

Semana 1

23 a 26 de abril

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa								
	Prato								
	Salada	Férias							
	Sobremesa								
	Pão								
Terça-Feira	Sopa	338,0	80,8	1,5	0,2	11,5	3,2	0,3	4,3
	Prato	1305,4	312,0	4,8	0,5	38,4	23,9	0,3	3,5
	Salada	183,7	43,9	0,3	0,0	5,2	3,0	0,0	3,0
	Sobremesa	148,0	35,4	0,2	0,0	7,3	0,4	0,0	7,2
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	454,1	108,5	1,7	0,2	16,2	4,6	0,2	4,5
	Prato	909,6	217,4	4,3	0,7	26,2	12,8	0,4	4,3
	Salada	103,7	24,8	0,1	0,0	3,4	1,4	0,1	3,3
	Sobremesa	148,0	35,4	0,2	0,0	7,3	0,4	0,0	7,2
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa								
	Prato								
	Salada	Feriado							
	Sobremesa								
	Pão								
Sexta-Feira	Sopa	465,1	111,2	1,5	0,2	16,4	5,0	0,2	5,5
	Prato	848,9	202,9	3,8	0,6	27,2	9,4	0,3	3,4
	Salada	146,9	35,1	0,3	0,0	3,6	2,7	0,0	1,7
	Sobremesa	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 ⁽¹⁾ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (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)	
Segunda-Feira	Sopa	Couve branca com cenoura ripada								
	Prato	Bolonesa de lentilhas c/ esparguete ⁽¹⁾								
	Salada	Alface, cenoura e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Creme de alho francês ⁽⁹⁾								
	Prato	Tomates recheados com soja e legumes ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾ , batata e brócolos cozidos								
	Salada	Couve juliana, milho e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina ⁽¹²⁾								
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa									
	Prato									
	Salada	Feriado								
	Sobremesa									
	Pão									
Quinta-Feira	Sopa	Caldo verde (s/ chouriço)								
	Prato	Arroz de feijão com legumes mediterrânicos assados								
	Salada	Alface, beterraba e milho								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida								
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Da horta								
	Prato	Massinha à Siciliana (Grão, tomate e azeitonas) ⁽¹⁾⁽¹³⁾								
	Salada	Cenoura, couve roxa e pepino								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

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 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 ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾ com batata cozida	1168,2	279,2	4,5	1,5	29,9	24,1	0,3	3,4
	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 ⁽¹⁾	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 ⁽¹⁾	1113,4	266,1	5,6	0,7	38,2	11,5	0,3	4,7
	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 ⁽¹⁾	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 ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ , arroz branco	1206,2	288,3	3,9	0,6	46,5	13,4	0,3	3,7
	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 ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas com couve flor ⁽⁹⁾	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) ⁽¹⁾⁽¹²⁾	926,3	221,4	4,3	0,7	28,7	11,3	0,4	5,7
	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 ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Espinafres ⁽⁹⁾	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	1398,3	334,2	4,3	0,7	46,2	18,3	0,3	5,3
	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 ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (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 ⁽⁹⁾								
	Prato	Hamburguer de aveia e lentilhas ⁽¹⁾⁽¹²⁾ com massa espiral ⁽¹⁾ e legumes salteados								
	Salada	Couve roxa, milho e pepino								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Grão com nabiças								
	Prato	Estufado de ervilhas com legumes (alho francês, couve flor e curgete) ⁽⁹⁾ , batata corada								
	Salada	Alface, tomate e cenoura								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida								
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve branca								
	Prato	Salteado de grão e legumes ⁽⁹⁾ com arroz de cenoura								
	Salada	Milho, pepino e couve em juliana								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Feijão branco c/ espinafres ⁽⁹⁾								
	Prato	Soja em m°. de tomate ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾ com batata e couve flor cozida								
	Salada	Alface, beterraba e cenoura								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina ⁽¹²⁾								
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Legumes ⁽⁹⁾								
	Prato	Feijoada de cogumelos ⁽¹²⁾ com arroz branco								
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (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)
Segunda-Feira	Sopa	Juliana	359,2	85,8	1,3	0,2	12,3	3,7	0,2	4,4
	Prato	Salada Mexicana (batata, feijão, ervilha, cenoura, milho)	1131,8	270,5	4,0	0,6	36,0	14,6	0,1	4,4
	Salada	Couve em juliana, tomate e cenoura	101,7	24,3	0,2	0,0	3,2	1,3	0,1	3,0
	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 ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Minestrone (s/ massa)	358,6	85,7	1,3	0,2	12,9	3,3	0,2	4,6
	Prato	Arroz de favas com cogumelos e cenoura ⁽¹²⁾	998,7	238,7	3,8	0,6	36,2	9,8	0,4	3,4
	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)	148,0	35,4	0,2	0,0	7,3	0,4	0,0	7,2
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Feijão vermelho com couve lombarda	438,3	104,8	1,3	0,2	15,3	4,8	0,2	4,4
	Prato	Almôndegas de lentilhas com molho de tomate ⁽¹⁾ , Batata cozidas	1078,6	257,8	3,7	0,5	39,0	13,5	0,3	3,9
	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	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 ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	358,6	85,7	1,3	0,2	12,9	3,3	0,2	4,5
	Prato	Massinha de feijão preto e legumes (cenoura, milho e pimento) ⁽¹⁾	1498,7	358,2	4,3	0,8	49,6	21,0	0,4	4,9
	Salada	Pepino, cenoura e couve roxa	110,5	26,4	0,1	0,0	3,6	1,4	0,1	3,2
	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 ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Creme de alho francês com couve flor ⁽⁹⁾	330,4	79,0	1,2	0,2	12,0	3,1	0,2	4,7
	Prato	Estufado de soja e legumes ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾ com arroz de feijão	1234,3	295,0	4,6	0,5	33,8	24,0	0,3	4,6
	Salada	Alface, tomate e beterraba	93,3	22,3	0,2	0,0	2,8	1,4	0,1	2,8
	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 ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (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 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 ⁽⁹⁾								
	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 ⁽⁹⁾⁽¹²⁾ , arroz								
	Sobremesa	1227,2	293,3	3,7	0,6	46,4	14,4	0,4	3,4	
	Pão	84,6	20,2	0,2	0,0	2,3	1,4	0,1	2,3	
		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 ⁽¹⁾								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Creme de ervilhas e cenoura ⁽⁹⁾								
	Prato	382,4	91,4	1,3	0,2	13,3	3,8	0,2	4,5	
	Salada	Pilaf de legumes com grão ⁽¹²⁾ , batata corada								
	Sobremesa	1083,2	258,9	5,2	0,7	37,0	11,3	0,5	4,6	
	Pão	157,7	37,7	0,3	0,0	4,8	2,3	0,1	2,7	
		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 ⁽¹⁾								
		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	1606,2	383,9	4,4	0,7	57,2	19,1	0,3	4,2	
	Pão	99,8	23,9	0,2	0,1	2,8	1,7	0,1	2,6	
		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 ⁽¹⁾								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Espinafres com cenoura ⁽⁹⁾								
	Prato	295,1	70,5	1,4	0,2	10,4	2,5	0,3	3,5	
	Salada	Guisadinho de soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾ com salada russa								
	Sobremesa	1174,4	280,7	4,6	0,5	28,8	24,7	0,3	4,7	
	Pão	194,6	46,5	0,2	0,0	5,8	3,0	0,1	3,4	
		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 ⁽¹⁾								
		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 ⁽¹⁾								
	Sobremesa	887,4	212,1	4,2	0,7	27,6	10,6	0,3	4,6	
	Pão	93,3	22,3	0,2	0,0	2,8	1,4	0,1	2,8	
		Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina ⁽¹²⁾								
		148,0 / 251,0	35,4 / 60,0	0,2 / 0,0	0,0 / 0,0	7,3 / 15,0	0,4 / 0,0	0,0 / 0,0	7,2 / 15,0	
		Pão de mistura ⁽¹⁾								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (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 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								
	Prato	Massa de ervilhas e vegetais (cenoura, feijão verde, couve flor e aipo) ⁽¹⁾⁽⁹⁾								
	Salada	Curgete, tomate e pepino								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										

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

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Abóbora ⁽⁹⁾								
	Prato	Guisadinho de grão com legumes e batata								
	Salada	Cenoura, couve-roxa e pepino								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada								
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Grão com couve lombarda								
	Prato	Jardineira de soja ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾								
	Salada	Beterraba, couve em juliana e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Alho francês com cenoura ⁽⁹⁾								
	Prato	Hamburguer de cogumelos com feijão preto ⁽¹⁾⁽¹²⁾ , arroz de cenoura								
	Salada	Alface, curgete e milho								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (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)	
Segunda-Feira	Sopa									
	Prato									
	Salada	Feriado								
	Sobremesa									
	Pão									
Terça-Feira	Sopa	354,1	84,6	1,3	0,2	12,6	3,3	0,2	4,0	
	Prato	1115,9	266,7	4,0	0,6	36,5	16,9	0,6	4,0	
	Salada	183,7	43,9	0,3	0,0	5,2	3,0	0,0	3,0	
	Sobremesa	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 ⁽¹⁾ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	320,8	76,7	1,3	0,2	12,1	2,3	0,2	4,8	
	Prato	1612,9	385,5	4,4	0,7	57,7	19,2	0,3	4,6	
	Salada	103,7	24,8	0,1	0,0	3,4	1,4	0,1	3,3	
	Sobremesa	148,0	35,4	0,2	0,0	7,3	0,4	0,0	7,2	
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	474,5	113,4	1,5	0,2	16,6	5,0	0,3	5,6	
	Prato	1036,0	247,6	5,3	0,7	36,0	10,3	0,3	3,6	
	Salada	138,5	33,1	0,4	0,1	3,7	2,3	0,0	1,7	
	Sobremesa	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	Pão de mistura ⁽¹⁾ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	275,8	65,9	1,3	0,2	9,6	2,6	0,1	2,7	
	Prato	1265,7	302,5	4,4	0,5	38,4	22,8	0,5	2,6	
	Salada	125,9	30,1	0,2	0,1	3,2	2,5	0,1	2,9	
	Sobremesa	148,0	35,4	0,2	0,0	7,3	0,4	0,0	7,2	
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (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								
	Prato	1393,3	333,0	4,4	4,6	45,6	18,3	0,3	4,6	
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾								
<p>Podem ser solicitadas 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)	
Terça-Feira	Sopa	Nabo e cenoura com couve								
	Prato	1127,6	269,5	5,2	0,7	42,1	10,0	0,2	3,2	
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾								
<p>Podem ser solicitadas 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)	
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador								
	Prato	1085,7	259,5	4,1	0,6	36,9	14,6	0,3	4,1	
	Salada	Alface, cenoura e milho								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada								
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾								
<p>Podem ser solicitadas 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)	
Quinta-Feira	Sopa	Feriado								
	Prato									
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Nabiças								
	Prato	1533,0	366,4	4,2	0,7	54,5	18,5	0,4	2,7	
	Salada	Alface, milho e cebola								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾								
<p>Podem ser solicitadas 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) 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.