

Semana 1

9 a 13 de abril

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Alho francês com curgete									FT
	Prato	Esparguete ¹ à Bolonhesa ^{6, 12}									FT
	Salada	Alface, beterraba 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	Grão-de-bico com couve lombarda									FT
	Prato	Filetes de arinca ⁴ gratinados ⁷ com pão ralado ¹ e arroz de tomate									FT
	Salada	Couve roxa, cenoura e milho									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada									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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Caldo verde ⁶									FT
	Prato	Frango assado com limão com massa espiral salteada ¹									FT
	Salada	Alface, tomate e cebola									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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Espinafres com cenoura									FT
	Prato	Cardinal ⁴ no forno com ervas aromáticas e arroz de ervilhas									FT
	Salada	Cenoura, couve roxa e pimento									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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Feijão verde									FT
	Prato	Rancho à Regional ^{1, 6}									FT
	Salada	Couve lombarda, cenoura e milho									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: 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 2

16 a 20 de abril

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Couve-flor com cenoura									FT
	Prato	Arroz de atum ⁴									FT
	Salada	Alface, pimento e milho									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									FT
	Prato	Feijoada à Portuguesa ⁶									FT
	Salada	Couve lombarda, cenoura e couve roxa									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	Sopa da Horta									FT
	Prato	Caldeirada de peixe ¹ (arínca, 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	Couve lombarda									FT
	Prato	Strogonoff de frango ^{7, 12} com esparguete ¹									FT
	Salada	Cenoura, couve roxa e feijão verde									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	Creme de brócolos									FT
	Prato	Marmotinha frita ^{4,5} com arroz de couve e cenoura									FT
	Salada	Alface, tomate e cebola									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

23 a 27 de abril

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Alho-francês	274,6	65,6	3,5	0,6	6,5	5,6	2,3	0,2	FI
	Prato	Almôndegas ^{1, 6, 12} estufadas com esparguete ¹ e ervilhas	2217,6	530,0	14,7	4,8	57,6	3,1	40,2	0,4	FI
	Salada	Alface, cenoura e tomate	92,4	22,1	0,3	0	3,9	3,7	1,3	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Sopa de legumes	509,8	121,8	3,5	0,5	18,1	4,9	4,4	0,2	FI
	Prato	Abrótea ⁴ assada com cebola e arroz de cenoura	1734,5	414,5	6,7	1,0	48,8	1,7	38,6	0,9	FI
	Salada	Couve roxa, milho e curgete	165,4	39,6	0,5	0,0	6,7	1,8	2,2	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ gelado ⁷	319,7/1240,3	76,4/296,4	0,5/16,4	0,2/9,2	16,9/32,6	16,7/32,6	1,1/5,4	0,0/0,2	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	FERIADO									
	Prato										
	Salada										
	Sobremesa										
	Pão										
Quinta-Feira	Sopa	Camponesa	847,0	202,4	3,7	0,6	30,2	3,1	11,4	0,1	FI
	Prato	Filetes de pescada gratinados ^{4,7} com batata cozida e brócolos cozidos	1777,1	424,7	5,9	0,8	52,7	4,0	38,7	0,7	FI
	Salada	Milho, alface e cenoura	215,7	51,7	0,6	0	9,2	1,9	2,4	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com feijão verde	273,6	65,4	3,5	0,6	6,6	5,6	2,3	0,2	FI
	Prato	Arroz de perú no forno com chouriço ⁶	2127,2	508,3	11,7	3,2	62,8	0,2	36,1	1,4	FI
	Salada	Beterraba, pepino e ervilha	169,1	40,4	0,5	0,1	5,5	2,7	3,5	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	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 4

30 de abril a 4 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 e massinhas ¹									FT
	Prato	Salada de atum com feijão-frade (atum, batata, ovo e cenoura) ^{3, 4, 12}									FT
	Salada	Feijão verde, cenoura e ervilha									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada									FT
	Pão	Pão de mistura ¹									Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.
Terça-Feira	Sopa	FERIADO									
	Prato										
	Salada										
	Sobremesa										
	Pão										
Quarta-Feira	Sopa	907,6	216,9	3,8	0,6	33,3	6,1	11,7	0,2	FT	
	Prato	2308,3	551,7	15,1	3,7	57,2	2,7	45,3	0,4	FT	
	Salada	204,6	49,0	0,8	0,1	6,8	1,7	3,6	0,0	FT	
	Sobremesa	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	FT	
	Pão	Pão de mistura ¹									Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.
Quinta-Feira	Sopa	438,9	104,9	3,3	0,5	15,4	4,1	3,2	0,2	FT	
	Prato	2791,8	668,3	32,5	6,9	48,4	1,4	44,1	0,4	FT	
	Salada	75,4	18	0,3	0	2,8	2,5	1,3	0,1	FT	
	Sobremesa	319,7/431,2	76,4/103,0	0,5/3,1	0,2/1,3	16,9/14,8	16,7/14,8	1,1/4,1	0/0,1	FT	
	Pão	Pão de mistura ¹									Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.
Sexta-Feira	Sopa	274,6	65,6	3,5	0,6	6,5	5,6	2,3	0,2	FT	
	Prato	2460,3	588,0	9,2	1,9	61,4	3,8	63,2	0,6	FT	
	Salada	215,7	51,7	0,6	0	9,2	1,9	2,4	0,1	FT	
	Sobremesa	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	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: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijas, 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

7 a 11 de maio

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Primavera	525,3	125,6	3,5	0,5	18,7	5,5	4,5	0,2	FT
	Prato	Carne à bolonhesa ^{6, 12} com massa fusilli ¹ ervilhas e cenouras	2165,1	515,5	9,5	2,8	63,8	5,1	42,5	0,5	FT
	Salada	Curgete, pimento e tomate	91,0	21,7	0,4	0,1	3,2	3,1	1,4	0,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas ¹	569,1	136,0	3,8	0,7	20,4	5,9	4,8	0,2	FT
	Prato	Pescada no forno ⁴ com arroz de milho	1832,2	438,0	9,0	1,3	52,5	0,8	35,2	0,6	FT
	Salada	Alface, cenoura e cebola	81,6	19,5	0,2	0,0	3,3	2,8	1,3	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ gelatina ¹² com frutas	319,7/281,6	76,4/67,3	0,5/0,1	0,2/0,0	16,9/2,4	16,7/2,4	1,1/14,1	0,0/0,0	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Saloia	867,6	207,4	3,7	0,6	31,3	4,2	11,5	0,2	FT
	Prato	Perna de peru assada com massa esparguete salteada ¹	2281,5	545,3	7,4	1,5	56,9	2,5	61,2	0,5	FT
	Salada	Feijão verde, bróculos e cenoura	159,7	38,2	0,6	0,1	5,0	4,2	3,3	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Feijão verde	470,2	112,4	3,3	0,5	17,2	5,6	3,3	0,2	FT
	Prato	Filetes de arinca ⁴ com salada de batata (batata, ervilha, feijão verde e cenoura)	1454,3	347,5	4,0	0,6	40,6	3,8	36,2	0,6	FT
	Salada	Alface, couve roxa e pepino	74,1	17,7	0,3	0	2,1	1,9	1,8	0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Creme de alho francês com cenoura e curgete	257,2	61,5	3,5	0,6	5,8	4,9	2,0	0,2	FT
	Prato	Massa ¹ de carne à lavrador	2415,5	577,4	9,8	2,4	69,0	6,1	51,7	0,5	FT
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	102,4	24,5	0,2	0,0	4,9	4,8	1,0	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	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: 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

14 a 18 de maio

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	465,7	111,3	3,6	0,6	15,8	4,2	3,8	0,3	FT
	Prato	3116,6	744,8	30,4	7,8	67,4	3,0	48,5	0,6	FT
	Salada	212,5	50,9	0,7	0,0	8,6	1,2	2,6	0,0	FT
	Sobremesa	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0	FT
	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	427,4	102,2	3,4	0,5	14,6	3,4	3,0	0,4	FT
	Prato	2207,2	527,5	5,9	1,4	56,9	2,5	60,1	0,6	FT
	Salada	145,3	34,7	0,3	0,1	4,8	4,0	3,5	0,0	FT
	Sobremesa	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	FT
	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	886,6	212,1	3,7	0,6	32,7	5,0	11,4	0,2	FT
	Prato	1697,9	405,8	6,6	1,0	50,0	1,2	35,1	0,5	FT
	Salada	85,6	20,4	0,4	0,1	2,7	2,6	1,6	0,0	FT
	Sobremesa	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	FT
	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	274,6	65,6	3,5	0,6	6,5	5,6	2,3	0,2	FT
	Prato	2799,6	670,2	24,1	6,9	53,4	4,4	58,4	0,7	FT
	Salada	77,4	18,5	0,4	0,1	2,4	2,3	1,5	0,0	FT
	Sobremesa	319,7/610,3	76,4/145,8	0,5/1,7	0,2/0,9	16,9/27,6	16,7/12,0	1,1/4,7	0/0,1	FT
	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	514,1	122,9	3,4	0,5	18,2	4,7	4,6	0,2	FT
	Prato	2792,2	667,3	3,8	0,6	105,4	49,9	7,5	8,1	FT
	Salada	212,5	50,9	0,7	0,0	8,6	1,2	2,6	0,0	FT
	Sobremesa	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	FT
	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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 7

21 a 25 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									FI
	Prato	Almôndegas ^{1,6,12} com molho de cogumelos ¹² e massa espiral ¹									FI
	Salada	Alface, cenoura e couve em juliana									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	Creme de feijão verde									FI
	Prato	Filete de pescada gratinados ^{1,4} com alecrim e arroz de cenoura									FI
	Salada	Couve roxa, cenoura e tomate									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ iogurte de aromas 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	Espinafres									FI
	Prato	Frango assado com batata corada e feijão verde									FI
	Salada	Alface, pepino 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.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Lavrador									FI
	Prato	Massinha ¹ de peixe ⁴ com tomate									FI
	Salada	Couve lombarda, 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)		
Sexta-Feira	Sopa	Couve lombarda									FI
	Prato	Bifinho de porco grelhado com arroz e feijão verde cozido									FI
	Salada	Alface, tomate e milho									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.											

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 rijas, 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 8

28 de maio a 1 de junho

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de vegetais ⁹	589,1	140,8	3,6	0,5	20,2	6,4	6,8	0,2	FT
	Prato	Arroz de atum ⁴ com cenoura e milho	2360,9	564,3	16,7	1,4	70,4	2,8	31,6	1,3	FT
	Salada	Alface, cenoura e curgete	80,4	19,2	0,3	0,0	2,9	2,7	1,5	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Espinafres	427,4	102,2	3,4	0,5	14,6	3,4	3,0	0,4	FT
	Prato	Carne de porco estufada com massa macarronete ¹ e jardineira de legumes	2738,2	654,4	15,4	4,5	65,2	7,3	62,7	0,4	FT
	Salada	Cenoura, milho e tomate	235,7	56,5	0,7	0,0	10,6	3,4	2,1	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Canja com massinhas ¹	656,3	156,9	4,0	0,7	15,0	1,2	14,7	0,2	FT
	Prato	Carapauzinhos fritos ^{4, 5} com arroz de tomate e pimento	2396,7	572,8	19,9	3,2	49,1	2,0	48,1	0,6	FT
	Salada	Alface, beterraba e pepino	75,6	18,1	0,3	0,1	2,3	2,3	1,6	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	FERIADO									
	Prato										
	Salada										
	Sobremesa										
	Pão										
Sexta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas	484,7	115,8	3,3	0,5	17,3	4,2	3,9	0,2	FT
	Prato	Nuggets ^{1,3,9,10} com batata frita pala pala	2753,7	656,2	34,4	10,8	60,9	3,1	24,4	3,1	FT
	Salada	Alface, cenoura e milho	215,7	51,7	0,6	0,0	9,1	2,0	2,4	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ gelado ⁷	319,7/1240,3	76,4/296,4	0,5/16,4	0,2/9,2	16,9/32,6	16,7/32,6	1,1/5,4	0,0/0,2	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: 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 9

4 a 8 de junho

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	269,5	64,4	3,5	0,6	6,2	5,3	2,4	0,2	FT
	Prato	2245,8	536,6	16,9	5,7	65,9	5,5	28,2	1,4	FT
	Salada	160,4	38,4	0,5	0,0	6,6	1,6	2,0	0,0	FT
	Sobremesa	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	FT
	Pão	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	260,6	62,3	3,5	0,6	6,1	5,3	2,0	0,2	FT
	Prato	1747,6	417,7	8,7	1,3	49,2	2,0	34,4	0,7	FT
	Salada	85,6	20,4	0,4	0,1	2,7	2,6	1,6	0,0	FT
	Sobremesa	319,7/233,6	76,4/55,8	0,5/0,0	0,2/0,0	16,9/0,0	16,7/0,0	1,1/13,9	0,0/0,0	FT
	Pão	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	465,7	111,3	3,6	0,6	15,8	4,2	3,8	0,3	FT
	Prato	2168,6	518,2	4,4	1,0	56,9	2,5	61,2	0,6	FT
	Salada	112,9	27,0	0,2	0,1	4,8	4,0	1,8	0,1	FT
	Sobremesa	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	FT
	Pão	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	798,5	190,8	6,7	1,7	25,2	3,2	6,8	0,7	FT
	Prato	1748,0	417,7	4,0	0,6	54,5	5,5	39,4	0,6	FT
	Salada	213,3	51,1	0,6	0,0	8,8	1,7	2,6	0,1	FT
	Sobremesa	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	FT
	Pão	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	890,2	213,0	4,0	0,6	32,2	4,4	11,4	0,4	FT
	Prato	2397,1	573,0	8,6	2,2	74,6	3,6	47,4	0,5	FT
	Salada	117,2	28,0	0,2	0,0	3,8	3,6	2,9	0,1	FT
	Sobremesa	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0	FT
	Pão	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 10

11 a 15 de junho

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Espinafres	427,4	102,2	3,4	0,5	14,6	3,4	3,0	0,4	FT
	Prato	Lombinhos de pescada ⁴ no forno com arroz de cenoura	1730,3	413,5	8,7	1,3	49,2	2,1	33,5	0,7	FT
	Salada	Alface, pepino e tomate	85,6	20,4	0,4	0,1	2,7	2,6	1,6	0,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ iogurte de aromas ⁷	319,7/371,3	76,4/88,7	0,5/2,0	0,2/1,1	16,9/12,6	16,7/12,6	1,1/5,1	0/0,2	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Terça-Feira	Sopa	Creme de legumes	465,7	111,3	3,6	0,6	15,8	4,2	3,8	0,3	FT
	Prato	Frango estufado com ervilhas e massa macarronete ¹	2460,3	588,0	9,2	1,9	61,4	3,8	63,2	0,6	FT
	Salada	Curgete, milho e pimento	159,9	38,3	0,6	0,1	6,2	1,4	2,0	0,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Saloia	867,6	207,4	3,7	0,6	31,3	4,2	11,5	0,2	FT
	Prato	Peixe à Gomes de Sá ^{3,4}	1987,1	474,9	12,6	2,1	52,2	3,5	36,7	1,4	FT
	Salada	Alface, cenoura e pepino	78,0	18,6	0,3	0,1	2,7	2,5	1,5	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Feijão verde	470,2	112,4	3,3	0,5	17,2	5,6	3,3	0,2	FT
	Prato	Chili ^{6, 12} com arroz branco	2488,8	594,8	11,8	3,1	73,4	2,3	46,8	0,4	FT
	Salada	Couve lombarda, couve roxa e milho	202,2	48,4	0,5	0,0	7,6	2,6	3,5	0,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Couve coração	452,0	108,0	3,3	0,5	16,7	5,3	2,7	0,2	FT
	Prato	Massada de peixe ^{1,4}	1847,1	441,4	6,7	1,1	57,5	3,1	36,3	0,5	FT
	Salada	Cenoura, tomate e cebola	101,6	24,3	0,2	0,0	4,8	4,3	1,0	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0	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: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijá, 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 11

18 a 22 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	251,1	60,0	3,5	0,6	5,5	4,9	1,9	0,2	FT
	Prato	Esparguete à Bolonhesa ^{1, 6, 12}	1992,6	476,2	9,2	2,7	57,6	3,1	39,3	0,4	FT
	Salada	Alface, cebola e tomate	89,2	21,3	0,3	0,0	3,3	3,0	1,5	0,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Feijão vermelho com hortaliça	865,9	206,9	3,8	0,6	30,8	3,9	11,7	0,1	FT
	Prato	Abrótea ⁴ no forno com arroz de tomate	1649,8	394,3	6,6	1,0	48,7	1,6	33,7	0,5	FT
	Salada	Alface, milho e tomate	223,3	53,5	0,8	0,0	9,1	2,1	2,6	0,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim ^{3,7}	319,7/431,2	76,4/103,0	0,5/3,1	0,2/1,3	16,9/14,8	16,7/14,8	1,1/4,1	0/0,1	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora e espinafres	268,0	64,1	3,7	0,6	5,4	4,8	2,5	0,4	FT
	Prato	Perna de frango assada com massa espiral ¹ e cenoura	2207,2	527,5	5,9	1,4	56,9	2,5	60,1	0,6	FT
	Salada	Couve roxa, pepino e tomate	94,1	22,5	0,4	0,1	3,5	3,3	1,5	0,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Caldo verde ⁶	798,5	190,8	6,7	1,7	25,2	3,2	6,8	0,7	FT
	Prato	Salada de pescada com ovo cozido ^{3, 4} e macedónia de legumes	1959,0	468,1	5,5	1,1	59,4	7,4	43,9	1,0	FT
	Salada	Alface, beterraba e milho	213,3	51,1	0,6	0,0	8,8	1,7	2,6	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Feijão verde	470,2	112,4	3,3	0,5	17,2	5,6	3,3	0,2	FT
	Prato	Carne de porco assada fatiada com esparguete ¹	2195,4	524,7	12,0	3,3	57,2	2,7	45,3	0,4	FT
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	100,9	24,1	0,2	0,0	4,7	4,4	1,2	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	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: 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.