

Semana 1

31 dezembro a 4 de janeiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)
Segunda-Feira	Sopa							
	Prato							
	Salada	Férias						
	Sobremesa							
	Pão							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)
Terça-Feira	Sopa							
	Prato							
	Salada	Férias						
	Sobremesa							
	Pão							

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

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)
Quinta-Feira	Sopa	250,8	119,6	1,6	0,1	23,2	3,6	24,5
	Prato	1631,2	389,9	16,3	4,5	29,2	1,8	30,9
	Salada	278,0	66,6	0,8	0,0	12,6	4,6	2,5
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)
Sexta-Feira	Sopa	499,2	119,3	1,8	0,2	20,6	6,8	5,0
	Prato	990,6	236,8	8,4	1,2	24,6	2,5	14,9
	Salada	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4
	Sobremesa	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40
	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: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijas, 9Aipo, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos.

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 médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

Semana 2

7 a 11 de janeiro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)
Segunda-Feira	Sopa	Couve branca com cenoura ripada	463,1	110,7	2,0	0,2	20,7	11,6	2,9
	Prato	Esparguete à Bolonhesa <sup>1,6,12</sup>	1477,4	353,1	11,9	2,9	30,3	2,7	30,5
	Salada	Alface, couve em juliana e tomate	172,4	41,2	0,7	0,1	5,7	5,6	3,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						
Terça-Feira	Sopa	Feijão vermelho com hortaliça	466,8	111,6	1,7	0,3	18,2	5,8	5,8
	Prato	Abrótea <sup>4</sup> no forno com batata e brócolos cozidos	1253,3	299,5	7,9	1,1	26,1	3,9	30,3
	Salada	Alface, milho e tomate	279,4	66,9	1,0	0,0	10,8	2,9	3,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim <sup>3,7</sup>	313,6/414,7	74,9/99,1	0,52/3,55	0,2/1,54	16,51/12,08	16,3/12,08	1,13/4,925
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com espinafres	317,9	76,0	2,0	0,3	11,7	2,8	2,8
	Prato	Perna de frango assado com espirais <sup>1</sup>	1332,9	318,6	4,0	1,0	28,4	1,2	41,5
	Salada	Alface, pepino e tomate	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						
Quinta-Feira	Sopa	Caldo verde	341,2	81,6	1,6	0,3	13,5	4,4	3,3
	Prato	Arroz de peixe <sup>4</sup> com coentros	1514,3	361,9	9,2	1,3	40,9	1,5	27,6
	Salada	Alface, beterraba e milho	321,4	77,0	0,8	0,0	12,9	5,0	4,7
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						
Sexta-Feira	Sopa	Horta	475,9	113,8	1,4	0,2	19,9	6,8	5,2
	Prato	Carne de porco estufada com ervilhas, cenoura e macarronete <sup>1</sup>	1823,0	433,8	14,3	3,3	38,0	5,6	37,8
	Salada	Cenoura, couve roxa e pepino	170,6	40,8	0,3	0,1	7,0	6,2	2,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	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: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijas, 9Aipo, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.  
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 médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição dos Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

Semana 3

14 a 18 de janeiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Juliana	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4
	Prato	Massa tricolor de cavala <sup>1,4</sup> com ervilhas e cenoura	1946,0	465,1	21,6	4,8	37,8	6,8	20,2
	Salada	Alface, couve roxa e pepino	172,0	41,1	0,5	0,1	5,2	4,6	4,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						
Terça-Feira	Sopa	Espinafres	352,0	84,1	1,8	0,2	13,9	5,0	3,0
	Prato	Perú assado com arroz e feijão verde	1814,6	43,7	9,6	1,6	42,9	2,8	42,5
	Salada	Alface, tomate e cenoura	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador	519,9	159,0	1,7	0,2	29,4	8,7	6,5
	Prato	Cardinal <sup>4</sup> estufado com salada camponesa (batata, cenoura e ervilhas)	1322,0	316,0	8,5	1,2	28,7	6,8	30,5
	Salada	Alface, beterraba e milho	321,4	77,0	0,8	0,0	12,9	5,0	4,7
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina <sup>12</sup>	313,6/372,3	74,9/89,0	0,52/0	0,2/0	16,51/0	16,3/0	1,13/22,2
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						
Quinta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas com coentros	356,4	85,2	1,3	0,2	15,7	5,1	2,6
	Prato	Rancho <sup>1,3,6,12</sup>	2158,2	515,8	17,3	3,7	42,1	8,3	47,3
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa	184,1	44,0	0,2	0,0	7,0	6,2	4,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						
Sexta-Feira	Sopa	Feijão-verde	349,7	83,6	1,3	0,2	15,9	6,4	2,1
	Prato	Arroz de bacalhau fresco <sup>4</sup> e pimentos	1525,0	364,6	8,3	1,2	42,0	2,5	29,4
	Salada	Alface, pepino e tomate	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	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: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

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 médios de 100 g ou 100 ml, 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

21 a 25 de janeiro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas <sup>1</sup>	395,7	94,6	1,4	0,2	18,2	2,6	1,9
	Prato	Almôndegas <sup>1,6,12</sup> estufadas com molho de tomate e massa espiral <sup>1</sup>	900,9	461,3	24,1	3,8	36,0	2,7	22,9
	Salada	Alface, milho e pepino	267,9	64,2	1,1	0,1	9,5	1,6	4,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						
Terça-Feira	Sopa	Grão com nabiças	539,1	129,5	2,1	0,3	21,7	7,5	5,8
	Prato	Filetes de pescada gratinados <sup>1,4</sup> com ervas aromáticas com batata, cenoura e feijão verde	1495,7	357,4	9,3	1,4	37,9	8,0	29,4
	Salada	Alface, tomate e cenoura	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40
	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	437,0	104,5	1,5	0,2	20,2	11,0	2,8
	Prato	Feijoada à Portuguesa <sup>1,3,6,12</sup> e arroz branco	2163,3	517,0	16,2	4,0	52,7	4,7	38,9
	Salada	Alface, couve roxa e pepino	172,0	41,1	0,5	0,1	5,2	4,6	4,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						
Quinta-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres	475,0	113,6	2,0	0,3	18,6	5,5	5,2
	Prato	Badejo de tomatada <sup>4</sup> com batata e couve-flor cozidas	1294,4	309,3	8,4	1,1	27,5	5,1	30,3
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Gelado <sup>7</sup>	313,6/1240,3	74,9/296	0,52/16,4	0,2/9,15	16,51/32,55	16,3/32,55	1,13/5,4
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						
Sexta-Feira	Sopa	Legumes com ervilhas	332,7	79,5	1,2	0,2	15,0	5,0	2,0
	Prato	Nuggets de frango <sup>1,3,6,7</sup> panados no forno com arroz de cenoura	1993,0	476,7	18,4	2,5	60,7	3,5	15,5
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	182,1	43,5	0,2	0,0	8,3	7,5	2,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	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: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremçoço, 14Moluscos.

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 médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

Semana 5

28 de janeiro a 1 de fevereiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura com massinhas <sup>1</sup>						
	Prato	493,8	118,0	1,3	0,2	23,8	7,9	2,6
	Salada	Atum <sup>4</sup> com feijão-frade (atum, batata, ovo <sup>3</sup> , e cenoura)						
	Sobremesa	2223,0	531,3	21,0	2,1	48,7	6,0	36,9
	Pão	186,6	44,6	0,2	0,0	8,9	8,8	2,0
		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
		Pão de mistura <sup>1</sup>						
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						
Terça-Feira	Sopa	Minestrone <sup>1</sup>						
	Prato	358,3	85,5	1,7	0,3	12,4	3,8	3,7
	Salada	Arroz de aves (perú e frango)						
	Sobremesa	1738,9	415,6	9,9	1,7	39,8	0,6	40,6
	Pão	304,3	72,9	1,0	0,0	10,5	2,6	5,6
		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
		Pão de mistura <sup>1</sup>						
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						
Quarta-Feira	Sopa	Feijão vermelho com couve lombarda						
	Prato	466,8	111,6	1,7	0,3	18,2	5,8	5,8
	Salada	Pescada <sup>4</sup> no forno com ervas aromáticas, com batata e feijão verde cozidos						
	Sobremesa	1295,9	309,7	9,2	1,4	26,4	3,9	29,2
	Pão	279,4	66,9	1,0	0,0	10,8	2,9	3,9
		313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40
		Pão de mistura <sup>1</sup>						
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						
Quinta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes						
	Prato	356,9	85,2	1,5	0,2	13,8	1,4	2,5
	Salada	Perna de porco no forno/estufada com esparguete <sup>1</sup> e salada tricolor <sup>12</sup>						
	Sobremesa	1824,4/1857,1	436,02/443,83	14,55/14,66	3,38/3,38	36,76/38,18	5,61/7,01	38,79/39,14
	Pão	176,5	42,2	0,5	0,1	5,9	5,8	3,7
		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
		Pão de mistura <sup>1</sup>						
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						
Sexta-Feira	Sopa	Creme de couve-flor						
	Prato	410,3	98,1	1,3	0,1	16,9	7,5	4,7
	Salada	Carapau frito <sup>1,4</sup> / Tesourinhos <sup>1,4</sup> no forno com arroz de tomate						
	Sobremesa	2342,4/2760,1	599,9/648,8	16,5/30	3,06/2,70	56,3/71,0	2,0/2,0	38,0/21,4
	Pão	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6
		313,6/371,2	74,9/88,7	0,52/2	0,2/1,1	16,51/12,6	16,3/5,1	1,13/5,12
		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: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.  
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 médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição dos Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

Semana 6

4 a 8 de fevereiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Alho francês com cenoura	391,7	93,6	1,5	0,3	17,1	7,3	3,1
	Prato	Febras de porco grelhadas/estufadas com arroz de milho e cenoura	1776,6/2078,3	455,04/517,18	13,76/20,88	3,13/4,14	47,8/49,45	2,9/4,32	33,91/34,34
	Salada	Alface, beterraba e pepino	176,5	42,2	0,5	0,1	5,9	5,8	3,7
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						
Terça-Feira	Sopa	Creme de ervilhas e cenoura	355,4	84,9	1,3	0,2	15,7	5,1	2,6
	Prato	Paloco Espiritual (com puré de batata e cenoura ralada) <sup>1,4,7</sup>	1062,1	253,8	0,9	0,3	46,4	6,1	13,9
	Salada	Cenoura, milho e tomate	278,0	66,6	0,8	0,0	12,6	4,6	2,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz doce <sup>7</sup>	313,6/714,0	74,9/170,6	0,52/2,10	0,2/1,15	16,51/31,7	16,3/12,19	1,13/5,8
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						
Quarta-Feira	Sopa	Couve branca	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4
	Prato	Frango assado com esparguete <sup>1</sup> e orégãos	1332,9	318,6	4,0	1,0	28,4	1,2	41,5
	Salada	Alface, cenoura e curgete	175,6	42,0	0,5	0,1	5,6	5,4	3,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						
Quinta-Feira	Sopa	Espinafres com cenoura	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1
	Prato	Palmeta <sup>4</sup> no forno com molho de limão e ervas aromáticas e salada russa	1417,1	338,9	7,8	1,2	30,3	7,7	35,9
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa	184,1	44,0	0,2	0,0	7,0	6,0	4,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						
Sexta-Feira	Sopa	Grelos	381,3	91,7	1,5	0,2	16,1	6,8	3,4
	Prato	Chili <sup>1,6,12</sup> com arroz branco	2811,8	672,1	33,8	9,4	54,9	1,9	36,4
	Salada	Tomate, alface e beterraba	188,0	44,9	0,4	0,0	7,1	7,1	3,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	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: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

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 médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

Semana 7

11 a 15 de fevereiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	356,9	85,2	1,5	0,2	13,8	1,4	2,5
	Prato	Rolo de carne <sup>1,6,12</sup> com molho de cogumelos <sup>12</sup> e massa espiral <sup>1</sup>	1868,5	446,5	20,6	6,2	39,1	2,9	25,1
	Salada	Alface, couve roxa e milho	316,9	75,9	0,8	0,0	12,2	3,8	5,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	
Terça-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas <sup>1</sup>	395,7	94,6	1,4	0,2	18,2	2,6	1,9
	Prato	Badejo <sup>4</sup> estufado com batata cozida	1196,7	286,0	8,2	1,1	24,9	2,8	27,3
	Salada	Pepino, tomate e couve juliana	157,4	37,6	0,7	0,1	4,8	4,7	3,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Gelatina <sup>12</sup> com frutas	313,6/468,3	74,9/111,9	0,52/0,2	0,2/0	16,51/4,74	16,3/4,74	1,13/22,62
	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Couve lombarda	360,2	86,1	1,3	0,1	15,5	6,5	3,1
	Prato	Perna de peru assada com alecrim e arroz de legumes (milho e brócolos)	1679,1	431,7	10,3	1,6	38,9	1,6	44,3
	Salada	Alface, cenoura e milho	280,0	67,1	0,8	0,0	11,3	3,3	3,8
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Feijão verde	349,7	83,6	1,3	0,2	15,9	6,4	2,1
	Prato	Cavala de conserva <sup>4</sup> com salada de feijão frade	2090,0	499,5	17,0	2,7	48,7	6,0	36,5
	Salada	Alface, beterraba e milho	321,4	77,0	0,8	0,0	12,9	5,0	4,7
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40
	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Grão com couve lombarda	499,2	119,3	1,8	0,2	20,6	6,8	5,0
	Prato	Carne de porco estufada com alho francês e arroz branco	1992,2	476,2	20,8	4,3	37,2	4,5	34,4
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	182,1	43,5	0,2	0,0	8,3	7,5	2,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	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: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

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 médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

Semana 8

18 a 22 de fevereiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)
Segunda-Feira	Sopa	Alho-francês						
	Prato	391,7	93,6	1,5	0,3	17,1	7,3	3,1
	Salada	Empadão de arroz de vitela <sup>1,6,12</sup>						
	Sobremesa	2191,5	523,8	26,3	8,4	41,2	1,5	29,5
	Pão	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6
		Fruta da época (min. 3 variedades)						
		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
		Pão de mistura <sup>1</sup>						
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						
Terça-Feira	Sopa	Legumes com ervilhas						
	Prato	332,7	79,5	1,2	0,2	15,0	5,0	2,0
	Salada	Solha <sup>4</sup> no forno com limão. com puré de batata <sup>7</sup> e cenoura						
	Sobremesa	1496,9	357,8	9,6	1,6	38,6	5,4	27,9
	Pão	182,1	43,5	0,2	0,0	8,3	7,5	2,6
		Fruta da época (min. 3 variedades)/ Gelado <sup>7</sup>						
		313,6/1240,3	74,9/296	0,52/16,4	0,2/9,15	16,51/32,55	16,3/32,55	1,13/5,4
		Pão de mistura <sup>1</sup>						
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com feijão verde						
	Prato	308,3	73,7	1,4	0,3	13,4	3,9	1,8
	Salada	Arroz de peru no forno com chouriço <sup>1,3,6,12</sup>						
	Sobremesa	2089,3	499,3	18,2	4,6	39,8	0,6	42,8
	Pão	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4
		Fruta da época (min. 3 variedades)						
		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
		Pão de mistura <sup>1</sup>						
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						
Quinta-Feira	Sopa	Camponesa						
	Prato	475,1	113,6	1,4	0,2	19,7	6,7	5,3
	Salada	Filetes de pescada <sup>4</sup> gratinados <sup>1</sup> com batata cozida/assada						
	Sobremesa	1412,3	337,5	9,1	1,3	34,8	5,7	27,8
	Pão	265,9	63,7	1,1	0,1	10,8	2,9	2,8
		Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida						
		313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40
		Pão de mistura <sup>1</sup>						
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						
Sexta-Feira	Sopa	Caldo verde						
	Prato	341,2	81,6	1,6	0,3	13,5	4,4	3,3
	Salada	Bifinhos de porco de cebolada com arroz de ervilhas e milho						
	Sobremesa	2078,7	527,3	21,3	4,2	45,8	4,4	37,2
	Pão	183,5	43,9	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1
		Fruta da época (min. 3 variedades)						
		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
		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: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.  
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 médios de 100 g ou 100 ml, 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

25 de fevereiro a 1 de março

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)
Segunda-Feira	Sopa	Juliana	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4
	Prato	Salada de pescada <sup>4</sup> com batata, cenouras, ervilhas, milho e ovo cozido <sup>3</sup>	1481,0	388,2	9,9	1,4	40,4	7,8	33,8
	Salada	Alface, tomate e cenoura	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						
Terça-Feira	Sopa	Feijão verde	349,7	83,6	1,3	0,2	15,9	6,4	2,1
	Prato	Carne de porco estufada/assada fatiada com arroz de açafreão	2029,7/1997	485,12/477,31	20,46/20,34	4,14/4,14	41,32/39,89	1,86/0,46	32,82/32,48
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	182,1	43,5	0,2	0,0	8,3	7,5	2,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador	519,9	159,0	1,7	0,2	29,4	8,7	6,5
	Prato	Abrótea <sup>4</sup> no forno com macedónia de legumes e batata cozida	1298,1	310,1	7,7	1,1	28,7	2,9	29,6
	Salada	Alface, cenoura e milho	280,0	67,1	0,8	0,0	11,3	3,3	3,8
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						
Quinta-Feira	Sopa	Alho francês	391,7	93,6	1,5	0,3	17,1	7,3	3,1
	Prato	Perna de frango assada com oreghãos e esparguete <sup>1</sup>	1332,9	318,6	4,0	1,0	28,4	1,2	41,5
	Salada	Alface, pepino e tomate	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						
Sexta-Feira	Sopa	Nabiças com feijão frade	538,9	128,8	1,9	0,3	21,9	7,3	6,1
	Prato	Pastéis de bacalhau <sup>1,3,4,5</sup> com arroz de feijão catarino	2340,6	599,0	30,4	4,0	49,6	2,5	20,7
	Salada	Alface, milho e beterraba	321,4	77,0	0,8	0,0	12,9	5,0	4,7
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim <sup>3,7</sup>	313,6/414,7	74,9/99,1	0,52/3,55	0,2/1,54	16,51/12,08	16,3/12,08	1,13/4,925
	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: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

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 médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

Semana 10

4 a 8 de março

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

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

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

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)
Quinta-Feira	Sopa	250,8	119,6	1,6	0,1	23,2	3,6	24,5
	Prato	1940,8	463,8	20,0	2,0	40,926	1,5	28,2
	Salada	183,5	43,9	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1
	Sobremesa	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40
	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)
Sexta-Feira	Sopa	391,7	93,6	1,5	0,3	17,1	7,3	3,1
	Prato	2106,7	503,4	17,7	4,4	41,5	7,2	44,6
	Salada	280,0	67,1	0,8	0,0	11,3	3,3	3,8
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	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: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

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 médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição dos Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

Semana 11

11 a 15 de março

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)
Segunda-Feira	Sopa	Couve lombarda	360,2	86,1	1,3	0,1	15,5	6,5	3,1
	Prato	Pescada <sup>4</sup> no forno e salada russa	1436,3	342,5	9,4	1,4	31,8	9,0	32,2
	Salada	Alface, milho e pepino	267,9	64,2	1,1	0,1	9,5	1,6	4,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						
Terça-Feira	Sopa	Creme de legumes <sup>9</sup>	250,8	119,6	1,6	0,1	23,2	3,6	24,5
	Prato	Frango assado com arroz de cenoura	1797,9	429,7	10,4	1,9	42,3	2,9	40,5
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						
Quarta-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafre	475,0	113,6	2,0	0,3	18,6	5,5	5,2
	Prato	Palmeta <sup>4</sup> com sumo de limão e ervas aromáticas e batata cozida	1208,5	288,4	7,3	1,0	23,4	1,6	31,2
	Salada	Couve em juliana, pepino e tomate	157,4	37,6	0,7	0,1	4,8	4,7	3,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						
Quinta-Feira	Sopa	Primavera	332,7	79,5	1,2	0,2	15,0	5,0	2,0
	Prato	Febras de porco grelhadas/estufado com massa fusilli <sup>1</sup>	1311,6/1683,7	313,44/402,4	6,87/14	2,24/3,25	28,44/33,83	1,24/5,97	33,7/34,68
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	186,6	44,6	0,2	0,0	8,9	8,8	2,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						
Sexta-Feira	Sopa	Caldo verde	341,2	81,6	1,6	0,3	13,5	4,4	3,3
	Prato	Meia desfeita de bacalhau fresco <sup>3,4</sup>	1480,5	353,8	9,3	1,3	44,1	2,8	22,2
	Salada	Milho, couve roxa e tomate	314,9	75,4	0,8	0,0	13,5	5,1	3,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina <sup>12</sup>	313,6/372,3	74,9/89,0	0,52/0	0,2/0	16,51/0	16,3/0	1,13/22,2
	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: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

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 médios de 100 g ou 100 ml, 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 12

19 a 23 de março

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Alho francês com cenoura	391,7	93,6	1,5	0,3	17,1	7,3	3,1
	Prato	Hambúrguer de aves <sup>1,6,12</sup> com arroz de cenoura e ervilhas	1720,0	411,1	15,6	4,3	37,3	3,5	29,6
	Salada	Couve roxa, pepino e tomate	170,0	40,6	0,5	0,1	6,5	5,9	3,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						
Terça-Feira	Sopa	Portuguesa	519,9	124,3	1,7	0,2	21,7	8,7	5,6
	Prato	Abrótea gratinada <sup>4,7</sup> com batata, cenoura e feijão verde	1302,9	311,3	7,6	1,3	30,5	7,7	29,6
	Salada	Alface, beterraba e milho	321,4	77,0	0,8	0,0	12,9	5,0	4,7
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						
Quarta-Feira	Sopa	Juliana	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4
	Prato	Strogonoff <sup>1,7,12</sup> de vitela com arroz branco	2181,5	521,4	20,4	6,1	49,5	2,4	33,8
	Salada	Alface, cenoura e tomate	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						
Quinta-Feira	Sopa	Horta	475,9	113,8	1,4	0,2	19,9	6,8	5,2
	Prato	Massinha de peixe <sup>1,4</sup> com coentros	1653,0	396,0	12,0	1,8	37,4	3,0	33,0
	Salada	Couve roxa, cenoura e tomate	182,1	43,5	0,2	0,0	8,3	7,5	2,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Gelado <sup>7</sup>	313,6/1240,3	74,9/296	0,52/16,4	0,2/9,15	16,51/32,55	16,3/32,55	1,13/5,4
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						
Sexta-Feira	Sopa	Feijão verde	349,7	83,6	1,3	0,2	15,9	6,4	2,1
	Prato	Feijoada transmontana <sup>1,3,6,12</sup> com arroz branco	2163,3	517,0	16,2	4,0	52,7	4,7	38,9
	Salada	Alface, cenoura e tomate	349,7	83,6	1,3	0,2	15,9	6,4	2,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	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: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

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 médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Proteínas (g)
Segunda-Feira	Sopa	250,84	119,59	1,6	0,144	23,18	3,59	24,531
	Prato	2007	479,7	22,1	2,8	57,9	3,6	10,7
	Salada	15,6	41,964	0,53	0,11	5,64	5,35	3,92
	Sobremesa	313,6	74,9	0,52	0,2	16,51	16,3	1,13
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>						
Terça-Feira	Sopa	475,04	113,58	2	0,254	18,6	5,51	5,161
	Prato	1747,7	417,58	14,38	3,32	33,85	2,66	36,13
	Salada	278,03	66,585	0,78	0	15,59	4,56	2,49
	Sobremesa	313,6	74,9	0,52	0,2	16,51	16,3	1,13
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>						
Quarta-Feira	Sopa	391,74	93,62	1,5	0,264	17,05	7,33	3,14
	Prato	1344,9	321,4	9,2	1,36	29,6	6,96	29,6
	Salada	176,5	42	0,5	0,1	5,85	5,8	3,7
	Sobremesa	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>						
Quinta-Feira	Sopa	380,34	90,896	1,5	0,244	17,07	8,09	2,381
	Prato	1452	346,98	3,01	0,64	35,78	8,38	43,23
	Salada	184,1	43,995	0,2	0	6,95	6,23	3,96
	Sobremesa	313,6	74,9	0,52	0,2	16,51	16,3	1,13
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>						
Sexta-Feira	Sopa	475,1	113,6	1,4	0,2	19,7	6,7	5,3
	Prato	1940,8	463,8	20,0	2,0	40,926	1,5	28,2
	Salada	188,0	44,9	0,4	0,0	7,1	7,1	3,5
	Sobremesa	313,6/372,3	74,9/89,0	0,52/0	0,2/0	16,51/0	16,3/0	1,13/22,2
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>						

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.  
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 médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição dos 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 14

1 a 5 de abril

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Proteínas (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas <sup>1</sup>	395,74	94,576	1,4	0,244	18,18	2,56	1,891
	Prato	Rolo de carne <sup>1,6,12</sup> no forno com óregãos e massa esparquete <sup>1</sup>	1805,7	431,49	20,17	6,12	37,84	1,81	23,5
	Salada	Couve roxa, pimento e tomate	179,5	42,89	0,48	0,05	6,96	6,32	3,08
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,52	0,2	16,51	16,3	1,13
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						
Terça-Feira	Sopa	Grão-de-bico com cubinhos de cenoura e nabo	509,14	121,68	2,1	0,194	22,31	8,45	3,36
	Prato	Red-fish <sup>4</sup> estufado com cenoura, feijão verde e batata cozida	1490,9	356,32	11,4	1,79	31,476	8,41	31,54
	Salada	Alface, cenoura e milho	280,03	67,063	0,8	0	11,29	3,26	3,81
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,52	0,2	16,51	16,3	1,13
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						
Quarta-Feira	Sopa	Grelos	381,34	91,672	1,5	0,244	16,07	6,79	3,381
	Prato	Perna de frango assada com alecrim, arroz de ervilhas e milho	1753,8	449,61	11,12	1,91	41,93	1,45	43,94
	Salada	Alface, pepino e tomate	134,5	32,142	0,7	0,1	3,75	3,7	2,98
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/Fruta assada	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						
Quinta-Feira	Sopa	Creme de brócolos com feijão branco	515,04	123,14	2,1	0,274	19,46	6,15	6,481
	Prato	Massa gratinada de peixe <sup>1,4,7</sup> com cogumelos <sup>12</sup> e cenoura	1577,3	376,2	10,3	1,68	38,1	3,2	31,83
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	182,1	43,517	0,18	0	8,25	7,5	2,64
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,52	0,2	16,51	16,3	1,13
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						
Sexta-Feira	Sopa	Caldo verde	341,24	81,552	1,6	0,264	13,46	4,43	3,291
	Prato	Arroz misto de carnes com açafrão	1926,4	460,42	12,21	2,56	46,37	4,41	40,15
	Salada	Alface, beterraba e milho	321,43	76,956	0,8	0	12,85	5	4,65
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim <sup>7</sup>	313,6/414,7	74,9/99,1	0,52/3,55	0,2/1,54	16,51/12,08	16,3/12,08	1,13/4,925
	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: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijá, 9Aipo, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

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 médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição dos 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.



Sal (g)


Sal (g)


Sal (g)


Sal (g)

0,3	<a href="#">FI</a>
1,2	<a href="#">FI</a>
0,1	<a href="#">FI</a>
0,0	<a href="#">FI</a>

Sal (g)

0,4	<a href="#">FI</a>
2,7	<a href="#">FI</a>
0,3	<a href="#">FI</a>
0,03/0,02	<a href="#">FI</a>

OMostarda,

sição de



Sal (g)	
0,4	<a href="#">FI</a>
0,4	<a href="#">FI</a>
0,0	<a href="#">FI</a>
0,0	<a href="#">FI</a>

Sal (g)	
0,2	<a href="#">FI</a>
0,5	<a href="#">FI</a>
0,0	<a href="#">FI</a>
0,03/0,131	<a href="#">FI</a>

Sal (g)	
0,6	<a href="#">FI</a>
0,6	<a href="#">FI</a>
0,0	<a href="#">FI</a>
0,0	<a href="#">FI</a>

Sal (g)	
0,1	<a href="#">FI</a>
0,6	<a href="#">FI</a>
0,2	<a href="#">FI</a>
0,03/0,02	<a href="#">FI</a>

Sal (g)	
0,4	<a href="#">FI</a>
0,5	<a href="#">FI</a>
0,1	<a href="#">FI</a>
0,0	<a href="#">FI</a>

OMostarda,

sição de





Sal (g)	
0,3	<a href="#">FT</a>
0,5	<a href="#">FT</a>
0,0	<a href="#">FT</a>
0,03/0,02	<a href="#">FT</a>

Sal (g)	
0,7	<a href="#">FT</a>
0,7	<a href="#">FT</a>
0,1	<a href="#">FT</a>
0,0	<a href="#">FT</a>

Sal (g)	
0,4	<a href="#">FT</a>
0,7	<a href="#">FT</a>
0,2	<a href="#">FT</a>
0,03/0	<a href="#">FT</a>

Sal (g)	
0,3	<a href="#">FT</a>
1,2	<a href="#">FT</a>
0,1	<a href="#">FT</a>
0,0	<a href="#">FT</a>

Sal (g)	
0,3	<a href="#">FT</a>
0,5	<a href="#">FT</a>
0,0	<a href="#">FT</a>
0,0	<a href="#">FT</a>

OMostarda,

sição de



Sal (g)	
0,2	<a href="#">FT</a>
0,3	<a href="#">FT</a>
0,0	<a href="#">FT</a>
0,0	<a href="#">FT</a>

Sal (g)	
0,4	<a href="#">FT</a>
0,8	<a href="#">FT</a>
0,1	<a href="#">FT</a>
0,03/0,02	<a href="#">FT</a>

Sal (g)	
0,4	<a href="#">FT</a>
1,0	<a href="#">FT</a>
0,0	<a href="#">FT</a>
0,0	<a href="#">FT</a>

Sal (g)	
0,7	<a href="#">FT</a>
0,6	<a href="#">FT</a>
0,3	<a href="#">FT</a>
0,03/0,21	<a href="#">FT</a>

Sal (g)	
0,2	<a href="#">FT</a>
0,3	<a href="#">FT</a>
0,1	<a href="#">FT</a>
0,0	<a href="#">FT</a>

OMostarda,

sição de



08

Sal (g)	
0,4	<a href="#">FT</a>
1,1	<a href="#">FT</a>
0,3	<a href="#">FT</a>
0,0	<a href="#">FT</a>

Sal (g)	
0,2	<a href="#">FT</a>
0,5	<a href="#">FT</a>
0,0	<a href="#">FT</a>
0,0	<a href="#">FT</a>

Sal (g)	
0,2	<a href="#">FT</a>
0,7	<a href="#">FT</a>
0,0	<a href="#">FT</a>
0,03/0,02	<a href="#">FT</a>

Sal (g)	
0,2	<a href="#">FT</a>
0,81/0,83	<a href="#">FT</a>
0,2	<a href="#">FT</a>
0,0	<a href="#">FT</a>

Sal (g)	
0,4	<a href="#">FT</a>
0,7/0,2	<a href="#">FT</a>
0,1	<a href="#">FT</a>
0,03/0,18	<a href="#">FT</a>

OMostarda,

sição de



08

Sal (g)	
0,3	<a href="#">FI</a>
0,67/0,68	<a href="#">FI</a>
0,2	<a href="#">FI</a>
0,0	<a href="#">FI</a>

Sal (g)	
0,3	<a href="#">FI</a>
2,6	<a href="#">FI</a>
0,1	<a href="#">FI</a>
0,03/0,1	<a href="#">FI</a>

Sal (g)	
0,3	<a href="#">FI</a>
0,6	<a href="#">FI</a>
0,1	<a href="#">FI</a>
0,0	<a href="#">FI</a>

Sal (g)	
0,5	<a href="#">FI</a>
0,8	<a href="#">FI</a>
0,1	<a href="#">FI</a>
0,03/0,02	<a href="#">FI</a>

Sal (g)	
0,4	<a href="#">FI</a>
0,6	<a href="#">FI</a>
0,2	<a href="#">FI</a>
0,0	<a href="#">FI</a>

OMostarda,

sição de

3  
08

Sal (g)	
0,2	<a href="#">FT</a>
0,1	<a href="#">FT</a>
0,0	<a href="#">FT</a>
0,0	<a href="#">FT</a>

Sal (g)	
0,2	<a href="#">FT</a>
0,6	<a href="#">FT</a>
0,0	<a href="#">FT</a>
0,03/0,0244	<a href="#">FT</a>

Sal (g)	
0,3	<a href="#">FT</a>
0,7	<a href="#">FT</a>
0,1	<a href="#">FT</a>
0,0	<a href="#">FT</a>

Sal (g)	
0,3	<a href="#">FT</a>
1,9	<a href="#">FT</a>
0,2	<a href="#">FT</a>
0,03/0,02	<a href="#">FT</a>

Sal (g)	
0,4	<a href="#">FT</a>
0,6	<a href="#">FT</a>
0,1	<a href="#">FT</a>
0,0	<a href="#">FT</a>

OMostarda,

sição de



08

Sal (g)	
0,3	<a href="#">FT</a>
0,4	<a href="#">FT</a>
0,1	<a href="#">FT</a>
0,0	<a href="#">FT</a>

Sal (g)	
0,2	<a href="#">FT</a>
0,9	<a href="#">FT</a>
0,1	<a href="#">FT</a>
0,03/0,21	<a href="#">FT</a>

Sal (g)	
0,1	<a href="#">FT</a>
1,0	<a href="#">FT</a>
0,3	<a href="#">FT</a>
0,0	<a href="#">FT</a>

Sal (g)	
0,4	<a href="#">FT</a>
0,8	<a href="#">FT</a>
0,0	<a href="#">FT</a>
0,03/0,02	<a href="#">FT</a>

Sal (g)	
0,1	<a href="#">FT</a>
0,6	<a href="#">FT</a>
0,1	<a href="#">FT</a>
0,0	<a href="#">FT</a>

OMostarda,

sição de



Sal (g)	
0,3	<a href="#">FI</a>
0,8	<a href="#">FI</a>
0,1	<a href="#">FI</a>
0,0	<a href="#">FI</a>

Sal (g)	
0,3	<a href="#">FI</a>
0,59/0,58	<a href="#">FI</a>
0,1	<a href="#">FI</a>
0,0	<a href="#">FI</a>

Sal (g)	
0,4	<a href="#">FI</a>
0,4	<a href="#">FI</a>
0,1	<a href="#">FI</a>
0,03/0,02	<a href="#">FI</a>

Sal (g)	
0,3	<a href="#">FI</a>
0,6	<a href="#">FI</a>
0,0	<a href="#">FI</a>
0,0	<a href="#">FI</a>

Sal (g)	
0,4	<a href="#">FI</a>
1,6	<a href="#">FI</a>
0,2	<a href="#">FI</a>
0,03/0,131	<a href="#">FI</a>

OMostarda,

sição de



08

Sal  
(g)


Sal  
(g)


Sal  
(g)


Sal  
(g)

0,3	FT
1,3	FT
0,1	FT
0,03/0,02	FT

Sal  
(g)

0,3	FT
1,1	FT
0,1	FT
0,0	FT

OMostarda,

sição de



3

08

Sal (g)	
0,3	<a href="#">FT</a>
0,9	<a href="#">FT</a>
0,0	<a href="#">FT</a>
0,03/0,02	<a href="#">FT</a>

Sal (g)	
0,3	<a href="#">FT</a>
0,8	<a href="#">FT</a>
0,3	<a href="#">FT</a>
0,0	<a href="#">FT</a>

Sal (g)	
0,7	<a href="#">FT</a>
0,6	<a href="#">FT</a>
0,0	<a href="#">FT</a>
0,0	<a href="#">FT</a>

Sal (g)	
0,3	<a href="#">FT</a>
0,47/0,6	<a href="#">FT</a>
0,3	<a href="#">FT</a>
0,0	<a href="#">FT</a>

Sal (g)	
0,1	<a href="#">FT</a>
2,2	<a href="#">FT</a>
0,0	<a href="#">FT</a>
0,03/0	<a href="#">FT</a>

OMostarda,

sição de



08

Sal (g)	
0,3	<a href="#">ET</a>
0,7	<a href="#">ET</a>
0,0	<a href="#">ET</a>
0,0	<a href="#">ET</a>

Sal (g)	
0,4	<a href="#">ET</a>
0,7	<a href="#">ET</a>
0,2	<a href="#">ET</a>
0,03/0,02	<a href="#">ET</a>

Sal (g)	
0,3	<a href="#">ET</a>
0,6	<a href="#">ET</a>
0,1	<a href="#">ET</a>
0,0	<a href="#">ET</a>

Sal (g)	
0,4	<a href="#">ET</a>
0,6	<a href="#">ET</a>
0,1	<a href="#">ET</a>
0,03/0,21	<a href="#">ET</a>

Sal (g)	
0,3	<a href="#">ET</a>
1,0	<a href="#">ET</a>
0,3	<a href="#">ET</a>
0,0	<a href="#">ET</a>

OMostarda,

sição de



08

Sal (g)	
0,317	<a href="#">FT</a>
1,1	<a href="#">FT</a>
0,1028	<a href="#">FT</a>
0,03	<a href="#">FT</a>

Sal (g)	
0,6863	<a href="#">FT</a>
0,59	<a href="#">FT</a>
0,1065	<a href="#">FT</a>
0,03	<a href="#">FT</a>

Sal (g)	
0,3415	<a href="#">FT</a>
0,7	<a href="#">FT</a>
0,2213	<a href="#">FT</a>
0,03/0,02	<a href="#">FT</a>

Sal (g)	
0,347	<a href="#">FT</a>
0,56	<a href="#">FT</a>
0,1193	<a href="#">FT</a>
0,03	<a href="#">FT</a>

Sal (g)	
0,4	<a href="#">FT</a>
1,3	<a href="#">FT</a>
0,2	<a href="#">FT</a>
0,03/0	<a href="#">FT</a>

**OMostarda,**

sição de

3

08

Sal (g)	
0,2163	<a href="#">FT</a>
0,11	<a href="#">FT</a>
0,04	<a href="#">FT</a>
0,03	<a href="#">FT</a>

Sal (g)	
0,39	<a href="#">FT</a>
0,6	<a href="#">FT</a>
0,094	<a href="#">FT</a>
0,03	<a href="#">FT</a>

Sal (g)	
0,377	<a href="#">FT</a>
0,73	<a href="#">FT</a>
0,0308	<a href="#">FT</a>
0,03/0,02	<a href="#">FT</a>

Sal (g)	
0,36	<a href="#">FT</a>
0,6	<a href="#">FT</a>
0,1313	<a href="#">FT</a>
0,03	<a href="#">FT</a>

Sal (g)	
0,074	<a href="#">FT</a>
0,59	<a href="#">FT</a>
0,2175	<a href="#">FT</a>
0,03/0,131	<a href="#">FT</a>

OMostarda,

sição de