

Semana 1

23 a 26 de abril

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Sal (g)	
<b>Segunda-Feira</b>	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)
<b>Terça-Feira</b>	Sopa	338,0	80,8	1,5	0,2	11,5	3,2	0,3	4,3
	Prato	1688,7	403,6	7,1	0,8	49,3	29,7	0,3	3,8
	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)
<b>Quarta-Feira</b>	Sopa	454,1	108,5	1,7	0,2	16,2	4,6	0,2	4,5
	Prato	1225,1	292,8	6,6	1,0	35,4	15,7	0,4	5,0
	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)	
<b>Quinta-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>Sexta-Feira</b>	Sopa	465,1	111,2	1,5	0,2	16,4	5,0	0,2	5,5
	Prato	1150,2	274,9	6,0	0,9	36,3	12,1	0,4	4,2
	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) 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 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)	
<b>Segunda-Feira</b>	Sopa	311,1	74,4	1,2	0,1	11,1	2,8	0,2	4,3	
	Prato	1423,0	340,1	6,0	0,9	47,8	19,3	0,4	3,6	
	Salada	82,1	19,6	0,2	0,0	2,6	1,1	0,1	2,5	
	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.								
<b>Terça-Feira</b>	Sopa	308,4	73,7	1,2	0,2	11,5	2,4	0,2	4,4	
	Prato	863,6	206,4	5,8	0,8	24,7	10,2	0,4	5,8	
	Salada	174,9	41,8	0,3	0,0	4,3	3,2	0,0	2,3	
	Sobremesa	157,9 / 251,0	37,7 / 60,0	0,3 / 0,0	0,0 / 0,0	7,8 / 15,0	0,4 / 0,0	0,0 / 0,0	7,7 / 15,0	
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
<b>Quarta-Feira</b>	Sopa									
	Prato									
	Salada	<b>Feriado</b>								
	Sobremesa									
	Pão	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
<b>Quinta-Feira</b>	Sopa	275,7	65,9	1,3	0,2	9,6	2,6	0,1	2,7	
	Prato	1866,1	446,0	6,6	1,0	66,8	19,9	0,3	6,8	
	Salada	177,4	42,4	0,3	0,0	4,7	3,1	0,1	2,8	
	Sobremesa	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	Pão de mistura <sup>(1)</sup>								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
<b>Sexta-Feira</b>	Sopa	466,9	111,6	1,4	0,2	16,2	5,3	0,2	5,1	
	Prato	1615,3	386,1	8,9	1,3	59,1	13,5	0,5	3,9	
	Salada	120,8	28,9	0,1	0,0	4,0	1,6	0,1	3,5	
	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.								

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) Tremeço, (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.

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	359,2	85,8	1,3	0,2	12,3	3,7	0,2	4,4
	Prato	Soja à Primavera <sup>(1)(6)(8)</sup> com batata cozida	1467,3	350,7	6,8	2,1	36,2	29,6	0,3	3,6
	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	363,2	86,8	1,3	0,2	12,6	3,6	0,2	5,4
	Prato	Rancho de legumes <sup>(1)</sup>	1500,4	358,6	8,3	1,1	50,7	14,9	0,3	5,6
	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	465,1	111,2	1,5	0,2	16,4	5,0	0,2	5,5
	Prato	Caril de lentilhas, abóbora e espinafres <sup>(9)(10)</sup> , arroz branco	1522,1	363,8	5,9	0,9	57,0	16,6	0,3	1,7
	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>(9)</sup>	411,7	98,4	1,4	0,2	14,0	4,6	0,2	5,2
	Prato	Esparguete de cogumelos e favas com mistura de legumes (cenoura, curgete e couve lombarda) <sup>(1)(12)</sup>	1251,9	299,2	6,5	1,1	38,6	14,3	0,4	6,7
	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>(9)</sup>	291,5	69,7	1,4	0,2	10,2	2,4	0,3	3,5
	Prato	Assado de batatas com feijão manteiga e legumes	1546,0	369,5	6,3	1,0	49,7	18,9	0,4	5,6
	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 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 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 <sup>(9)</sup>		316,3	75,6	1,3	0,2	11,9	2,4	0,2	4,7
	Prato	Hamburguer de aveia e lentilhas <sup>(1)(12)</sup> com massa espiral <sup>(1)</sup> e legumes salteados		1667,3	398,5	6,8	1,1	59,4	19,7	0,4	3,6
	Salada	Couve roxa, milho e pepino		185,4	44,3	0,3	0,1	5,0	3,2	0,1	2,6
	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	Grão com nabiças		474,0	113,3	1,9	0,3	16,6	4,9	0,2	4,7
	Prato	Estufado de ervilhas com legumes (alho francês, couve flor e curgete) <sup>(9)</sup> , batata corada		1082,0	258,6	6,1	0,9	31,3	12,5	0,4	5,5
	Salada	Alface, tomate e cenoura		82,1	19,6	0,2	0,0	2,6	1,1	0,1	2,5
	Sobremesa	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	Pão de mistura <sup>(1)</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve branca		383,3	91,6	1,2	0,1	14,2	3,5	0,2	5,5
	Prato	Salteado de grão e legumes <sup>(9)</sup> com arroz de cenoura		1548,1	370,0	8,1	1,1	55,1	13,7	0,3	6,4
	Salada	Milho, pepino e couve em juliana		166,1	39,7	0,4	0,1	3,8	3,3	0,1	1,7
	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.							
Quinta-Feira	Sopa	Feijão branco c/ espinafres <sup>(9)</sup>		428,1	102,3	1,5	0,2	14,8	4,6	0,4	3,7
	Prato	Soja em m°. de tomate <sup>(1)(6)(8)</sup> com batata e couve flor cozida		1425,5	340,7	6,7	0,7	33,8	31,0	0,4	3,0
	Salada	Alface, beterraba e cenoura		112,9	27,0	0,1	0,0	3,7	1,4	0,1	3,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina <sup>(12)</sup>		157,9 / 251,0	37,7 / 60,0	0,3 / 0,0	0,0 / 0,0	7,8 / 15,0	0,4 / 0,0	0,0 / 0,0	7,7 / 15,0
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Legumes <sup>(9)</sup>		338,9	81,0	1,5	0,2	11,5	3,2	0,2	4,3
	Prato	Feijoada de cogumelos <sup>(12)</sup> com arroz branco		1861,0	444,8	6,4	1,0	64,5	22,3	0,6	4,3
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate		129,3	30,9	0,1	0,0	4,5	1,5	0,1	4,1
	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.							

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. - Lípidos, 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)	
<b>Segunda-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Juliana								
	<b>Prato</b>	Salada Mexicana (batata, feijão, ervilha, cenoura, milho)								
	<b>Salada</b>	Couve em juliana, tomate e cenoura								
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	<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>	Minestrone (s/ massa)								
	<b>Prato</b>	Arroz de favas com cogumelos e cenoura <sup>(12)</sup>								
	<b>Salada</b>	Alface, pepino e milho								
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	<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>	Feijão vermelho com couve lombarda								
	<b>Prato</b>	Almôndegas de lentilhas com molho de tomate <sup>(1)</sup> , Batata cozidas								
	<b>Salada</b>	Alface, tomate e pimento								
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada								
	<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>	Macedónia de legumes								
	<b>Prato</b>	Massinha de feijão preto e legumes (cenoura, milho e pimento) <sup>(1)(13)</sup>								
	<b>Salada</b>	Pepino, cenoura e couve roxa								
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	<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>	Creme de alho francês com couve flor <sup>(9)</sup>								
	<b>Prato</b>	Estufado de soja e legumes <sup>(1)(6)(8)(9)</sup> com arroz de feijão								
	<b>Salada</b>	Alface, tomate e beterraba								
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	<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. - Lípidos, 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>(9)</sup>								
	Prato	325,3	77,7	1,3	0,2	11,9	2,8	0,2	4,8	
	Salada	Legumes estufados (cenoura, couve flor, brócolos e alho francês) com lentilhas e cogumelos <sup>(9)(12)</sup> , arroz								
	Sobremesa	1603,7	383,3	6,0	0,9	59,4	18,0	0,4	3,8	
	Pão	93,7	22,4	0,2	0,0	2,6	1,5	0,1	2,6	
		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.								
Terça-Feira	Sopa	Creme de ervilhas e cenoura <sup>(9)</sup>								
	Prato	382,4	91,4	1,3	0,2	13,3	3,8	0,2	4,5	
	Salada	Pilaf de legumes com grão <sup>(12)</sup> , batata corada								
	Sobremesa	1391,6	332,6	7,9	1,0	45,7	14,0	0,5	5,3	
	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.								
Quarta-Feira	Sopa	Couve branca								
	Prato	314,7	75,2	1,2	0,1	11,2	2,9	0,2	4,3	
	Salada	Chili de vegetais com arroz branco								
	Sobremesa	1828,4	437,0	6,5	1,0	65,0	19,8	0,3	4,2	
	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.								
Quinta-Feira	Sopa	Espinafres com cenoura <sup>(9)</sup>								
	Prato	295,1	70,5	1,4	0,2	10,4	2,5	0,3	3,5	
	Salada	Guisadinho de soja <sup>(1)(6)(8)</sup> com salada russa								
	Sobremesa	1563,6	373,7	7,0	0,8	36,7	33,1	0,5	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.								
Sexta-Feira	Sopa	Agrião								
	Prato	288,2	68,9	1,3	0,2	10,1	2,5	0,2	3,3	
	Salada	Favas estufadas com legumes (cenoura, brócolos e couve lombarda), esparguete <sup>(1)</sup>								
	Sobremesa	1216,3	290,7	6,6	1,0	37,5	13,7	0,3	5,6	
	Pão	102,3	24,4	0,2	0,0	3,2	1,5	0,1	3,2	
		Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina <sup>(12)</sup>								
		157,9 / 251,0	37,7 / 60,0	0,3 / 0,0	0,0 / 0,0	7,8 / 15,0	0,4 / 0,0	0,0 / 0,0	7,7 / 15,0	
		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.

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	363,2	86,8	1,3	0,2	12,6	3,6	0,2	5,4
	Prato	1207,9	288,7	6,6	1,0	36,3	13,6	0,3	5,9
	Salada	88,1	21,1	0,4	0,1	2,4	1,4	0,0	2,4
	Sobremesa	157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>							

Podem ser solicitadas 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	371,5	88,8	1,3	0,2	12,6	3,9	0,2	4,6
	Prato	1658,1	396,3	6,0	0,9	60,9	19,8	0,4	5,6
	Salada	157,3	37,6	0,3	0,0	4,2	2,7	0,1	2,1
	Sobremesa	157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>							

Podem ser solicitadas 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	316,3	75,6	1,3	0,2	11,9	2,4	0,2	4,7
	Prato	1357,3	324,4	7,8	1,0	45,9	12,9	0,3	5,3
	Salada	120,9	28,9	0,1	0,0	4,0	1,6	0,1	3,5
	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>							

Podem ser solicitadas 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	454,1	108,5	1,7	0,2	16,2	4,6	0,2	4,5
	Prato	1578,6	377,3	7,1	0,9	36,9	33,4	0,5	6,4
	Salada	130,1	31,1	0,2	0,0	3,9	1,9	0,1	3,8
	Sobremesa	157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>							

Podem ser solicitadas 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	297,5	71,1	1,2	0,2	11,2	2,2	0,2	4,1
	Prato	1792,0	428,3	6,5	1,1	63,2	19,6	0,4	4,1
	Salada	171,5	41,0	0,4	0,1	4,0	3,5	0,0	2,0
	Sobremesa	157,9	37,7	0,3	0,0	7,8	0,4	0,0	7,7
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>							

Podem ser solicitadas 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 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									
<b>Terça-Feira</b>	Sopa	354,1	84,6	1,3	0,2	12,6	3,3	0,2	4,0	
	Prato	1409,2	336,8	6,2	0,9	44,9	20,2	0,6	4,5	
	Salada	193,9	46,3	0,3	0,0	5,5	3,2	0,0	3,2	
	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.								
<b>Quarta-Feira</b>	Sopa	320,8	76,7	1,3	0,2	12,1	2,3	0,2	4,8	
	Prato	1838,4	439,4	6,4	1,0	65,7	19,9	0,3	4,7	
	Salada	167,4	40,0	0,2	0,0	5,2	2,4	0,2	5,1	
	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.								
<b>Quinta-Feira</b>	Sopa	474,5	113,4	1,5	0,2	16,6	5,0	0,3	5,6	
	Prato	1330,9	318,1	7,8	1,0	44,6	12,7	0,3	4,2	
	Salada	300,3	71,8	0,7	0,1	7,9	5,1	0,0	3,4	
	Sobremesa	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	Pão de mistura <sup>(1)</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
<b>Sexta-Feira</b>	Sopa	275,8	65,9	1,3	0,2	9,6	2,6	0,1	2,7	
	Prato	1470,3	351,4	7,2	0,8	37,4	29,1	0,2	2,0	
	Salada	143,1	34,2	0,3	0,1	3,7	2,8	0,1	3,3	
	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.								

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 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	363,2	86,8	1,3	0,2	12,6	3,6	0,2	5,4
	Prato	Salada de Feijão frade com batata, cenoura e couves de Bruxelas	1555,6	371,8	6,6	1,1	49,3	19,1	0,3	5,1
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	122,0	29,2	0,1	0,0	4,7	1,0	0,2	4,5
	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.							

		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	306,1	73,2	1,2	0,1	11,1	2,7	0,2	4,2
	Prato	Falafel de grão de bico no forno <sup>(1)</sup> com arroz de cenoura	1573,6	376,1	7,9	1,1	58,7	13,1	0,2	3,7
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate	129,3	30,9	0,1	0,0	4,5	1,5	0,1	4,1
	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.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador	521,7	124,7	1,6	0,2	18,3	5,7	0,2	7,2
	Prato	Lentilhas estufadas com alho francês, espinafres e couve flor <sup>(9)</sup> , esparguete <sup>(1)</sup>	1457,3	348,3	6,4	0,9	49,0	18,5	0,3	4,7
	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) / 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.							

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

**Feriado**

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Nabiças	327,2	78,2	1,4	0,2	11,5	3,0	0,2	4,4
	Prato	Arroz de cogumelos com couve lombarda e feijão vermelho <sup>(12)</sup>	1770,3	423,1	6,3	1,0	62,5	19,5	0,4	2,8
	Salada	Alface, milho e cebola	102,1	24,4	0,2	0,0	2,3	2,1	0,0	0,8
	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.							

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) Tremeço, (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.