

DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 3 e 4

Semana 1

23 a 26 de abril

		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	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	315,5	75,5	0,6	0,0	14,0	5,4	3,8
	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	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	499,2	119,3	1,8	0,2	20,6	6,8	5,0
	Prato	1452	346,98	3,01	0,64	35,78	8,38	43,23
	Salada	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	Pão	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							
	Prato							
	Salada	Feriado						
	Sobremesa							
	Pão							

		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	2109,5	504,2	22,1	2,8	65,2	3,9	9,4
	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	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 2

29 de abril a 3 de maio

			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 ^{1,6,12}	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 ¹	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	Feijão vermelho com hortaliça	466,8	111,6	1,7	0,3	18,2	5,8	5,8
	Prato	Peixe prata ⁴ no forno com batata e brócolos cozidos	1253,3	299,5	7,9	1,1	26,1	3,9	30,3
	Salada	Milho, pepino e tomate	265,9	63069,0	1,1	0,1	10,8	2,9	2,8
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim ^{3,7}	313,6/414,7	74,9/99,1	0,52/0,355	0,2/1,54	16,51/12,08	16,3/12,08	1,13/4,925
	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)
Quarta-Feira	Sopa								
	Prato								
	Salada	Feriado							
	Sobremesa								
	Pão								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)
Quinta-Feira	Sopa	Caldo verde	341,2	81,6	1,6	0,3	13,5	4,4	3,3
	Prato	Arroz de peixe ⁴ com coentros	1514,3	361,9	9,2	1,3	40,9	1,5	27,6
	Salada	Beterraba, couve juliana e milho	345,8	82,8	0,9	0,1	14,9	6,9	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 ¹	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	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 ¹	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 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: 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 3

6 a 10 de maio

		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 ^{1,4} 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 ¹	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	Espinafres	352,0	84,1	1,8	0,2	13,9	5,0	3,0
	Prato	Perú assado com arroz branco	1731,4	413,8	9,3	1,5	39,8	0,6	41,0
	Salada	Tomate, cenoura e feijão verde	179,8	42,7	0,4	0,1	7,8	6,8	2,4
	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 ¹	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	Lavrador	519,9	159,0	1,7	0,2	29,4	8,7	6,5
	Prato	Palmeta ⁴ estufada com salada camponesa (batata, cenoura e ervilhas)	1585,0	378,8	17,6	2,6	3,8	2,9	51,4
	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)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Feijão verde	349,7	83,6	1,3	0,2	15,9	6,4	2,1
	Prato	Rancho ^{1,6,12}	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 ¹	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	Creme de ervilhas com coentros	356,4	85,2	1,3	0,2	1,7	5,1	2,6
	Prato	Filetes de pescada gratinados ^{1,4} com ervas aromáticas e arroz de legumes	1922,4	489,9	17,4	2,5	50,4	5,7	31,6
	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 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: 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 4

13 a 17 de maio

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas ¹	395,7	94,6	1,4	0,2	18,2	2,6	1,9
	Prato	Almôndegas ^{1,6,12} estufadas com molho de tomate e esparguete ¹	900,9	461,3	24,1	7,8	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 ¹	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	Grão com nabijas	539,1	129,5	2,1	0,3	21,7	7,5	5,8
	Prato	Paloco gratinado ^{1,4} com batata, molho bechamel ⁷ e cenoura	1079,2	257,9	7,5	1,2	30,8	5,0	16,0
	Salada	Alface, tomate e beterraba ralada	188,0	44,9	0,38	0,0	7,1	7,1	3,5
	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 ¹	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	Creme de cenoura com couve branca	437,0	104,5	1,5	0,2	20,2	11,0	2,8
	Prato	Feijoada à Portuguesa ^{1,3,6,12} e arroz branco	2163,3	517,0	16,2	4,0	52,7	4,7	38,9
	Salada	Cenoura, couve juliana e pepino	159,5	38,1	0,6	0,2	6,3	6,0	2,2
	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 ¹	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 branco com espinafres	475,0	113,6	2,0	0,3	18,6	5,5	5,2
	Prato	Tintureira ⁴ estufada com tomate, pimentos e cotovelinhos ¹	1458,9	348,7	8,7	1,3	32,5	4,7	34,6
	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)/ Gelatina ¹² com frutas	313,6/468,3	74,9/111,91	0,52/0,2	0,2/0	16,51/4,74	16,3/4,74	1,13/22,625
	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Legumes com ervilhas	332,7	79,5	1,2	0,2	15,0	5,0	2,0
	Prato	Perna de frango no forno com alecrim e arroz de cenoura	1813,6	433,4	10,4	1,9	42,7	3,1	40,6
	Salada	Couve roxa, tomate e pepino	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 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: 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 5

20 a 24 de maio

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)
Segunda-Feira	Sopa	493,8	118,0	1,3	0,2	23,8	7,9	2,6
	Prato	2223,0	531,3	21,0	2,1	48,7	6,0	36,9
	Salada	186,6	44,6	0,2	0,0	8,9	8,8	2,0
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	Pão	Pão de mistura ¹						

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)
Terça-Feira	Sopa	358,3	85,5	1,7	0,3	12,4	3,8	3,7
	Prato	1738,9	415,6	9,9	1,7	39,8	0,6	40,6
	Salada	304,3	72,9	1,0	0,0	10,5	2,6	5,6
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	Pão	Pão de mistura ¹						

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)
Quarta-Feira	Sopa	466,8	111,6	1,7	0,3	18,2	5,8	5,8
	Prato	1295,9	309,7	9,2	1,4	26,4	3,9	29,2
	Salada	279,4	66,9	1,0	0,0	10,8	2,9	3,9
	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 ¹						

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)
Quinta-Feira	Sopa	356,9	85,2	1,5	0,2	13,8	1,4	2,5
	Prato	1580,6/1683,7	377,7/402,4	13,87/14	3,25/3,25	28,6/33,8	1,26/5,9	33,7/34,6
	Salada	176,5	42,2	0,5	0,1	5,9	5,8	3,7
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	Pão	Pão de mistura ¹						

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)
Sexta-Feira	Sopa	410,3	98,1	1,3	0,1	16,9	7,5	4,7
	Prato	2760,1	648,8	30,0	2,7	71,1	2,0	21,4
	Salada	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	Pão	Pão de mistura ¹						

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

27 a 31 de maio

		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	Ovos mexidos com cogumelos ^{3,12} e arroz de cenoura	1835,9	438,8	22,5	3,9	42,7	3,1	15,4
	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 ¹	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	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) ^{1,4,7}	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)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Couve branca	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4
	Prato	Frango guisado com esparguete ¹ , cenoura e ervilhas	1841,2	440,1	11,4	2,0	38,0	6,8	45,6
	Salada	Alface, pepino 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 ¹	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 branco com espinafres	475,0	113,6	2,0	0,3	18,6	5,5	5,2
	Prato	Solha ⁴ no forno com molho de limão e ervas aromáticas e salada russa	1466,4	350,5	9,8	1,6	30,3	7,7	34,4
	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 ¹	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	Grelos	381,3	91,7	1,5	0,2	16,1	6,8	3,4
	Prato	Chili ^{1,6,12} 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)/ Gelado ⁷	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 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: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijas, 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 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 7
3 a 7 de junho

		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 ^{1,6,12} com molho de tomate e oregãos e massa espiral ¹	1825,7	436,2	20,3	6,1	38,7	2,7	23,7
	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 ¹	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 ¹	395,7	94,6	1,4	0,2	18,2	2,6	1,9
	Prato	Calamares fritos ^{1,3,14} com salada russa (batata, cenoura e feijão verde)	1010,6	414,1	24,1	1,9	20,9	1,5	28,5
	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)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Couve branca	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4
	Prato	Perna de peru assada com tomilho e esparguete ¹	1320,6	315,6	2,9	0,6	28,8	1,4	42,4
	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 ¹	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 ⁴ 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 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 ¹	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 ervilhas, cenoura e arroz de açafraão	2236,2	534,4	20,7	4,2	49,3	6,0	36,6
	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 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: 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 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 8

10 a 14 de junho

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

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)
Terça-Feira	Sopa	250,8	119,6	1,6	0,1	23,2	3,6	24,5
	Prato	1997,9	511,8	21,6	2,1	44,4	6,8	34,2
	Salada	182,1	43,5	0,2	0,0	8,3	7,5	2,6
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)
Quarta-Feira	Sopa	308,3	73,7	1,4	0,3	13,4	3,9	1,8
	Prato	2090,0	499,5	20,6	4,1	43,9	3,5	33,6
	Salada	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)
Quinta-Feira	Sopa	475,1	113,6	1,4	0,2	19,7	6,7	5,3
	Prato	1481,0	353,9	9,5	1,4	33,8	7,8	32,8
	Salada	265,9	63,7	1,1	0,1	10,8	2,9	2,8
	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 ¹						

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	341,2	81,6	1,6	0,3	13,5	4,4	3,3
	Prato	2106,7	503,4	17,7	4,4	41,5	7,2	44,6
	Salada	183,5	43,9	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	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: 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 9

17 a 21 de junho

		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 fusilli gratinada de peixe ^{1,4,7} com cogumelos ¹² e espinafres	1952,6	465,9	13,85	2,16	46,2	4,44	38,1
	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 ¹	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	Feijão-verde	349,7	83,6	1,3	0,2	15,9	6,4	2,1
	Prato	Arroz de carnes (frango e porco) com legumes	1991,8	476,0	12,4	2,6	48,6	5,6	41,4
	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 ¹	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	Lavrador	519,9	159,0	1,7	0,2	29,4	8,7	6,5
	Prato	Salada de paloco ⁴ com batata, cenoura, grão e ovo ³	1539,7	368,0	9,3	1,3	47,4	6,1	22,6
	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 ¹	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							
	Prato							
	Salada	Feriado						
	Sobremesa							
	Pão							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Nabiças com feijão-frade	538,9	128,8	1,9	0,3	21,9	7,3	6,1
	Prato	Hambúrguer ^{1,6,12} misto no forno com arroz branco	2038,7	486,9	22,5	6,56	40,85	0,44	18,9
	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)/ Gelado ⁷	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 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: 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.



Sal (g)

Sal (g)

0,3	FI
1,3	FI
0,1	FI
0,03/0,02	FI

Sal (g)

0,4	FI
0,56	FI
0,0	FI
0,0	FI

Sal (g)

Sal (g)

0,3	FI
1,1	FI
0,3	FI
0,03/0,02	FI

OMostarda,

sição de



Sal (g)	
0,4	FI
0,4	FI
0,0	FI
0,0	FI

Sal (g)	
0,2	FI
0,5	FI
0,0	FI
0,03/0,131	FI

Sal (g)	

Sal (g)	
0,1	FI
0,6	FI
0,2	FI
0,03/0,02	FI

Sal (g)	
0,6	FI
0,6	FI
0,0	FI
0,0	FI

OMostarda,

sição de



Sal (g)	
0,3	FI
0,5	FI
0,0	FI
0,03/0,02	FI

Sal (g)	
0,7	FI
0,7	FI
0,1	FI
0,0	FI

Sal (g)	
0,4	FI
0,9	FI
0,2	FI
0,0	FI

Sal (g)	
0,3	FI
1,2	FI
0,1	FI
0,0	FI

Sal (g)	
0,3	FI
1,0	FI
0,0	FI
0,0	FI

O Mostarda,

sição de



Sal (g)	
0,2	FT
0,3	FT
0,0	FT
0,0	FT

Sal (g)	
0,4	FT
2,5	FT
0,2	FT
0,03/0,02	FT

Sal (g)	
0,4	FT
1,0	FT
0,1	FT
0,0	FT

Sal (g)	
0,7	FT
0,9	FT
0,3	FT
0,03/0,0244	FT

Sal (g)	
0,2	FT
0,8	FT
0,0	FT
0,0	FT

O Mostarda,

sição de



Sal (g)	
0,4	FI
1,1	FI
0,3	FI
0,0	FI

Sal (g)	
0,2	FI
0,5	FI
0,0	FI
0,0	FI

Sal (g)	
0,2	FI
0,7	FI
0,0	FI
0,03/0,02	FI

Sal (g)	
0,2	FI
0,477/0,6	FI
0,2	FI
0,0	FI

Sal (g)	
0,4	FI
0,2	FI
0,1	FI
0,0	FI

O Mostarda,

sição de



Sal (g)	
0,3	FT
0,8	FT
0,2	FT
0,0	FT

Sal (g)	
0,3	FT
2,6	FT
0,1	FT
0,0	FT

Sal (g)	
0,3	FT
0,7	FT
0,1	FT
0,0	FT

Sal (g)	
0,7	FT
1,0	FT
0,1	FT
0,03/0,02	FT

Sal (g)	
0,4	FT
0,6	FT
0,2	FT
0,03/0,21	FT

O Mostarda,

sição de



Sal (g)	
0,2	FT
0,1	FT
0,0	FT
0,0	FT

Sal (g)	
0,2	FT
0,4	FT
0,0	FT
0,0	FT

Sal (g)	
0,3	FT
0,6	FT
0,1	FT
0,0	FT

Sal (g)	
0,3	FT
1,9	FT
0,2	FT
0,03/0,02	FT

Sal (g)	
0,4	FT
0,7	FT
0,1	FT
0,0	FT

OMostarda,

sição de



Sal (g)

Sal (g)

0,3	FI
1,6	FI
0,1	FI
0,0	FI

Sal (g)

0,1	FI
0,6	FI
0,3	FI
0,0	FI

Sal (g)

0,4	FI
0,7	FI
0,0	FI
0,03/0,02	FI

Sal (g)

0,1	FI
1,1	FI
0,1	FI
0,0	FI

OMostarda,

sição de



Sal (g)	
0,3	FT
1,207	FT
0,1	FT
0,0	FT

Sal (g)	
0,3	FT
0,6	FT
0,1	FT
0,0	FT

Sal (g)	
0,4	FT
2,4	FT
0,1	FT
0,03/0,02	FT

Sal (g)	

Sal (g)	
0,4	FT
0,41	FT
0,2	FT
0,03/0,21	FT

OMostarda,

sição de