

Semana 1

11 a 15 de setembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Nabo com espinafres e ervilhas/feijão								
	Prato	Massa de atum ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾								
	Salada	Alface, pepino e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ iogurte ⁽⁷⁾								
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Terça-Feira	Sopa	Feijão-verde								
	Prato	Febras de porco grelhadas/gratinadas ⁽¹⁾⁽⁷⁾ com molho de cogumelos e arroz								
	Salada	Alface, couve roxa e milho								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	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	Saloia								
	Prato	Solha no forno ⁽⁴⁾ com salada russa								
	Salada	Alface, beterraba e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Creme de legumes								
	Prato	Frango estufado com ervilhas e arroz								
	Salada	Tomate, milho e cebola								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Grão com couve lombarda								
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹³⁾ / Bacalhau à Brás ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹³⁾								
	Salada	Alface, beterraba e cenoura								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada								
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.
Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 2

18 a 22 de setembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Couve branca com cenoura ripada		379,3	90,7	3,1	0,4	13,0	2,6	0,3	3,3
	Prato	Carne à Bolonhesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾		2353,3	562,4	18,4	6,1	58,7	40,5	0,7	4,0
	Salada	Alface, cebola tomate		57,5	13,8	0,2	0,0	2,0	1,0	0,0	1,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾		pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Feijão vermelho com hortaliça		813,1	194,3	3,7	0,6	28,6	11,7	0,2	3,0
	Prato	Granadeiro no forno ⁽⁴⁾ com batata e brócolos cozidos		1541,4	368,4	6,8	1,1	47,4	29,4	0,9	4,7
	Salada	Alface, milho e tomate		152,0	36,3	0,4	0,0	4,9	3,3	0,0	2,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/pudim ⁽³⁾⁽⁷⁾		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
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾		pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com espinafres		1872,0	447,4	8,5	4,0	50,5	42,3	0,5	2,6
	Prato	Coxas de frango assado com espirais ⁽¹⁾⁽³⁾ e cenoura		2543,4	607,9	23,0	5,4	58,8	41,5	1,0	4,2
	Salada	Alface, pepino e tomate		67,6	16,2	0,3	0,0	2,1	1,2	0,0	2,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾		pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Caldo verde		537,5	128,5	3,1	0,5	21,6	3,5	0,2	2,4
	Prato	Arroz de frutos do mar (pescada, camarão e berbigão) ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾		2000,3	478,1	5,9	0,9	64,9	41,2	1,0	1,5
	Salada	Alface, beterraba e milho		130,8	31,3	0,3	0,0	4,1	3,1	0,0	1,5
	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
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾		pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Sopa da horta		422,3	100,9	3,3	0,5	14,3	3,5	0,3	4,2
	Prato	Vitela estufada com batata cozida, cenoura e ervilhas		2242,5	536,0	17,8	6,1	52,5	41,4	1,0	6,7
	Salada	Cenoura, couve roxa e pepino		67,8	16,2	0,1	0,0	2,8	1,0	0,1	2,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾		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

25 a 29 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
	Prato	Empadão de atum com arroz ⁽³⁾⁽⁴⁾ , ervilhas e cenoura	2197,6	525,2	19,8	1,9	54,6	32,1	1,6	3,9
	Salada	Alface, couve roxa e pepino	55,9	13,4	0,2	0,0	1,6	1,3	0,0	1,4
	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
	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 com espinafres	912,9	218,2	5,3	0,7	32,6	10,0	0,4	3,4
	Prato	Carne de porco à portuguesa ⁽¹²⁾	2341,5	559,6	24,7	5,6	45,4	38,9	0,6	3,0
	Salada	Alface, milho e tomate	152,0	36,3	0,4	0,0	4,9	3,3	0,0	2,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	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	Lavrador	824,4	197,0	3,7	0,6	29,9	11,0	0,3	4,1
	Prato	Arroz de lulas (lulas e pota) ⁽¹⁴⁾	1795,1	429,0	4,9	0,8	64,2	32,0	1,0	1,4
	Salada	Alface, beterraba e milho	130,8	31,3	0,3	0,0	4,1	3,1	0,0	1,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Gelatina	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
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas com couve flor	505,2	120,7	3,4	0,5	16,8	5,6	0,3	3,2
	Prato	Peru assado com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ e feijão-verde	2293,1	548,1	13,1	4,1	58,7	48,9	0,8	3,8
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa	66,7	15,9	0,1	0,0	2,6	1,2	0,1	2,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Feijão-verde	410,2	98,0	3,2	0,5	14,0	3,3	0,3	3,8
	Prato	Abrótea estufada ⁽⁴⁾ com batata cozida	1406,7	336,2	3,3	0,5	46,9	29,7	0,7	4,4
	Salada	Alface, pepino e tomate	67,6	16,2	0,3	0,0	2,1	1,2	0,0	2,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	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, 13Tremço, 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

2 a 6 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 ⁽¹⁾⁽³⁾								
	Prato	Hambúrguer estufado ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ com massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾ com legumes salteados								
	Salada	Alface, milho e pepino								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	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)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Grão com nabiças								
	Prato	Filetes de pescada gratinados ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾ com batata corada/cozida								
	Salada	Alface, tomate e cebola								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Fruta cozida								
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve branca								
	Prato	Feijoada à Portuguesa ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ com arroz								
	Salada	Alface, couve-roxa e pepino								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quinta-Feira	Sopa									
	Prato	FERIADO								
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Legumes com ervilhas								
	Prato	Bifes de frango panados no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ com arroz de cenoura								
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	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 5

9 a 13 de outubro

		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
	Prato	Salada do mar (salmão selvagem, camarão, massa espiral, cenoura ervilhas e milho) ⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾	3215,5	768,5	37,9	1,2	64,0	42,8	0,8	4,9
	Salada	Alface, pepino e tomate	67,6	16,2	0,3	0,0	2,1	1,2	0,0	2,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	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	Minestrone	282,7	67,6	3,1	0,5	8,1	1,7	0,2	2,7
	Prato	Arroz de aves (peru e frango) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	2848,1	680,7	27,1	7,3	63,3	46,0	1,6	0,5
	Salada	Alface, couve em juliana e milho	169,0	40,4	0,4	0,0	4,7	4,4	0,0	2,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Feijão vermelho com couve lombarda	817,5	195,4	3,7	0,6	29,5	11,1	0,3	3,7
	Prato	Pescada grelhada ⁽⁴⁾ /gratinada ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾ com batata e feijão-verde cozidos	1384,8	331,0	2,0	0,3	46,9	31,3	1,1	4,1
	Salada	Alface, milho e tomate	152,0	36,3	0,4	0,0	4,9	3,3	0,0	2,4
	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
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	456,1	109,0	3,3	0,5	15,6	4,2	0,3	3,5
	Prato	Lombo de porco no forno com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ e salada tricolor	2296,2	548,8	12,3	3,3	62,0	47,5	0,9	5,4
	Salada	Alface, beterraba e pepino	46,4	11,1	0,2	0,0	1,3	1,0	0,0	1,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Creme de alho francês com couve-flor	402,9	96,3	3,2	0,5	13,9	3,0	0,3	3,8
	Prato	Barrinhas de pescada ⁽¹⁾⁽⁴⁾ com arroz de feijão	2608,1	623,3	17,8	7,8	87,2	28,7	2,6	2,6
	Salada	Alface, cebola e tomate	57,5	13,8	0,2	0,0	2,0	1,0	0,0	1,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Aletria ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾	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
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

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

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

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

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 6

16 a 20 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								
	Prato	409,7	97,9	3,3	0,5	14,1	3,0	0,3	4,1	
	Salada	Febras de porco grelhadas com estufado de cogumelos e esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾								
	Sobremesa	2378,1	568,4	16,6	4,9	60,3	44,4	1,3	5,5	
	Pão	46,4	11,1	0,2	0,0	1,3	1,0	0,0	1,3	
		Fruta da época (min. 3 variedades)								
		250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3	
		Pão de mistura ⁽¹⁾								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Terça-Feira	Sopa	Creme de ervilhas e cenoura								
	Prato	496,3	118,6	3,4	0,5	16,9	5,1	0,3	3,3	
	Salada	Bacalhau com natas ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾								
	Sobremesa	2524,2	603,3	24,8	8,1	52,8	42,4	3,9	6,5	
	Pão	163,9	39,2	0,4	0,0	6,1	2,9	0,1	3,5	
		Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz doce ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾								
		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	
		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	Couve branca								
	Prato	365,3	87,3	3,1	0,4	12,4	2,4	0,3	2,7	
	Salada	Frango corado com arroz de cenoura								
	Sobremesa	2436,0	582,2	26,3	5,9	48,7	37,6	0,8	1,8	
	Pão	67,9	16,2	0,2	0,0	2,4	1,3	0,1	2,2	
		Fruta da época (min. 3 variedades)								
		250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3	
		Pão de mistura ⁽¹⁾								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Espinafres com cenoura								
	Prato	371,2	88,7	3,3	0,5	12,5	2,4	0,4	2,7	
	Salada	Tintureira estufada ⁽⁴⁾ com salada russa								
	Sobremesa	1507,2	360,2	3,8	0,5	42,3	39,2	1,2	7,3	
	Pão	66,7	15,9	0,1	0,0	2,6	1,2	0,1	2,4	
		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	
		Pão de mistura ⁽¹⁾								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Agrião								
	Prato	368,7	88,1	3,3	0,5	11,9	2,7	0,3	2,2	
	Salada	Rancho (porco e vaca) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹²⁾								
	Sobremesa	3426,0	818,8	27,8	8,1	81,6	60,5	1,7	8,3	
	Pão	207,8	49,7	0,9	0,2	6,2	4,1	0,0	3,4	
		Fruta da época (min. 3 variedades)								
		250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3	
		Pão de mistura ⁽¹⁾								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

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

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

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

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 7

23 a 27 de outubro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Couve-flor com cenoura	358,5	85,7	3,1	0,4	12,3	2,2	0,3	2,5
	Prato	Filetes de pescada fritos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾ /Barrinhas de pescada ⁽¹⁾⁽⁴⁾ com arroz de feijão	2197,1	525,1	15,6	2,0	61,1	35,1	0,9	1,6
	Salada	Couve-roxa, cebola e tomate	65,7	15,7	0,1	0,0	2,7	0,9	0,0	2,5
	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
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Terça-Feira	Sopa	Creme de legumes	289,5	69,2	3,3	0,5	7,7	2,1	0,4	2,5
	Prato	Carne de vaca estufada com ervilhas e espirais ⁽¹⁾⁽³⁾	2526,2	603,8	19,3	6,4	62,4	45,0	0,7	4,7
	Salada	Alface, cenoura e milho	144,1	34,4	0,3	0,0	4,8	3,1	0,1	2,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	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	Sopa da Horta	422,3	100,9	3,3	0,5	14,3	3,5	0,3	4,2
	Prato	Arinca no forno ⁽⁴⁾ com salada russa	1556,2	371,9	5,7	0,9	42,3	37,8	1,0	7,3
	Salada	Alface, pepino e tomate	67,6	16,2	0,3	0,0	2,1	1,2	0,0	2,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Leite Creme ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾	250,3/ 368,8	59,8/ 88,1	0,5/ 3,1	0,0/ 1,3	13,3/ 10,9	0,6/ 4,1	0,0/ 0,1	13,3/ 10,9
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Feijão-verde com couve lombarda	407,0	97,3	3,2	0,5	13,9	3,1	0,3	3,8
	Prato	Strogonoff de frango ⁽¹⁾⁽⁷⁾ com arroz	2194,1	524,4	8,9	1,7	65,1	46,1	1,1	1,5
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate	86,5	20,7	0,1	0,0	3,9	1,0	0,1	3,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Caldo verde	537,5	128,5	3,1	0,5	21,6	3,5	0,2	2,4
	Prato	Badejo gratinado ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾ com batata assada/cozida com brócolos	1869,0	446,7	11,0	1,6	52,1	34,8	0,9	5,8
	Salada	Alface, beterraba e milho	130,8	31,3	0,3	0,0	4,1	3,1	0,0	1,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	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 8

30 de outubro a 3 de novembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Alho-francês								
	Prato	365,6	87,4	3,1	0,5	12,6	2,2	0,3	2,7	
	Salada	Almôndegas estufadas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ e ervilhas								
	Sobremesa	2329,0	556,6	15,1	4,9	62,1	43,1	0,9	4,7	
	Pão	78,4	18,7	0,2	0,0	3,2	1,1	0,1	3,1	
		250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3	
		Fruta da época (min. 3 variedades)								
		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	Legumes com ervilhas								
	Prato	486,0	116,2	3,4	0,5	16,4	5,0	0,3	2,8	
	Salada	Carapau assado ⁽⁴⁾ com batata assada/cozida								
	Sobremesa	1581,0	377,9	9,2	1,6	45,9	27,8	0,7	3,3	
	Pão	65,7	15,7	0,1	0,0	2,7	0,9	0,0	2,5	
		250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3	
		Fruta da época (min. 3 variedades)								
		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	FERIADO								
	Prato									
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Camponesa								
	Prato	817,5	195,4	3,7	0,6	29,5	11,1	0,3	3,7	
	Salada	Pescada gratinada ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾ com puré de batata ⁽⁷⁾ , cenoura e brócolos cozidos								
	Sobremesa	1776,7	424,7	6,6	1,6	56,1	35,2	1,2	9,7	
	Pão	153,2	36,6	0,5	0,1	5,0	3,0	0,0	2,5	
		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	
		Fruta da época (min. 3 variedades)/ Fruta cozida								
		Pão de mistura ⁽¹⁾								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Primavera								
	Prato	349,1	83,4	3,3	0,5	9,9	3,6	0,3	2,8	
	Salada	Bifinhos de porco com cebolada e arroz de cenoura								
	Sobremesa	2161,0	516,5	18,2	5,0	50,5	37,8	0,8	3,3	
	Pão	74,6	17,8	0,2	0,0	2,7	1,4	0,0	2,5	
		250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3	
		Fruta da época (min. 3 variedades)								
		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

6 a 10 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
	Prato	Atum com feijão-frade (atum, batata, ovo, e cenoura) ⁽³⁾⁽⁴⁾	2935,8	701,7	25,2	3,6	68,4	50,2	1,6	5,6
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	77,0	18,4	0,1	0,0	3,6	0,7	0,1	3,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	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
	Prato	Carne de vaca estufada fatiada com arroz de ervilhas	2291,7	547,7	21,0	6,5	51,5	38,2	0,7	2,7
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate	86,5	20,7	0,1	0,0	3,9	1,0	0,1	3,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	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
	Prato	Solha gratinada ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾ com macedónia de legumes e batata cozida	2032,4	485,8	11,3	2,1	58,7	37,2	1,2	9,2
	Salada	Alface, cenoura e miho	144,1	34,4	0,3	0,0	4,8	3,1	0,1	2,2
	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
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Sopa de tomate	381,5	91,2	3,2	0,4	13,6	2,1	0,3	3,8
	Prato	Arroz à Valenciana ⁽²⁾⁽¹⁴⁾	2375,9	567,8	14,0	4,3	65,6	44,8	0,8	1,1
	Salada	Alface, pepino e tomate	67,6	16,2	0,3	0,0	2,1	1,2	0,0	2,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Nabiças com feijão-frade	846,2	202,2	3,7	0,7	31,2	11,0	0,3	3,6
	Prato	Bacalhau com broa ⁽¹⁾⁽⁴⁾	2399,2	573,4	6,8	1,0	77,4	50,7	5,0	4,8
	Salada	Alface, milho e cebola	123,3	29,5	0,3	0,0	3,7	3,0	0,0	1,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim ⁽³⁾⁽⁷⁾	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
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.
Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 10

13 a 17 de novembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Primavera	349,1	83,4	3,3	0,5	9,9	3,6	0,3	2,8
	Prato	Febras de porco grelhadas/gratinadas ⁽¹⁾⁽⁷⁾ com estufado de ervilhas e massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾	2476,6	591,9	16,7	4,9	64,2	46,2	0,8	6,3
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	77,0	18,4	0,1	0,0	3,6	0,7	0,1	3,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	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	Abóbora com massinhas ⁽¹⁾⁽³⁾	648,9	155,1	3,5	0,6	26,7	4,2	0,3	3,3
	Prato	Redfish estufado ⁽³⁾ com batata cozida	1510,5	361,0	6,6	1,0	46,9	28,5	0,7	4,4
	Salada	Curgete, pepino e tomate	77,0	18,4	0,4	0,1	2,6	1,2	0,0	2,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	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 alho francês com cenoura e curgete	409,7	97,9	3,3	0,5	14,1	3,0	0,3	4,1
	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
	Salada	Alface, cenoura e milho	144,1	34,4	0,3	0,0	4,8	3,1	0,1	2,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	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	Grão com feijão-verde	933,7	223,2	5,2	0,7	34,0	10,1	0,2	3,8
	Prato	Pescada no forno ⁽⁴⁾ com salada russa	1464,5	350,0	5,4	0,8	42,3	33,1	1,0	7,3
	Salada	Alface, couve-roxa e tomate	74,6	17,8	0,2	0,0	2,7	1,4	0,0	2,5
	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
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	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)	
Sexta-Feira	Sopa	Saloia	817,5	195,4	3,7	0,6	29,5	11,1	0,3	3,7
	Prato	Arroz de carnes mistas (Vaca e porco)	2349,8	561,6	16,5	5,3	65,1	38,3	0,6	2,2
	Salada	Alface, cenoura e milho	144,1	34,4	0,3	0,0	4,8	3,1	0,1	2,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) /Gelatina com frutas	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
	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, 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 11

20 a 24 de novembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Grão com espinafres								
	Prato	Massa de atum com legumes (cenoura, couve e ervilhas) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾								
	Salada	Alface, milho e cebola								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada								
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Terça-Feira	Sopa	Creme de legumes								
	Prato	Frango assado com arroz de cenoura								
	Salada	Alface, beterraba e cenoura								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Feijão branco com couve lombarda								
	Prato	Peixe-prata gratinado ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾ com batata e couve cozidas								
	Salada	Couve em juliana, pepino e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes								
	Prato	Rolo de carne (vaca e porco) fatiado ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ com massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾								
	Salada	Alface, couve-roxa e milho								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz doce ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾								
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Couve lombarda								
	Prato	Meia desfeita de bacalhau ⁽³⁾⁽⁴⁾								
	Salada	Milho, cebola e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										

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

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

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

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 12

27 de novembro a 1 de dezembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Alho francês com curgete							
	Prato	Salada de frango (massa, frango, ovo, cenoura e ervilhas) ⁽¹⁾⁽³⁾							
	Salada	Couve-roxa, pepino e tomate							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	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)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	Portuguesa							
	Prato	Filetes de pescada no forno ⁽⁴⁾ com arroz de tomate							
	Salada	Alface, beterraba e milho							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Fruta cozida							
	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	Sopa da Horta							
	Prato	Carnes mistas (vaca e porco), com grão de bico, couve lombarda e arroz de cenoura							
	Salada	Alface, cenoura e cebola							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾							
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quinta-Feira	Sopa	Creme de feijão-verde							
	Prato	Abrótea estufada ⁽⁴⁾ com batata cozida							
	Salada	Couve-roxa, cenoura e tomate							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾							
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sexta-Feira	Sopa								
	Prato	FERIADO							
	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 13

4 a 8 de dezembro

		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
	Prato	Massinha de bacalhau ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾	2118,7	506,4	4,2	0,6	65,5	51,7	5,0	1,5
	Salada	Alface, pepino e tomate	67,6	16,2	0,3	0,0	2,1	1,2	0,0	2,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										
Terça-Feira	Sopa	Grão com couve lombarda	918,4	219,5	5,1	0,6	33,2	10,2	0,3	3,3
	Prato	Frango de tomatada com arroz de cenoura	2590,3	619,1	29,5	6,3	50,5	38,1	0,8	3,0
	Salada	Alface, couve roxa e milho	140,3	33,5	0,3	0,0	4,3	3,4	0,0	1,7
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										
Quarta-Feira	Sopa	Creme de cenoura com ervilhas	472,9	113,0	3,3	0,5	16,2	4,6	0,3	3,3
	Prato	Pescada ⁽⁴⁾ em cama de espinafres com batata corada/cozida	1611,9	385,2	8,2	1,2	46,2	31,6	1,0	3,6
	Salada	Alface, beterraba e tomate	65,1	15,6	0,2	0,0	2,4	1,1	0,0	2,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Gelatina	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
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										
Quinta-Feira	Sopa	Feijão verde	410,2	98,0	3,2	0,5	14,0	3,3	0,3	3,8
	Prato	Roti de porco com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ e cenoura	2351,9	562,1	16,6	4,9	59,5	43,8	1,0	4,7
	Salada	Alface, milho e cenoura	144,1	34,4	0,3	0,0	4,8	3,1	0,1	2,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾								
Sexta-Feira	Sopa									
	Prato	FERIADO								
	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 14

11 a 15 de dezembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	359,9	86,0	3,1	0,5	12,5	2,0	0,3	2,6
	Prato	1986,3	474,7	6,6	1,2	58,6	45,2	0,7	4,0
	Salada	57,5	13,8	0,2	0,0	2,0	1,0	0,0	1,9
	Sobremesa	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	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	918,4	219,5	5,1	0,6	33,2	10,2	0,3	3,3
	Prato	1519,0	363,1	3,5	0,5	50,4	32,4	0,7	5,1
	Salada	152,0	36,3	0,4	0,0	4,9	3,3	0,0	2,4
	Sobremesa	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	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	817,5	195,4	3,7	0,6	29,5	11,1	0,3	3,7
	Prato	2614,2	624,8	24,8	5,6	63,3	37,1	0,8	0,8
	Salada	67,8	16,2	0,1	0,0	2,8	1,0	0,1	2,5
	Sobremesa	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quinta-Feira	Sopa	813,1	194,3	3,7	0,6	28,6	11,7	0,2	3,0
	Prato	1869,6	446,8	5,4	0,8	67,3	32,2	0,7	3,2
	Salada	130,8	31,3	0,3	0,0	4,1	3,1	0,0	1,5
	Sobremesa	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
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sexta-Feira	Sopa	289,5	69,2	3,3	0,5	7,7	2,1	0,4	2,5
	Prato	2308,7	551,8	16,7	5,4	58,5	41,9	0,6	3,2
	Salada	67,6	16,2	0,3	0,0	2,1	1,2	0,0	2,1
	Sobremesa	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	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.