

Semana 1

23 a 26 de abril

		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>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								
	Prato								
	Salada								
	Sobremesa								
	Pão								
	Creme de legumes <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>	324,6	77,6	1,5	0,2	10,9	2,9	0,3	4,0
	Arroz de atum <sup>(4)</sup>	1295,4	309,6	13,2	1,1	24,3	22,9	1,1	0,5
	Tomate, milho e couve roxa	183,7	43,9	0,3	0,0	5,2	3,0	0,0	3,0
	Fruta da época (min. 3 variedades)	148,0	35,4	0,2	0,0	7,3	0,4	0,0	7,2
	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								
	Prato								
	Salada								
	Sobremesa								
	Pão								
	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
	Frango estufado com ervilhas e cenoura com massa <sup>(1)(3)</sup>	1403,7	335,5	15,7	3,4	20,6	25,1	0,6	4,1
	Alface, beterraba e cenoura	103,7	24,8	0,1	0,0	3,4	1,4	0,1	3,3
	Fruta da época (min. 3 variedades)	148,0	35,4	0,2	0,0	7,3	0,4	0,0	7,2
	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								
	Prato								
	Salada								
	Sobremesa								
	Pão								
	Portuguesa <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	451,7	108,0	1,5	0,2	15,8	4,7	0,2	5,2
	Abrótea em molho de tomate <sup>(4)</sup> com batata cozida	684,9	163,7	3,2	0,5	15,1	17,8	0,5	2,1
	Alface, milho e tomate	146,9	35,1	0,3	0,0	3,6	2,7	0,0	1,7
	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	148,0 / 176,6	35,4 / 42,2	0,2 / 0,3	0,0 / 0,1	7,3 / 9,0	0,4 / 0,1	0,0 / 0,0	7,2 / 9,0
	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) Amendãos, (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 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		1134,7	271,2	8,4	3,8	31,4	14,3	1,5	4,6
	Salada	Alface, couve roxa e pepino		99,6	23,8	0,2	0,0	2,5	1,9	0,0	2,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		148,0	35,4	0,2	0,0	7,3	0,4	0,0	7,2
	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	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 (carne de porco, vaca, grão, massa, chouriço e legumes) <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup>		1056,9	252,6	9,2	2,4	20,8	18,6	0,4	3,8
	Salada	Tomate, cenoura e milho		157,7	37,7	0,3	0,0	4,8	2,3	0,0	2,7
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		148,0	35,4	0,2	0,0	7,3	0,4	0,0	7,2
	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>		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>		855,2	204,4	3,9	0,6	25,6	15,9	0,9	1,7
	Salada	Alface, beterraba e milho		168,2	40,2	0,3	0,0	4,4	3,0	0,1	2,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		148,0	35,4	0,2	0,0	7,3	0,4	0,0	7,2
	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>		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		1190,3	284,5	9,7	2,5	20,7	25,6	0,3	4,3
	Salada	Curgete, cenoura e couve roxa		136,8	32,7	0,2	0,1	4,4	2,0	0,1	3,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		148,0	35,4	0,2	0,0	7,3	0,4	0,0	7,2
	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	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		732,6	175,1	3,3	0,5	16,5	18,4	0,5	3,1
	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		148,0 / 176,6	35,4 / 42,2	0,2 / 0,3	0,0 / 0,1	7,3 / 9,0	0,4 / 0,1	0,0 / 0,0	7,2 / 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 tomatada <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 rijá, (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>								
	Prato	345,8	82,6	1,3	0,2	11,7	3,4	0,2	4,1	
	Salada	1681,1	401,8	22,4	3,3	17,1	31,7	1,6	4,1	
	Sobremesa	101,7	24,3	0,2	0,0	3,2	1,3	0,1	3,0	
	Pão	148,0	35,4	0,2	0,0	7,3	0,4	0,0	7,2	
		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	495,8	118,5	1,5	0,2	19,4	4,2	0,2	4,6	
	Salada	1165,3	278,5	9,2	2,0	24,9	23,4	0,4	1,0	
	Sobremesa	138,1	33,0	0,4	0,1	3,1	2,8	0,0	1,1	
	Pão	148,0	35,4	0,2	0,0	7,3	0,4	0,0	7,2	
		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	424,9	101,6	1,3	0,2	14,7	4,5	0,2	4,1	
	Salada	1458,1	348,5	21,7	4,0	18,0	17,8	0,3	3,1	
	Sobremesa	71,1	17,0	0,3	0,0	1,8	1,2	0,0	1,7	
	Pão	148,0 / 176,6	35,4 / 42,2	0,2 / 0,3	0,0 / 0,1	7,3 / 9,0	0,4 / 0,1	0,0 / 0,0	7,2 / 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	Macedónia de legumes <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>								
	Prato	345,3	82,5	1,3	0,2	12,3	3,0	0,2	4,2	
	Salada	1091,2	260,8	9,6	2,6	19,2	21,8	0,4	3,2	
	Sobremesa	110,5	26,4	0,1	0,0	3,6	1,4	0,1	3,2	
	Pão	148,0	35,4	0,2	0,0	7,3	0,4	0,0	7,2	
		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	317,0	75,8	1,2	0,2	11,4	2,8	0,2	4,4	
	Salada	926,3	221,4	4,6	0,7	21,4	20,2	0,4	5,8	
	Sobremesa	93,3	22,3	0,2	0,0	2,8	1,4	0,1	2,8	
	Pão	148,0	35,4	0,2	0,0	7,3	0,4	0,0	7,2	
		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 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	Rolo de carne com cogumelos <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(12)</sup> e arroz branco								
	Salada	Alface, pepino e beterraba								
	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 ervilhas e cenoura <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>								
	Prato	Bacalhau à Conde da Guarda <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(8)(12)</sup>								
	Salada	Cenoura, milho 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)	
Quarta-Feira	Sopa	Couve branca <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>								
	Prato	Chili <sup>(1)(6)(7)(12)</sup> com arroz branco								
	Salada	Curgete, alface e cenoura								
	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	Espinafres com cenoura <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>								
	Prato	Tintureira estufada <sup>(4)</sup> com salada russa								
	Salada	Milho, cenoura 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)	
Sexta-Feira	Sopa	Agrião <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>								
	Prato	Frango corado com esparguete <sup>(1)(3)</sup>								
	Salada	Alface, tomate e beterraba								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelado <sup>(7)</sup>								
	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) Amendóins, (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>		815,0	194,8	3,7	0,6	19,6	18,1	0,4	3,4
	Salada	Curgete, tomate e pepino		81,2	19,4	0,3	0,0	2,3	1,3	0,0	2,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		148,0	35,4	0,2	0,0	7,3	0,4	0,0	7,2
	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 açafraão		1113,4	266,1	10,3	2,8	24,0	18,9	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)		148,0	35,4	0,2	0,0	7,3	0,4	0,0	7,2
	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		722,2	172,6	5,0	0,8	14,2	16,9	0,5	1,3
	Salada	Cenoura, couve-roxa e pepino		110,5	26,4	0,1	0,0	3,6	1,4	0,1	3,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada		148,0 / 176,6	35,4 / 42,2	0,2 / 0,3	0,0 / 0,1	7,3 / 9,0	0,4 / 0,1	0,0 / 0,0	7,2 / 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		1052,7	251,6	10,9	3,4	15,5	20,5	0,1	4,0
	Salada	Beterraba, couve em juliana e tomate		112,5	26,9	0,2	0,0	3,4	1,6	0,1	3,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		148,0	35,4	0,2	0,0	7,3	0,4	0,0	7,2
	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		919,2	219,7	5,8	0,9	23,2	17,6	0,3	3,2
	Salada	Alface, curgete e milho		164,4	39,3	0,4	0,1	3,8	3,4	0,0	1,8
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		148,0	35,4	0,2	0,0	7,3	0,4	0,0	7,2
	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) Amendoads, (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

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									
	Prato	Legumes com ervilhas <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>	340,7	81,4	1,3	0,2	12,0	3,0	0,2	3,7
	Salada	Filetes de Pescada no forno <sup>(4)</sup> com puré de batata <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup> , cenoura e brócolos cozidos	770,3	184,1	5,0	1,0	15,8	17,9	0,4	4,1
	Sobremesa	Tomate, couve roxa e milho	183,7	43,9	0,3	0,0	5,2	3,0	0,0	3,0
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades) / Iogurte <sup>(7)</sup>	148,0 / 372,4	35,4 / 89,0	0,2 / 2,0	0,0 / 1,1	7,3 / 12,6	0,4 / 5,1	0,0 / 0,2	7,2 / 12,6
	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									
	Prato	Creme de abóbora com feijão verde <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	307,4	73,5	1,3	0,2	11,5	2,0	0,2	4,5
	Salada	Arroz de frango no forno à moda antiga <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup>	1462,3	349,5	17,3	3,8	26,1	21,4	0,4	2,3
	Sobremesa	Alface, beterraba e cenoura	103,7	24,8	0,1	0,0	3,4	1,4	0,1	3,3
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)	148,0	35,4	0,2	0,0	7,3	0,4	0,0	7,2
	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	Camponesa <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	461,1	110,2	1,5	0,2	16,0	4,7	0,3	5,3
	Salada	Empadão de Peixe <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(8)(12)</sup>	787,4	188,2	5,3	1,1	14,9	19,5	0,5	3,1
	Sobremesa	Tomate, milho e pepino	138,5	33,1	0,4	0,1	3,7	2,3	0,0	1,7
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	148,0 / 172,4	35,4 / 41,2	0,2 / 0,3	0,0 / 0,1	7,3 / 8,7	0,4 / 0,1	0,0 / 0,0	7,2 / 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)	
<b>Sexta-Feira</b>	Sopa									
	Prato	Caldo verde (s/ chouriço) <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	262,5	62,7	1,3	0,2	9,0	2,3	0,1	2,4
	Salada	Bifinhos de porco de cebolada com macarrão <sup>(1)(3)</sup>	1035,5	247,5	10,2	2,8	16,5	21,6	0,2	2,4
	Sobremesa	Alface, curgete e couve roxa	125,9	30,1	0,2	0,1	3,2	2,5	0,1	2,9
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)	148,0	35,4	0,2	0,0	7,3	0,4	0,0	7,2
	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)
<b>Segunda-Feira</b>	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	112,9	27,0	0,1	0,0	4,3	0,9	0,1	4,2
	Pão	148,0	35,4	0,2	0,0	7,3	0,4	0,0	7,2
		Pão de mistura <sup>(1)</sup>							
<p style="text-align: right;">Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</p>									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Terça-Feira</b>	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	119,2	28,5	0,1	0,0	4,2	1,4	0,1	3,8
	Pão	148,0	35,4	0,2	0,0	7,3	0,4	0,0	7,2
		Pão de mistura <sup>(1)</sup>							
<p style="text-align: right;">Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</p>									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Quarta-Feira</b>	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	240,6	57,5	0,4	0,1	6,3	4,3	0,1	3,3
	Pão	148,0 / 176,6	35,4 / 42,2	0,2 / 0,3	0,0 / 0,1	7,3 / 9,0	0,4 / 0,1	0,0 / 0,0	7,2 / 9,0
		Pão de mistura <sup>(1)</sup>							
<p style="text-align: right;">Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</p>									

		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	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	102,1	24,4	0,2	0,0	2,3	2,1	0,0	0,8
	Pão	148,0	35,4	0,2	0,0	7,3	0,4	0,0	7,2
		Pão de mistura <sup>(1)</sup>							
<p style="text-align: right;">Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</p>									

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.