

Semana 1

14 a 18 de setembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	250,8	119,6	1,6	0,1	23,2	3,6	24,5	0,3	ET
	Prato	1072,0	256,1	8,2	5,8	35,2	6,5	8,5	0,2	ET
	Salada	315,5	75,5	0,6	0,0	14,0	5,4	3,8	0,1	ET
	Sobremesa	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02	ET
	Pão	Pão de mistura ¹ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,3	ET
	Prato	1362,9	325,8	8,7	1,3	49,0	13,1	12,5	0,6	ET
	Salada	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0	ET
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	ET
	Pão	Pão de mistura ¹ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	391,7	93,6	1,5	0,3	17,1	7,3	3,1	0,3	ET
	Prato	1651,9	394,8	7,7	1,1	61,5	2,1	18,2	0,2	ET
	Salada	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4	0,3	ET
	Sobremesa	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02	ET
	Pão	Pão de mistura ¹ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,3	ET
	Prato	1072,0	256,1	8,2	5,8	35,2	6,5	8,5	0,2	ET
	Salada	278,0	66,6	0,8	0,0	12,6	4,6	2,5	0,1	ET
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	ET
	Pão	Pão de mistura ¹ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	350,0	85,6	1,3	0,2	15,8	6,4	2,1	0,3	ET
	Prato	1362,9	325,8	8,7	1,3	49,0	13,1	12,5	0,6	ET
	Salada	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4	0,3	ET
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	ET
	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

21 a 25 de Setembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Couve-branca com cenoura ripada									FT
	Prato	Legumes à bolonhesa ^{6,12} com feijão branco e esparguete ¹									FT
	Salada	Alface, couve em juliana e tomate									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FT
	Pão	Pão de mistura ¹									
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											
Terça-Feira	Sopa	Feijão vermelho com hortaliça									FT
	Prato	Salada de batata, brócolos e cenoura									FT
	Salada	Alface, milho e tomate									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada									FT
	Pão	Pão de mistura ¹									
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com espinafres									FT
	Prato	Feijão preto estufado com massa espiral ¹ e cenoura									FT
	Salada	Alface, pepino e tomate									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FT
	Pão	Pão de mistura ¹									
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											
Quinta-Feira	Sopa	Caldo-verde									FT
	Prato	Arroz de lentilhas e feijão-verde									FT
	Salada	Alface, beterraba e milho									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida									FT
	Pão	Pão de mistura ¹									
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											
Sexta-Feira	Sopa	Horta									FT
	Prato	Ervilhas estufadas com cenoura e batata corada									FT
	Salada	Cenoura, couve-roxa e pepino									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FT
	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, 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

23 a 27 de setembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Juliana	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,3	ET
	Prato	Arroz de cogumelos ¹² com ervilhas e cenoura	1433,3	342,6	8,6	1,3	49,9	6,9	15,3	0,3	ET
	Salada	Alface, couve-roxa e pepino	172,0	41,1	0,5	0,1	5,2	4,6	4,3	0,0	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02	ET
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Espinafres	352,0	84,1	1,8	0,2	13,9	5,0	3,0	0,7	ET
	Prato	Salada de batata com grão-de-bico, couve-lombarda e cenoura	1419,3	339,2	3,2	0,3	59,3	8,2	17,0	0,4	ET
	Salada	Alface, tomate e cenoura	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	ET
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador	519,9	159,0	1,7	0,2	29,4	8,7	6,5	0,4	ET
	Prato	Estufado de cogumelos ¹² com massa espiral ¹ e jardineira de legumes	1545,7	369,4	9,5	1,5	51,0	11,2	19,2	0,4	ET
	Salada	Alface, beterraba e milho	321,4	77,0	0,8	0,0	12,9	5,0	4,7	0,2	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	ET
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas com coentros	356,4	85,2	1,3	0,2	15,7	5,1	2,6	0,3	ET
	Prato	Lentilhas estufadas com cenoura, feijão-verde e alho-francês	1314,3	314,1	8,1	1,3	40,3	10,3	19,7	0,4	ET
	Salada	Alface, cenoura e couve-roxa	184,1	44,0	0,2	0,0	7,0	6,2	4,0	0,1	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	ET
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Feijão-verde	349,7	85,6	1,3	0,2	15,9	6,4	2,1	0,3	ET
	Prato	Salada de feijão-frade, batata, cenoura aos cubos e brócolos	1702,8	406,9	1,7	0,6	72,0	8,2	24,3	0,4	ET
	Salada	Alface, pepino e tomate	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	ET
	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, 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 4

5 a 9 de outubro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa										
	Prato	Feriado									
	Salada										
	Sobremesa										
	Pão										
Terça-Feira	Sopa	Espianfres	352,0	84,0	1,8	0,2	13,9	5,0	3,0	0,7	ET
	Prato	Favas guisadas com cenoura, curgete e couve-lombarda e arroz branco	1704,0	407,0	15,1	2,3	54,1	10,0	12,8	0,6	ET
	Salada	Alface, tomate e cenoura	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02	ET
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve-branca	437,0	104,5	1,5	0,2	20,2	11,0	2,8	0,4	ET
	Prato	Feijoada vegetariana ¹²	1562,8	373,5	9,4	1,6	46,3	12,6	25,6	0,4	ET
	Salada	Alface, couve-roxa e pepino	172,0	41,1	0,5	0,1	5,2	4,6	4,3	0,0	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	ET
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Grão com nabijas	539,1	129,5	2,1	0,3	21,7	7,5	5,8	0,4	ET
	Prato	Grão-de-bico estufado com caril e batata	1563,3	373,6	10,0	1,3	54,7	3,7	14,6	0,1	ET
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4	0,3	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina ¹²	313,6/372,3	74,9/89,0	0,52/0	0,2/0	16,51/0	16,3/0	1,13/22,2	0,03/0	ET
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Legumes	251,0	120,0	1,6	0,1	23,2	3,6	24,5	0,3	ET
	Prato	Jardineira de legumes	1887,3	451,1	11,2	1,5	65,4	13,2	21,2	0,3	ET
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate	182,1	43,5	0,2	0,0	8,3	7,5	2,6	0,1	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	ET
	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, 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 5

12 a 16 de outubro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura com massinhas ¹	493,8	118,0	1,3	0,2	23,8	7,9	2,6	0,4	ET
	Prato	Salada de feijão-frade com batata, cenoura e ervilha	2012,9	481,1	8,3	1,5	75,0	8,0	24,7	0,3	ET
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	186,6	44,6	0,2	0,0	8,9	8,8	2,0	0,3	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	ET
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Minestrone ¹	358,3	85,5	1,7	0,3	12,4	3,8	3,7	0,2	ET
	Prato	Salada de arroz (grão-de-bico e macedónia de legumes)	1989,9	475,6	10,7	1,5	73,6	8,6	19,5	0,2	ET
	Salada	Alface, couve em juliana e milho	304,3	72,9	1,0	0,0	10,5	2,6	5,6	0,0	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	ET
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Feijão vermelho com couve-lombarda	466,8	111,6	1,7	0,3	18,2	5,8	5,8	0,2	ET
	Prato	Lentilhas estufadas com ratatouille	1168,0	278,9	7,9	1,2	33,6	5,2	16,7	0,2	ET
	Salada	Alface, milho e tomate	279,4	66,9	1,0	0,0	10,8	2,9	3,9	0,0	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02	ET
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	356,9	85,2	1,5	0,2	13,8	1,4	2,5	0,2	ET
	Prato	Esparguete ¹ estufado com cenoura, cozumes ¹² e ervilhas	1442,5	344,7	9,2	1,4	47,1	8,1	17,5	0,4	ET
	Salada	Alface, beterraba e pepino	176,5	42,2	0,5	0,1	5,9	5,8	3,7	0,2	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	ET
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Creme de couve-flor	410,3	98,1	1,3	0,1	16,9	7,5	4,7	0,4	ET
	Prato	Chili vegetariano ⁹ com arroz branco	2356,1	563,1	15,9	2,4	77,5	12,3	26,2	0,4	ET
	Salada	Alface, cenoura e tomate	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02	ET
	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 6

19 a 23 de outubro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Alho-francês com cenoura	391,7	93,6	1,5	0,3	17,1	7,3	3,1	0,3	ET
	Prato	Almôndegas de vegetais ⁶ com arroz	2654,0	635,0	34,0	5,7	66,5	1,9	12,7	1,8	ET
	Salada	Alface, beterraba e pepino	176,5	42,2	0,5	0,1	5,9	5,8	3,7	0,2	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	ET
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Creme de ervilhas e cenoura	355,4	84,9	1,3	0,2	15,7	5,1	2,6	0,3	ET
	Prato	Empadão de legumes (feijão-verde e cenoura) com grão-de-bico	1131,2	270,3	3,2	0,4	45,1	7,7	14,4	0,3	ET
	Salada	Cenoura, milho e tomate	278,0	66,6	0,8	0,0	12,6	4,6	2,5	0,1	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/Fruta cozida	313,6/327,5	74,9/78,5	0,52/0,7	0,2/0,1	16,51/18,3	16,3/18,3	1,13/0,4	0,0/0,0	ET
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Couve-branca	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,3	ET
	Prato	Favas guisadas com cenoura, curgete e couve-lombarda e arroz branco	1704,0	407,0	15,1	2,3	54,1	10,0	12,8	0,6	ET
	Salada	Alface, cenoura e curgete	175,6	42,0	0,5	0,1	5,6	5,4	3,9	0,1	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	ET
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Espinafres com cenoura	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,5	ET
	Prato	Esparguete ¹ com mistura de legumes chineses	1072,0	256,1	8,2	5,8	35,2	6,5	8,5	0,1	ET
	Salada	Alface, cenoura e couve-roxa	184,1	44,0	0,2	0,0	7,0	6,0	4,0	0,1	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Gelatina ¹² com frutas	313,6/468,3	74,9/111,9	0,52/0,2	0,2/0	16,51/4,74	16,3/4,74	1,13/22,625	0,03/0,024	ET
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Grelos	381,3	91,7	1,5	0,2	16,1	6,8	3,3	0,4	ET
	Prato	Estufado de feijão com legumes (couve-branca e cenoura)	459,5	346,7	8,5	1,1	50,9	8,1	17,2	0,3	ET
	Salada	Tomate, alface e beterraba	188,0	44,9	0,4	0,0	7,1	7,1	3,5	0,2	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	ET
	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 7

26 a 30 de outubro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	356,9	85,2	1,5	0,2	13,8	1,4	2,5	0,2	FT
	Prato	Mistura de vegetais estufados (cenoura, ervilha, feijão-verde, couve-flor e aipo ⁹) com massa fusilli ¹	1309,8	313,0	8,6	1,3	44,2	11,9	13,9	0,5	FT
	Salada	Alface, couve-roxa e milho	316,9	75,9	0,8	0,0	12,2	3,8	5,3	0,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas ¹	395,7	94,6	1,4	0,2	18,2	2,6	1,9	0,2	FT
	Prato	Seitan ^{1,6} guisado com batata, cenoura, curgete e couve-flor	1254,0	300,0	8,0	1,1	37,4	10,5	19,3	0,3	FT
	Salada	Pepino, tomate e couve em juliana	157,4	37,6	0,7	0,1	4,8	4,7	3,3	0,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Gelatina ¹² com frutas	313,6/468,3	74,9/111,9	0,52/0,2	0,2/0	16,51/4,74	16,3/4,74	1,13/22,625	0,03/0,024	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Couve-lombarda	360,2	86,1	1,3	0,1	15,5	6,5	3,1	0,3	FT
	Prato	Salada mexicana (feijão preto, batata, milho, salsa e pimentos)	1605,0	383,0	1,8	0,3	67,5	7,9	22,9	0,3	FT
	Salada	Alface, cenoura e milho	280,0	67,1	0,8	0,0	11,3	3,3	3,8	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Feijão-verde	349,7	85,6	1,3	0,2	15,9	6,4	2,1	0,3	FT
	Prato	Lentilhas estufadas com salada russa (batata, ervilha, feijão-verde e cenoura)	1719,1	410,9	8,1	1,2	60,2	9,7	23,2	0,4	FT
	Salada	Alface, beterraba e milho	321,4	77,0	0,8	0,0	12,9	5,0	4,7	0,2	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Puré de grão com cenoura aos cubinhos	509,0	121,7	2,1	0,2	22,3	8,4	3,4	0,4	FT
	Prato	Arroz de açafrão com ervilhas, rebentos de soja ⁶ e cogumelos ¹²	1404,0	335,6	8,6	1,3	47,6	4,6	15,4	0,3	FT
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate	182,1	43,5	0,2	0,0	8,3	7,5	2,6	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	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, 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 8

02 a 06 de novembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Alho-francês	391,7	93,6	1,5	0,3	17,1	7,3	3,1	0,3	FT
	Prato	Estufado de cozumes ¹² com tomate e arroz branco	1356,4	324,2	14,7	2,1	41,5	2,0	5,3	0,2	FT
	Salada	Alface, cenoura e tomate	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Legumes com ervilhas	332,7	79,5	1,2	0,2	15,0	5,0	2,0	0,2	FT
	Prato	Jardineira de soia ⁶	1794,0	427,0	8,7	1,4	43,1	16,8	38,4	0,2	FT
	Salada	Couve-roxa, cenoura e tomate	182,1	43,5	0,2	0,0	8,3	7,5	2,6	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com feijão-verde	308,3	73,7	1,4	0,3	13,4	3,9	1,8	0,1	FT
	Prato	Arroz de açafão com ervilhas e milho	1452,7	347,3	8,6	1,2	51,5	3,4	14,7	0,2	FT
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4	0,3	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Camponesa	475,1	113,6	1,4	0,2	19,7	6,7	5,3	0,4	FT
	Prato	Legumes salteados com broa ¹ e batata gratinada com salsa	1362,9	325,8	8,7	1,3	49,0	13,1	12,5	0,6	FT
	Salada	Milho, pepino e tomate	265,9	63,7	1,1	0,1	10,8	2,9	2,8	0,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Feijão-verde	349,7	83,6	1,3	0,2	15,9	6,4	2,1	0,3	FT
	Prato	Esparquete ¹ vegetariano ^{9,12} à Bolonhesa	1347,0	321,9	9,0	1,4	44,5	12,2	15,3	0,5	FT
	Salada	Pepino, tomate e couve em juliana	170,0	40,6	0,5	0,1	6,5	6,3	3,0	0,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	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, 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 9

9 a 13 de novembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Juliana	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,3	FT
	Prato	Salada de feijão-frade (feijão-frade, batata, cenoura e rebentos de soja ⁶)	1648,7	394,0	1,1	0,5	72,0	8,2	22,1	0,3	FT
	Salada	Alface, milho e beterraba	318,0	77,0	0,8	0,0	12,9	5,0	4,7	0,2	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Feijão-verde	349,7	85,6	1,3	0,2	15,9	6,4	2,1	0,3	FT
	Prato	Favas guisadas com soja ⁶	1972,0	471,0	20,0	2,8	35,6	14,0	37,2	0,3	FT
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate	182,1	43,5	0,2	0,0	8,3	7,5	2,6	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador	519,9	159,0	1,7	0,2	29,4	8,7	6,5	0,4	FT
	Prato	Feijoada de cogumelos ¹² com arroz branco	2261,4	540,5	16,0	2,4	73,2	9,0	24,5	0,4	FT
	Salada	Alface, cenoura e milho	280,0	67,1	0,8	0,0	11,3	3,3	3,8	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02	FT
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Alho-francês	391,7	93,6	1,5	0,3	17,1	7,3	3,1	0,3	FT
	Prato	Grão-de-bico estufado com caril e massa fusilli ¹	1714,9	409,9	10,8	1,5	60,1	3,5	16,5	0,2	FT
	Salada	Alface, pepino e tomate	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Grelos	381,0	92,0	1,5	0,2	16,1	6,8	3,4	0,4	FT
	Prato	Arroz de lentilhas e cenoura	1713,1	409,4153	7,688	1,108	64,815	5,315	18,667	0,3531	FT
	Salada	Alface, tomate e cenoura	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/Fruta cozida	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	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, 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 10

16 a 20 de novembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Juliana	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,3	ET
	Prato	Legumes à bolonhesa ^{6,12} com feijão branco e esparguete ¹	2110,9	504,9	10,2	1,6	73,0	8,7	28,3	0,3	ET
	Salada	Alface, couve-roxa e tomate	183,5	43,9	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1	0,1	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02	ET
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Grão com couve-lombarda	499,2	119,3	1,8	0,2	20,6	6,8	5,0	0,4	ET
	Prato	Arroz de açafão com ervilhas, rebentos de soja ⁶ e cogumelos ¹²	1404,0	335,6	8,6	1,3	47,6	4,6	15,4	0,3	ET
	Salada	Alface, tomate e pepino	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	ET
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Creme de legumes ⁹	250,8	119,6	1,6	0,1	23,2	3,6	24,5	0,3	ET
	Prato	Salada mexicana (feijão preto, batata, cenoura, pimentos e milho)	1605,0	383,7	1,8	0,3	67,5	8,0	22,9	0,3	ET
	Salada	Alface, couve-roxa e tomate	183,5	43,9	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1	0,1	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	ET
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Alho-francês	391,7	93,6	1,5	0,3	17,1	7,3	3,1	0,3	ET
	Prato	Lentilhas estufadas com cenoura, feijã- verde e alho-francês	1314,3	314,1	8,1	1,3	40,3	10,3	19,7	0,4	ET
	Salada	Alface, cenoura e milho	280,0	67,1	0,8	0,0	11,3	3,3	3,8	0,1	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	ET
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Couve-branca com cenoura ripada	463,1	110,7	2,0	0,2	20,7	11,6	2,9	0,4	ET
	Prato	Arroz de feijão catarino, brócolos e alho-francês	477,5	342,9	8,9	1,2	45,6	4,5	20,4	0,2	ET
	Salada	Alface, cenoura e milho	280,0	67,1	0,8	0,0	11,3	3,3	3,8	0,1	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02	ET
	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 11

23 a 27 de novembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Couve-lombarda	360,2	86,1	1,3	0,1	15,5	6,5	3,1	0,3	FT
	Prato	Soja ⁶ guisada com cogumelos ¹² e pimentos com batata cozida	1820,5	435,0	19,6	2,7	38,4	9,1	25,8	0,2	FT
	Salada	Alface, milho e pepino	267,9	64,2	1,1	0,1	9,5	1,6	4,2	0,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Creme de legumes ⁹	250,8	119,6	1,6	0,1	23,2	3,6	24,5	0,3	FT
	Prato	Cogumelos ¹² e curgete no forno com arroz de cenoura	1467,6	350,8	15,0	2,3	45,7	5,7	7,3	0,3	FT
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4	0,3	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafre	475,0	113,6	2,0	0,3	18,6	5,5	5,2	0,7	FT
	Prato	Couve estufada com lentilhas e batata cozida	1558,8	372,5	7,6	1,1	54,1	4,4	20,5	0,3	FT
	Salada	Couve em juliana, pepino e tomate	157,4	37,6	0,7	0,1	4,8	4,7	3,3	0,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/gelatina de frutas ¹²	313,6/372,3	74,9/89	0,52/0,0	0,2/0	16,51/0	16,3/0	1,13/22,2	0,03/0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Primavera	332,7	79,5	1,2	0,2	15,0	5,0	2,0	0,3	FT
	Prato	Guisado de massa ¹ com soja ⁶ , cogumelos ¹² , curgete e tomate	2025,0	486,0	20,2	2,9	47,2	12,2	28,5	0,3	FT
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	186,6	44,6	0,2	0,0	8,9	8,8	2,0	0,3	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Caldo-verde	341,0	81,6	1,6	0,3	13,5	4,4	3,3	0,1	FT
	Prato	Feijoada vegetariana ¹²	1562,8	373,5	9,4	1,6	46,3	12,6	25,6	0,4	FT
	Salada	Milho, couve-roxa e tomate	314,9	75,4	0,8	0,0	13,5	5,1	3,9	0,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6/372,3	74,9/89,0	0,52/0	0,2/0	16,51/0	16,3/0	1,13/22,2	0,03/0	FT
	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 12

30 novembro a 04 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 cenoura									ET
	Prato	Cogumelos ¹² estufados com arroz de cenoura e ervilhas									ET
	Salada	Couve-roxa, pepino e tomate									ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									ET
	Pão	Pão de mistura ¹ <small>Podem ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</small>									

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

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Juliana									ET
	Prato	Rancho vegetariano ¹									ET
	Salada	Alface, cenoura e tomate									ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									ET
	Pão	Pão de mistura ¹ <small>Podem ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</small>									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Horta									ET
	Prato	Arroz de cogumelos ¹² com ervilhas e cenoura									ET
	Salada	Couve-roxa, cenoura e tomate									ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina ¹²									ET
	Pão	Pão de mistura ¹ <small>Podem ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</small>									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Feijão-verde									ET
	Prato	Massa ¹ de vegetais (cenoura, ervilha, feijão-verde, couve-flor e aipo ⁹)									ET
	Salada	Alface, cenoura e tomate									ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									ET
	Pão	Pão de mistura ¹ <small>Podem ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</small>									

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 13

7 a 11 de dezembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Acúcar (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Creme de vegetais ⁹									FT
	Prato	Salada de batata, curgete, brócolos, cenoura e ervilhas									FT
	Salada	Alface, cenoura e curgete									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FT
	Pão	Pão de mistura Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Terça-Feira	Sopa										
	Prato	Feriado									
	Salada										
	Sobremesa										
	Pão										
Quarta-Feira	Sopa	Alho-francês com cenoura									FT
	Prato	Favas guisadas com cenoura, curgete e couve-lombarda e arroz branco									FT
	Salada	Alface, beterraba e pepino									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada									FT
	Pão	Pão de mistura Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Quinta-Feira	Sopa	Cenoura com couve ripada									FT
	Prato	Mistura de legumes chineses, ervilhas e milho com esparguete ¹									FT
	Salada	Alface, cenoura e couve-roxa									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FT
	Pão	Pão de mistura Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Sexta-Feira	Sopa	Saloia									FT
	Prato	Salada de legumes (batata, ervilha, feijão-verde e cenoura) com grão-de-bico									FT
	Salada	Alface, beterraba e tomate									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/gelatina de frutas ¹²									FT
	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, 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 14

14 a 18 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 ¹	395,74	94,576	1,439	0,244	18,18	2,56	1,891	0,2163	FT
	Prato	Esparguete ¹ vegetariano ^{9,12} à Bolonhesa	1347	321,9273	8,998	1,383	44,54	12,165	15,257	0,5069	FT
	Salada	Couve-roxa, pimento e tomate	179,5	42,89	0,48	0,05	6,96	6,32	3,08	0,04	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,52	0,2	16,51	16,3	1,13	0,03	FT
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Grão-de-bico com cubinhos de cenoura e nabo	509,14	121,68	2,109	0,194	22,31	8,45	3,361	0,391	FT
	Prato	Feijão estufado com cubinhos de cenoura, feijão-verde e batata cozida	1822,9	436,073	8,478	1,328	66,37	10,465	22,232	0,4474	FT
	Salada	Alface, cenoura e milho	280,03	67,063	0,8	0	11,29	3,26	3,81	0,094	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,52	0,2	16,51	16,3	1,13	0,03	FT
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Grelos	381,34	91,672	1,529	0,244	16,07	6,79	3,381	0,377	FT
	Prato	Cogumelos ¹² estufados com tomate, arroz de ervilhas e milho	1446,6	345,8386	15,306	2,171	43,335	2,65	7,749	0,432	FT
	Salada	Alface, pepino e tomate	134,5	32,142	0,7	0,1	3,75	3,7	2,98	0,0308	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/16,29	1,13/0,40	0,03/0,02	FT
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Creme de brócolos com feijão branco	515,04	123,14	2,069	0,274	19,46	6,15	6,481	0,36	FT
	Prato	Lentilhas estufadas com salada russa (batata, ervilha, feijão-verde e cenoura)	1719,1	410,8611	8,078	1,208	60,17	9,705	23,232	0,3914	FT
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate	182,1	43,517	0,18	0	8,25	7,5	2,64	0,1313	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,52	0,2	16,51	16,3	1,13	0,03	FT
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Caldo-verde	341	81,552	1,589	0,264	13,46	4,43	3,291	0,074	FT
	Prato	Arroz de açafrao com ervilhas, rebentos de soja ⁶ e cogumelos ¹²	1404	335,5652	8,628	1,323	47,59	4,575	15,362	0,277	FT
	Salada	Alface, beterraba e milho	321,43	76,956	0,8	0	12,85	5	4,65	0,2175	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Gelatina ¹² com frutas	313,6/468,3	74,9/111,91	0,52/0,2	0,2/0	16,51/4,74	16,3/4,74	1,13/22,625	0,03/0,0244	FT
	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.