

Semana 1

10 a 14 de setembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Segunda-Feira	Sopa									<a href="#">FI</a>	
	Prato									<a href="#">FI</a>	
	Salada									<a href="#">FI</a>	
	Sobremesa									<a href="#">FI</a>	
	Pão										
Terça-Feira	Sopa									<a href="#">FI</a>	
	Prato									<a href="#">C</a>	
	Salada									<a href="#">FI</a>	
	Sobremesa									<a href="#">FI</a>	
	Pão									<a href="#">FI</a>	
Quarta-Feira	Sopa									<a href="#">FI</a>	
	Prato	Feijão vermelho com couve lombarda	817,5	195,4	3,7	0,6	29,5	11,1	0,3	3,7	<a href="#">P</a>
	Salada	Massada de Atum <sup>(1)(3)(4)</sup>	2679,0	640,3	24,2	2,1	58,9	46,7	1,8	4,2	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Alface, tomate e milho	152,0	36,3	0,4	0,0	4,9	3,3	0,0	2,4	<a href="#">FI</a>
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3/ 372,4	59,8/ 89,0	0,5/ 2,0	0,0/ 1,1	13,3/ 12,6	0,6/ 5,1	0,0/ 0,2	13,3/ 12,6	<a href="#">FI</a>
	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Quinta-Feira	Sopa									<a href="#">FI</a>	
	Prato	Creme de legumes	289,5	69,2	3,3	0,5	7,7	2,1	0,4	2,5	<a href="#">C</a>
	Salada	Almôdegas de aves estufadas com arroz de cenoura	3000,7	717,2	29,8	6,4	69,9	42,3	0,8	3,3	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Tomate, milho e couve roxa	160,2	38,3	0,4	0,0	5,6	3,2	0,0	2,9	<a href="#">FI</a>
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3	<a href="#">FI</a>
	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Sexta-Feira	Sopa									<a href="#">FI</a>	
	Prato	Sopa de nabo com espinafres e ervilhas	492,9	117,8	3,5	0,5	17,1	4,5	0,3	2,3	<a href="#">FI</a>
	Salada	Solha grelhada <sup>(4)</sup> com batata e feijão-verde cozidos	1411,8	337,4	2,3	0,4	46,9	32,3	0,8	4,1	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	Alface, beterraba e cenoura	57,1	13,7	0,1	0,0	2,3	0,9	0,1	2,2	<a href="#">FI</a>
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	250,3/ 288,9	59,8/ 69,0	0,5/ 0,6	0,0/ 0,1	13,3/ 15,5	0,6/ 0,4	0,0/ 0,0	13,3/ 15,5	<a href="#">FI</a>
	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
	<b>Nota 2: Massada de atum caso seja dia de abertura.</b>										

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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 2

17 a 21 de Setembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Sopa de couve flor e cenoura	380,3	90,9	3,2	0,5	12,9	2,7	0,3	3,1	FI
	Prato	Hamburger grelhado <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(12)</sup> com estufado de cogumelos e Arroz de cenoura	2233,0	533,7	18,2	5,6	52,1	40,5	0,4	4,1	C
	Salada	Alface, cenoura e tomate	78,4	18,7	0,2	0,0	3,2	1,1	0,1	3,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3	FI
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Terça-Feira	Sopa	Feijão vermelho com hortaliça	813,1	194,3	3,7	0,6	28,6	11,7	0,2	3,0	FI
	Prato	Cardinal no forno <sup>(4)</sup> com batata e brócolos cozidos	1352,4	323,2	5,4	0,5	47,4	21,4	0,5	4,7	P
	Salada	Alface, milho e tomate	152,0	36,3	0,4	0,0	4,9	3,3	0,0	2,4	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim <sup>(3)(7)</sup>	250,3 / 387,8	59,8 / 92,7	0,5 / 2,0	0,0 / 1,0	13,3 / 14,8	0,6 / 3,8	1,0	13,3 / 14,8	FI
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com espinafres	436,4	104,3	3,6	0,6	14,5	3,5	0,4	4,4	FI
	Prato	Perna de frango assada com Espirais <sup>(1)(3)</sup> e Cenoura	2656,4	634,9	26,0	5,9	58,8	41,5	1,0	4,2	C
	Salada	Alface, pepino e tomate	67,6	16,2	0,3	0,0	2,1	1,2	0,0	2,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3	FI
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Couve branca com cenoura ripada	379,3	90,7	3,1	0,4	13,0	2,6	0,3	3,3	FI
	Prato	Arroz de frutos do mar (pescada, camarão e miolo de amêijoas) <sup>(2)(4)(12)(14)</sup>	1928,9	461,0	5,6	0,8	64,6	38,0	1,0	1,5	FI
	Salada	Alface, beterraba e milho	130,8	31,3	0,3	0,0	4,1	3,1	0,0	1,5	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	250,3 / 288,9	59,8 / 69,0	0,5 / 0,6	0,0 / 0,1	13,3 / 15,5	0,6 / 0,4	0,0 / 0,0	13,3 / 15,5	FI
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Grão com nabiças	918,8	219,6	5,2	0,7	33,2	10,0	0,3	3,8	FI
	Prato	Jardineira de Vitela	2242,5	536,0	17,8	6,1	52,5	41,4	1,0	6,7	FI
	Salada	Cenoura, couve roxa e pepino	67,8	16,2	0,1	0,0	2,8	1,0	0,1	2,5	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3	FI
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao 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

24 a 28 de setembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Juliana	443,9	106,1	3,3	0,5	14,9	4,3	0,3	3,2	FI
	Prato	Empadão de cavala com arroz, ervilhas e cenoura <sup>(3)(4)</sup>	2481,7	593,1	19,2	3,7	70,6	34,5	0,9	4,3	FI
	Salada	Alface, couve roxa e pepino	55,9	13,4	0,2	0,0	1,6	1,3	0,0	1,4	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	250,3/ 288,9	59,8/ 69,0	0,5/ 0,6	0,0/ 0,1	13,3/ 15,5	0,6/ 0,4	0,0/ 0,0	13,3/ 15,5	FI
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Espináfes	369,6	88,3	3,3	0,5	12,1	2,5	0,4	2,3	FI
	Prato	Carne de porco à portuguesa <sup>(12)</sup>	2341,5	559,6	24,7	5,6	45,4	38,9	0,8	3,0	FI
	Salada	Alface, tomate e milho	152,0	36,3	0,4	0,0	4,9	3,3	0,0	2,4	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3	FI
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Grão com feijão-verde	933,7	223,2	5,2	0,7	34,0	10,1	0,2	3,8	FI
	Prato	Pescada no forno <sup>(4)</sup> com arroz de cenoura	1648,1	393,9	8,3	1,2	50,5	29,4	0,9	2,8	P
	Salada	Alface, tomate e couve roxa	74,6	17,8	0,2	0,0	2,7	1,4	0,0	2,5	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina <sup>(12)</sup>	250,3/ 49,0	59,8/ 11,7	0,5/ 0,0	0,0/ 0,0	13,3/ 2,6	0,6/ 0,3	0,0/ 0,0	13,3/ 2,4	FI
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Cenoura	359,8	86,0	3,1	0,4	12,8	1,8	0,3	2,9	FI
	Prato	Peru assado com esparguete <sup>(1)(3)</sup> e feijão-verde	2293,1	548,1	13,1	4,1	58,7	48,9	0,8	3,8	C
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa	66,7	15,9	0,1	0,0	2,6	1,2	0,1	2,4	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3	FI
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas com couve flor	505,2	120,7	3,4	0,5	16,8	5,6	0,3	3,2	FI
	Prato	Abrótea estufada <sup>(4)</sup> com batata cozida	1406,7	336,2	3,3	0,5	46,9	29,7	0,7	4,4	P
	Salada	Alface, pepino e tomate	67,6	16,2	0,3	0,0	2,1	1,2	0,0	2,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3	FI
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 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 4

1 a 5 de outubro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas <sup>(1)(3)</sup>	648,9	155,1	3,5	0,6	26,7	4,2	0,3	3,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Hambúrguer no forno com molho de cogumelos <sup>(1)(3)(6)(9)(7)(10)(12)</sup> e arroz branco com legumes salteados (ervilhas e cenoura)	2787,0	666,1	21,5	6,2	74,5	43,7	1,4	4,7	<a href="#">C</a>
	Salada	Alface, milho e pepino	133,3	31,9	0,4	0,1	3,8	3,2	0,0	1,2	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Feijão branco c/ espinafres	819,7	195,9	3,8	0,6	29,7	10,7	0,4	3,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Badejo estufado <sup>(4)</sup> com batata e couve-flor cozidas	1622,8	387,8	7,2	1,2	47,7	33,1	0,8	5,0	<a href="#">P</a>
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	57,1	13,7	0,1	0,0	2,3	0,9	0,1	2,2	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época ( min 3 variedades)/ Aletria <sup>(1)(3)(7)</sup>	250,3/ 822,7	59,8/ 195,8	0,5/ 3,7	0,0/ 1,4	13,3/ 32,7	0,6/ 7,8	0,0/ 0,1	13,3/ 10,9	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Caldo verde	537,5	128,5	3,1	0,5	21,6	3,5	0,2	2,4	<a href="#">FT</a>
	Prato	Frango de tomatada com esparguete <sup>(1)(3)</sup>	2751,4	657,6	27,7	6,2	58,7	43,4	0,7	4,0	<a href="#">C</a>
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	86,5	20,7	0,1	0,0	3,9	1,0	0,1	3,6	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Lentilhas	651,0	155,6	3,2	0,5	23,7	8,0	0,3	2,4	<a href="#">FT</a>
	Prato	Arroz de abrótea com coentros <sup>(4)</sup>	1785,4	426,7	5,3	0,8	64,3	30,4	0,7	1,5	<a href="#">FT</a>
	Salada	Tomate, milho e pepino	153,1	36,6	0,5	0,1	5,0	3,0	0,0	2,5	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	<b>FERIADO</b>									
	Prato										
	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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 5

8 a 12 de outubro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de brócolos	383,7	91,7	3,3	0,5	12,8	2,7	0,3	2,9	<a href="#">FT</a>
	Prato	Salada do Mar (pescada, camarão, ovo, batata, cenoura e ervilhas) <sup>(2)(3)(4)(12)</sup>	1636,0	391,0	9,8	1,9	38,8	36,9	0,9	4,5	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, tomate e cenoura	78,4	18,7	0,2	0,0	3,2	1,1	0,1	3,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Minestrone	282,7	67,6	3,1	0,5	8,1	1,7	0,2	2,7	<a href="#">FT</a>
	Prato	Arroz de aves (peru e frango) <sup>(1)(6)(7)(12)</sup>	2848,1	680,7	27,1	7,3	63,3	46,0	1,6	0,5	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, pepino e beterraba	46,4	11,1	0,2	0,0	1,3	1,0	0,0	1,3	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Feijão vermelho com couve lombarda	817,5	195,4	3,7	0,6	29,5	11,1	0,3	3,7	<a href="#">FT</a>
	Prato	Salmão grelhado <sup>(4)</sup> com batata e feijão-verde cozidos	2561,8	612,3	33,3	6,4	46,9	31,3	0,8	4,1	<a href="#">P</a>
	Salada	Alface, tomate e milho	152,0	36,3	0,4	0,0	4,9	3,3	0,0	2,4	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	250,3/ 288,9	59,8/ 69,0	0,5/ 0,6	0,0/ 0,1	13,3/ 15,5	0,6/ 0,4	0,0/ 0,0	13,3/ 15,5	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Creme de alho francês com couve-flor	402,9	96,3	3,2	0,5	13,9	3,0	0,3	3,8	<a href="#">FT</a>
	Prato	Pá de porco no forno com esparguete <sup>(1)(3)</sup> e salada tricolor (cenoura, brócolos e milho)	2342,6	559,9	15,5	4,5	62,6	42,6	1,2	5,2	<a href="#">C</a>
	Salada	Alface, couve em juliana e milho	169,0	40,4	0,4	0,0	4,7	4,4	0,0	2,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	456,1	109,0	3,3	0,5	15,6	4,2	0,3	3,5	<a href="#">FT</a>
	Prato	Carapau frito <sup>(1)(4)</sup> com arroz de feijão	2455,5	586,9	16,9	2,5	76,4	32,2	0,6	1,6	<a href="#">P</a>
	Salada	Alface, tomate e cenoura	78,4	18,7	0,2	0,0	3,2	1,1	0,1	3,1	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelado <sup>(7)</sup>	250,3/ 808,0	59,8/ 193,1	0,5/ 3,7	0,0/ 1,4	13,3/ 32,6	0,6/7,7	0,0/ 0,1	13,3/ 11,8	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 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

15 a 19 de outubro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Alho francês com curgete	409,7	97,9	3,3	0,5	14,1	3,0	0,3	4,1	FT
	Prato	Febras de porco grelhadas com estufado de cogumelos e esparguete <sup>(1)(3)</sup>	2378,1	568,4	16,6	4,9	60,3	44,4	1,3	5,5	C
	Salada	Alface, pepino e beterraba	46,4	11,1	0,2	0,0	1,3	1,0	0,0	1,3	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3	FT
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Grão com espinafres	916,3	219,0	5,3	0,7	32,7	10,1	0,4	3,5	FT
	Prato	Bacalhau com natas <sup>(1)(4)(7)</sup>	2524,2	603,3	24,8	8,1	52,8	42,4	3,9	6,5	FT
	Salada	Cenoura, milho e tomate	163,9	39,2	0,4	0,0	6,1	2,9	0,1	3,5	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz doce <sup>(3)(7)</sup>	250,3/ 584,1	59,8/ 139,6	0,5/ 1,7	0,0/ 0,9	13,3/ 26,5	0,6/ 4,6	0,0/ 0,1	13,3/ 10,9	FT
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Couve branca	365,3	87,3	3,1	0,4	12,4	2,4	0,3	2,7	FT
	Prato	Frango estufado com ervilhas e arroz de cenoura	2702,4	645,9	29,7	6,4	54,0	40,7	0,8	3,2	C
	Salada	Curgete, alface e cenoura	67,9	16,2	0,2	0,0	2,4	1,3	0,1	2,2	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3	FT
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas e cenoura	496,3	118,6	3,4	0,5	16,9	5,1	0,3	3,3	FT
	Prato	Cardinal no forno com molho de limão e ervas aromáticas <sup>(4)</sup> e salada russa	1295,0	309,5	5,5	0,8	42,3	22,6	0,7	7,3	P
	Salada	Alface, cenoura e couve-roxa	66,7	15,9	0,1	0,0	2,6	1,2	0,1	2,4	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Fruta cozida	250,3/ 288,9	59,8/ 69,0	0,5/ 0,6	0,0/ 0,1	13,3/ 15,5	0,6/ 0,4	0,0/ 0,0	13,3/ 15,5	FT
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Agrião	368,7	88,1	3,3	0,5	11,9	2,7	0,3	2,2	FT
	Prato	Chili <sup>(1)(6)(7)(12)</sup> com arroz branco	2993,6	715,5	22,9	7,2	74,8	52,5	0,7	3,0	C
	Salada	Alface, tomate e beterraba	65,1	15,6	0,2	0,0	2,4	1,1	0,0	2,4	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3	FT
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 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

22 a 26 de outubro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Creme de feijão-verde									FI
	Prato	Massinha de abrótea com coentros <sup>(1)(3)(4)</sup>									FI
	Salada	Couve-roxa, cenoura e tomate									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FI
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>									
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Terça-Feira	Sopa	Caldo verde									FI
	Prato	Peru assado com arroz de feijão verde									C
	Salada	Alface, beterraba e cenoura ralada									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FI
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>									
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Quarta-Feira	Sopa	Camponesa									FI
	Prato	Barrinhas de Pescada panadas <sup>(1)(4)</sup> com salada russa									P
	Salada	Tomate, milho e pepino									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida									FI
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>									
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Quinta-Feira	Sopa	Espinafres com cenoura									FI
	Prato	Strogonoff de porco <sup>(7)</sup> com arroz de açafraão									C
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FI
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>									
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Sexta-Feira	Sopa	Grão com Legumes									FI
	Prato	Badejo gratinado <sup>(1)(4)(7)</sup> com batata assada/cozida com brócolos									P
	Salada	Alface, beterraba e milho									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina <sup>(12)</sup>									FI
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>									
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 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 8

29 de outubro a 2 de novembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Alho-francês	365,6	87,4	3,1	0,5	12,6	2,2	0,3	2,7	FI
	Prato	Almôndegas estufadas <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(12)</sup> com esparguete <sup>(1)(3)</sup> e ervilhas cozidas	2329,0	556,6	15,1	4,9	62,1	43,1	0,9	4,7	C
	Salada	Alface, tomate e cenoura	78,4	18,7	0,2	0,0	3,2	1,1	0,1	3,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3	FI
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Terça-Feira	Sopa	Legumes com ervilhas	444,3	106,2	3,3	0,5	15,1	4,0	0,3	2,6	FI
	Prato	Carapau assado <sup>(4)</sup> com batata assada/cozida	1605,8	383,8	9,3	1,6	46,9	28,0	0,7	4,4	P
	Salada	Tomate, couve roxa e milho	160,2	38,3	0,4	0,0	5,6	3,2	0,0	2,9	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / logurte <sup>(7)</sup>	250,3 / 372,4	59,8 / 89,0	0,5 / 2,0	0,0 / 1,1	13,3 / 12,6	0,6 / 5,1	0,0 / 0,2	13,3 / 12,6	FI
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Juliana	443,9	106,1	3,3	0,5	14,9	4,3	0,3	3,2	FI
	Prato	Arroz à Valenciana <sup>(2)(12)(14)</sup>	2375,9	567,8	14,0	4,3	65,6	44,8	0,8	1,1	FI
	Salada	Alface, tomate e cenoura	78,4	18,7	0,2	0,0	3,2	1,1	0,1	3,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3	FI
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

Quinta-Feira	Sopa	<b>FERIADO</b>									
	Prato										
	Salada										
	Sobremesa										
	Pão										

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Grão com couve lombarda	918,4	219,5	5,1	0,6	33,2	10,2	0,3	3,3	FI
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá <sup>(3)(4)(13)</sup>	1994,5	476,7	10,9	1,2	45,9	48,8	4,9	4,0	FI
	Salada	Alface, tomate e couve roxa	74,6	17,8	0,2	0,0	2,7	1,4	0,0	2,5	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3	FI
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 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 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.



Semana 9

5 a 9 de novembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Nabo e cenoura com couve	375,5	89,8	3,1	0,4	13,0	2,5	0,3	3,2	FI
	Prato	Atum com feijão-frade (atum, feijão-frade, batata, ovo, e cenoura) <sup>(3)(4)</sup>	2935,8	701,7	25,2	3,6	68,4	50,2	1,6	5,6	FI
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	77,0	18,4	0,1	0,0	3,6	0,7	0,1	3,5	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3	FI
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Feijão-verde	410,2	98,0	3,2	0,5	14,0	3,3	0,3	3,8	FI
	Prato	Carne de vaca estufada fatiada com esparguete <sup>(1)(3)</sup>	2406,0	575,0	19,1	6,3	58,7	42,1	0,7	4,0	C
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate	86,5	20,7	0,1	0,0	3,9	1,0	0,1	3,6	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3	FI
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador	824,4	197,0	3,7	0,6	29,9	11,0	0,3	4,1	FI
	Prato	Solha no forno com laranja <sup>(4)</sup> , batata cozida e macedónia de legumes	1923,8	459,8	10,6	1,7	55,3	35,7	1,1	9,4	P
	Salada	Alface, cenoura e milho	144,1	34,4	0,3	0,0	4,8	3,1	0,1	2,2	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	250,3 / 288,9	59,8 / 69,0	0,5 / 0,6	0,0 / 0,1	13,3 / 15,5	0,6 / 0,4	0,0 / 0,0	13,3 / 15,5	FI
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Sopa de tomate	493,3	117,9	3,5	0,5	17,1	4,5	0,3	5,3	FI
	Prato	Perna de frango assada com arroz de milho e cenoura	2483,2	593,5	27,8	6,1	49,4	36,5	0,8	1,9	C
	Salada	Tomate, alface e pepino	67,6	16,2	0,3	0,0	2,1	1,2	0,0	2,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3	FI
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Nabiças com feijão frade	912,5	218,1	3,7	0,7	34,7	11,5	0,3	3,9	FI
	Prato	Bacalhau com broa <sup>(1)(4)</sup>	2008,7	480,1	9,0	1,3	52,8	47,0	4,6	4,5	FI
	Salada	Alface, milho e cenoura	144,1	34,4	0,3	0,0	4,8	3,1	0,1	2,2	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim <sup>(3)(7)</sup>	250,3 / 387,8	59,8 / 92,7	0,5 / 2,0	0,0 / 1,0	13,3 / 14,8	0,6 / 3,8	1,0	13,3 / 14,8	FI
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 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 10

12 a 16 de novembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Caldo verde	537,5	128,5	3,1	0,5	21,6	3,5	0,2	2,4	FI
	Prato	Febras de porco grelhadas com massa fusilli <sup>(1)(3)</sup>	2167,9	518,1	13,3	4,4	57,0	42,6	1,1	2,5	C
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	77,0	18,4	0,1	0,0	3,6	0,7	0,1	3,5	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3	FI
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Creme de legumes	289,5	69,2	3,3	0,5	7,7	2,1	0,4	2,5	FI
	Prato	Salada de abrótea e camarão com batata, ovo cozido, ervilhas e cenoura <sup>(2)(3)(4)(12)</sup>	1538,3	367,7	8,3	1,6	38,8	34,5	0,7	4,5	FI
	Salada	Curgete, tomate e pepino	77,0	18,4	0,4	0,1	2,6	1,2	0,0	2,5	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Gelatina com frutas <sup>(12)</sup>	250,3/ 60,7	59,8/ 14,5	0,5/ 0,0	0,0/ 0,0	13,3/ 3,2	0,6/ 0,4	0,0/ 0,0	13,3/ 3,0	FI
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Grão com feijão-verde	933,7	223,2	5,2	0,7	34,0	10,1	0,2	3,8	FI
	Prato	Perna de peru assada com arroz de legumes (milho e brócolos)	2127,6	508,5	17,3	4,9	49,9	38,3	0,8	0,6	C
	Salada	Alface, cenoura e milho	144,1	34,4	0,3	0,0	4,8	3,1	0,1	2,2	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3	FI
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Espinafres	912,9	218,2	5,3	0,7	32,6	10,0	0,4	3,4	FI
	Prato	Pescada no forno <sup>(4)</sup> com batata corada	1604,0	383,4	8,0	1,2	46,9	30,9	0,9	4,4	P
	Salada	Alface, tomate e couve roxa	74,6	17,8	0,2	0,0	2,7	1,4	0,0	2,5	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Fruta cozida	250,3/ 288,9	59,8/ 69,0	0,5/ 0,6	0,0/ 0,1	13,3/ 15,5	0,6/ 0,4	0,0/ 0,0	13,3/ 15,5	FI
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Creme de alho francês com cenoura e curgete	409,7	97,9	3,3	0,5	14,1	3,0	0,3	4,1	FI
	Prato	Rancho (porco e vaca) <sup>(1)(6)(7)(12)</sup>	3152,6	753,5	26,8	8,0	71,4	56,7	1,7	7,7	FI
	Salada	Alface, cenoura e curgete	67,9	16,2	0,2	0,0	2,4	1,3	0,1	2,2	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3	FI
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutas 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

19 a 23 de novembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	410,0	98,0	3,2	0,5	13,9	3,3	0,3	3,7	<a href="#">FI</a>
	Prato	1789,6	427,7	6,7	1,6	54,0	37,9	1,0	7,8	<a href="#">P</a>
	Salada	130,8	31,3	0,3	0,0	4,1	3,1	0,0	1,5	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	250,3/288,9	59,8/69,0	0,5/ 0,6	0,0/ 0,1	13,3/ 15,5	0,6/ 0,4	0,0/ 0,0	13,3/ 15,5	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	824,4	197,0	3,7	0,6	29,9	11,0	0,3	4,1	<a href="#">FI</a>
	Prato	2447,8	585,0	18,3	5,0	66,1	39,1	0,8	3,3	<a href="#">C</a>
	Salada	55,9	13,4	0,2	0,0	1,6	1,3	0,0	1,4	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	382,4	91,4	3,2	0,5	13,3	2,3	0,3	3,3	<a href="#">FI</a>
	Prato	1581,0	377,9	9,2	1,6	45,9	27,8	0,7	3,3	<a href="#">P</a>
	Salada	65,7	15,7	0,1	0,0	2,7	0,9	0,0	2,5	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	250,3/372,4	59,8/89,0	0,5/ 2,0	0,0/ 1,1	13,3/ 12,6	0,6/ 5,1	0,0/ 0,2	13,3/ 12,6	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	382,1	91,3	3,1	0,4	13,1	2,7	0,3	3,3	<a href="#">FI</a>
	Prato	3363,8	804,0	23,8	7,1	92,0	55,4	1,3	4,3	<a href="#">C</a>
	Salada	74,6	17,8	0,2	0,0	2,7	1,4	0,0	2,5	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	444,3	106,2	3,3	0,5	15,1	4,0	0,3	2,6	<a href="#">FI</a>
	Prato	1724,8	412,2	4,8	0,8	58,7	33,6	0,2	4,0	<a href="#">FI</a>
	Salada	86,5	20,7	0,1	0,0	3,9	1,0	0,1	3,6	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 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

26 a 30 de novembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Juliana	443,9	106,1	3,3	0,5	14,9	4,3	0,3	3,2	FI
	Prato	Meia desfeita de bacalhau <sup>(3)(4)</sup>	2408,3	575,6	11,3	1,1	65,1	53,4	3,9	5,5	FI
	Salada	Alface, milho e cenoura	143,9	34,4	0,3	0,0	4,8	3,1	0,1	2,2	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	250,3/ 288,9	59,8/ 69,0	0,5/ 0,6	0,0/ 0,1	13,3/ 15,5	0,6/ 0,4	0,0/ 0,0	13,3/ 15,5	FI
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Creme de cenoura	359,8	86,0	3,1	0,4	12,8	1,8	0,3	3,0	FI
	Prato	Jardineira de Vitela	2242,5	536,0	17,8	6,1	52,5	41,4	1,0	6,7	FI
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	57,1	13,7	0,1	0,0	2,3	0,9	0,1	2,2	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3	FI
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Feijão branco c/ espinafres	819,7	195,9	3,8	0,6	29,7	10,7	0,4	3,3	FI
	Prato	Badejo de tomata <sup>(4)</sup> com batata e couve flor cozidas	1622,8	387,8	7,2	0,7	47,7	33,1	1,1	5,0	P
	Salada	Couve em juliana, pepino e tomate	104,4	25,0	0,4	0,0	3,2	2,2	0,0	3,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3	FI
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Alho francês com curgete	409,7	97,9	3,3	0,5	14,1	3,0	0,3	4,1	FI
	Prato	Febras de porco grelhadas com estufado de ervilhas e massa fusilli <sup>(1)(3)</sup>	2468,8	590,0	16,7	4,9	64,0	46,0	0,8	6,4	C
	Salada	Alface, milho e couve roxa	140,3	33,5	0,3	0,0	4,3	3,4	0,0	1,7	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz doce <sup>(3)(7)</sup>	250,3/ 584,1	59,8/ 139,6	0,5/ 1,7	0,0/ 0,9	13,3/ 26,5	0,6/ 4,6	0,0/ 0,1	13,3/ 10,9	FI
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Caldo verde	537,5	128,5	3,1	0,5	21,6	3,5	0,2	2,4	FI
	Prato	Tortilha de cogumelos (batata, cenoura, ervilhas e cogumelos) <sup>(3)</sup>	2364,4	565,1	26,3	4,8	54,0	28,0	1,2	6,8	FI
	Salada	Tomate, milho e pepino	153,1	36,6	0,5	0,1	5,0	3,0	0,0	2,5	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3	FI
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 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 13

3 a 7 de novembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	383,7	91,7	3,3	0,5	12,8	2,7	0,3	2,9	<a href="#">FI</a>
	Prato	2484,5	593,8	19,9	1,9	70,2	33,4	1,4	3,9	<a href="#">FI</a>
	Salada	55,9	13,4	0,2	0,0	1,6	1,3	0,0	1,4	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	250,3/288,9	59,8/69,0	0,5/ 0,6	0,0/ 0,1	13,3/ 15,5	0,6/ 0,4	0,0/ 0,0	13,3/ 15,5	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Terça-Feira	Sopa	817,5	195,4	3,7	0,6	29,5	11,1	0,3	3,7	<a href="#">FI</a>
	Prato	2723,1	650,8	19,8	6,0	69,9	48,3	0,9	8,7	<a href="#">C</a>
	Salada	133,3	31,9	0,4	0,1	3,8	3,2	0,0	1,2	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quarta-Feira	Sopa	379,3	90,7	3,1	0,4	13,0	2,6	0,3	3,3	<a href="#">FI</a>
	Prato	1538,5	367,7	8,3	1,6	38,8	34,5	0,7	4,5	<a href="#">FI</a>
	Salada	78,4	18,7	0,2	0,0	3,2	1,1	0,1	3,1	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quinta-Feira	Sopa	916,3	219,0	5,3	0,7	32,7	10,1	0,4	3,5	<a href="#">FI</a>
	Prato	2656,4	634,9	26,0	5,9	58,8	41,5	1,0	4,2	<a href="#">C</a>
	Salada	67,6	16,2	0,3	0,0	2,1	1,2	0,0	2,1	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Sexta-Feira	Sopa	673,6	161,0	3,5	0,6	27,5	4,8	0,3	3,8	<a href="#">FI</a>
	Prato	1522,0	363,8	5,2	0,7	47,4	31,9	1,1	4,7	<a href="#">P</a>
	Salada	152,0	36,3	0,4	0,0	4,9	3,3	0,0	2,4	<a href="#">FI</a>
	Sobremesa	250,3/387,8	59,8/92,7	0,5/ 2,0	0,0/ 1,0	13,3/ 14,8	0,6/ 3,8	1,0	13,3/ 14,8	<a href="#">FI</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 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 14

10 a 14 de dezembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Macedónia de legumes									FT
	Prato	Arroz de abrótea com coentros <sup>(4)</sup>									FT
	Salada	Alface, milho e cenoura									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada									FT
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>									Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.
Terça-Feira	Sopa	Creme de ervilhas com couve flor									FT
	Prato	Frango assado com arroz de cenoura									C
	Salada	Alface, beterraba e cenoura									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FT
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>									Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.
Quarta-Feira	Sopa	Alho francês									FT
	Prato	Cardinal estufado <sup>(4)</sup> com batata, cenoura e ervilhas									FT
	Salada	Couve em juliana, pepino e tomate									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FT
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>									Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.
Quinta-Feira	Sopa	Feijão branco com couve lombarda									FT
	Prato	Arroz de carnes mistas (vaca e porco)									FT
	Salada	Alface, milho e couve roxa									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz doce <sup>(3)(7)</sup>									FT
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>									Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.
Sexta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com feijão verde									FT
	Prato	Massa de atum com legumes (cenoura, couve flor e ervilhas) <sup>(1)(3)(4)</sup>									FT
	Salada	Tomate, milho e pepino									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FT
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>									Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 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.