 0,72	0,2/ 0,08	16,51/ 18,29	16,3/ 18,29	1,13/ 0,40	0,03/ 0,02	FI FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Cenoura com brócolos	417,7	99,8	1,4	0,2	17,6	6,6	4,2	0,3	FI
	Prato	Feijoada à Portuguesa ⁶ com arroz branco	2262,1	540,6	16,0	3,6	52,7	4,7	45,4	1,0	FI FI
	Vegetariano	Feijoada vegetariana ¹² (feijão, cenoura, repolho) com arroz branco	1562,8	373,5	9,4	1,6	46,3	12,6	25,6	0,4	FI FI
	Salada	Alface, cenoura e pimento	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	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.								
Quinta-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,6	FI
	Prato	Abrótea ⁴ estufada com arroz de cenoura	1849,9	442,2	16,3	2,3	44,6	4,5	28,3	0,7	FI FI
	Vegetariano	Seitan ^{1,6} estufado aos cubos com arroz de cenoura	1456,8	348,2	9,2	1,4	46,1	4,0	18,6	0,6	FI FI
	Salada	Feijão verde, cenoura e ervilhas	175,2	41,9	0,4	0,1	6,5	3,6	3,3	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 FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Nabo com cenoura	375,7	89,8	1,6	0,1	17,4	8,2	1,5	0,3	FI
	Prato	Carnes mistas estufadas (frango e porco) com macarronete ¹	1477,6	353,2	11,0	2,0	20,3	2,9	42,8	0,5	FI FI
	Vegetariano	Grão-de-bico estufado com cenoura e couve-lombarda e massa ¹	1529,9	365,6	4,0	0,5	62,2	5,3	18,7	0,2	FI FI
	Salada	Alface, cenoura e couve em juliana	214,7	51,3	0,5	0,1	7,6	7,2	4,4	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.								

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 6

23 a 27 de maio

		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									
	Prato	497,3	118,9	1,6	0,2	19,8	9,7	6,5	0,3	FI	
	Vegetariano	1663,9	397,7	17,5	2,7	30,1	2,7	29,3	1,7	FI	
	Salada	1667,5	398,5	8,3	1,2	58,9	3,4	20,5	0,1	FI	
	Sobremesa	279,4	66,9	1,0	0,0	10,8	2,9	3,9	0,0	FI	
	Pão	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 FI	
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	Grão-de-bico com couve-lombarda									
	Prato	287,3	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2	FI	
	Vegetariano	1505,0	359,7	9,2	1,3	41,3	1,9	26,8	0,5	FI FI	
	Salada	1894,2	452,9	17,7	2,2	60,4	1,9	10,0	0,9	FI FI	
	Sobremesa	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1	FI	
	Pão	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI	
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	Creme de abóbora									
	Prato	389,9	93,2	1,5	0,3	17,2	7,5	2,9	0,2	FI	
	Vegetariano	1333,5	318,7	9,3	1,3	27,1	5,5	30,8	0,6	FI	
	Salada	1484,4	354,8	7,8	1,2	57,1	1,6	12,4	0,1	FI	
	Sobremesa	175,2	41,9	0,4	0,1	6,5	3,6	3,3	0,1	FI	
	Pão	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 FI	
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 com cenoura									
	Prato	323,3	77,2	1,4	0,2	12,9	3,2	2,0	0,1	FI	
	Vegetariano	1311,6 / 1641,7	313,4 / 392,3	6,9 / 14,3	2,2 / 3,3	28,4 / 29,8	1,2 / 2,0	33,7 / 35,4	0,4 / 0,4	FI FI	
	Salada	1192,5	285,1	8,9	1,3	39,5	2,9	10,8	0,2	FI FI	
	Sobremesa	379,4	90,8	0,6	0,0	16,6	8,2	5,0	0,3	FI	
	Pão	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI	
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	Nabo com cenoura e couve-lombarda									
	Prato	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2	FI	
	Vegetariano	1853,9	443,1	16,4	2,4	43,1	1,2	29,7	0,6	FI FI	
	Salada	2210,9	528,5	16,2	2,7	76,1	8,6	18,4	0,3	FI FI	
	Sobremesa	182,1	43,5	0,2	0,0	8,3	7,5	2,6	0,1	FI	
	Pão	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI	
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 inofensivos.
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 7

30 de maio a 3 de junho

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Feijão-verde com cenoura	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2	FI
	Prato	Hambúrguer ^{1,6,12} estufado/no forno com molho de tomate e arroz	2042,0	488,1	22,5	5,3	41,8	1,9	28,4	0,4	FI FI
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com arroz de cenoura	1719,3	410,9	7,7	1,1	64,9	5,1	18,8	0,1	FI FI
	Salada	Alface, pepino e tomate	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	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	Feijão-vermelho com nabiça	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2	FI
	Prato	Bacalhau fresco ⁴ gratinado com batata palha e espinafres	1221,7	277,2	0,2	0,1	49,6	6,2	17,9	2,6	FI
	Vegetariano	Bolonhesa de soja ^{1,6}	1756,0	420,0	5,5	0,9	67,7	6,0	22,9	0,2	FI
	Salada	Alface, milho e pimento	210,5	50,3	0,4	0,0	8,2	8,2	3,8	0,3	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim ⁷	313,6/ 414,7	74,9/ 99,1	0,52/ 3,55	0,2/ 1,54	16,51/ 12,08	16,3/ 12,08	1,13/ 4,925	0,03/ 0,131	FI 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	Alho francês	391,7	93,6	1,5	0,3	17,1	7,3	3,1	0,3	FI
	Prato	Rancho de carnes ¹	2112,4	504,8	17,1	3,7	42,1	8,3	45,0	1,1	FI
	Vegetariano	Rancho vegetariano ¹	1754,4	419,3	11,4	1,6	57,8	13,5	20,8	0,4	FI
	Salada	Repolho, cenoura e couve roxa	172,4	41,2	0,7	0,1	5,7	5,6	3,4	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.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Juliana de legumes	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,3	FI
	Prato	Petinga ^{1,4} com arroz de tomate	2405,6	575,9	29,5	6,0	40,6	1,5	35,2	0,5	FI FI
	Vegetariano	Rissóis vegetarianos ^{1,3,6,12} com arroz de tomate	1354,1	322,7	13,5	2,2	43,4	5,4	5,8	0,2	FI FI
	Salada	Feijão verde, beterraba e tomate	343,9	82,3	0,8	0,0	13,9	6,1	5,0	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.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Brócolos e cenoura	399,3	95,4	1,9	0,2	15,1	5,9	4,4	0,2	FI
	Prato	Perna de frango assada com esparguete ¹	1332,9	318,6	4,0	1,0	28,4	1,2	41,5	0,6	FI FI
	Vegetariano	Massa ¹ de legumes e feijão encarnado	1080,8	279,7	6,8	1,0	38,9	3,6	11,7	0,3	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.								

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 8

6 a 10 de junho

		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	497,3	118,9	1,6	0,2	19,8	9,7	6,5	0,3	FI
	Prato	Barritas de pescada ^{1,2,4,14} no forno om arroz de ervilhas	2105,6	501,4	20,5	1,1	56,8	1,1	21,8	0,1	FI FI
	Vegetariano	Arroz com cogumelos ¹² , ervilha e cenoura	1203,3	287,6	7,8	1,2	45,7	3,7	7,4	0,2	FI
	Salada	Feijão verde, cenoura e milho	275,0	65,8	0,7	0,1	12,1	5,5	3,2	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / logurte 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 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	Feijão vermelho e couve-lombarda	323,3	77,2	1,4	0,2	12,9	3,2	2,0	0,1	FI
	Prato	Pá de porco assada e macarronete ¹ com molho de tomate	1584,1	378,6	13,6	3,1	31,2	3,6	32,2	0,4	FI FI
	Vegetariano	Croquetes de brócolos e couve-flôr no forno com massa macarronete ¹	1219,3	291,7	9,5	1,2	42,2	2,5	7,7	0,7	FI FI
	Salada	Alface, couve roxa e milho	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	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)		
Quarta-Feira	Sopa	Feijão-verde com cenoura	380,3	105,7	1,6	0,2	19,7	8,1	3,3	0,2	FI
	Prato	Solha ⁴ no forno com batata alourada/ cozida Gratinado de leguminosas (feijão branco, feijão preto) com legumes	1482,0 1218,5	354,2/ 291,2	16,0/ 9,0	2,3 1,3	24,7/ 24,7	2,9/ 2,9	27,2/ 27,2	0,6/ 0,6	FI FI FI
	Vegetariano	(cenoura, alho francês, pimento) no forno com batata alourada/ cozida	2239,1	535,2	7,0	0,8	93,2	5,7	22,1	0,3	FI
	Salada	Alface, beterraba 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.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Alho francês	391,7	93,6	1,5	0,3	17,1	7,3	3,1	0,3	FI
	Prato	Perú estufado com ervilhas e massa espiral cozida ¹	2262,1	540,6	16,0	3,6	52,7	4,7	45,4	1,0	FI FI
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com legumes (curgete, pimento e alho francês) e massa espiral cozida ¹	1198,3	286,5	8,8	1,3	36,6	5,9	14,6	0,2	FI FI
	Salada	Tomate, milho e pimento	214,7	51,3	0,5	0,1	7,6	7,2	4,4	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)	
Sexta-Feira	Sopa									
	Prato									
	Vegetariano									
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									

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

13 a 17 de junho

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Feijão verde	352,9	84,3	1,4	0,2	14,1	3,3	3,8	0,1	FI
	Prato	Esparguete ¹ à Bolonhesa ^{1,6,12}	1620,1	387,2	16,1	4,4	30,3	2,7	29,6	0,3	FI
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas com massa ¹	1667,5	398,5	8,3	1,2	58,9	3,4	20,5	0,1	FI
	Salada	Milho, couve roxa e beterraba	379,4	90,8	0,6	0,0	16,6	8,2	5,0	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.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Terça-Feira	Sopa	Espinafres com grão-de-bico	542,0	129,5	2,3	0,3	20,7	5,8	6,2	0,6	FI
	Prato	Arroz de peixe ⁴ (pescada/tintureira)	1514,3	361,9	9,2	1,3	40,9	1,5	27,6	0,6	FI
	Vegetariano	Arroz de seitan ^{1,6} com feijão catarino e alho francês	1560,8	372,3	15,9	2,4	37,9	2,7	18,5	0,3	FI
	Salada	Alface, tomate e cenoura	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1	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 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	Creme de cenoura com couve-flor	418,1	99,9	1,4	0,2	17,7	6,6	4,2	0,3	FI
	Prato	Frango estufado com cenoura e arroz de ervilhas	2050,3	490,1	17,7	2,9	39,4	4,9	42,5	0,7	FI FI
	Vegetariano	Soja ⁶ estufada aos cubos com cenoura e arroz de ervilhas	1855,7	443,5	19,5	2,7	41,3	6,7	25,0	0,1	FI FI
	Salada	Cenoura, couve roxa e pepino	202,2	48,3	0,9	0,2	6,4	6,0	3,9	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.								

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

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Creme de abóbora	389,9	93,2	1,5	0,3	17,2	7,5	2,9	0,2	FI
	Prato	Ovos ³ mexidos com cogumelos ¹² e arroz	1812,3	433,2	22,6	4,1	41,0	1,2	15,3	0,5	FI FI
	Vegetariano	Arroz com cogumelos ¹² , ervilha e cenoura	1203,3	287,6	7,8	1,2	45,7	3,7	7,4	0,2	FI
	Salada	Pepino, tomate e cenoura ralada	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.								

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 inofensivos.
 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 10

20 a 24 de junho

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	374,3	89,5	1,4	0,2	16,5	6,9	2,8	0,2	FI
	Prato	1906,4	455,7	23,0	1,8	53,8	2,9	7,5	0,2	FI FI
	Vegetariano	1624,0	388,2	15,1	2,3	53,6	12,4	8,9	0,5	FI 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 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	402,2	96,1	1,5	0,2	16,7	7,6	4,1	0,3	FI
	Prato	1505,0	359,7	9,2	1,3	41,3	1,9	26,8	0,5	FI FI
	Vegetariano	1855,7	443,5	19,5	2,7	41,3	6,7	25,0	0,1	FI FI
	Salada	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1	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	362,9	86,7	2,0	0,3	13,1	7,0	4,4	0,2	FI
	Prato	1224,1	292,6	9,0	1,3	24,9	2,9	27,3	0,6	FI FI FI
	Vegetariano	1892,0	452,5	2,1	0,4	75,7	9,6	30,9	0,4	FI FI
	Salada	341,9	81,9	0,8	0,0	15,2	7,4	3,6	0,3	FI
	Sobremesa	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 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	352,9	84,3	1,4	0,2	14,1	3,3	3,8	0,1	FI
	Prato	1766,9	422,3	14,2	3,3	36,9	8,2	36,2	0,5	FI FI
	Vegetariano	1331,8	316,9	5,6	1,3	55,4	6,8	9,8	0,1	FI FI
	Salada	175,2	41,9	0,4	0,1	6,5	3,6	3,3	0,1	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)	
Sexta-Feira	Sopa	375,7	89,8	1,6	0,1	17,4	8,2	1,5	0,3	FI
	Prato	1988,1	475,2	19,2	3,0	37,8	2,2	36,3	0,6	FI FI
	Vegetariano	1097,7/1259,3	262,3/301	3,4/8,3	0,5/1,3	51,3/40,5	3,7/10,1	5,4/15,5	0,2/0,3	FI FI
	Salada	197,6	47,2	0,3	0,1	8,7	8,5	2,6	0,4	FI
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹								

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, 13Tremçoço, 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 11

27 a 30 de junho

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve branca									FI
	Prato	Hambúrguer ^{1,6,12} estufado/no forno com molho de tomate com arroz de cenoura									FI FI
	Vegetariano	Arroz de lentilhas									FI
	Salada	Alface, milho 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.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Terça-Feira	Sopa	Abóbora com brócolos									FI
	Prato	Pescada ⁴ gratinada com batata assada/cozida									FI FI FI
	Vegetariano	Soja ⁶ estufada, curgete e cenoura com batata assada/ cozida									FI FI FI
	Salada	Alface, pimento e tomate									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida									FI 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	Alho francês com curgete									FI
	Prato	Frango de tomatada com fusillis ¹									FI FI
	Vegetariano	Bifinhos de seitan ^{1,6} de tomatada com fusillis ¹									FI FI
	Salada	Alface, couve roxa 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.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres									FI
	Prato	Arroz de peixe ⁴									FI
	Vegetariano	Arroz de leguminosas (favas) com legumes (curgete, pimento e alho francês)									FI
	Salada	Alface, beterraba e cenoura									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelado ⁷									FI 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 alface com nabo									FI
	Prato	Macarronada ¹ de carnes									FI
	Vegetariano	Macarronada ¹ vegetariana (feijão, cenoura e couve)									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.											

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.