

Semana 1

31 de dezembro a 4 de janeiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
<b>Segunda-Feira</b>	Sopa									
	Prato									
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									
<b>Terça-Feira</b>	Sopa									
	Prato									
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									
<b>Quarta-Feira</b>	Sopa									
	Prato									
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										
<b>Quinta-Feira</b>	Sopa	Creme de legumes <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>	440,1	101,2	1,8	0,3	14,3	4,1	0,4	5,6
	Prato	Arroz de atum <sup>(4)</sup>	1863,6	445,4	17,3	1,6	40,9	30,6	1,4	1,3
	Salada	Tomate, milho e couve roxa	280,7	67,1	0,4	0,1	8,1	4,5	0,0	4,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										
<b>Sexta-Feira</b>	Sopa	Grão com couve lombarda <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	515,7	119,3	1,9	0,2	17,2	5,2	0,2	5,6
	Prato	Frango estufado com ervilhas e massa <sup>(1)(3)</sup>	2168,1	518,2	23,8	5,0	37,4	34,4	0,7	6,0
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	167,4	40,0	0,2	0,0	5,2	2,4	0,0	5,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	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: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rijas, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.

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 por dose, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

Semana 2

7 a 11 de janeiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
<b>Segunda-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Couve branca com cenoura ripada <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>		377,3	86,2	1,3	0,1	13,1	3,1	0,2	5,1
	<b>Prato</b>	Esparguete à Bolonhesa <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup>		1835,5	438,7	19,6	5,8	30,3	33,9	0,5	2,5
	<b>Salada</b>	Alface, cenoura e tomate		146,9	35,1	0,3	0,0	4,6	2,1	0,1	4,4
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
<b>Terça-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Feijão vermelho com hortaliça <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>		461,6	106,3	1,5	0,2	13,4	6,2	0,1	3,1
	<b>Prato</b>	Pescada no forno <sup>(4)</sup> com batata e brócolos cozidos		1146,9	274,1	8,9	1,3	22,3	24,5	0,6	3,0
	<b>Salada</b>	Alface, milho e tomate		236,7	56,6	0,6	0,1	5,9	4,4	0,0	3,1
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim <sup>(7)(12)</sup>		281,3 / 435,1	67,2 / 104,0	0,5 / 3,1	0,1 / 1,3	13,9 / 14,8	0,7 / 4,1	0,0 / 0,1	13,8 / 14,8
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
<b>Quarta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme de abóbora com espinafres <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>		536,0	124,1	2,3	0,4	17,2	5,1	0,5	8,4
	<b>Prato</b>	Perna de frango assada com Espirais <sup>(1)(3)</sup> e Cenoura		1912,3	457,1	23,4	4,9	31,6	28,2	0,5	4,1
	<b>Salada</b>	Alface, pepino e tomate		120,8	28,9	0,5	0,1	2,9	2,2	0,0	2,9
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
<b>Quinta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Caldo verde (s/ chouriço) <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>		333,2	75,6	1,5	0,2	11,2	2,8	0,2	2,9
	<b>Prato</b>	Arroz de peixe com coentros <sup>(4)</sup>		1407,9	336,5	7,4	1,1	40,9	25,6	0,5	1,3
	<b>Salada</b>	Alface, beterraba e milho		257,3	61,5	0,4	0,1	6,6	4,7	0,1	3,8
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida		281,3 / 343,5	67,2 / 82,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,4	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,4
	<b>Pão</b>	Pão de mistura <sup>(1)</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
<b>Sexta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Da horta <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>		575,3	133,5	1,7	0,2	19,1	6,5	0,2	6,6
	<b>Prato</b>	Jardineira de Vitela		1778,4	425,1	18,4	5,3	28,2	31,5	0,5	7,8
	<b>Salada</b>	Cenoura, couve roxa e pepino		168,6	40,3	0,2	0,1	5,5	2,2	0,1	4,9
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	<b>Pão</b>	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: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos. 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 por dose, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

Semana 3

14 a 18 de janeiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Juliana <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>		451,2	103,8	1,4	0,2	14,9	4,5	0,2	5,7
	Prato	Empadão de atum/cavala com arroz, ervilhas e cenoura <sup>(3)(4)</sup>		2232,2	533,5	21,6	2,3	48,1	32,9	1,4	4,8
	Salada	Alface, couve roxa e pepino		163,7	39,1	0,3	0,1	4,0	3,3	0,0	3,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada		281,3 / 351,9	67,2 / 84,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,9	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,0 / 17,9
	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	Espinafres <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>		362,6	82,7	1,6	0,2	12,2	2,8	0,4	4,1
	Prato	Rancho (carne de porco, vaca, grão, massa, chouriço e legumes) <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup>		2202,0	526,3	21,1	5,5	41,0	37,7	1,2	7,1
	Salada	Alface, tomate e milho		236,8	56,6	0,6	0,1	5,9	4,4	0,0	3,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	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	Lavrador <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>		521,7	120,7	1,7	0,2	17,5	5,4	0,2	6,8
	Prato	Arroz de moluscos com pimentos <sup>(14)</sup>		1510,4	361,0	8,8	1,4	42,8	26,0	0,9	3,1
	Salada	Alface, beterraba e milho		257,3	61,5	0,4	0,1	6,6	4,7	0,1	3,8
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina		281,3 / 502,1	67,2 / 120,0	0,5 / 0,0	0,1 / 0,0	13,9 / 30,0	0,7 / 0,0	0,0 / 0,1	13,8 / 30,0
	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	Creme de ervilhas com couve flor <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>		487,2	112,4	1,6	0,2	15,4	5,6	0,2	6,6
	Prato	Peru assado com esparguete <sup>(1)(3)</sup> e feijão-verde		1746,0	417,3	16,3	4,0	31,4	34,2	0,4	3,4
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa		189,9	45,4	0,2	0,0	5,6	3,1	0,1	5,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	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	Feijão verde <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>		385,8	88,2	1,4	0,2	14,1	2,7	0,2	5,3
	Prato	Abrótea estufada <sup>(4)</sup> com batata cozida		915,3	218,8	4,2	0,6	21,7	22,3	0,4	2,5
	Salada	Alface, pepino e tomate		120,8	28,9	0,5	0,1	2,9	2,2	0,0	2,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	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: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremçoço, (14) Moluscos.  
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 por dose, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

Semana 4

21 a 25 de janeiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>								
	Prato	Hambúrguer estufado com molho de cogumelos <sup>(1)(3)(6)(9)(7)(10)(12)</sup> , massa espiral <sup>(1)(3)</sup> e legumes salteados								
	Salada	Alface, milho e pepino								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	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	Grão com nabiças <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>								
	Prato	Filetes de pescada no forno com ervas aromáticas <sup>(4)</sup> com batata corada/cozida								
	Salada	Alface, tomate e couve roxa								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida								
	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	Creme de cenoura com couve branca <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>								
	Prato	Feijoada à Portuguesa <sup>(1)(6)(7)(12)</sup> com arroz								
	Salada	Alface, pepino e couve em juliana								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	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	Feijão branco c/ espinafres <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>								
	Prato	Bacalhau fresco de tomatada <sup>(4)</sup> com batata e couve flor cozidas								
	Salada	Alface, beterraba e cenoura								
	Sobremesa	Fruta da época ( min 3 variedades) / Aletria <sup>(1)(3)(7)</sup>								
	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	Legumes com ervilhas <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>								
	Prato	Bifes de frango panados no forno <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(12)(14)</sup> com arroz de cenoura								
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	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: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.  
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 por dose, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

Semana 5

28 de janeiro a 1 de fevereiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Juliana <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>								
	Prato	451,2	103,8	1,4	0,2	14,9	4,5	0,2	5,7	
	Salada	Tortilha de camarão e amêijoia com ervilhas e legumes (cogumelos, tomate, cenoura e milho) <sup>(2)(3)(12)(14)</sup>								
	Sobremesa	2062,7	493,0	20,9	4,3	34,3	35,9	2,0	9,2	
	Pão	146,9	35,1	0,3	0,0	4,6	2,1	0,1	4,4	
		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	
		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	Minestrone <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>								
	Prato	576,1	137,7	1,7	0,3	22,6	4,9	0,2	6,0	
	Salada	Arroz de aves (peru e frango) <sup>(1)(6)(7)(12)</sup>								
	Sobremesa	1987,3	475,0	17,5	4,1	42,0	36,3	1,0	2,0	
	Pão	257,4	61,5	0,5	0,1	5,4	5,5	0,0	2,6	
		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	
		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	Feijão vermelho com couve lombarda <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>								
	Prato	500,0	115,5	1,5	0,2	16,3	5,5	0,2	5,5	
	Salada	Salmão grelhado <sup>(4)</sup> com batata e feijão verde cozidos								
	Sobremesa	1972,3	471,4	30,5	5,7	23,0	24,2	0,3	3,4	
	Pão	236,7	56,6	0,6	0,1	5,9	4,4	0,0	3,1	
		281,3 / 351,9	67,2 / 84,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,9	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13, / 17,9	
		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	Macedónia de legumes <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>								
	Prato	409,7	93,9	1,5	0,2	13,8	3,5	0,2	5,5	
	Salada	Carne de porco assada com esparguete <sup>(1)(3)</sup> e salada tricolor (cenoura, brócolos e milho)								
	Sobremesa	1699,1	406,1	16,5	4,2	31,7	30,4	0,5	3,2	
	Pão	141,0	33,7	2,5	0,1	3,6	2,5	0,1	3,6	
		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	
		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	Creme de alho francês com couve flor <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>								
	Prato	440,9	101,4	1,5	0,2	15,2	4,3	0,2	6,3	
	Salada	Carapau frito <sup>(1)(4)</sup> / Barrinhas de pescada panadas <sup>(1)(3)(4)(7)</sup> com arroz de feijão								
	Sobremesa	1649,7	394,3	12,9	1,9	46,4	21,7	0,4	1,7	
	Pão	146,9	35,1	0,3	0,0	4,6	2,1	0,1	4,4	
		281,3 / 1250,8	67,2 / 299,0	0,5 / 16,4	0,1 / 9,2	13,9 / 32,6	0,7 / 5,4	0,0 / 0,2	13,8 / 32,6	
		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: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.

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 por dose, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

Semana 6

4 a 8 de fevereiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Alho francês com curgete <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>		427,8	98,3	1,6	0,3	15,0	3,7	0,2	6,2
	Prato	Febras de porco grelhadas com estufado de cogumelos e esparguete <sup>(1)(3)</sup>		1729,5	413,4	14,7	4,1	33,0	34,0	1,3	5,2
	Salada	Alface, pepino e beterraba		141,2	33,7	0,3	0,1	3,6	2,5	0,1	3,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	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	Creme de ervilhas e cenoura <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>		471,1	108,6	1,5	0,2	16,0	4,4	0,2	5,7
	Prato	Bacalhau à Conde da Guarda <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(8)(12)</sup>		1218,4	291,2	12,2	4,2	19,6	24,8	2,3	4,0
	Salada	Cenoura, milho e tomate		241,5	57,7	0,4	0,1	7,4	3,4	0,1	4,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz doce <sup>(3)(7)</sup>		281,3 / 617,6	67,2 / 147,6	0,5 / 1,7	0,1 / 0,9	13,9 / 28,0	0,7 / 4,7	0,0 / 0,1	13,8 / 12,4
	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	Couve branca <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>		383,3	87,6	1,3	0,1	13,4	3,2	0,2	5,1
	Prato	Frango estufado com cenoura, puré de batata <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>		1916,3	458,0	25,8	5,8	22,4	32,2	0,7	6,6
	Salada	Curgete, alface e cenoura		175,3	41,9	0,4	0,1	4,7	3,2	0,1	4,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	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	Espinafres com cenoura <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>		368,6	84,1	1,6	0,2	12,4	2,9	0,4	4,2
	Prato	Tintureira em molho de tomate <sup>(4)</sup> com salada russa		1426,3	340,9	7,9	1,2	28,9	33,1	0,9	8,4
	Salada	Alface, cenoura e couve-roxa		189,9	45,4	0,2	0,0	5,6	3,1	0,1	5,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida		281,3 / 343,5	67,2 / 82,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,4	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,4
	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	Agrião <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>		355,2	80,9	1,5	0,3	12,0	2,9	0,3	3,9
	Prato	Chili <sup>(1)(6)(7)(12)</sup> com arroz branco		2304,3	550,7	19,6	5,7	50,2	38,0	0,4	2,3
	Salada	Alface, tomate e beterraba		163,5	39,1	0,3	0,0	4,9	2,5	0,1	4,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	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: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.

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 por dose, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

Semana 7

11 a 15 de fevereiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Segunda-Feira</b>	Sopa	Creme de feijão verde <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>							
	Prato	Massinha de abrótea com ervilhas e cenoura <sup>(1)(3)(4)</sup>							
	Salada	Curgete, tomate e pepino							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	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)
<b>Terça-Feira</b>	Sopa	Primavera <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>							
	Prato	Perna de peru assada com arroz de legumes (milho e brócolos)							
	Salada	Alface, cenoura e milho							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	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)
<b>Quarta-Feira</b>	Sopa	Abóbora com massinhas <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>							
	Prato	Pescada à Provençal (c/ ovo ralado) <sup>(3)(4)</sup> , batata corada							
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida							
	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)
<b>Quinta-Feira</b>	Sopa	Grão com couve lombarda <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>							
	Prato	Febras de porco grelhadas com estufado de ervilhas e massa fusilli <sup>(1)(3)</sup>							
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	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)
<b>Sexta-Feira</b>	Sopa	Alho francês com cenoura <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>							
	Prato	Badejo gratinado <sup>(1)(4)(7)</sup> com batata assada/cozida e brócolos							
	Salada	Alface, beterraba e milho							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Gelatina com frutas							
	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: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.

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 por dose, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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



Semana 8

18 a 22 de fevereiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Primavera <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>		440,2	101,2	1,4	0,2	14,8	4,2	0,2	5,4
	Prato	Almôndegas estufadas <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(12)</sup> com esparguete <sup>(1)(3)</sup> e ervilhas cozidas		1789,1	427,6	16,3	4,5	34,1	32,7	0,4	3,3
	Salada	Alface, tomate e cenoura		146,9	35,1	0,3	0,0	4,6	2,1	0,1	4,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	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 <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>		410,0	94,0	1,5	0,2	13,7	3,7	0,2	5,0
	Prato	Carapau assado <sup>(4)</sup> com batata assada/cozida		1064,7	254,5	9,5	1,6	21,7	19,4	0,4	2,5
	Salada	Tomate, couve roxa e milho		280,6	67,1	0,4	0,1	8,1	4,5	0,1	4,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / logurte <sup>(7)</sup>		281,3 / 372,4	67,2 / 89,0	0,5 / 2,0	0,1 / 1,1	13,9 / 12,6	0,7 / 5,1	0,0 / 0,2	13,8 / 12,6
	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	Creme de abóbora com feijão verde <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>		404,6	92,7	1,4	0,2	14,8	2,8	0,2	5,9
	Prato	Arroz de frango no forno à moda antiga <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup>		2487,0	594,4	31,4	7,2	42,9	33,6	1,1	3,3
	Salada	Alface, beterraba e cenoura		167,4	40,0	0,2	0,0	5,2	2,4	0,2	5,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	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	Camponesa <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>		554,3	128,5	1,7	0,2	18,1	5,8	0,4	7,3
	Prato	Filetes de Pescada no forno <sup>(4)</sup> com puré de batata <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup> , cenoura e brócolos cozidos		1199,6	286,7	9,9	1,8	21,0	26,8	0,7	5,5
	Salada	Tomate, milho e pepino		215,3	51,5	0,6	0,1	5,8	3,5	0,0	3,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida		281,3 / 343,5	67,2 / 82,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,4	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,4
	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	Caldo verde (s/ chouriço) <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>		333,2	75,6	1,5	0,2	11,2	2,8	0,2	2,9
	Prato	Bifinhos de porco de cebolada com arroz de cenoura		1965,5	469,8	17,0	4,4	45,5	31,6	0,6	5,1
	Salada	Alface, tomate e couve roxa		186,0	44,5	0,3	0,0	5,2	3,2	0,0	4,8
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	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: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.

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 por dose, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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



Semana 9

25 de fevereiro a 1 de março

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Feijão verde <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	385,8	88,2	1,4	0,2	14,1	2,7	0,2	5,3
	Prato	Atum com feijão-frade (batata, ovo e cenoura) <sup>(3)(4)</sup>	1886,8	450,9	23,2	2,9	24,0	34,3	1,4	3,9
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	185,6	44,4	0,2	0,0	7,1	1,5	0,2	6,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Nabo e cenoura com couve <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	400,5	91,7	1,4	0,1	13,7	3,6	0,2	5,4
	Prato	Carne de vaca estufada com esparguete <sup>(1)(3)</sup>	1834,3	438,4	18,7	5,4	33,2	32,2	0,6	5,2
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate	190,9	45,6	0,2	0,0	6,8	2,1	0,1	6,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	521,7	120,7	1,7	0,2	17,5	5,4	0,2	6,8
	Prato	Solha corada com laranja <sup>(4)</sup> , batata cozida e macedónia de legumes	1457,6	348,4	9,4	1,5	31,5	29,2	0,7	7,8
	Salada	Alface, cenoura e milho	240,6	57,5	0,4	0,1	6,3	4,3	0,1	3,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	281,3 / 351,9	67,2 / 84,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,9	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,9
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Sopa de tomate <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	354,6	80,8	1,3	0,1	13,5	2,0	0,2	5,3
	Prato	Perna de frango assada com arroz de ervilhas	2087,4	498,9	23,0	4,8	42,4	28,6	0,5	0,7
	Salada	Tomate, alface e pepino	120,8	28,9	0,5	0,1	2,9	2,2	0,0	2,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Nabiças com feijão frade <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	510,8	118,1	1,7	0,3	17,6	5,4	0,3	5,4
	Prato	Paloco à Brás <sup>(3)(4)(13)</sup>	2377,3	568,2	33,8	11,3	25,0	39,7	3,4	0,8
	Salada	Alface, milho e cebola	154,0	36,8	0,3	0,0	3,3	3,3	0,0	1,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim <sup>(7)(12)</sup>	281,3 / 435,1	67,2 / 104,0	0,5 / 3,1	0,1 / 1,3	13,9 / 14,8	0,7 / 4,1	0,0 / 0,1	13,8 / 14,8
	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: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rijas, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.

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 por dose, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

Semana 10

4 a 8 de março

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Segunda-Feira</b>	Sopa								
	Prato								
	Salada								
	Sobremesa								
	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)
<b>Terça-Feira</b>	Sopa								
	Prato								
	Salada								
	Sobremesa								
	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)
<b>Quarta-Feira</b>	Sopa								
	Prato								
	Salada								
	Sobremesa								
	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)
<b>Quinta-Feira</b>	Sopa								
	Prato								
	Salada								
	Sobremesa								
	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)
<b>Sexta-Feira</b>	Sopa								
	Prato								
	Salada								
	Sobremesa								
	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: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rijas, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.  
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 por dose, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

Semana 11

11 a 15 de março

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Espinafres <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>		362,6	82,7	1,6	0,2	12,2	2,8	0,4	4,1
	Prato	Massa de atum com legumes (cenoura, couve flor e ervilhas) <sup>(1)(3)(4)</sup>		2090,3	499,6	21,2	2,1	38,2	34,3	1,4	6,9
	Salada	Alface, milho e tomate		236,7	56,6	0,6	0,1	5,9	4,4	0,0	3,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada		281,3 / 351,9	67,2 / 84,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,9	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,0 / 17,9
	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	Creme de legumes <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>		440,1	101,2	1,8	0,3	14,3	4,1	0,4	5,6
	Prato	Frango assado com arroz de cenoura		2015,4	481,7	25,0	5,2	34,1	28,9	0,5	2,6
	Salada	Alface, beterraba e cenoura		167,4	40,0	0,2	0,0	5,2	2,4	0,2	5,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	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	Feijão branco com couve lombarda <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>		500,8	115,7	1,5	0,2	16,4	5,4	0,2	5,6
	Prato	Badejo estufado <sup>(4)</sup> com batata, cenoura e ervilhas		1469,0	351,1	10,7	1,7	29,0	30,6	0,8	6,1
	Salada	Couve em juliana, pepino e tomate		142,5	34,1	0,5	0,1	3,7	2,4	0,0	3,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	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	Macedónia de legumes <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>		409,7	93,9	1,5	0,2	13,8	3,5	0,2	5,5
	Prato	Rolo de carne no forno <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)</sup> com esparguete <sup>(1)(3)</sup>		1769,8	423,0	19,6	5,7	29,4	31,2	0,4	1,8
	Salada	Alface, milho e couve roxa		279,7	66,8	0,4	0,1	6,9	5,5	0,0	3,7
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz doce <sup>(3)(7)</sup>		281,3 / 617,6	67,2 / 147,6	0,5 / 1,7	0,1 / 0,9	13,9 / 28,0	0,7 / 4,7	0,0 / 0,1	13,8 / 12,4
	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	Caldo verde (s/ chouriço) <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>		333,2	75,6	1,5	0,2	11,2	2,8	0,2	2,9
	Prato	Meia desfeita de bacalhau <sup>(3)(4)(12)</sup>		1315,8	314,5	11,3	1,2	21,2	30,0	2,3	3,0
	Salada	Tomate, milho e couve em juliana		258,6	61,8	0,5	0,1	6,6	4,6	0,0	3,7
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	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: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.  
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 por dose, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

Semana 12

18 a 22 de março

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
<b>Segunda-Feira</b>	Sopa	Creme de feijão verde <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>		454,5	104,6	1,5	0,2	15,4	4,2	0,2	6,6
	Prato	Hambúrguer estufado com molho de cogumelos <sup>(1)(3)(6)(9)(7)(10)(12)</sup> , massa espiral <sup>(1)(3)</sup> e legumes salteados		2158,9	516,0	17,5	5,0	47,4	38,2	1,3	6,9
	Salada	Pepino, tomate e couve roxa		164,8	39,4	0,3	0,1	5,1	2,3	0,0	4,7
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	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)		
<b>Terça-Feira</b>	Sopa	Portuguesa <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>		554,5	128,5	1,7	0,2	19,2	5,7	0,3	6,9
	Prato	Filetes de pescada gratinados <sup>(1)(4)(7)</sup> com batata cozida e macedónia de legumes		1792,0	428,3	10,3	1,9	45,1	33,4	0,8	10,5
	Salada	Alface, beterraba e milho		257,1	61,5	0,4	0,1	6,6	4,7	0,1	3,8
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida		281,3 / 343,5	67,2 / 82,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,4	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,4
	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)		
<b>Quarta-Feira</b>	Sopa	Da horta <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>		575,3	133,5	1,7	0,2	19,1	6,5	0,2	6,6
	Prato	Strogonoff de frango <sup>(1)(7)</sup> com arroz branco		2112,9	505,0	14,0	4,6	55,1	37,6	1,1	4,0
	Salada	Alface, cenoura e tomate		146,9	35,1	0,3	0,0	4,6	2,1	0,1	4,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	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)		
<b>Quinta-Feira</b>	Sopa	Alho francês com curgete <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>		427,8	98,3	1,6	0,3	15,0	3,7	0,2	6,2
	Prato	Empadão de peixe <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(8)(12)</sup>		1152,3	275,4	10,5	2,0	19,3	25,0	0,7	3,9
	Salada	Couve-roxa, cenoura e tomate		190,9	45,6	0,2	0,0	6,8	2,1	0,1	6,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / logurte <sup>(7)</sup>		281,3 / 372,4	67,2 / 89,0	0,5 / 2,0	0,1 / 1,1	13,9 / 12,6	0,7 / 5,1	0,0 / 0,2	13,8 / 12,6
	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)		
<b>Sexta-Feira</b>	Sopa	Juliana <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>		451,2	103,8	1,4	0,2	14,9	4,5	0,2	5,7
	Prato	Feijoada à Transmontana <sup>(1)(6)(7)(12)</sup> com arroz		2380,2	568,9	19,4	5,3	54,6	36,6	1,1	6,4
	Salada	Alface, tomate e cenoura		146,9	35,1	0,3	0,0	4,6	2,1	0,1	4,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	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: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.  
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 por dose, 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.

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Hortaliça <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>							
	Prato	400,4	91,7	1,4	0,1	13,7	3,6	0,2	5,4
	Salada	Massinha de bacalhau <sup>(1)(3)(4)</sup>							
	Sobremesa	240,6	57,5	0,4	0,1	6,3	4,3	0,1	3,3
	Pão	281,3 / 343,5	67,2 / 82,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,4	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,4

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 couve lombarda <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>							
	Prato	515,7	119,3	1,9	0,2	17,2	5,2	0,2	5,6
	Salada	Frango de tomatada com arroz de cenoura							
	Sobremesa	279,7	66,8	0,4	0,1	6,9	5,5	0,0	3,7
	Pão	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8

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 e massinhas <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>							
	Prato	563,2	134,6	1,6	0,1	23,5	3,4	0,3	8,2
	Salada	Pescada estufada com ervilhas <sup>(4)</sup> , batata cozida							
	Sobremesa	1313,4	313,9	9,0	1,3	26,1	29,0	0,7	3,4
	Pão	163,5	39,1	0,3	0,0	4,9	2,5	0,1	4,9

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 <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>							
	Prato	385,8	88,2	1,4	0,2	14,1	2,7	0,2	5,3
	Salada	Pã de porco no forno com esparguete <sup>(1)(3)</sup> e cenoura							
	Sobremesa	1767,7	422,5	17,4	4,5	32,2	32,3	0,6	4,5
	Pão	120,8	28,9	0,5	0,1	2,9	2,2	0,0	2,9

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	Saloia <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>							
	Prato	532,7	123,3	1,5	0,2	18,0	5,7	0,2	5,6
	Salada	Atum com salada de feijão frade (batata, ovo e cenoura) <sup>(3)(4)</sup>							
	Sobremesa	1886,8	450,9	23,2	2,9	24,0	34,3	1,4	3,9
	Pão	163,5	39,1	0,3	0,0	4,9	2,5	0,1	4,9

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: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.  
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 por dose, 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.

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de alho francês <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>								
	Prato	Almôndegas estufadas <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(12)</sup> com massa espiral <sup>(1)(3)</sup>								
	Salada	Alface, cenoura e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	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	Grão com couve lombarda <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>								
	Prato	Abrótea estufada em molho de tomate <sup>(4)</sup> com batata cozida								
	Salada	Alface, milho e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada								
	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	Camponesa <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>								
	Prato	Perna de frango assada com arroz de açafreão								
	Salada	Cenoura, couve roxa e pepino								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	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	Feijão vermelho com hortaliça <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>								
	Prato	Massinha de peixe com cenoura e hortelã <sup>(1)(3)(4)</sup>								
	Salada	Alface, beterraba e milho								
	Sobremesa	Fruta da época (min 3 variedades) / Aletria <sup>(1)(3)(7)</sup>								
	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	Creme de legumes <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>								
	Prato	Arroz de carnes com couve lombarda e feijão vermelho								
	Salada	Alface, pepino e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	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: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremçoço, (14) Moluscos.  
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 por dose, 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.