

Semana 1

23 a 26 de abril

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa								
	Prato								
	Salada	<b>Férias</b>							
	Sobremesa								
	Pão								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Terça-Feira	Sopa	324,6	77,6	1,5	0,2	10,9	2,9	0,3	4,0
	Prato	1589,5	379,9	15,0	1,3	33,0	27,5	1,3	1,3
	Salada	193,9	46,3	0,3	0,0	5,5	3,2	0,0	3,2
	Sobremesa	157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7
	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	440,7	105,3	1,7	0,2	15,6	4,3	0,2	4,2
	Prato	1792,8	428,5	20,6	4,4	27,7	30,1	0,6	4,4
	Salada	112,9	27,0	0,1	0,0	3,7	1,4	0,1	3,6
	Sobremesa	157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7
	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								
	Prato								
	Salada	<b>Feriado</b>							
	Sobremesa								
	Pão								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sexta-Feira	Sopa	451,7	108,0	1,5	0,2	15,8	4,7	0,2	5,2
	Prato	884,9	211,5	5,2	0,8	18,5	21,6	0,6	2,3
	Salada	146,9	35,1	0,3	0,0	3,6	2,7	0,0	1,7
	Sobremesa	157,9 / 176,6	37,7 / 42,2	0,3 / 0,3	0,0 / 0,1	7,8 / 9,0	0,4 / 0,1	0,0 / 0,0	7,7 / 9,0
	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 2

29 de abril a 3 de maio

		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 <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>							
	Prato	Esparguete à Bolonhesa <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</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	Creme de alho francês <sup>(9)</sup>							
	Prato	Pescada no forno <sup>(4)</sup> com batata e brócolos cozidos							
	Salada	Couve juliana, milho e tomate							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim <sup>(7)(12)</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)
Quarta-Feira	Sopa								
	Prato								
	Salada	<b>Feriado</b>							
	Sobremesa								
	Pão								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quinta-Feira	Sopa	Caldo verde (s/ chouriço) <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>							
	Prato	Arroz de peixe com coentros <sup>(4)</sup>							
	Salada	Alface, beterraba e milho							
	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)
Sexta-Feira	Sopa	Da horta <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	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.							

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 3

6 a 10 de maio

		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>		345,8	82,6	1,3	0,2	11,7	3,4	0,2	4,1
	Prato	Barrinhas de Pescada no forno <sup>(1)(3)(4)(7)</sup> com salada russa		1261,6	301,5	9,4	4,0	35,4	15,1	1,5	5,3
	Salada	Alface, couve roxa e pepino		109,7	26,2	0,2	0,0	2,8	2,1	0,0	2,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Feijão verde <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>		349,8	83,6	1,3	0,2	12,0	3,3	0,2	5,1
	Prato	Rancho de porco, vaca, grão, massa, chouriço e legumes <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup>		1729,2	413,3	16,8	4,5	30,8	30,6	1,1	5,4
	Salada	Tomate, cenoura e milho		157,7	37,7	0,3	0,0	4,8	2,3	0,1	2,7
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7
	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>		451,7	108,0	1,5	0,2	15,8	4,7	0,2	5,2
	Prato	Arroz de moluscos com pimentos <sup>(14)</sup>		1123,0	268,4	6,2	1,0	34,2	17,8	1,0	2,4
	Salada	Alface, beterraba e milho		177,4	42,4	0,3	0,0	4,7	3,1	0,1	2,8
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas com couve flor <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>		398,3	95,2	1,4	0,2	13,4	4,3	0,2	4,9
	Prato	Peru assado com esparguete <sup>(1)(3)</sup> e macedónia de legumes		1465,2	350,2	12,2	3,0	28,5	28,0	0,3	5,1
	Salada	Curgete, cenoura e couve roxa		154,0	36,8	0,2	0,1	4,8	2,3	0,1	4,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Espinafres <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>		278,1	66,5	1,4	0,2	9,6	2,1	0,3	3,2
	Prato	Abrótea estufada <sup>(4)</sup> com batata cozida e feijão verde		944,3	225,7	5,4	0,8	20,2	22,5	0,6	3,6
	Salada	Alface, pepino e tomate		63,0	15,0	0,3	0,0	1,5	1,2	0,0	1,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada		157,9 / 176,6	37,7 / 42,2	0,3 / 0,3	0,0 / 0,1	7,8 / 9,0	0,4 / 0,1	0,0 / 0,0	7,7 / 9,0
	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 rijã, (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 4

13 a 17 de maio

		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	Couve roxa, 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 cenoura									
	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	Bifes de frango panados no forno <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(12)(14)</sup> com arroz de cenoura									
	Salada	Milho, 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 tomata <sup>(4)</sup> com puré de batata <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup> e couve flor cozida									
	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 <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>									
	Prato	Feijoada à Portuguesa <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup> com arroz									
	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) Amendãos, (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 5

20 a 24 de maio

		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>		345,8	82,6	1,3	0,2	11,7	3,4	0,2	4,1
	Prato	Tortilha de atum (batata, ovo, cebola, cogumelos, cenoura e milho) <sup>(3)(4)(7)(12)</sup>		2001,6	478,4	27,8	4,0	20,8	34,9	1,8	4,8
	Salada	Couve em juliana, tomate e cenoura		110,0	26,3	0,2	0,0	3,3	1,5	0,1	3,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Minestrone <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>		495,8	118,5	1,5	0,2	19,4	4,2	0,2	4,6
	Prato	Arroz de aves (peru e frango) <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup>		1611,8	385,2	14,6	3,5	32,8	29,9	0,9	1,0
	Salada	Alface, pepino e milho		138,1	33,0	0,4	0,1	3,1	2,8	0,0	1,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Feijão vermelho com couve lombarda <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>		424,9	101,6	1,3	0,2	14,7	4,5	0,2	4,1
	Prato	Salada de Salmão com batata, ervilhas e cenoura <sup>(4)</sup>		1842,6	440,4	28,6	5,2	21,3	21,8	0,3	3,3
	Salada	Alface, tomate e pimento		71,1	17,0	0,3	0,0	1,8	1,2	0,0	1,7
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada		157,9 / 176,6	37,7 / 42,2	0,3 / 0,3	0,0 / 0,1	7,8 / 9,0	0,4 / 0,1	0,0 / 0,0	7,7 / 9,0
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>		345,3	82,5	1,3	0,2	12,3	3,0	0,2	4,2
	Prato	Carne de porco assada com esparguete <sup>(1)(3)</sup> e salada tricolor (cenoura, brócolos e milho)		1446,3	345,7	13,3	3,4	26,4	27,2	0,5	3,6
	Salada	Pepino, cenoura e couve roxa		120,9	28,9	0,1	0,0	4,0	1,6	0,1	3,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Creme de alho francês com couve flor <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>		317,0	75,8	1,2	0,2	11,4	2,8	0,2	4,4
	Prato	Solha corada com laranja <sup>(4)</sup> , batata cozida e macedónia de legumes		1094,5	261,6	6,7	1,1	25,1	21,6	0,4	6,3
	Salada	Alface, tomate e beterraba		102,3	24,4	0,2	0,0	3,2	1,5	0,1	3,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7
	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 6

27 a 31 de maio

		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>								
	Prato	311,9	74,5	1,3	0,2	11,3	2,5	0,2	4,5	
	Salada	Rolo de carne com cogumelos <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(12)</sup> e arroz branco								
	Sobremesa	1607,1	384,1	14,4	4,3	34,7	26,9	0,7	1,8	
	Pão	93,7	22,4	0,2	0,0	2,6	1,5	0,1	2,6	
		Alface, pepino e beterraba								
		157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7	
		Fruta da época (min. 3 variedades)								
		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>								
	Prato	369,0	88,2	1,3	0,2	12,7	3,5	0,2	4,2	
	Salada	Bacalhau à Conde da Guarda <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(8)(12)</sup>								
	Sobremesa	1058,1	252,9	9,2	3,2	17,6	24,3	2,3	3,5	
	Pão	157,7	37,7	0,3	0,0	4,8	2,3	0,1	2,7	
		Fruta da época (min. 3 variedades)								
		157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7	
		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>								
	Prato	301,3	72,0	1,2	0,1	10,6	2,6	0,2	4,0	
	Salada	Chili <sup>(1)(6)(7)(12)</sup> com arroz branco								
	Sobremesa	1730,5	413,6	14,5	4,3	38,1	28,6	0,4	2,0	
	Pão	106,8	25,5	0,3	0,1	3,0	1,9	0,1	2,8	
		Fruta da época (min. 3 variedades)								
		157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7	
		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>								
	Prato	281,7	67,3	1,4	0,2	9,8	2,2	0,3	3,2	
	Salada	Tintureira estufada <sup>(4)</sup> com salada russa								
	Sobremesa	1146,8	274,1	5,7	0,8	22,2	29,8	0,8	6,2	
	Pão	204,6	48,9	0,2	0,0	6,1	3,2	0,1	3,7	
		Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida								
		157,9 / 172,4	37,7 / 41,2	0,3 / 0,3	0,0 / 0,1	7,8 / 8,7	0,4 / 0,1	0,0 / 0,0	7,7 / 8,7	
		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>								
	Prato	274,8	65,7	1,3	0,2	9,5	2,2	0,2	3,0	
	Salada	Frango corado com esparguete <sup>(1)(3)</sup>								
	Sobremesa	1550,2	370,5	20,2	4,3	21,5	24,8	0,4	1,0	
	Pão	102,3	24,4	0,2	0,0	3,2	1,5	0,1	3,2	
		Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelado <sup>(7)</sup>								
		157,9 / 625,5	37,7 / 149,5	0,3 / 8,2	0,0 / 4,6	7,8 / 16,3	0,4 / 2,7	0,0 / 0,1	7,7 / 16,3	
		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) Amendãos, (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 7

3 a 7 de junho

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Creme de feijão verde <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>		349,8	83,6	1,3	0,2	12,0	3,3	0,2	5,1
	Prato	Massinha de abrótea com ervilhas e cenoura <sup>(1)(3)(4)</sup>		1166,1	278,7	6,0	0,9	27,7	25,5	0,6	4,4
	Salada	Curgete, tomate e pepino		88,1	21,1	0,4	0,1	2,4	1,4	0,0	2,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Primavera <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>		358,2	85,6	1,3	0,2	12,0	3,6	0,2	4,3
	Prato	Perna de peru assada com alecrim, arroz de açafreão		1359,8	325,0	12,7	3,2	31,9	20,3	0,3	0,1
	Salada	Alface, cenoura e milho		157,3	37,6	0,3	0,0	4,2	2,7	0,1	2,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>		453,5	108,4	1,5	0,2	18,4	3,3	0,2	4,7
	Prato	Pescada à Provençal (c/ ovo ralado) <sup>(3)(4)</sup> , batata corada		907,5	216,9	6,8	1,0	17,6	20,4	0,5	1,6
	Salada	Cenoura, couve-roxa e pepino		120,9	28,9	0,1	0,0	4,0	1,6	0,1	3,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada		157,9 / 176,6	37,7 / 42,2	0,3 / 0,3	0,0 / 0,1	7,8 / 9,0	0,4 / 0,1	0,0 / 0,0	7,7 / 9,0
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Grão com couve lombarda <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>		440,7	105,3	1,7	0,2	15,6	4,3	0,2	4,2
	Prato	Jardineira de Vitela		1256,5	300,3	13,4	3,9	19,6	22,5	0,1	4,3
	Salada	Beterraba, couve em juliana e tomate		130,1	31,1	0,2	0,0	3,9	1,9	0,1	3,8
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Alho francês com cenoura <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>		284,1	67,9	1,2	0,2	10,6	1,9	0,2	3,8
	Prato	Badejo gratinado <sup>(1)(4)(7)</sup> com arroz de cenoura		1310,4	313,2	8,5	1,2	35,2	22,6	0,3	3,3
	Salada	Alface, curgete e milho		171,5	41,0	0,4	0,1	4,0	3,5	0,0	2,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7
	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) Amendoados, (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 8

10 a 14 de junho

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
<b>Segunda-Feira</b>	Sopa									
	Prato									
	Salada	<b>Feriado</b>								
	Sobremesa									
	Pão									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
<b>Terça-Feira</b>	Sopa	Legumes com ervilhas <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>								
	Prato	340,7	81,4	1,3	0,2	12,0	3,0	0,2	3,7	
	Salada	963,2	230,2	7,3	1,4	18,6	21,1	0,6	4,6	
	Sobremesa	Filetes de Pescada no forno <sup>(4)</sup> com puré de batata <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup> , cenoura e brócolos cozidos								
	Pão	193,9	46,3	0,3	0,0	5,5	3,2	0,0	3,2	
		157,9 / 372,4	37,7 / 89,0	0,3 / 2,0	0,0 / 1,1	7,8 / 12,6	0,4 / 5,1	0,0 / 0,2	7,7 / 12,6	
		Fruta da época (min. 3 variedades) / Iogurte <sup>(7)</sup>								
		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	Creme de abóbora com feijão verde <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>								
	Prato	307,4	73,5	1,3	0,2	11,5	2,0	0,2	4,5	
	Salada	1973,6	471,7	24,7	5,7	33,9	27,4	1,0	2,3	
	Sobremesa	Arroz de frango no forno à moda antiga <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup>								
	Pão	167,4	40,0	0,2	0,0	5,2	2,4	0,2	5,1	
		157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7	
		Fruta da época (min. 3 variedades)								
		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	Camponesa <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>								
	Prato	461,1	110,2	1,5	0,2	16,0	4,7	0,3	5,3	
	Salada	954,0	228,0	7,7	1,5	15,4	23,5	0,6	3,6	
	Sobremesa	Empadão de Peixe <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(8)(12)</sup>								
	Pão	300,3	71,8	0,7	0,1	7,9	5,1	0,0	3,4	
		157,9 / 172,4	37,7 / 41,2	0,3 / 0,3	0,0 / 0,1	7,8 / 8,7	0,4 / 0,1	0,0 / 0,0	7,7 / 8,7	
		Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida								
		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	Caldo verde (s/ chouriço) <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>								
	Prato	262,5	62,7	1,3	0,2	9,0	2,3	0,1	2,4	
	Salada	1249,8	298,7	11,1	3,1	23,6	24,9	0,2	2,7	
	Sobremesa	Bifinhos de porco de cebolada com macarrão <sup>(1)(3)</sup>								
	Pão	143,1	34,2	0,3	0,1	3,7	2,8	0,1	3,3	
		157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7	
		Fruta da época (min. 3 variedades)								
		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 9

17 a 21 de junho

		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>							
	Prato	349,8	83,6	1,3	0,2	12,0	3,3	0,2	5,1
	Salada	Atum com feijão-frade (batata, ovo e cenoura) <sup>(3)(4)</sup>							
	Sobremesa	1567,4	374,6	19,4	2,4	18,5	29,9	1,3	2,7
	Pão	122,0	29,2	0,1	0,0	4,7	1,0	0,2	4,5
		157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7
		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	Nabo e cenoura com couve <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>							
	Prato	292,7	70,0	1,2	0,1	10,5	2,4	0,2	3,9
	Salada	Pá de porco no forno com arroz de cenoura							
	Sobremesa	1315,0	314,3	12,5	3,3	26,2	23,2	0,2	1,9
	Pão	129,3	30,9	0,1	0,0	4,5	1,5	0,1	4,1
		157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7
		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>							
	Prato	508,4	121,5	1,6	0,2	17,7	5,4	0,2	6,9
	Salada	Massinha de Peixe <sup>(1)(3)(4)</sup>							
	Sobremesa	963,6	230,3	5,8	0,9	22,9	20,6	0,4	2,2
	Pão	157,3	37,6	0,3	0,0	4,2	2,7	0,1	2,1
		157,9 / 176,6	37,7 / 42,2	0,3 / 0,3	0,0 / 0,1	7,8 / 9,0	0,4 / 0,1	0,0 / 0,0	7,7 / 9,0
		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								
	Prato								
	Salada	<b>Feriado</b>							
	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)
Sexta-Feira	Sopa	Nabiças <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>							
	Prato	313,8	75,0	1,4	0,2	10,9	2,7	0,2	4,1
	Salada	Arroz de carnes com couve lombarda e feijão vermelho							
	Sobremesa	1334,7	319,0	11,9	3,2	29,4	21,2	0,3	3,4
	Pão	102,1	24,4	0,2	0,0	2,3	2,1	0,0	0,8
		157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7
		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) Amendins, (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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.