

Semana 1

11 a 15 de setembro

|               |           | VE (KJ)                                     | VE (Kcal)  | Lip. (g)  | AG Sat. (g) | HC (g)  | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |       |
|---------------|-----------|---|--|-----------|-------------|---------|--------------|---------------|---------|-------|
| Segunda-Feira | Sopa      | Espinafres                                  | 427,7  | 102,2     | 3,4         | 0,5     | 14,6         | 3,4           | 3,0     | 0,4   |
|               | Prato     | Arroz de atum                               | 2211,5   | 528,5     | 16,4        | 1,4     | 63,5         | 0,8           | 29,9    | 1,2   |
|               | Salada    | Alface, pepino e tomate                     | 85,6   | 20,5      | 0,5         | 0,1     | 2,7          | 2,7           | 1,6     | 0     |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/ iogurte | 319,7/371,3  | 76,4/88,7 | 0,5/2,0     | 0,2/1,1 | 16,9/12,6    | 16,7/12,6     | 1,1/5,1 | 0/0,2 |
|               | Pão       | Pão de mistura                              | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |           |             |         |              |               |         |       |

|             |           | VE (KJ)   | VE (Kcal)  | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |     |
|-------------|-----------|---|--|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|-----|
| Terça-Feira | Sopa      | Feijão-verde  | 470,2  | 112,4    | 3,3         | 0,5    | 17,2         | 5,6           | 3,3     | 0,2 |
|             | Prato     | Febras de porco grelhadas/gratinadas com molho de cogumelos e arroz branco NOTA 1 | 2325,7   | 555,8    | 14,1        | 3,5    | 63,4         | 0,6           | 42      | 0,4 |
|             | Salada    | Alface, couve roxa e milho  | 85,6   | 20,5     | 0,5         | 0,1    | 2,7          | 2,7           | 1,6     | 0   |
|             | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)  | 319,7  | 76,4     | 0,5         | 0,2    | 16,9         | 16,7          | 1,1     | 0   |
|             | Pão       | Pão de mistura  | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |          |             |        |              |               |         |     |

NOTA 1: Almôndegas estufadas com esparguete, caso seja dia de abertura

|              |           | VE (KJ)  | VE (Kcal)  | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |     |
|--------------|-----------|--|--|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|-----|
| Quarta-Feira | Sopa      | Saloia   | 867,6  | 207,4    | 3,7         | 0,6    | 31,3         | 4,2           | 11,5    | 0,2 |
|              | Prato     | Solha no forno com salada russa (batata, ervilha, feijão verde e cenoura) NOTA 2 | 1558   | 372,3    | 5,9         | 0,9    | 40,6         | 3,8           | 38,3    | 0,8 |
|              | Salada    | Alface, beterraba e tomate   | 90   | 21,6     | 0,3         | 0      | 3,5          | 3,5           | 1,5     | 0,1 |
|              | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)   | 319,7  | 76,4     | 0,5         | 0,2    | 16,9         | 16,7          | 1,1     | 0   |
|              | Pão       | Pão de mistura   | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |          |             |        |              |               |         |     |

NOTA 2: Arroz de atum, caso seja dia de abertura

|              |           | VE (KJ)  | VE (Kcal)  | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |     |
|--------------|-----------|--|--|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|-----|
| Quinta-Feira | Sopa      | Creme de legumes                                 | 465,7  | 111,3    | 3,6         | 0,6    | 15,8         | 4,2           | 3,8     | 0,3 |
|              | Prato     | Frango estufado com ervilhas e massa macarronete | 2460,3   | 588      | 9,2         | 1,9    | 61,4         | 3,8           | 63,2    | 0,6 |
|              | Salada    | Tomate, milho e pimento                          | 226,3  | 54,3     | 0,9         | 0      | 9,6          | 2,4           | 2,3     | 0   |
|              | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)               | 319,7  | 76,4     | 0,5         | 0,2    | 16,9         | 16,7          | 1,1     | 0   |
|              | Pão       | Pão de mistura                                   | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |          |             |        |              |               |         |     |

|             |           | VE (KJ)   | VE (Kcal)  | Lip. (g)  | AG Sat. (g) | HC (g)  | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |     |
|-------------|-----------|---|--|-----------|-------------|---------|--------------|---------------|---------|-----|
| Sexta-Feira | Sopa      | Grão-de-bico com couve lombarda                   | 979,8  | 234,2     | 5,1         | 0,6     | 35,7         | 5             | 10,6    | 0,2 |
|             | Prato     | Bacalhau à Gomes de Sá                            | 1966,1   | 469,9     | 11,1        | 2       | 52,2         | 3,5           | 38,8    | 6,6 |
|             | Salada    | Alface, beterraba e cenoura                       | 82,4   | 19,7      | 0,2         | 0       | 3,5          | 3,3           | 1,3     | 0,2 |
|             | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | 319,7/346,8  | 76,4/82,9 | 0,5/0,8     | 0,2/0,1 | 16,9/19,4    | 16,7/19,4     | 1,1/0,4 | 0/0 |
|             | Pão       | Pão de mistura                                    | 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 rijã, 9Aipo, 10Mostarda, 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 2

18 a 22 de setembro

|               |           |  | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas (g) | Sal<br>(g) |
|---------------|-----------|--|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|
| Segunda-Feira | Sopa      | Couve branca com cenoura ripada                        | 251,1  | 60           | 3,5         | 0,6            | 5,5       | 4,9             | 1,9           | 0,2        |
|               | Prato     | Esparguete à Bolonhesa                                 | 1992,6   | 476,2        | 9,2         | 2,7            | 57,6      | 3,1             | 39,3          | 0,4        |
|               | Salada    | Alface, cebola e tomate                                | 89,2   | 21,4         | 0,4         | 0              | 3,3       | 3               | 1,5           | 0          |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)                     | 319,7  | 76,4         | 0,5         | 0,2            | 16,9      | 16,7            | 1,1           | 0          |
|               | Pão       | Pão de mistura   | pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.  |              |             |                |           |                 |               |            |
| Terça-Feira   | Sopa      | Feijão vermelho com hortaliça                          | 865,9  | 206,9        | 3,8         | 0,6            | 30,8      | 3,9             | 11,7          | 0,1        |
|               | Prato     | Granadeiro no forno com batata e brócolos cozidos      | 1792,4   | 428,4        | 5,9         | 0,9            | 53,4      | 4,5             | 38,9          | 0,7        |
|               | Salada    | Alface, milho e tomate                                 | 223,3  | 53,6         | 0,8         | 0              | 9,2       | 2,1             | 2,6           | 0          |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/Pudim               | 319,7/431,2  | 76,4/103,0   | 0,5/3,1     | 0,2/1,3        | 16,9/14,8 | 16,7/14,8       | 1,1/4,1       | 0/0,1      |
|               | Pão       | Pão de mistura   | pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.  |              |             |                |           |                 |               |            |
| Quarta-Feira  | Sopa      | Creme de abóbora e espinafres                          | 268  | 64,1         | 3,7         | 0,6            | 5,4       | 4,8             | 2,5           | 0,4        |
|               | Prato     | Coxas de frango assado com massa espiral e cenoura     | 2207,2   | 527,5        | 5,9         | 1,4            | 56,9      | 2,5             | 60,1          | 0,6        |
|               | Salada    | Alface, pepino e tomate                                | 85,6   | 20,5         | 0,5         | 0,1            | 2,7       | 2,7             | 1,6           | 0          |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)                     | 319,7  | 76,4         | 0,5         | 0,2            | 16,9      | 16,7            | 1,1           | 0          |
|               | Pão       | Pão de mistura   | pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.  |              |             |                |           |                 |               |            |
| Quinta-Feira  | Sopa      | Caldo verde  | 798,5  | 190,8        | 6,7         | 1,7            | 25,2      | 3,2             | 6,8           | 0,7        |
|               | Prato     | Arroz de frutos do mar (pescada, camarão e berbigão)   | 1959   | 468,2        | 5,8         | 0,9            | 63,8      | 0,6             | 38,4          | 0,8        |
|               | Salada    | Alface, beterraba e milho                              | 213,3  | 51,2         | 0,6         | 0              | 8,8       | 1,7             | 2,6           | 0,1        |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/ Fruta cozida       | 319,7/346,8  | 76,4/82,9    | 0,5/0,8     | 0,2/0,1        | 16,9/19,4 | 16,7/19,4       | 1,1/0,4       | 0/0        |
|               | Pão       | Pão de mistura   | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |                 |               |            |
| Sexta-Feira   | Sopa      | Sopa da horta  | 909,5  | 217,6        | 3,8         | 0,6            | 33        | 5,3             | 12,1          | 0,2        |
|               | Prato     | Vitela estufada com ervilhas e cenoura e batata corada | 2392,6   | 571,8        | 18,5        | 6              | 58,2      | 6,5             | 41,8          | 0,5        |
|               | Salada    | Cenoura, couve roxa e pepino                           | 86,5   | 20,6         | 0,2         | 0              | 3,6       | 3,2             | 3             | 0,1        |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)                     | 319,7  | 76,4         | 0,5         | 0,2            | 16,9      | 16,7            | 1,1           | 0          |
|               | Pão       | Pão de mistura   | pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao 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, 10Mostarda, 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 3

25 a 29 de setembro

|               |           | VE<br>(KJ)                                      | VE<br>(Kcal)   | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas (g) | Sal<br>(g) |         |
|---------------|-----------|---|--|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|---------|
| Segunda-Feira | Sopa      | Juliana   | 509,8  | 121,9       | 3,6            | 6,4       | 18,1            | 5             | 4,5        | 0,1     |
|               | Prato     | Empadão de atum com arroz, ervilhas e cenoura   | 2358,2   | 563,6       | 16,6           | 1,5       | 68,8            | 3,3           | 32,8       | 1,3     |
|               | Salada    | Alface, couve roxa e pepino                     | 74,1   | 17,7        | 0,3            | 0         | 2,1             | 1,9           | 1,8        | 0       |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/Fruta assada | 319,7/346,8  | 76,4/82,9   | 0,5/0,8        | 0,2/0,1   | 16,9/19,4       | 16,7/19,4     | 1,1/0,4    | 0/0     |
|               | Pão       | Pão de mistura                                  | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |             |                |           |                 |               |            |         |
| Terça-Feira   | Sopa      | Grão-de-bico com espinafres                     | 983,7  | 235,1       | 5,4            | 0,7       | 35,2            | 4,5           | 10,6       | 0,3     |
|               | Prato     | Carne de porco à portuguesa                     | 2110,4   | 504,4       | 20,5           | 4,1       | 38,4            | 2,4           | 40,5       | 0,4     |
|               | Salada    | Alface, milho e tomate                          | 223,3  | 53,6        | 0,8            | 0         | 9,2             | 2,1           | 2,6        | 0       |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)              | 319,7  | 76,4        | 0,5            | 0,2       | 16,9            | 16,7          | 1,1        | 0       |
|               | Pão       | Pão de mistura                                  | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |             |                |           |                 |               |            |         |
| Quarta-Feira  | Sopa      | Lavrador  | 907,6  | 216,9       | 3,8            | 0,6       | 33,3            | 6,1           | 11,7       | 0,2     |
|               | Prato     | Arroz de lulas                                  | 2023,4   | 483,6       | 5,5            | 1         | 63,1            | 0,6           | 43,5       | 1,3     |
|               | Salada    | Alface, beterraba e milho                       | 213,3  | 51,2        | 0,6            | 0         | 8,8             | 1,7           | 2,6        | 0,1     |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/ Gelatina    | 319,7/233,6  | 76,4/55,8   | 0,5/0,0        | 0,2/0,0   | 16,9/0,0        | 16,7/0,0      | 1,1/13,9   | 0,0/0,0 |
|               | Pão       | Pão de mistura                                  | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |             |                |           |                 |               |            |         |
| Quinta-Feira  | Sopa      | Creme de couve flor                             | 454,4  | 108,6       | 3,2            | 0,4       | 16,2            | 4,8           | 3,6        | 0,2     |
|               | Prato     | Peru assado com esparguete e feijão-verde       | 2168,6   | 518,3       | 4,4            | 1         | 56,9            | 2,5           | 61,2       | 0,5     |
|               | Salada    | Alface, cenoura e couve roxa                    | 80,9   | 19,3        | 0,1            | 0         | 3,3             | 9,9           | 1,5        | 0,1     |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)              | 319,7  | 76,4        | 0,5            | 0,2       | 16,9            | 16,7          | 1,1        | 0       |
|               | Pão       | Pão de mistura                                  | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |             |                |           |                 |               |            |         |
| Sexta-Feira   | Sopa      | Feijão-verde                                    | 470,2  | 112,4       | 3,3            | 0,5       | 17,2            | 5,6           | 3,3        | 0,2     |
|               | Prato     | Abrótea estufada com batata cozida              | 10631,7  | 390         | 3,2            | 0,5       | 52,5            | 3,8           | 36,2       | 0,6     |
|               | Salada    | Alface, pepino e tomate                         | 85,6   | 20,5        | 0,5            | 0,1       | 2,7             | 2,7           | 1,6        | 0       |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)              | 319,7  | 76,4        | 0,5            | 0,2       | 16,9            | 16,7          | 1,1        | 0       |
|               | Pão       | Pão de mistura                                  | 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, 10Mostarda,

11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoco, 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 4

2 a 6 de outubro

|               |           |  | VE (KJ)  | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|---------------|-----------|--|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|
| Segunda-Feira | Sopa      | Abóbora com massinhas  | 569,1  | 136       | 3,8      | 0,7         | 20,4   | 5,9          | 4,8           | 0,2     |
|               | Prato     | Hambúrguer estufado com massa espiral com legumes salteados (ervilhas e cenoura) | 2543,9   | 608       | 18,6     | 5,6         | 63,3   | 5,9          | 45,2          | 0,7     |
|               | Salada    | Alface, milho e pepino   | 208,9  | 50,1      | 0,8      | 0           | 8      | 0,9          | 2,7           | 0       |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)   | 319,7  | 76,4      | 0,5      | 0,2         | 16,9   | 16,7         | 1,1           | 0       |
|               | Pão       | Pão de mistura   | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |           |          |             |        |              |               |         |

|             |           |  | VE (KJ)  | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g)    | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|-------------|-----------|--|--|-----------|----------|-------------|-----------|--------------|---------------|---------|
| Terça-Feira | Sopa      | Grão-de-bico com nabças                                | 994,4  | 237,9     | 5,2      | 0,7         | 36,1      | 5,3          | 10,8          | 0,2     |
|             | Prato     | Filetes de pescada gratinados com batata corada/cozida | 1845,2   | 441       | 8,3      | 1,2         | 53,9      | 5,1          | 36,2          | 0,8     |
|             | Salada    | Alface, pimento e milho                                | 206,3  | 49,5      | 0,8      | 0           | 8,1       | 0,9          | 2,6           | 0       |
|             | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/Fruta cozida        | 319,7/346,8  | 76,4/82,9 | 0,5/0,8  | 0,2/0,1     | 16,9/19,4 | 16,7/19,4    | 1,1/0,4       | 0/0     |
|             | Pão       | Pão de mistura   | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |           |          |             |           |              |               |         |

|              |           |  | VE (KJ)  | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|--------------|-----------|--|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|
| Quarta-Feira | Sopa      | Creme de cenoura com couve branca      | 430,3  | 102,8     | 3,3      | 0,5         | 15,6   | 4,4          | 2,5           | 0,2     |
|              | Prato     | Feijoada à Portuguesa com arroz branco | 3172,5   | 758,1     | 17,2     | 4,7         | 90,7   | 3,9          | 57,7          | 1       |
|              | Salada    | Alface, couve-roxa e pepino            | 74,1   | 17,7      | 0,3      | 0           | 2,1    | 1,9          | 1,8           | 0       |
|              | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)     | 319,7  | 76,4      | 0,5      | 0,2         | 16,9   | 16,7         | 1,1           | 0       |
|              | Pão       | Pão de mistura                         | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |           |          |             |        |              |               |         |

|              |           |         | VE (KJ)  | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|--------------|-----------|---------|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|
| Quinta-Feira | Sopa      |         |  |           |          |             |        |              |               |         |
|              | Prato     | FERIADO |  |           |          |             |        |              |               |         |
|              | Salada    |         |  |           |          |             |        |              |               |         |
|              | Sobremesa |         |  |           |          |             |        |              |               |         |
|              | Pão       |         | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |           |          |             |        |              |               |         |

|             |           |   | VE (KJ)  | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|-------------|-----------|---|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|
| Sexta-Feira | Sopa      | Legumes com ervilhas                                  | 528,2  | 126,2     | 3,5      | 0,5         | 18,8   | 5,3          | 4,8           | 0,2     |
|             | Prato     | Bifes de frango panados no forno com arroz de cenoura | 2125,9   | 508,1     | 15,2     | 2,1         | 48,5   | 1,5          | 42,9          | 0,5     |
|             | Salada    | Cenoura, couve roxa e tomate                          | 100,9  | 24,1      | 0,2      | 0           | 4,8    | 4,4          | 1,2           | 0,1     |
|             | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)                    | 319,7  | 76,4      | 0,5      | 0,2         | 16,9   | 16,7         | 1,1           | 0       |
|             | Pão       | Pão de mistura  | 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 rijas, 9Aipo, 10Mostarda, 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

9 a 13 de outubro

|               |           |   | VE (KJ)  | VE (Kcal)  | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g)    | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|---------------|-----------|---|--|------------|----------|-------------|-----------|--------------|---------------|---------|
| Segunda-Feira | Sopa      | Juliana   | 509,8  | 121,9      | 3,6      | 6,4         | 18,1      | 5            | 4,5           | 0,1     |
|               | Prato     | Salada do mar (Pescada, camarão, batata, cenoura e ervilhas)                            | 1514,3   | 367,3      | 21,7     | 1,5         | 6         | 2,6          | 37,1          | 0,8     |
|               | Salada    | Alface, pepino e tomate   | 100,9  | 24,1       | 0,2      | 0           | 4,8       | 4,4          | 1,2           | 0,1     |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)  | 319,7  | 76,4       | 0,5      | 0,2         | 16,9      | 16,7         | 1,1           | 0       |
|               | Pão       | Pão de mistura  | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |            |          |             |           |              |               |         |
| Terça-Feira   | Sopa      | Minestrone  | 436,5  | 104,3      | 3,2      | 0,5         | 15,8      | 4,2          | 2,8           | 0,2     |
|               | Prato     | Arroz de aves (peru e frango)   | 2443,1   | 583,9      | 10,4     | 2,6         | 62,8      | 0,2          | 57,8          | 0,8     |
|               | Salada    | Alface, couve em juliana e milho  | 248,1  | 59,5       | 0,8      | 0           | 9,1       | 1,9          | 4,1           | 0       |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)  | 319,7  | 76,4       | 0,5      | 0,2         | 16,9      | 16,7         | 1,1           | 0       |
|               | Pão       | Pão de mistura  | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |            |          |             |           |              |               |         |
| Quarta-Feira  | Sopa      | Feijão vermelho com couve lombarda  | 883,4  | 211,1      | 3,7      | 0,6         | 32,2      | 4,9          | 11,7          | 0,2     |
|               | Prato     | Salmão grelhado/gratinado com batata e feijão-verde cozidos                             | 2983,2   | 713        | 40,2     | 7,5         | 51,8      | 3,2          | 34,3          | 0,5     |
|               | Salada    | Alface, milho e tomate  | 223,3  | 53,6       | 0,8      | 0           | 9,2       | 2,1          | 2,6           | 0       |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada                                       | 319,7/346,8  | 76,4/82,9  | 0,5/0,8  | 0,2/0,1     | 16,9/19,4 | 16,7/19,4    | 1,1/0,4       | 0/0     |
|               | Pão       | Pão de mistura  | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |            |          |             |           |              |               |         |
| Quinta-Feira  | Sopa      | Macedónia de legumes  | 514,1  | 122,9      | 3,4      | 0,5         | 18,2      | 4,7          | 4,6           | 0,2     |
|               | Prato     | Lombo de porco no forno com esparguete e salada tricolor(cenoura, cogumelos e ervilhas) | 2377,9   | 568,3      | 12,5     | 3,4         | 6,6       | 5,6          | 49,2          | 0,6     |
|               | Salada    | Alface, beterraba e pepino  | 75,6   | 18,1       | 0,3      | 0,1         | 2,3       | 2,3          | 1,6           | 0,1     |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)  | 319,7  | 76,4       | 0,5      | 0,2         | 16,9      | 16,7         | 1,1           | 0       |
|               | Pão       | Pão de mistura  | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |            |          |             |           |              |               |         |
| Sexta-Feira   | Sopa      | Creme de alho francês com couve-flor  | 288,8  | 69         | 3,4      | 0,5         | 6,9       | 5,8          | 3             | 0,2     |
|               | Prato     | Tesourinhos no forno com arroz de feijão catarino                                       | 2383   | 567,1      | 15       | 1,5         | 83        | 2,5          | 23,6          | 1,5     |
|               | Salada    | Alface, cebola e tomate   | 89,2   | 21,4       | 0,4      | 0           | 3,3       | 3            | 1,5           | 0       |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Aletria  | 319,7/820,9  | 76,4/196,2 | 0,5/3,7  | 0,2/1,4     | 16,9/32,4 | 16,7/12,1    | 1,1/7,9       | 0/0,1   |
|               | Pão       | Pão de mistura  | 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, 10Mostarda, 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 6

16 a 20 de outubro

|               |           |  | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal) | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas (g) | Sal<br>(g) |
|---------------|-----------|--|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|
| Segunda-Feira | Sopa      | Couve branca   | 452,0  | 108,0        | 3,3         | 0,5            | 16,7      | 5,3             | 2,7           | 0,2        |
|               | Prato     | Febras de porco grelhadas com estufado de cogumelos e arroz de milho | 1166,3   | 278,7        | 10,8        | 3              | 6,5       | 3,2             | 38,9          | 0,4        |
|               | Salada    | Alface, cenoura e curgete  | 80,4   | 19,2         | 0,3         | 0              | 2,9       | 2,7             | 1,5           | 0,1        |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)                                   | 319,7  | 76,4         | 0,5         | 0,2            | 16,9      | 16,7            | 1,1           | 0          |
|               | Pão       | Pão de mistura   | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |                 |               |            |
| Terça-Feira   | Sopa      | Creme de ervilhas e cenoura  | 582  | 139,2        | 3,6         | 0,6            | 19,9      | 5,3             | 6,5           | 0,2        |
|               | Prato     | Bacalhau gratinado com batata assada/cozida e feijão-verde cozido    | 1672,2   | 399,6        | 0,8         | 0,2            | 53,6      | 4,9             | 43,1          | 7,3        |
|               | Salada    | Cenoura, milho e tomate  | 235,7  | 56,5         | 0,7         | 0              | 10,7      | 3,4             | 2,1           | 0,1        |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz doce                      | 319,7/610,3  | 76,4/145,8   | 0,5/1,7     | 0,2/0,9        | 16,9/27,6 | 16,7/12,0       | 1,1/4,7       | 0/0,1      |
|               | Pão       | Pão de mistura   | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |                 |               |            |
| Quarta-Feira  | Sopa      | Alho francês com curgete   | 260,6  | 62,3         | 3,5         | 0,6            | 6,1       | 5,3             | 2             | 0,2        |
|               | Prato     | Frango corado com óregãos e arroz de cenoura                         | 2038,3   | 487,1        | 7,7         | 1,6            | 48,5      | 1,5             | 54,7          | 0,7        |
|               | Salada    | Alface, beterraba e pepino   | 75,6   | 18,1         | 0,3         | 0,1            | 2,3       | 2,3             | 1,6           | 0,1        |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)                                   | 319,7  | 76,4         | 0,5         | 0,2            | 16,9      | 16,7            | 1,1           | 0          |
|               | Pão       | Pão de mistura   | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |                 |               |            |
| Quinta-Feira  | Sopa      | Espinafres com cenoura   | 415,3  | 99,3         | 3,4         | 0,5            | 13,9      | 2,8             | 2,9           | 0,3        |
|               | Prato     | Tintureira estufada com massa de cotovelinhos e ervas aromáticas     | 1908   | 456          | 4,9         | 0,7            | 57,6      | 3,1             | 43,9          | 0,9        |
|               | Salada    | Alface, cenoura e couve-roxa   | 80,9   | 19,3         | 0,2         | 0              | 3,3       | 2,9             | 1,5           | 0,1        |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida                    | 319,7/346,8  | 76,4/82,9    | 0,5/0,8     | 0,2/0,1        | 16,9/19,4 | 16,7/19,4       | 1,1/0,4       | 0/0        |
|               | Pão       | Pão de mistura   | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |              |             |                |           |                 |               |            |
| Sexta-Feira   | Sopa      | Agrião   | 430,2  | 102,8        | 3,4         | 0,6            | 14,4      | 3,3             | 3,4           | 0,2        |
|               | Prato     | Rancho (carne de porco e carne de vaca)                              | 3066,9   | 732,9        | 18          | 4,6            | 81,2      | 8               | 59,6          | 0,7        |
|               | Salada    | Couve-de bruxelas, milho e tomate                                    | 273,7  | 65,6         | 1,3         | 0,1            | 10,5      | 3               | 6,9           | 0          |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)                                   | 319,7  | 76,4         | 0,5         | 0,2            | 16,9      | 16,7            | 1,1           | 0          |
|               | Pão       | Pão de mistura   | 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 rijã, 9Aipo, 10Mostarda, 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 7

23 a 27 de outubro

|               |           | VE<br>(KJ)   | VE<br>(Kcal)   | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas (g) | Sal<br>(g) |       |
|---------------|-----------|--|--|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|-------|
| Segunda-Feira | Sopa      | Couve-flor com cenoura   | 263,1  | 62,9        | 3,4            | 0,5       | 5,4             | 4,7           | 2,9        | 0,2   |
|               | Prato     | Filetes de pescada fritos/Barrinhas de pescada com arroz de tomate | 1980,5   | 473,3       | 15,7           | 2         | 48,4            | 1,4           | 33,4       | 0,6   |
|               | Salada    | Couve-roxa, pimento e tomate                                       | 91,5   | 21,9        | 0,4            | 0         | 3,7             | 3,4           | 1,4        | 0     |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada                  | 319,7/346,8  | 76,4/82,9   | 0,5/0,8        | 0,2/0,1   | 16,9/19,4       | 16,7/19,4     | 1,1/0,4    | 0/0   |
|               | Pão       | Pão de mistura   | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |             |                |           |                 |               |            |       |
| Terça-Feira   | Sopa      | Creme de legumes   | 465,7  | 111,3       | 3,6            | 0,6       | 15,8            | 4,2           | 3,8        | 0,3   |
|               | Prato     | Carne de vaca estufada com feijão verde e massa espiral            | 889,4  | 212,6       | 8,3            | 2,7       | 0,7             | 0,6           | 33,8       | 0,3   |
|               | Salada    | Alface, cenoura e milho  | 215,7  | 51,7        | 0,6            | 0         | 9,2             | 1,9           | 2,4        | 0,1   |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)                                 | 319,7  | 76,4        | 0,5            | 0,2       | 16,9            | 16,7          | 1,1        | 0     |
|               | Pão       | Pão de mistura   | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |             |                |           |                 |               |            |       |
| Quarta-Feira  | Sopa      | Sopa da Horta  | 909,5  | 217,6       | 3,8            | 0,6       | 33              | 5,3           | 12,1       | 0,2   |
|               | Prato     | Arinca no forno com salada russa (batata, cenoura e ervilhas)      | 1454,3   | 347,5       | 4              | 0,6       | 40,6            | 3,8           | 36,2       | 0,6   |
|               | Salada    | Alface, pepino e tomate  | 85,6   | 20,5        | 0,5            | 0,1       | 2,7             | 2,7           | 1,6        | 0     |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/Leite-creme                     | 319,7/386,9  | 76,4/92,4   | 0,5/3,2        | 0,2/1,3   | 16,9/12,0       | 16,7/12,0     | 1,1/4,2    | 0/0,1 |
|               | Pão       | Pão de mistura   | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |             |                |           |                 |               |            |       |
| Quinta-Feira  | Sopa      | Feijão-verde com couve lombarda                                    | 886,6  | 212,1       | 3,7            | 0,6       | 32,7            | 5             | 11,4       | 0,2   |
|               | Prato     | Stroganoff de frango com arroz branco                              | 2108,9   | 504         | 7,1            | 1,5       | 64,3            | 1,6           | 43,8       | 0,5   |
|               | Salada    | Cenoura, couve-roxa e tomate                                       | 100,9  | 24,1        | 0,2            | 0         | 4,8             | 4,4           | 1,2        | 0,1   |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)                                 | 319,7  | 76,4        | 0,5            | 0,2       | 16,9            | 16,7          | 1,1        | 0     |
|               | Pão       | Pão de mistura   | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |             |                |           |                 |               |            |       |
| Sexta-Feira   | Sopa      | Caldo verde  | 798,5  | 190,8       | 6,7            | 1,7       | 25,2            | 3,2           | 6,8        | 0,7   |
|               | Prato     | Badejo gratinado com batata assada/cozida com brócolos             | 1811,5   | 433         | 6,9            | 1         | 53,9            | 5,1           | 37,4       | 0,6   |
|               | Salada    | Alface, beterraba e milho  | 213,3  | 51,2        | 0,6            | 0         | 8,8             | 1,7           | 2,6        | 0,1   |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)                                 | 319,7  | 76,4        | 0,5            | 0,2       | 16,9            | 16,7          | 1,1        | 0     |
|               | Pão       | Pão de mistura   | 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, 10Mostarda, 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

30 de outubro a 3 de novembro

|               |           | VE (KJ)  | VE (Kcal)  | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |     |
|---------------|-----------|--|--|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|-----|
| Segunda-Feira | Sopa      | Alho-francês                                   | 274,6  | 65,6     | 3,5         | 0,6    | 6,5          | 5,6           | 2,3     | 0,2 |
|               | Prato     | Almôndegas estufadas com esparguete e ervilhas | 1019,2   | 243,6    | 13,2        | 4,5    | 0,7          | 0,6           | 30,5    | 0,3 |
|               | Salada    | Alface, cenoura e tomate                       | 92,4   | 22,1     | 0,3         | 0      | 3,9          | 3,7           | 1,3     | 0,1 |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)             | 319,7  | 76,4     | 0,5         | 0,2    | 16,9         | 16,7          | 1,1     | 0   |
|               | Pão       | Pão de mistura                                 | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |          |             |        |              |               |         |     |

|             |           | VE (KJ)                                    | VE (Kcal)  | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |     |
|-------------|-----------|--|--|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|-----|
| Terça-Feira | Sopa      | Legumes com ervilhas                       | 582,2  | 126,2    | 3,5         | 0,5    | 18,8         | 5,3           | 4,8     | 0,2 |
|             | Prato     | Palmeta assada com cebola e puré de batata | 1800,3   | 430,2    | 4,1         | 0,9    | 54,3         | 5,6           | 42,5    | 0,7 |
|             | Salada    | Couve-roxa, cebola e tomate                | 97,7   | 23,4     | 0,3         | 0      | 4,2          | 3,7           | 1,4     | 0   |
|             | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)         | 319,7  | 76,4     | 0,5         | 0,2    | 16,9         | 16,7          | 1,1     | 0   |
|             | Pão       | Pão de mistura                             | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |          |             |        |              |               |         |     |

|              |           | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|--------------|-----------|---------|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|
| Quarta-Feira | Sopa      | FERIADO |           |          |             |        |              |               |         |
|              | Prato     |         |           |          |             |        |              |               |         |
|              | Salada    |         |           |          |             |        |              |               |         |
|              | Sobremesa |         |           |          |             |        |              |               |         |
|              | Pão       |         |           |          |             |        |              |               |         |

|              |           | VE (KJ)   | VE (Kcal)  | Lip. (g)  | AG Sat. (g) | HC (g)  | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |     |
|--------------|-----------|---|--|-----------|-------------|---------|--------------|---------------|---------|-----|
| Quinta-Feira | Sopa      | Camponesa   | 847  | 202,4     | 3,7         | 0,6     | 30,2         | 3,1           | 11,4    | 0,1 |
|              | Prato     | Pescada gratinada com batata assada/cozida e cenoura e brócolos cozidos | 1930,5   | 461,5     | 35,9        | 1,3     | 54,9         | 6             | 39      | 0,8 |
|              | Salada    | Milho, pepino e tomate  | 228,9  | 54,9      | 0,9         | 0,1     | 9,5          | 2,4           | 2,4     | 0   |
|              | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida                       | 319,7/346,8  | 76,4/82,9 | 0,5/0,8     | 0,2/0,1 | 16,9/19,4    | 16,7/19,4     | 1,1/0,4 | 0/0 |
|              | Pão       | Pão de mistura  | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |           |             |         |              |               |         |     |

|             |           | VE (KJ)  | VE (Kcal)  | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |     |
|-------------|-----------|--|--|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|-----|
| Sexta-Feira | Sopa      | Primavera  | 525,3  | 125,6    | 3,5         | 0,5    | 18,7         | 5,5           | 4,5     | 0,2 |
|             | Prato     | Carne de porco fatiada assada com arroz de cenoura | 997  | 238,3    | 10,5        | 3      | 0,3          | 0,2           | 35,6    | 0,3 |
|             | Salada    | Alface, couve-roxa e tomate                        | 88,5   | 21,2     | 0,3         | 0      | 3,3          | 3,1           | 1,7     | 0   |
|             | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)                 | 319,7  | 76,4     | 0,5         | 0,2    | 16,9         | 16,7          | 1,1     | 0   |
|             | Pão       | Pão de mistura                                     | 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, 10Mostarda, 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

6 a 10 de novembro

|               |           | VE (KJ)   | VE (Kcal)  | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |     |
|---------------|-----------|---|--|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|-----|
| Segunda-Feira | Sopa      | Creme de nabo e cenoura   | 425,5  | 101,7    | 3,2         | 0,4    | 15,1         | 3,9           | 2,9     | 0,2 |
|               | Prato     | Salada de atum com feijão-frade (atum, batata, feijão frade, ovo e cenoura) | 2975,1   | 711      | 24,2        | 3,3    | 71,9         | 4,5           | 49,5    | 1,4 |
|               | Salada    | Beterraba, cenoura e tomate   | 92,4   | 24,5     | 0,2         | 0      | 5            | 4,8           | 1       | 0,2 |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)  | 319,7  | 76,4     | 0,5         | 0,2    | 16,9         | 16,7          | 1,1     | 0   |
|               | Pão       | Pão de mistura  | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |          |             |        |              |               |         |     |

|             |           | VE (KJ)                                     | VE (Kcal)  | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |     |
|-------------|-----------|---|--|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|-----|
| Terça-Feira | Sopa      | Feijão-verde                                | 470,2  | 112,4    | 3,3         | 0,5    | 17,2         | 5,6           | 3,3     | 0,2 |
|             | Prato     | Carne de vaca assada fatiada com esparguete | 2072,5   | 495,3    | 9,8         | 3      | 56,9         | 2,5           | 43,3    | 0,4 |
|             | Salada    | Cenoura, couve-roxa e tomate                | 100,9  | 24,1     | 0,2         | 0      | 4,8          | 4,4           | 1,2     | 0,1 |
|             | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)          | 319,7  | 76,4     | 0,5         | 0,2    | 16,9         | 16,7          | 1,1     | 0   |
|             | Pão       | Pão de mistura                              | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |          |             |        |              |               |         |     |

|              |           | VE (KJ)  | VE (Kcal)  | Lip. (g)  | AG Sat. (g) | HC (g)  | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |     |
|--------------|-----------|--|--|-----------|-------------|---------|--------------|---------------|---------|-----|
| Quarta-Feira | Sopa      | Lavrador   | 907,6  | 216,9     | 3,8         | 0,6     | 33,3         | 6,1           | 11,7    | 0,2 |
|              | Prato     | Solha gratinada com macedónia de legumes e batata cozida | 11008,3  | 480       | 6,2         | 1,1     | 61,5         | 9,3           | 43,4    | 1   |
|              | Salada    | Alface, cenoura e miho                                   | 215,7  | 51,7      | 0,6         | 0       | 9,2          | 1,9           | 2,4     | 0,1 |
|              | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/Fruta assada          | 319,7/346,8  | 76,4/82,9 | 0,5/0,8     | 0,2/0,1 | 16,9/19,4    | 16,7/19,4     | 1,1/0,4 | 0/0 |
|              | Pão       | Pão de mistura   | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |           |             |         |              |               |         |     |

|              |           | VE (KJ)                            | VE (Kcal)  | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |     |
|--------------|-----------|------------------------------------|--|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|-----|
| Quinta-Feira | Sopa      | Sopa de tomate                     | 427,8  | 102,2    | 3,6         | 0,5    | 13,5         | 5,8           | 4       | 0,2 |
|              | Prato     | Arroz à Valenciana                 | 2360,5   | 564,1    | 9,4         | 2,6    | 65,8         | 0,9           | 52,3    | 1   |
|              | Salada    | Alface, pepino e tomate            | 85,6   | 20,5     | 0,5         | 0,1    | 2,7          | 2,7           | 1,6     | 0   |
|              | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7  | 76,4     | 0,5         | 0,2    | 16,9         | 16,7          | 1,1     | 0   |
|              | Pão       | Pão de mistura                     | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |          |             |        |              |               |         |     |

|             |           | VE (KJ)                                    | VE (Kcal)  | Lip. (g)   | AG Sat. (g) | HC (g)  | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |       |
|-------------|-----------|--|--|------------|-------------|---------|--------------|---------------|---------|-------|
| Sexta-Feira | Sopa      | Nabiças                                    | 438,9  | 104,9      | 3,3         | 0,5     | 15,4         | 4,1           | 3,2     | 0,2   |
|             | Prato     | Bacalhau com broa                          | 1963,1   | 469,2      | 8,7         | 1,6     | 55,3         | 6,2           | 41      | 5,8   |
|             | Salada    | Alface, milho e pimento                    | 206,3  | 49,5       | 0,8         | 0       | 8,1          | 0,9           | 2,6     | 0     |
|             | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim | 319,7/431,2  | 76,4/103,0 | 0,5/3,1     | 0,2/1,3 | 16,9/14,8    | 16,7/14,8     | 1,1/4,1 | 0/0,1 |
|             | Pão       | Pão de mistura                             | 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 rijas, 9Aipo, 10Mostarda,

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 10

13 a 17 de novembro

|               |           | VE (KJ)   | VE (Kcal)  | Lip. (g)  | AG Sat. (g) | HC (g)  | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g)  |       |
|---------------|-----------|---|--|-----------|-------------|---------|--------------|---------------|----------|-------|
| Segunda-Feira | Sopa      | Primavera   | 525,3  | 125,6     | 3,5         | 0,5     | 18,7         | 5,5           | 4,5      | 0,2   |
|               | Prato     | Febras de porco grelhadas/gratinadas com estufado de ervilhas e cenoura e massa fusilli | 2364,7   | 565,1     | 12,3        | 3,3     | 63,4         | 5,7           | 48,6     | 0,5   |
|               | Salada    | Alface, cenoura e milho   | 215,7  | 51,7      | 0,6         | 0       | 9,2          | 1,9           | 2,4      | 0,1   |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)  | 319,7  | 76,4      | 0,5         | 0,2     | 16,9         | 16,7          | 1,1      | 0     |
|               | Pão       | Pão de mistura  | pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.  |           |             |         |              |               |          |       |
| Terça-Feira   | Sopa      | Abóbora com massinhas   | 569,1  | 136       | 3,8         | 0,7     | 20,4         | 5,9           | 4,8      | 0,2   |
|               | Prato     | Redfish estufado com batata cozida  | 1849,3   | 442       | 8           | 1,3     | 52,5         | 3,8           | 38,6     | 0,6   |
|               | Salada    | Curgete, pepino e tomate  | 93,6   | 22,4      | 0,5         | 0       | 3,2          | 3,2           | 1,5      | 0     |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)  | 319,7  | 76,4      | 0,5         | 0,2     | 16,9         | 16,7          | 1,1      | 0     |
|               | Pão       | Pão de mistura  | pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.  |           |             |         |              |               |          |       |
| Quarta-Feira  | Sopa      | Creme de alho francês com cenoura e curgete   | 257,2  | 61,5      | 3,5         | 0,6     | 5,8          | 4,9           | 2        | 0,2   |
|               | Prato     | Perna de peru assada com arroz de legumes (milho e brócolos)                            | 2046,6   | 489,2     | 6,5         | 1,2     | 49,8         | 0,4           | 56,6     | 0,5   |
|               | Salada    | Alface, cenoura e milho   | 215,7  | 51,7      | 0,6         | 0       | 9,2          | 1,9           | 2,4      | 0,1   |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)  | 319,7  | 76,4      | 0,5         | 0,2     | 16,9         | 16,7          | 1,1      | 0     |
|               | Pão       | Pão de mistura  | pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.  |           |             |         |              |               |          |       |
| Quinta-Feira  | Sopa      | Grão-de-bico com feijão-verde   | 989,3  | 236,4     | 5,2         | 0,7     | 36,4         | 5,4           | 10,4     | 0,1   |
|               | Prato     | Pescada no forno com salada russa(batata, ervilha, feijão verde e cenoura)              | 1505,3   | 359,7     | 5,5         | 0,8     | 40,6         | 3,8           | 35,9     | 0,7   |
|               | Salada    | Alface, couve-roxa e tomate   | 88,5   | 21,2      | 0,3         | 0       | 3,3          | 3,1           | 1,7      | 0     |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) /Fruta cozida  | 319,7/346,8  | 76,4/82,9 | 0,5/0,8     | 0,2/0,1 | 16,9/19,4    | 16,7/19,4     | 1,1/0,4  | 0/0   |
|               | Pão       | Pão de mistura  | pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.  |           |             |         |              |               |          |       |
| Sexta-Feira   | Sopa      | Saloia  | 867,6  | 207,4     | 3,7         | 0,6     | 31,3         | 4,2           | 11,5     | 0,2   |
|               | Prato     | Arroz de carnes mistas (carne de vaca e de porco)                                       | 2159,7   | 516,1     | 9,7         | 2,9     | 65           | 2,3           | 40,3     | 0,4   |
|               | Salada    | Beterraba, cenoura e tomate   | 92,4   | 24,5      | 0,2         | 0       | 5            | 4,8           | 1        | 0,2   |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) /Gelatina com frutas                                 | 319,7/281,6  | 76,4/67,3 | 0,5/0,1     | 0,2/0   | 16,9/2,4     | 16,7/2,4      | 1,1/14,1 | 0/0,0 |
|               | Pão       | Pão de mistura  | 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, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoco, 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 11

20 a 24 de novembro

|               |           | VE<br>(KJ)  | VE<br>(Kcal)   | Lip.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcares<br>(g) | Proteínas (g) | Sal<br>(g) |       |
|---------------|-----------|---|--|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|-------|
| Segunda-Feira | Sopa      | Couve lombarda  | 447,2  | 106,9       | 3,2            | 0,5       | 16,1            | 4,8           | 3,1        | 0,2   |
|               | Prato     | Massa de atum com legumes (cenoura, couve e ervilhas) | 2881,3   | 688,6       | 24,5           | 2,2       | 64,5            | 7             | 51,1       | 1,8   |
|               | Salada    | Milho, pimento e tomate                               | 226,3  | 54,3        | 0,9            | 0         | 9,6             | 2,4           | 2,3        | 0     |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) /Fruta assada      | 319,7/346,8  | 76,4/82,9   | 0,5/0,8        | 0,2/0,1   | 16,9/19,4       | 16,7/19,4     | 1,1/0,4    | 0/0   |
|               | Pão       | Pão de mistura  | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |             |                |           |                 |               |            |       |
| Terça-Feira   | Sopa      | Macedónia de legumes                                  | 514,1  | 122,9       | 3,4            | 0,5       | 18,2            | 4,7           | 4,6        | 0,2   |
|               | Prato     | Frango assado com arroz de cenoura                    | 2038,3   | 487,1       | 7,7            | 1,6       | 48,5            | 1,5           | 54,7       | 0,7   |
|               | Salada    | Alface, couve roxa e milho                            | 211,8  | 50,8        | 0,6            | 0         | 8,6             | 1,3           | 2,8        | 0     |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)                    | 319,7  | 76,4        | 0,5            | 0,2       | 16,9            | 16,7          | 1,1        | 0     |
|               | Pão       | Pão de mistura  | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |             |                |           |                 |               |            |       |
| Quarta-Feira  | Sopa      | Feijão branco com couve lombarda                      | 886,6  | 212,1       | 3,7            | 0,6       | 32,7            | 5             | 11,4       | 0,2   |
|               | Prato     | Peixe-prata gratinado com batata e couve cozidas      | 1749,6   | 418,2       | 5,4            | 0,8       | 53,9            | 5,1           | 37,1       | 0,8   |
|               | Salada    | Couve em juliana, pepino e tomate                     | 130,4  | 31,2        | 0,6            | 0,1       | 4,1             | 4             | 2,8        | 0     |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)                    | 319,7  | 76,4        | 0,5            | 0,2       | 16,9            | 16,7          | 1,1        | 0     |
|               | Pão       | Pão de mistura  | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |             |                |           |                 |               |            |       |
| Quinta-Feira  | Sopa      | Creme de legumes                                      | 465,7  | 111,3       | 3,6            | 0,6       | 15,8            | 4,2           | 3,8        | 0,3   |
|               | Prato     | Vitela assada fatiada com massa fusilli               | 2301,7   | 550,1       | 16,7           | 5,9       | 56,9            | 2,5           | 41,5       | 0,3   |
|               | Salada    | Alface, beterraba e cenoura                           | 72,4   | 19,7        | 0,1            | 0         | 3,5             | 3,3           | 1,3        | 0,2   |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) /Arroz doce        | 319,7/610,3  | 76,4/145,8  | 0,5/1,7        | 0,2/0,9   | 16,9/27,6       | 16,7/12,0     | 1,1/4,7    | 0/0,1 |
|               | Pão       | Pão de mistura  | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |             |                |           |                 |               |            |       |
| Sexta-Feira   | Sopa      | Grão-de-bico com espinafres                           | 983,7  | 235,1       | 5,4            | 0,7       | 35,2            | 4,5           | 10,6       | 0,3   |
|               | Prato     | Meia desfeita de bacalhau                             | 1896,4   | 453,2       | 12,2           | 1,9       | 41,4            | 2,5           | 43,2       | 4,9   |
|               | Salada    | Alface, milho e pimento                               | 206,3  | 49,5        | 0,8            | 0         | 0,9             | 8,1           | 0,9        | 0     |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)                    | 319,7  | 76,4        | 0,5            | 0,2       | 16,9            | 16,7          | 1,1        | 0     |
|               | Pão       | Pão de mistura  | 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 rijas, 9Aipo, 10Mostarda, 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 12

27 de novembro a 1 de dezembro

|               |           | VE (KJ)   | VE (Kcal)  | Lip. (g)   | AG Sat. (g) | HC (g)  | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |       |
|---------------|-----------|---|--|------------|-------------|---------|--------------|---------------|---------|-------|
| Segunda-Feira | Sopa      | Alho francês com curgete  | 260,6  | 62,3       | 3,5         | 0,6     | 6,1          | 5,3           | 2       | 0,2   |
|               | Prato     | Hamburguer de aves com arroz de cenoura e ervilhas  | 2058   | 491,6      | 16,6        | 3,8     | 52,6         | 0,9+1         | 30,8    | 2,3   |
|               | Salada    | Couve-roxa, pepino e tomate   | 91,5   | 21,9       | 0,4         | 0       | 3,7          | 3,4           | 1,4     | 0     |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)  | 319,7  | 76,4       | 0,5         | 0,2     | 16,9         | 16,7          | 1,1     | 0     |
|               | Pão       | Pão de mistura  | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |            |             |         |              |               |         |       |
| Terça-Feira   | Sopa      | Portuguesa  | 893,8  | 213,6      | 3,8         | 0,6     | 32,7         | 5,5           | 11,6    | 0,2   |
|               | Prato     | Salmão grelhado/gratinado com batata aos gomos salteada   | 2983,2   | 713        | 40,2        | 7,5     | 51,8         | 3,2           | 34,3    | 0,5   |
|               | Salada    | Alface, beterraba e milho   | 213,3  | 51,2       | 0,6         | 0       | 8,8          | 1,7           | 2,6     | 0,1   |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida   | 319,7/346,8  | 76,4/82,9  | 0,5/0,8     | 0,2/0,1 | 16,9/19,4    | 16,7/19,4     | 1,1/0,4 | 0/0   |
|               | Pão       | Pão de mistura  | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |            |             |         |              |               |         |       |
| Quarta-Feira  | Sopa      | Juliana de legumes  | 509,8  | 121,9      | 3,6         | 6,4     | 18,1         | 5             | 4,5     | 0,1   |
|               | Prato     | Rancho à regional (carne de vaca, porco e frango), com grão-de-bico, couve lombarda e massa macarronete | 3138,2   | 749,9      | 18,2        | 4,4     | 81,7         | 8,3           | 63,1    | 1,2   |
|               | Salada    | Alface, cenoura e pimento   | 75,4   | 18         | 0,3         | 0       | 2,8          | 2,5           | 1,3     | 0,1   |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)  | 319,7  | 76,4       | 0,5         | 0,2     | 16,9         | 16,7          | 1,1     | 0     |
|               | Pão       | Pão de mistura  | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |            |             |         |              |               |         |       |
| Quinta-Feira  | Sopa      | Creme de feijão-verde   | 470,2  | 112,4      | 3,3         | 0,5     | 17,2         | 5,6           | 3,3     | 0,2   |
|               | Prato     | Abrótea estufada com arroz de ervilhas  | 1697,9   | 405,8      | 6,6         | 1       | 50           | 1,2           | 35,1    | 0,5   |
|               | Salada    | Couve-roxa, cenoura e tomate  | 100,9  | 24,1       | 0,2         | 0       | 4,8          | 4,4           | 1,2     | 0,1   |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Aletria  | 319,7/820,9  | 76,4/196,2 | 0,5/3,7     | 0,2/1,4 | 16,9/32,4    | 16,7/12,1     | 1,1/7,9 | 0/0,1 |
|               | Pão       | Pão de mistura  | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |            |             |         |              |               |         |       |
| Sexta-Feira   | Sopa      |   |  |            |             |         |              |               |         |       |
|               | Prato     | FERIADO   |  |            |             |         |              |               |         |       |
|               | Salada    |   |  |            |             |         |              |               |         |       |
|               | Sobremesa |   |  |            |             |         |              |               |         |       |
|               | 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 rijas, 9Aipo, 10Mostarda, 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 13

4 a 8 de dezembro

|               |           |   | VE (KJ)  | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|---------------|-----------|---|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|
| Segunda-Feira | Sopa      | Creme de vegetais                           | 589,1  | 140,8     | 3,6      | 0,5         | 20,2   | 6,4          | 6,8           | 0,2     |
|               | Prato     | Rissóis de atum com arroz de couve lombarda | 2730,2   | 652,5     | 26,2     | 3,3         | 88     | 3,1          | 13,8          | 1,6     |
|               | Salada    | Alface, cenoura ralada e curgete            | 80,4   | 19,2      | 0,3      | 0           | 2,9    | 2,7          | 1,5           | 0,1     |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)          | 319,7  | 76,4      | 0,5      | 0,2         | 16,9   | 16,7         | 1,1           | 0       |
|               | Pão       | Pão de mistura                              | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |           |          |             |        |              |               |         |

|             |           |   | VE (KJ)  | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g)    | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|-------------|-----------|---|--|-----------|----------|-------------|-----------|--------------|---------------|---------|
| Terça-Feira | Sopa      | Feijão branco com espinafres                                    | 890,2  | 213       | 4        | 0,6         | 32,2      | 4,4          | 11,4          | 0,4     |
|             | Prato     | Carne de porco estufada com macarronete e jardineira de legumes | 2308,4   | 575,7     | 12,5     | 3,5         | 65,2      | 7,3          | 49,4          | 0,6     |
|             | Salada    | Cenoura, milho e tomate   | 235,7  | 56,5      | 0,7      | 0           | 10,7      | 3,4          | 2,1           | 0,1     |
|             | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/ Fruta cozida                | 319,7/346,8  | 76,4/82,9 | 0,5/0,8  | 0,2/0,1     | 16,9/19,4 | 16,7/19,4    | 1,1/0,4       | 0/0     |
|             | Pão       | Pão de mistura  | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |           |          |             |           |              |               |         |

|              |           |   | VE (KJ)  | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|--------------|-----------|---|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|
| Quarta-Feira | Sopa      | Alho francês com curgete                                  | 260,6  | 62,3      | 3,5      | 0,6         | 6,1    | 5,3          | 2             | 0,2     |
|              | Prato     | Pescada cozida com batata, feijão-verde e cenoura cozidos | 1689,5   | 403,8     | 2,6      | 0,4         | 55,9   | 6,7          | 38            | 0,8     |
|              | Salada    | Alface, beterraba e pepino                                | 75,6   | 18,1      | 0,3      | 0,1         | 2,3    | 2,3          | 1,6           | 0,1     |
|              | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)                        | 319,7  | 76,4      | 0,5      | 0,2         | 16,9   | 16,7         | 1,1           | 0       |
|              | Pão       | Pão de mistura  | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |           |          |             |        |              |               |         |

|              |           |  | VE (KJ)  | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|--------------|-----------|--|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|
| Quinta-Feira | Sopa      | Cenoura com couve ripada                             | 430,3  | 102,8     | 3,3      | 0,5         | 15,6   | 4,4          | 2,5           | 0,2     |
|              | Prato     | Perna de peru assada com laranja e arroz de ervilhas | 2063,9   | 493,3     | 6,4      | 1,2         | 50,6   | 0,4          | 56,9          | 0,5     |
|              | Salada    | Alface, cenoura e couve roxa                         | 80,9   | 19,3      | 0,1      | 0           | 3,3    | 9,9          | 1,5           | 0,1     |
|              | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)                   | 319,7  | 76,4      | 0,5      | 0,2         | 16,9   | 16,7         | 1,1           | 0       |
|              | Pão       | Pão de mistura                                       | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |           |          |             |        |              |               |         |

|             |           |         | VE (KJ)  | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|-------------|-----------|---------|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|
| Sexta-Feira | Sopa      |         |  |           |          |             |        |              |               |         |
|             | Prato     | FERIADO |  |           |          |             |        |              |               |         |
|             | Salada    |         |  |           |          |             |        |              |               |         |
|             | Sobremesa |         |  |           |          |             |        |              |               |         |
|             | 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 rijã, 9Aipo, 10Mostarda, 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 14

11 a 15 de dezembro

|               |           | VE (KJ)   | VE (Kcal)  | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |     |
|---------------|-----------|---|--|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|-----|
| Segunda-Feira | Sopa      | Abóbora com massinhas                                 | 569,1  | 136      | 3,8         | 0,7    | 20,4         | 5,9           | 4,8     | 0,2 |
|               | Prato     | Rolo de carne no forno com óregãos e massa esparguete | 2237,8   | 534,7    | 16,9        | 5,7    | 65,6         | 5,1           | 28,2    | 0,1 |
|               | Salada    | Couve roxa, pimento e tomate                          | 91,5   | 21,9     | 0,4         | 0      | 3,7          | 3,4           | 1,4     | 0   |
|               | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)                    | 319,7  | 76,4     | 0,5         | 0,2    | 16,9         | 16,7          | 1,1     | 0   |
|               | Pão       | Pão de mistura  | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |          |             |        |              |               |         |     |

|             |           | VE (KJ)  | VE (Kcal)  | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |     |
|-------------|-----------|--|--|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|-----|
| Terça-Feira | Sopa      | Grão-de-bico com cubinhos de cenoura e nabo                | 949,1  | 226,8    | 5,1         | 0,6    | 34,8         | 4,2           | 9,6     | 0,2 |
|             | Prato     | Redfish estufado com cenoura, feijão verde e batata cozida | 1941,8   | 464,1    | 8,2         | 1,4    | 56,6         | 7,3           | 39,9    | 0,7 |
|             | Salada    | Alface, cenoura e milho                                    | 215,7  | 51,7     | 0,6         | 0      | 9,2          | 1,9           | 2,4     | 0,1 |
|             | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)                         | 319,7  | 76,4     | 0,5         | 0,2    | 16,9         | 16,7          | 1,1     | 0   |
|             | Pão       | Pão de mistura   | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |          |             |        |              |               |         |     |

|              |           | VE (KJ)   | VE (Kcal)  | Lip. (g)  | AG Sat. (g) | HC (g)  | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |     |
|--------------|-----------|---|--|-----------|-------------|---------|--------------|---------------|---------|-----|
| Quarta-Feira | Sopa      | Grelos  | 452,4  | 108,3     | 3,3         | 0,5     | 16,3         | 4,8           | 3,1     | 0,2 |
|              | Prato     | Perna de frango assada com alecrim, arroz de ervilhas e milho | 2102,5   | 502,5     | 7,9         | 1,6     | 50,6         | 0,4           | 55,8    | 0,6 |
|              | Salada    | Alface, pepino e tomate                                       | 85,6   | 20,5      | 0,5         | 0,1     | 2,7          | 2,7           | 1,6     | 0   |
|              | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/Fruta assada               | 319,7/346,8  | 76,4/82,9 | 0,5/0,8     | 0,2/0,1 | 16,9/19,4    | 16,7/19,4     | 1,1/0,4 | 0/0 |
|              | Pão       | Pão de mistura  | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |           |             |         |              |               |         |     |

|              |           | VE (KJ)                             | VE (Kcal)  | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |     |
|--------------|-----------|-------------------------------------|--|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|-----|
| Quinta-Feira | Sopa      | Creme de brócolos com feijão branco | 899  | 215,1    | 3,9         | 0,6    | 32,4         | 4,6           | 11,8    | 0,2 |
|              | Prato     | Massada de peixe com frutos do mar  | 1977,4   | 472,6    | 7           | 1,1    | 58,2         | 3,1           | 42,8    | 0,8 |
|              | Salada    | Cenoura, couve roxa e tomate        | 100,9  | 24,1     | 0,2         | 0      | 4,8          | 4,4           | 1,2     | 0,1 |
|              | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)  | 319,7  | 76,4     | 0,5         | 0,2    | 16,9         | 16,7          | 1,1     | 0   |
|              | Pão       | Pão de mistura                      | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. |          |             |        |              |               |         |     |

|             |           | VE (KJ)  | VE (Kcal)  | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |     |
|-------------|-----------|--|--|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|-----|
| Sexta-Feira | Sopa      | Caldo Verde  | 798,5  | 190,8    | 6,7         | 1,7    | 25,2         | 3,2           | 6,8     | 0,7 |
|             | Prato     | Arroz misto de carnes (vaca, porco e frango) com feijão branco, couve lombarda e cenoura | 2397,1   | 573      | 8,6         | 2,2    | 74,6         | 3,6           | 47,4    | 0,5 |
|             | Salada    | Alface, beterraba e milho  | 213,3  | 51,2     | 0,6         | 0      | 8,8          | 1,7           | 2,6     | 0,1 |
|             | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)   | 319,7  | 76,4     | 0,5         | 0,2    | 16,9         | 16,7          | 1,1     | 0   |
|             | Pão       | Pão de mistura   | 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 rijã, 9Aipo, 10Mostarda, 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.