

Semana 1

1 a 5 de janeiro

| | | | | | | | | | |
|---------------|-----------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Segunda-Feira | Sopa | | | | | | | | |
| | Prato | | | | | | | | |
| | Salada | | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | |
| | Pão | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|-------------|-----------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Terça-Feira | Sopa | | | | | | | | |
| | Prato | | | | | | | | |
| | Salada | | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | |
| | Pão | | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|--------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Quarta-Feira | Sopa | 867,6 | 207,4 | 3,7 | 0,6 | 31,3 | 4,2 | 11,5 | 0,2 |
| | Prato | 2211,5 | 528,5 | 16,4 | 1,4 | 63,5 | 0,8 | 29,9 | 1,2 |
| | Salada | 90,0 | 21,5 | 0,2 | 0,0 | 3,5 | 3,5 | 1,5 | 0,1 |
| | Sobremesa | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0,0 |
| | 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) | Sal (g) |
|--------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Quinta-Feira | Sopa | 465,7 | 111,3 | 3,6 | 0,6 | 15,8 | 4,2 | 3,8 | 0,3 |
| | Prato | 2460,3 | 588,0 | 9,2 | 1,9 | 61,4 | 3,8 | 63,2 | 0,6 |
| | Salada | 232,5 | 55,7 | 0,8 | 0,0 | 10,1 | 2,6 | 2,2 | 0,0 |
| | Sobremesa | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0,0 |
| | 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) | Sal (g) |
|-------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-------------|-----------|------------|-----------|---------|
| Sexta-Feira | Sopa | 978,9 | 234,2 | 5,1 | 0,6 | 35,7 | 5,0 | 10,6 | 0,2 |
| | Prato | 1966,1 | 469,9 | 11,1 | 2,0 | 52,2 | 3,5 | 38,8 | 6,6 |
| | Salada | 82,4 | 19,7 | 0,1 | 0,0 | 3,5 | 3,4 | 1,4 | 0,1 |
| | Sobremesa | 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 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, 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 2

8 a 12 de janeiro

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | |
|---------------|-----------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|-----|
| Segunda-Feira | Sopa | Couve branca com cenoura ripada | 251,1 | 60,0 | 3,5 | 0,6 | 5,5 | 4,9 | 1,9 | 0,2 |
| | Prato | Esparguete à Bolonhesa ^{1, 6, 12} | 1992,6 | 476,2 | 9,2 | 2,7 | 57,6 | 3,1 | 39,3 | 0,4 |
| | Salada | Alface, cebola tomate | 89,2 | 21,3 | 0,3 | 0,0 | 3,3 | 3,0 | 1,5 | 0,0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0,0 |
| | 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) | Sal (g) | |
|-------------|-----------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------|-------------|---------|------------|-----------|---------|-------|
| Terça-Feira | Sopa | Feijão vermelho com hortaliça | 865,9 | 206,9 | 3,8 | 0,6 | 30,8 | 3,9 | 11,7 | 0,1 |
| | Prato | Abrótea no forno ⁴ com batata e brócolos cozidos | 1690,9 | 404,2 | 3,7 | 0,6 | 53,0 | 4,1 | 38,1 | 0,6 |
| | Salada | Alface, milho e tomate | 223,3 | 53,5 | 0,8 | 0,0 | 9,1 | 2,1 | 2,6 | 0,0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim ^{3,7} | 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 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) | Sal (g) | |
|--------------|-----------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|-----|
| Quarta-Feira | Sopa | Creme de abóbora com espinafres | 268,0 | 64,1 | 3,7 | 0,6 | 5,4 | 4,8 | 2,5 | 0,4 |
| | Prato | Perna de frango assado com espirais ¹ 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 | 20,4 | 0,4 | 0,1 | 2,7 | 2,6 | 1,6 | 0,0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0,0 |
| | 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) | Sal (g) | |
|--------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------|-------------|---------|------------|-----------|---------|-----|
| Quinta-Feira | Sopa | Caldo verde ⁶ | 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) ^{2, 4, 14} | 1959,0 | 468,2 | 5,8 | 0,9 | 63,8 | 0,6 | 38,4 | 0,8 |
| | Salada | Alface, beterraba e milho | 213,3 | 51,1 | 0,6 | 0,0 | 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 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) | Sal (g) | |
|-------------|-----------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|-----|
| Sexta-Feira | Sopa | Sopa da horta | 909,5 | 217,6 | 3,8 | 0,6 | 33,0 | 5,3 | 12,1 | 0,2 |
| | Prato | Vitela estufada com ervilhas, cenoura e batata | 2291,1 | 547,5 | 15,5 | 5,6 | 58,5 | 6,6 | 42,0 | 0,5 |
| | Salada | Cenoura, couve roxa e pepino | 86,5 | 20,7 | 0,2 | 0,1 | 3,5 | 3,2 | 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 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 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 3

15 a 19 de janeiro

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|---------------|-----------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------|-------------|---------|------------|-----------|---------|
| Segunda-Feira | Sopa | Juliana | 509,7 | 121,8 | 3,5 | 0,5 | 18,1 | 4,4 | 0,2 |
| | Prato | Massa tricolor de cavala ^{1, 4} com ervilhas e cenoura | 2926,8 | 699,4 | 27,6 | 6,9 | 63,6 | 47,6 | 0,5 |
| | Salada | Alface, couve roxa e pepino | 74,1 | 17,7 | 0,3 | 0,1 | 2,1 | 1,8 | 0,0 |
| | 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 |
| | 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) | Sal (g) |
|-------------|-----------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Terça-Feira | Sopa | Espinafres | 427,4 | 102,2 | 3,4 | 0,5 | 14,6 | 3,0 | 0,4 |
| | Prato | Perú assado com arroz e feijão verde | 2322,4 | 555,0 | 6,4 | 1,3 | 64,7 | 58,0 | 0,5 |
| | Salada | Alface, milho e tomate | 223,3 | 53,5 | 0,8 | 0,0 | 9,1 | 2,6 | 0,0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 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) | Sal (g) |
|--------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------|-------------|---------|------------|-----------|----------|
| Quarta-Feira | Sopa | Lavrador | 907,6 | 216,9 | 3,8 | 0,6 | 33,3 | 11,7 | 0,2 |
| | Prato | Cardeal estufado ⁴ com salada camponesa (batata, cenoura e ervilhas) | 1494,9 | 357,2 | 5,5 | 0,8 | 40,2 | 35,7 | 0,7 |
| | Salada | Alface, beterraba e milho | 213,3 | 51,1 | 0,6 | 0,0 | 8,8 | 2,6 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / gelatina ¹² | 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 |
| | 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) | Sal (g) |
|--------------|-----------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Quinta-Feira | Sopa | Creme de ervilhas com couve flor | 520,1 | 124,3 | 3,3 | 0,5 | 18,0 | 5,3 | 0,2 |
| | Prato | Rancho ¹ | 3066,9 | 732,9 | 18,0 | 4,6 | 81,2 | 59,6 | 0,7 |
| | Salada | Alface, cenoura e couve roxa | 80,9 | 19,3 | 0,1 | 0,0 | 3,3 | 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 |
| | 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) | Sal (g) |
|-------------|-----------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sexta-Feira | Sopa | Feijão-verde | 470,2 | 112,4 | 3,3 | 0,5 | 17,2 | 3,3 | 0,2 |
| | Prato | Arroz de bacalhau e coentros ⁴ | 1874,3 | 447,9 | 4,0 | 0,7 | 63,1 | 37,8 | 6,4 |
| | Salada | Alface, pepino e tomate | 85,6 | 20,4 | 0,4 | 0,1 | 2,7 | 1,6 | 0,0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 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, 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 4

22 a 26 de janeiro

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | |
|--------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|--|
| Segunda-Feira | Sopa | Abóbora com massinhas ¹ | | | | | | | | |
| | Prato | Hambúrguer de vaca estufado ^{1, 6, 12} com molho de cogumelos ¹² e massa espiral ¹ | | | | | | | | |
| | Salada | Alface, milho e pepino | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | |
| Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | |
|--------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|--|
| Terça-Feira | Sopa | Grão com nabiças | | | | | | | | |
| | Prato | Filetes de paloco gratinados ^{1, 4} com ervas aromáticas com batata , cenoura e feijão verde | | | | | | | | |
| | Salada | Alface, tomate e cebola | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | | | | | | | | |
| | 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) | Sal (g) | |
|--------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|--|
| Quarta-Feira | Sopa | Creme de cenoura com couve branca | | | | | | | | |
| | Prato | Feijoada à Portuguesa ⁶ com arroz | | | | | | | | |
| | Salada | Alface, couve-roxa e pepino | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | |
| Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | |
|--------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|--|
| Quinta-Feira | Sopa | Feijão branco c/ espinafres | | | | | | | | |
| | Prato | Badejo de tomatada ⁴ com batata e couve-flor cozidas | | | | | | | | |
| | Salada | Alface beterraba e cenoura | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/ gelado ⁷ | | | | | | | | |
| | 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) | Sal (g) | |
|--------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|--|
| Sexta-Feira | Sopa | Legumes com ervilhas | | | | | | | | |
| | Prato | Bifes de frango panados no forno com arroz de cenoura | | | | | | | | |
| | Salada | Cenoura, couve roxa e tomate | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | |
| Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | | | |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 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 5

29 de janeiro a 2 de fevereiro

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|---------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Creme de cenoura com massinhas ¹ | 557,0 | 133,1 | 3,8 | 0,7 | 19,8 | 5,3 | 4,7 | 0,2 |
| | Prato | Atum com feijão-frade (atum, batata, ovo, e cenoura) ^{3, 4, 12)} | 2975,1 | 711,0 | 24,2 | 3,3 | 71,9 | 4,5 | 49,5 | 1,4 |
| | Salada | Beterraba, cenoura e tomate | 102,4 | 24,5 | 0,2 | 0,0 | 4,9 | 4,8 | 1,0 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | 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 | 59,4 | 0,8 | 0,0 | 9,1 | 1,9 | 4,1 | 0,0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | 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 | Pescada gratinada com ervas aromáticas ^{4, 7} , com batata e feijão verde cozidos | 1709,9 | 408,7 | 5,4 | 0,8 | 51,8 | 3,2 | 36,7 | 0,7 |
| | Salada | Alface, milho e tomate | 223,3 | 53,5 | 0,8 | 0,0 | 9,1 | 2,1 | 2,6 | 0,0 |
| | 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 ¹ | 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 | Perna de porco no forno com esparguete ¹ e salada tricolor | 2195,4 | 524,7 | 12,0 | 3,3 | 57,2 | 2,7 | 45,3 | 0,4 |
| | 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 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Creme de alho francês com couve-flor | 288,8 | 69,0 | 3,4 | 0,5 | 6,9 | 5,8 | 3,0 | 0,2 |
| | Prato | Carapau frito ^{4, 5} com arroz de feijão | 2585,1 | 617,9 | 19,9 | 3,3 | 56,3 | 1,1 | 51,7 | 0,6 |
| | Salada | Alface, cebola e tomate | 89,2 | 21,3 | 0,3 | 0,0 | 3,3 | 3,0 | 1,5 | 0,0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/ iogurte de aromas ⁷ | 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 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, 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

5 a 9 de fevereiro

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | |
|---------------|-----------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|-----|
| Segunda-Feira | Sopa | Alho francês com curgete | 260,6 | 62,3 | 3,5 | 0,6 | 6,1 | 5,3 | 2,0 | 0,2 |
| | Prato | Febras de porco grelhadas/ estufadas com arroz de milho e cenoura | 2141,6 | 511,9 | 14,0 | 3,5 | 54,3 | 2,7 | 40,9 | 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 | 0,0 |
| | 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) | Sal (g) | |
|-------------|-----------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------|-------------|---------|------------|-----------|---------|-------|
| Terça-Feira | Sopa | Creme de ervilhas e cenoura | 458,7 | 109,6 | 3,2 | 0,5 | 16,1 | 3,0 | 3,8 | 0,2 |
| | Prato | Bacalhau Espiritual (com batata) ^{1, 4, 7} | 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 | 0,0 | 10,6 | 3,4 | 2,1 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz doce ⁷ | 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 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) | Sal (g) | |
|--------------|-----------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|-----|
| Quarta-Feira | Sopa | Couve branca | 452,0 | 108,0 | 3,3 | 0,5 | 16,7 | 5,3 | 2,7 | 0,2 |
| | Prato | Frango assado com esparguete ¹ e orégãos | 2207,2 | 527,5 | 5,9 | 1,4 | 56,9 | 2,5 | 60,1 | 0,6 |
| | Salada | Alface, cenoura e curgete | 80,4 | 19,2 | 0,2 | 0,0 | 2,9 | 2,7 | 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 | 0,0 |
| | 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) | Sal (g) | |
|--------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------|-------------|---------|------------|-----------|---------|-----|
| Quinta-Feira | Sopa | Espinafres com cenoura | 415,3 | 99,3 | 3,4 | 0,5 | 13,9 | 2,8 | 2,9 | 0,3 |
| | Prato | Palmeta ⁴ no forno com molho de limão e ervas aromáticas e salada russa | 1653,7 | 395,2 | 8,0 | 1,6 | 40,2 | 3,4 | 34,4 | 0,6 |
| | Salada | Alface, cenoura e couve-roxa | 80,9 | 19,3 | 0,1 | 0,0 | 3,3 | 3,0 | 1,6 | 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 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) | Sal (g) | |
|-------------|-----------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|-----|
| Sexta-Feira | Sopa | Agrião | 430,2 | 102,8 | 3,4 | 0,6 | 14,4 | 3,3 | 3,4 | 0,2 |
| | Prato | Chili ^{6,12} com arroz branco | 2488,8 | 594,8 | 11,8 | 3,1 | 73,4 | 2,3 | 46,8 | 0,4 |
| | Salada | Tomate, alface e beterraba | 90,0 | 21,5 | 0,2 | 0,0 | 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 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 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 7

12 a 16 de fevereiro

| | | | | | | | | | |
|---------------|-----------|----------|--|--|--|--|--|--|--|
| Segunda-Feira | Sopa | | | | | | | | |
| | Prato | | | | | | | | |
| | Salada | Carnaval | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | |
| | Pão | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|-------------|-----------|----------|--|--|--|--|--|--|--|
| Terça-Feira | Sopa | | | | | | | | |
| | Prato | | | | | | | | |
| | Salada | Carnaval | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | |
| | Pão | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|--------------|-----------|----------|--|--|--|--|--|--|--|
| Quarta-Feira | Sopa | | | | | | | | |
| | Prato | | | | | | | | |
| | Salada | Carnaval | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | |
| | Pão | | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|--------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Quinta-Feira | Sopa | 470,2 | 112,4 | 3,3 | 0,5 | 17,2 | 5,6 | 3,3 | 0,2 |
| | Prato | 2274,3 | 543,5 | 17,2 | 5,7 | 66,2 | 5,6 | 29,1 | 1,3 |
| | Salada | 100,9 | 24,1 | 0,2 | 0,0 | 4,7 | 4,4 | 1,2 | 0,1 |
| | Sobremesa | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0,0 |
| | 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) | Sal (g) |
|-------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------|-------------|----------|------------|-----------|---------|
| Sexta-Feira | Sopa | 978,9 | 234,2 | 5,1 | 0,6 | 35,7 | 5,0 | 10,6 | 0,2 |
| | Prato | 1878,7/176 | 449,1/422,1 | 7,4/4,4 | 1,1/0,7 | 54,8 | 5,8 | 39,4 | 0,6 |
| | Salada | 213,3 | 51,1 | 0,6 | 0,0 | 8,8 | 1,7 | 2,6 | 0,1 |
| | Sobremesa | 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 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, 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 8

19 a 23 de fevereiro

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|---------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Segunda-Feira | Sopa | Alho-francês | | | | | | | |
| | Prato | 274,6 | 65,6 | 3,5 | 0,6 | 6,5 | 5,6 | 2,3 | 0,2 |
| | Salada | Almôndegas estufadas ^{1,6,12} com esparguete ¹ e ervilhas | | | | | | | |
| | Sobremesa | 2331,1 | 557,1 | 15,0 | 4,9 | 61,1 | 3,8 | 42,9 | 0,4 |
| | Pão | 92,4 | 22,1 | 0,2 | 0,0 | 3,8 | 3,7 | 1,4 | 0,1 |
| | | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | |
| | | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0,0 |
| | | 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) | Sal (g) |
|-------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------|------------|----------|-------------|-----------|------------|-----------|---------|
| Terça-Feira | Sopa | Legumes com ervilhas | | | | | | | |
| | Prato | 528,2 | 126,2 | 3,5 | 0,5 | 18,8 | 5,3 | 4,8 | 0,2 |
| | Salada | Solha ⁴ no forno com limão. com puré de batata ⁷ e cenoura | | | | | | | |
| | Sobremesa | 1906,6 | 455,6 | 6,5 | 1,3 | 56,9 | 8,1 | 41,0 | 0,9 |
| | Pão | 97,7 | 23,3 | 0,2 | 0,0 | 4,2 | 3,6 | 1,4 | 0,0 |
| | | Fruta da época (min. 3 variedades)/ gelado ⁷ | | | | | | | |
| | | 319,7/1240,3 | 76,4/296,4 | 0,5/16,4 | 0,2/9,2 | 16,9/32,6 | 16,7/32,6 | 1,1/5,4 | 0,0/0,2 |
| | | 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) | Sal (g) |
|--------------|-----------|--------------------------------------------------------------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Quarta-Feira | Sopa | Creme de abóbora com feijão verde | | | | | | | |
| | Prato | 273,6 | 65,4 | 3,5 | 0,6 | 6,6 | 5,6 | 2,3 | 0,2 |
| | Salada | Arroz de peru no forno com chouriço ⁶ | | | | | | | |
| | Sobremesa | 2127,2 | 508,3 | 11,7 | 3,2 | 62,8 | 0,2 | 36,1 | 1,4 |
| | Pão | 82,4 | 19,7 | 0,1 | 0,0 | 3,5 | 3,4 | 1,4 | 0,1 |
| | | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | |
| | | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0,0 |
| | | 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) | Sal (g) |
|--------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-------------|-----------|------------|-----------|---------|
| Quinta-Feira | Sopa | Camponesa | | | | | | | |
| | Prato | 847,0 | 202,4 | | 0,6 | 30,2 | 3,1 | 11,4 | 0,1 |
| | Salada | Filetes de Pescada ⁴ gratinados ¹ com batata cozida/assada | | | | | | | |
| | Sobremesa | 1732,3/1845,2 | 0,9 | 5,3/8,3 | 0,8/1,2 | 53,9 | 5,1 | 36,2 | 0,8 |
| | Pão | 228,8 | 54,8 | 0,9 | 0,1 | 9,4 | 2,3 | 2,4 | 0,0 |
| | | 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 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) | Sal (g) |
|-------------|-----------|--------------------------------------------------------------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sexta-Feira | Sopa | Caldo verde ⁶ | | | | | | | |
| | Prato | 798,5 | 190,8 | 6,7 | 1,7 | 25,2 | 3,2 | 6,8 | 0,7 |
| | Salada | Bifinhos de porco de cebolada com arroz de cenoura | | | | | | | |
| | Sobremesa | 2034,5 | 486,2 | 13,9 | 3,5 | 49,2 | 2,1 | 40,0 | 0,5 |
| | Pão | 88,5 | 21,1 | 0,2 | 0,0 | 3,2 | 3,1 | 1,7 | 0,0 |
| | | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | |
| | | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0,0 |
| | | Pão de mistura ¹ | | | | | | | |
| | | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 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 9

26 de fevereiro a 2 de março

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | |
|---------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------|-------------|---------|------------|-----------|---------|-------|
| Segunda-Feira | Sopa | Juliana | 509,7 | 121,8 | 3,5 | 0,5 | 18,1 | 4,4 | 0,2 | |
| | Prato | Salada de pescada com batata, cenouras, ervilhas, milho e ovo cozido ^{3, 4} | 2027,2 | 484,5 | 5,7 | 1,1 | 62,6 | 6,1 | 44,1 | 0,8 |
| | Salada | Alface, tomate e cenoura | 92,4 | 22,1 | 0,2 | 0,0 | 3,8 | 3,7 | 1,4 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |
| 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 ¹ | 2072,5 | 495,3 | 9,8 | 3,0 | 56,9 | 2,5 | 43,3 | 0,4 |
| | Salada | Cenoura, couve-roxa e tomate | 100,9 | 24,1 | 0,2 | 0,0 | 4,7 | 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 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | 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 | Abrótea gratinada ^{4, 7} com macedónia de legumes e batata cozida | 1616,4 | 386,3 | 3,2 | 0,5 | 51,8 | 3,2 | 36,0 | 0,6 |
| | Salada | Alface, cenoura e milho | 215,7 | 51,7 | 0,6 | 0,0 | 9,1 | 2,0 | 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 ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Sopa de alho francês | 274,6 | 65,6 | 3,5 | 0,6 | 6,5 | 5,6 | 2,3 | 0,2 |
| | Prato | Perna de frango assada com arroz | 2309,0 | 551,8 | 7,7 | 1,6 | 62,8 | 0,2 | 55,9 | 0,6 |
| | Salada | Alface, pepino e tomate | 85,6 | 20,4 | 0,4 | 0,1 | 2,7 | 2,6 | 1,6 | 0,0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Nabiças com feijão-frade | 989,3 | 236,4 | 3,8 | 0,7 | 37,5 | 5,3 | 12,2 | 0,2 |
| | Prato | massada de bacalhau com tomate e pimentos ^{1, 4} | 1901,9 | 454,5 | 5,3 | 0,9 | 57,8 | 3,3 | 42,3 | 6,4 |
| | Salada | Alface, milho e beterraba | 213,3 | 51,1 | 0,6 | 0,0 | 8,8 | 1,7 | 2,6 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim ^{3,7} | 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 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, 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 10

5 a 9 de março

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|--------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Segunda-Feira | Sopa | Macedónia de legumes | | | | | | | |
| | Prato | Empadão de arroz de vitela ³ | | | | | | | |
| | Salada | Alface, couve-roxa e milho | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz doce ⁷ | | | | | | | |
| | 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) | Sal (g) |
|--------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Terça-Feira | Sopa | Abóbora com massinhas ¹ | | | | | | | |
| | Prato | Badejo estufado ⁴ com batata cozida | | | | | | | |
| | Salada | Pepino, tomate e couve juliana | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / gelatina ¹² com frutas | | | | | | | |
| | 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) | Sal (g) |
|--------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Quarta-Feira | Sopa | Sopa de couve lombarda | | | | | | | |
| | Prato | Perna de peru assada com arroz de legumes (milho e brócolos) | | | | | | | |
| | Salada | Alface, cenoura e milho | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | |
| Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|--------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Quinta-Feira | Sopa | Grão com cenoura e nabo | | | | | | | |
| | Prato | Pescada ⁴ no forno com salada russa | | | | | | | |
| | Salada | Alface, couve-roxa e tomate | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | | | | | | | |
| | 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) | Sal (g) |
|--------------------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sexta-Feira | Sopa | Alho francês | | | | | | | |
| | Prato | Carne á lavrador com feijão catarino, lombarda, cenoura e macarronete ¹ | | | | | | | |
| | Salada | Alface, cenoura e milho | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | |
| Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | | |

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.

DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 3 e 4

Semana 11

12 a 16 de março

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (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, curgete e ervilhas) ^{1, 4} | 2881,3 | 688,6 | 24,5 | 2,2 | 64,5 | 7,0 | 51,1 | 1,8 |
| | Salada | Alface, milho e cebola | 212,5 | 50,9 | 0,7 | 0,0 | 8,6 | 1,2 | 2,6 | 0,0 |
| | 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 ¹ | 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 | Frango assado com arroz de cenoura | 2038,3 | 487,1 | 7,7 | 1,6 | 48,5 | 1,5 | 54,7 | 0,7 |
| | Salada | Alface, beterraba e cenoura | 82,4 | 19,7 | 0,1 | 0,0 | 3,5 | 3,4 | 1,4 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Feijão branco com espinafre | 890,2 | 213,0 | 4,0 | 0,6 | 32,2 | 4,4 | 11,4 | 0,4 |
| | Prato | Palmeta ⁴ com sumo de limão e ervas aromáticas | 1873,6 | 447,8 | 7,9 | 1,6 | 52,1 | 3,4 | 40,4 | 0,6 |
| | Salada | Couve em juliana, pepino e tomate | 130,4 | 31,5 | 0,5 | 0,1 | 4,0 | 3,9 | 2,8 | 0,0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Primavera | 525,3 | 125,6 | 3,5 | 0,5 | 18,7 | 5,5 | 4,2 | 0,2 |
| | Prato | Febras de porco grelhadas com estufado de ervilhas e massa fusilli ¹ | 2364,7 | 565,1 | 12,3 | 3,3 | 63,4 | 5,7 | 48,6 | 0,5 |
| | Salada | Beterraba, cenoura e tomate | 102,4 | 24,5 | 0,2 | 0,0 | 4,9 | 4,8 | 1,0 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Caldo verde ⁶ | 798,5 | 190,8 | 6,7 | 1,7 | 25,2 | 3,2 | 6,8 | 0,7 |
| | Prato | Meia desfeita de bacalhau ^{3, 4, 12} | 1896,4 | 453,2 | 12,2 | 1,9 | 41,4 | 2,5 | 43,2 | 4,9 |
| | Salada | Milho, cebola e tomate | 232,5 | 55,7 | 0,8 | 0,0 | 10,1 | 2,6 | 2,2 | 0,0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 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.

DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 3 e 4

Semana 12

19 a 23 de março

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) | |
|---------------|-----------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|-----|
| Segunda-Feira | Sopa | Alho francês com curgete | 260,6 | 62,3 | 3,5 | 0,6 | 6,1 | 5,3 | 2,0 | 0,2 |
| | Prato | Hambúrguer de aves ^{1, 6, 12} com arroz de cenoura e ervilhas | 2058,0 | 491,6 | 16,6 | 3,8 | 52,6 | 1,9 | 30,8 | 2,3 |
| | Salada | Couve-roxa, pepino e tomate | 94,1 | 22,5 | 0,4 | 0,1 | 3,5 | 3,3 | 1,5 | 0,0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0,0 |
| | 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) | Sal (g) | |
|-------------|-----------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------|-------------|---------|------------|-----------|---------|-----|
| Terça-Feira | Sopa | Portuguesa | 893,8 | 213,6 | 3,8 | 0,6 | 32,7 | 5,5 | 11,6 | 0,2 |
| | Prato | Abrótea gratinada ^{4, 7} com batata, cenoura e feijão verde | 1708,9 | 408,4 | 3,4 | 0,6 | 55,9 | 6,7 | 37,3 | 0,7 |
| | Salada | Alface, beterraba e milho | 213,3 | 51,1 | 0,6 | 0,0 | 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 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) | Sal (g) | |
|--------------|-----------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|-----|
| Quarta-Feira | Sopa | Juliana | 509,7 | 121,8 | 3,5 | 0,5 | 18,1 | 4,9 | 4,4 | 0,2 |
| | Prato | Strogonoff misto (porco e vaca) ^{7, 12} com arroz | 2260,2 | 540,1 | 8,7 | 2,4 | 64,3 | 1,6 | 49,1 | 0,6 |
| | Salada | Alface, cenoura e cebola | 81,6 | 19,5 | 0,2 | 0,0 | 3,3 | 2,8 | 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 | 0,0 |
| | 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) | Sal (g) | |
|--------------|-----------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------|-------------|---------|------------|-----------|---------|---------|
| Quinta-Feira | Sopa | Sopa da Horta | 909,5 | 217,6 | 3,8 | 0,6 | 33,0 | 5,3 | 12,1 | 0,2 |
| | Prato | Massinha de peixe ^{1, 4} com coentros | 1847,1 | 441,4 | 6,7 | 1,1 | 57,5 | 3,1 | 36,3 | 0,5 |
| | Salada | Couve-roxa, cenoura e tomate | 100,9 | 24,1 | 0,2 | 0,0 | 4,7 | 4,4 | 1,2 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/ gelado ⁷ | 319,7/1240,3 | 76,4/296,4 | 0,5/16,4 | 0,2/9,2 | 16,9/32,6 | 16,7/32,6 | 1,1/5,4 | 0,0/0,2 |
| | 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) | Sal (g) | |
|-------------|-----------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|-----|
| Sexta-Feira | Sopa | Creme de feijão verde | 470,2 | 112,4 | 3,3 | 0,5 | 17,2 | 5,6 | 3,3 | 0,2 |
| | Prato | Feijoada transmontana ⁶ | 1872,3 | 447,4 | 13,9 | 4,2 | 27,9 | 3,7 | 52,2 | 0,9 |
| | Salada | Alface, cenoura e tomate | 92,4 | 22,1 | 0,2 | 0,0 | 3,8 | 3,7 | 1,4 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0,0 |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 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.