

Semana 1

13 a 17 de setembro

Segunda-Feira	Sopa						
	Prato						
	Salada						
	Sobremesa						
	Pão						

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)
Terça-Feira	Sopa	250,8	119,6	1,6	0,1	23,2	3,6
	Prato	1940,8	463,8	20,0	2,0	40,926	1,5
	Salada	134,1	75,5	0,6	0,0	14,0	5,4
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3
	Pão						

***Arroz de atum se for dia de abertura**

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)
Quarta-Feira	Sopa	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1
	Prato	1631,2	389,9	16,3	4,5	29,2	1,8
	Salada	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3
	Pão						

***Hamburguer com molho de cogumelos e massa espiral se for dia de abertura**

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)
Quinta-Feira	Sopa	391,7	93,6	1,5	0,3	17,1	7,3
	Prato	1909,0	461,2	23,1	1,9	54,0	1,4
	Salada	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5
	Sobremesa	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29
	Pão						

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)
Sexta-Feira	Sopa	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1
	Prato	1452	346,98	3,01	0,64	35,78	8,38
	Salada	278,0	66,6	0,8	0,0	12,6	4,6
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3
	Pão						

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, 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 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

20 a 24 de setembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Juliana					
	Prato	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1
	Salada	1946,0	465,1	21,6	4,8	37,8	6,8
	Sobremesa	172,0	41,1	0,5	0,1	5,2	4,6
	Pão	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29
	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcio					

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)
Terça-Feira	Sopa	Creme de ervilhas com coentros					
	Prato	356,4	85,2	1,3	0,2	15,7	5,1
	Salada	1317,3	560,9	31,2	4,7	47,3	1,9
	Sobremesa	184,1	44,0	0,2	0,0	7,0	6,2
	Pão	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3
	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcio					

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador					
	Prato	519,9	159,0	1,7	0,2	29,4	8,7
	Salada	1322,0	316,0	8,5	1,2	28,7	6,8
	Sobremesa	321,4	77,0	0,8	0,0	12,9	5,0
	Pão	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3
	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcio					

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)
Quinta-Feira	Sopa	Espinafres					
	Prato	352,0	84,1	1,8	0,2	13,9	5,0
	Salada	1177,6	281,4	4,9	0,8	32,4	4,7
	Sobremesa	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4
	Pão	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3
	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcio					

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)
Sexta-Feira	Sopa	Feijão-verde					
	Prato	349,7	83,6	1,3	0,2	15,9	6,4
	Salada	1783,7	426,3	9,7	1,3	47,4	6,1
	Sobremesa	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7
	Pão	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3
	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcio					

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, 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 Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

Semana 3

27 de setembro a 01 de outubro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Couve-branca com cenoura ripada					
	Prato	Esparguete à Bolonhesa ^{1,6,12}					
	Salada	Alface, couve em juliana e tomate					
	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)
Terça-Feira	Sopa	Feijão vermelho com hortaliça					
	Prato	Filete de escamudo no forno e batata cozida					
	Salada	Alface, milho e tomate					
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim ^{3,7}					
	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)
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com espinafres					
	Prato	Perna de frango assado e massa espiral ¹					
	Salada	Alface, pepino e tomate					
	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)
Quinta-Feira	Sopa	Caldo-verde					
	Prato	Arroz de peixe ⁴ (pescada) com coentros					
	Salada	Alface, beterraba e milho					
	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)
Sexta-Feira	Sopa	Horta					
	Prato	Carne de porco estufada com ervilhas e cenoura e massa macarronete ¹					
	Salada	Cenoura, 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					

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, 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 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

04 a 08 de outubro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Espinafres	352,0	84,0	1,8	0,2	13,9	5,0
	Prato	Ovos mexidos ³ com cogumelos e arroz branco	1390,0	332,0	16,1	3,2	29,6	2,0
	Salada	Alface, tomate e cenoura	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4
	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
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcio					

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

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve-branca	437,0	104,5	1,5	0,2	20,2	11,0
	Prato	Frango estufado com ervilhas cenoura e esparguete ¹	1841,2	440,1	11,4	2,0	38,0	6,8
	Salada	Alface, couve-roxa e pepino	172,0	41,1	0,5	0,1	5,2	4,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcio					

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Grão com nabiças	539,1	129,5	2,1	0,3	21,7	7,5
	Prato	Solha ⁴ no forno com limão e batata cozida	1257,0	300,4	9,2	1,4	23,4	1,6
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Gelado ⁷	313,6/1240,3	74,9/296	0,52/16,4	0,2/9,15	16,51/32,55	16,3/32,55
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcio					

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Legumes	251,0	120,0	1,6	0,1	23,2	3,6
	Prato	Feijoada à Portuguesa ^{1,3,6,12} e arroz branco	2364,8	565,1	21,8	6,2	52,7	4,7
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate	182,1	43,5	0,2	0,0	8,3	7,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcio					

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, 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 Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

Semana 5

11 a 15 de outubro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura com massinhas ¹	493,8	118,0	1,3	0,2	23,8	7,9
	Prato	Atum ⁴ com feijão-frade (atum, batata, ovo ³ , e cenoura)	2223,0	531,3	21,0	2,1	48,7	6,0
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	186,6	44,6	0,2	0,0	8,9	8,8
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3
	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
	Prato	Arroz de aves (perú e frango)	1738,9	415,6	9,9	1,7	39,8	0,6
	Salada	Alface, couve em juliana e milho	304,3	72,9	1,0	0,0	10,5	2,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3
	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
	Prato	Red fish ⁴ no forno com ervas aromáticas e batata cozida	1314,9	314,3	11,1	1,7	23,4	1,6
	Salada	Alface, milho e tomate	279,4	66,9	1,0	0,0	10,8	2,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Fruta assada	313,6/328	74,9/78,3	0,52/0,7	0,2/0,1	16,5/18,31	16,3/18,3
	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
	Prato	Perna de porco no forno/estufada e esparguete ¹	1596/1613	382/385	14/14	3,3/3,3	29,4/30,1	1,8/2,6
	Salada	Alface, beterraba e pepino	176,5	42,2	0,5	0,1	5,9	5,8
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3
	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
	Prato	Palmeta ⁴ assada com cebola e puré de batata ^{7,12}	1440,0	344,2	9,7	1,5	34,7	2,6
	Salada	Alface, cenoura e tomate	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ logurte de aromas ⁷	313,6/371,2	74,9/88,7	0,52/2	0,2/1,1	16,51/12,6	16,3/5,1
	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, 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 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

18 a 22 de outubro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Alho-francês com cenoura					
	Prato	391,7	93,6	1,5	0,3	17,1	7,3
	Salada	1312,0	313,4	9,0	3,4	28,4	1,2
	Sobremesa	176,5	42,2	0,5	0,1	5,9	5,8
	Pão	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3
	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcio					

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)
Terça-Feira	Sopa	Creme de ervilhas e cenoura					
	Prato	355,4	84,9	1,3	0,2	15,7	5,1
	Salada	1199,5	286,7	7,8	1,2	24,9	2,9
	Sobremesa	278,0	66,6	0,8	0,0	12,6	4,6
	Pão	313,6/327,5	74,9/78,5	0,52/0,7	0,2/0,1	16,51/18,3	16,3/18,3
	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcio					

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)
Quarta-Feira	Sopa	Couve-branca					
	Prato	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1
	Salada	1888,1	451,3	13,6	2,3	23,4	1,6
	Sobremesa	175,6	42,0	0,5	0,1	5,6	5,4
	Pão	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3
	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcio					

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)
Quinta-Feira	Sopa	Espinafres com cenoura					
	Prato	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3
	Salada	1888,1	451,3	13,6	2,3	23,4	1,6
	Sobremesa	184,1	44,0	0,2	0,0	7,0	6,0
	Pão	313,6/327,3	74,9/89	0,52/0,0	0,2/0	16,51/0	16,3/0
	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcio					

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)
Sexta-Feira	Sopa	Grellos					
	Prato	381,3	91,7	1,5	0,2	16,1	6,8
	Salada	2811,8	672,1	33,8	9,4	54,9	1,9
	Sobremesa	188,0	44,9	0,4	0,0	7,1	7,1
	Pão	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3
	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcio					

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 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 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

25 a 29 de outubro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Macedónia de legumes					
	Prato	356,9	85,2	1,5	0,2	13,8	1,4
	Salada	Cavala de conserva ⁴ com salada de feijão frade e cenoura					
	Sobremesa	2090,0	500,0	17,1	2,7	48,7	6,0
	Pão	316,9	75,9	0,8	0,0	12,2	3,8
		Fruta da época (min. 3 variedades)					
		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3
		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)
Terça-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas ¹					
	Prato	395,7	94,6	1,4	0,2	18,2	2,6
	Salada	Perna de peru assada com alecrim e massa espiral ¹					
	Sobremesa	1452,0	347,0	3,1	0,7	35,7	8,3
	Pão	157,4	37,6	0,7	0,1	4,8	4,7
		Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz doce ⁷					
		313,6/714,0	74,9/170,6	0,52/2,10	0,2/1,15	16,51/31,7	16,3/12,19
		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)
Quarta-Feira	Sopa	Couve-lombarda					
	Prato	360,2	86,1	1,3	0,1	15,5	6,5
	Salada	Carapau frito ⁴ / Barrinhas de pescada ^{1,2,4} no forno e arroz de tomate					
	Sobremesa	234,2/2760	0,9	19,6/30,1	3,1/2,8	56,3/71,1	2,0/2,0
	Pão	280,0	67,1	0,8	0,0	11,3	3,3
		Fruta da época (min. 3 variedades)					
		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3
		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)
Quinta-Feira	Sopa	Feijão-verde					
	Prato	349,7	83,6	1,3	0,2	15,9	6,4
	Salada	Carne de porco estufada com alho francês e macarronete ¹					
	Sobremesa	1723,3	411,9	14,4	3,4	33,8	5,3
	Pão	321,4	77,0	0,8	0,0	12,9	5,0
		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
		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)
Sexta-Feira	Sopa	Puré de grão com cenoura em cubinhos					
	Prato	426,3	101,9	1,6	0,2	18,7	5,0
	Salada	Badejo à Gomes de Sá ^{1,3} (badejo ¹ , batata, cebola e ovo ³ ralado)					
	Sobremesa	1235,3	295,2	8,9	1,3	24,6	2,5
	Pão	182,1	43,5	0,2	0,0	8,3	7,5
		Fruta da época (min. 3 variedades)					
		313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3
		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

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 Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

Semana 8

01 a 05 de novembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa							
	Prato							
	Salada	FERIADO						
	Sobremesa							
	Pão							
Terça-Feira	Sopa	Alho-francês	391,7	93,6	1,5	0,3	17,1	7,3
	Prato	Empadão de arroz de vitela ^{1,6,12}	2191,5	523,8	26,3	8,4	41,2	1,5
	Salada	Alface, cenoura e tomate	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcio					
Quarta-Feira	Sopa	Legumes com ervilhas	332,7	79,5	1,2	0,2	15,0	5,0
	Prato	Solha ⁴ no forno com limão e salada camponesa	1060,0	253,4	4,8	0,8	27,2	5,5
	Salada	Couve-roxa, cenoura e tomate	182,1	43,5	0,2	0,0	8,3	7,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Gelado ⁷	313,6/1240,3	74,9/296	0,52/16,4	0,2/9,15	16,51/32,55	16,3/32,55
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcio					
Quinta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com feijão-verde	308,3	73,7	1,4	0,3	13,4	3,9
	Prato	Arroz de peru no forno com chouriço ^{1,3,6,12}	2089,3	499,3	18,2	4,6	39,8	0,6
	Salada	Alface, beterraba e cenoura ralada	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcio					
Sexta-Feira	Sopa	Camponesa	475,1	113,6	1,4	0,2	19,7	6,7
	Prato	Massinha de peixe ^{1,4} com tomate e pimentos	1618,4	386,8	12,0	1,8	37,4	3,0
	Salada	Milho, pepino e tomate	265,9	63,7	1,1	0,1	10,8	2,9
	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
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcio					

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
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 Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

Semana 9

08 a 12 de novembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Juliana	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1
	Prato	Esparguete à Bolonhesa ^{1,6,12}	1477,4	353,1	11,9	2,9	30,3	2,7
	Salada	Alface, couve-roxa e tomate	183,5	43,9	0,4	0,0	6,4	5,9
	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
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários					
Terça-Feira	Sopa	Grão com couve-lombarda	499,2	119,3	1,8	0,2	20,6	6,8
	Prato	Palmeta ⁴ no forno e batata cozida	1246,6	298,0	9,2	1,4	23,2	1,4
	Salada	Alface, tomate e pepino	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários					
Quarta-Feira	Sopa	Creme de legumes ⁹	250,8	119,6	1,6	0,1	23,2	3,6
	Prato	Peito de frango estufado com ervas da provençe e arroz branco	1858,6	444,2	15,8	2,5	41,4	1,8
	Salada	Alface, couve-roxa e tomate	183,5	43,9	0,4	0,0	6,4	5,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários					
Quinta-Feira	Sopa	Alho-francês	391,7	93,6	1,5	0,3	17,1	7,3
	Prato	Empadão de peixe (pescada) com cenoura ralada ^{4,7}	1403,2	333,7	7,7	1,5	35,3	5,5
	Salada	Alface, cenoura e milho	280,0	67,1	0,8	0,0	11,3	3,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários					
Sexta-Feira	Sopa	Couve branca com cenoura ripada	463,1	110,7	2,0	0,2	20,7	11,6
	Prato	Arroz de carnes (frango e porco) com feijão, cenoura e lombarda	1840,8	440,0	12,3	2,5	41,0	6,5
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim ^{3,7}	313,6/414,7	74,9/99,1	0,52/3,55	0,2/1,54	16,51/12,08	16,3/12,08
	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
 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 Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

Semana 10

15 a 19 de novembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Juliana					
	Prato	Pastéis de bacalhau ^{1,3,4,5} e arroz de feijão catarino					
	Salada	Alface, milho e beterraba					
	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)
Terça-Feira	Sopa	Feijão verde					
	Prato	Carne de porco estufada/assada fatiada e massa espiral ¹					
	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					

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador					
	Prato	Arroz de cardinal ⁴ com tomate e pimentos					
	Salada	Alface, cenoura e milho					
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada					
	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)
Quinta-Feira	Sopa	Alho-francês					
	Prato	Perna de frango assada com oregãos e esparguete ¹					
	Salada	Alface, pepino e tomate					
	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)
Sexta-Feira	Sopa	Grelas					
	Prato	Salada de pescada ⁴ com batata, cenouras, ervilhas, milho e ovo ³ cozido ralado/picado					
	Salada	Alface, tomate e cenoura					
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ logurte de aromas ⁷					
	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, 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 Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

Semana 11

22 a 26 de novembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas ¹					
	Prato	Rolo de carne ^{1,6,12} no forno com óregãos e esparguete ¹					
	Salada	Couve-roxa, pimento e tomate					
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)					
	Pão	Pão de mistura ¹					
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcio					
Terça-Feira	Sopa	Grão-de-bico com cubinhos de cenoura e nabo					
	Prato	Red fish ⁴ estufado com cenoura e batata cozida					
	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 funcio					
Quarta-Feira	Sopa	Grelos					
	Prato	Perna de peru assada com laranja, arroz de ervilhas e milho					
	Salada	Alface, pepino 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 funcio					
Quinta-Feira	Sopa	Creme de brócolos com feijão branco					
	Prato	Massa fusilli gratinada de peixe ^{1,4,7} com cogumelos e 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 funcio					
Sexta-Feira	Sopa	Caldo-verde					
	Prato	Arroz misto de carnes com açafrão					
	Salada	Alface, beterraba e milho					
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina com frutas					
	Pão	Pão de mistura ¹					
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcio					

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
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 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

29 de novembro a 03 de dezembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de vegetais ⁹					
	Prato	250,84	119,59	1,6	0,144	23,18	3,59
	Salada	2007	479,7	22,1	2,8	57,9	3,6
	Sobremesa	15,6	41,964	0,53	0,11	5,64	5,35
	Pão	313,6	74,9	0,52	0,2	16,51	16,3
		Pão de mistura ¹					
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcio							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)
Terça-Feira	Sopa	Cenoura com couve ripada					
	Prato	380,34	90,896	1,5	0,244	17,07	8,09
	Salada	1332,9	318,6	4,0	1,0	28,4	1,2
	Sobremesa	184,1	43,995	0,2	0	6,95	6,23
	Pão	313,6	74,9	0,52	0,2	16,51	16,3
		Pão de mistura ¹					
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcio							

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

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)
Quinta-Feira	Sopa	Alho-francês com cenoura					
	Prato	391,74	93,62	1,5	0,264	17,05	7,33
	Salada	1940,8	463,8	20,0	2,0	40,926	1,5
	Sobremesa	176,5	42	0,5	0,1	5,85	5,8
	Pão	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29
		Pão de mistura ¹					
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcio							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)
Sexta-Feira	Sopa	Saloia					
	Prato	475,1	113,6	1,4	0,2	19,7	6,7
	Salada	1697,7	405,7	13,8	3,3	32,6	9,6
	Sobremesa	188,0	44,9	0,4	0,0	7,1	7,1
	Pão	313,6/714,0	74,9/170,6	0,52/2,10	0,2/1,15	16,51/31,7	16,3/12,19
		Pão de mistura ¹					
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcio							

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, 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 Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

Semana 13

06 a 10 de dezembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Horta	475,9	113,8	1,4	0,2	19,9	6,8
	Prato	Massinha de peixe ^{1,4} com coentros	1653,0	396,0	12,0	1,8	37,4	3,0
	Salada	Couve-roxa, cenoura e tomate	182,1	43,5	0,2	0,0	8,3	7,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Gelado ⁷	313,6/1240,3	74,9/296	0,52/16,4	0,2/9,15	16,51/32,55	16,3/32,55
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcio					
Terça-Feira	Sopa	Feijão-verde	349,7	83,6	1,3	0,2	15,9	6,4
	Prato	Strogonoff de porco ^{1,7} e arroz branco	2242,0	535,9	21,2	4,5	49,5	2,3
	Salada	Alface, cenoura e tomate	349,7	83,6	1,3	0,2	15,9	6,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcio					
Quarta-Feira	Sopa							
	Prato							
	Salada	FERIADO						
	Sobremesa							
	Pão							
Quinta-Feira	Sopa	Alho-francês com cenoura	391,7	93,6	1,5	0,3	17,1	7,3
	Prato	Hambúrguer de aves ^{1,6,12} e massa espiral ¹	1312,0	313,0	9,0	3,4	28,4	1,2
	Salada	Couve-roxa, pepino e tomate	170,0	40,6	0,5	0,1	6,5	5,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcio					
Sexta-Feira	Sopa	Saloia	475,1	113,6	1,4	0,2	19,7	6,7
	Prato	Pescada ⁴ cozida com batata, ervilha, milho e cenoura	1398	368	9,7	1,3	37,4	5,6
	Salada	Alface, beterraba e tomate	188,0	44,9	0,4	0,0	7,1	7,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz doce ⁷	313,6/714,0	74,9/170,6	0,52/2,10	0,2/1,15	16,51/31,7	16,3/12,19
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcio					

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
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 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

13 a 17 de dezembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Couve-lombarda					
	Prato	Almôndegas mistas ^{1,6,12} de tomatada e esparguete ¹					
	Salada	Alface, milho e pepino					
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada					
	Pão	Pão de mistura ¹					
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcio					

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)
Terça-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres					
	Prato	Palmeta ⁴ com sumo de limão e ervas aromáticas e puré de batata ⁷					
	Salada	Couve em juliana, pepino e tomate					
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina de frutas					
	Pão	Pão de mistura ¹					
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcio					

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)
Quarta-Feira	Sopa	Creme de legumes ⁹					
	Prato	Rancho (carne de porco, carne de vaca, frango, grão, macarronete ¹ , lombardo e cenoura)					
	Salada	Alface, beterraba e cenoura					
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)					
	Pão	Pão de mistura ¹					
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcio					

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)
Quinta-Feira	Sopa	Caldo verde					
	Prato	Barras de pescada ^{1,4} no forno e arroz de tomate					
	Salada	Milho, 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 funcio					

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)
Sexta-Feira	Sopa	Primavera					
	Prato	Frango assado e arroz de cenoura					
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate					
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)					
	Pão	Pão de mistura ¹					
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcio					

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 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 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.

Prot. (g)	Sal (g)
24,5	0,3
28,2	1,3
3,8	0,1
1,1	0,0
nários.	

Prot. (g)	Sal (g)
2,4	0,3
30,9	1,2
3,0	0,0
1,1	0,0
nários.	

Prot. (g)	Sal (g)
3,1	0,3
8,4	0,0
3,4	0,3
1,13/0,40	0,03/0,02
nários.	

Prot. (g)	Sal (g)
2,4	0,3
43,23	0,56
2,5	0,1
1,1	0,0
nários.	

1, 9Aipo, 10Mostarda,

da Composição de

Prot. (g)	Sal (g)
2,4	0,3
20,2	0,5
4,3	0,0
1,13/0,40	0,03/0,02
nários.	

Prot. (g)	Sal (g)
2,6	0,3
21,6	0,4
4,0	0,1
1,1	0,0
nários.	

Prot. (g)	Sal (g)
6,5	0,4
30,5	0,7
4,7	0,2
1,1	0,0
nários.	

Prot. (g)	Sal (g)
3,0	0,7
26,1	0,6
2,6	0,1
1,1	0,0
nários.	

Prot. (g)	Sal (g)
2,1	0,3
36,1	0,6
3,0	0,0
1,1	0,0
nários.	

1, 9Aipo, 10Mostarda,

da Composição de

Prot. (g)	Sal (g)
2,9	0,4
30,5	0,4
3,4	0,0
1,1	0,0
nários.	

Prot. (g)	Sal (g)
5,8	0,2
26,9	0,7
3,9	0,0
1,13/4,925	0,03/0,131
nários.	

Prot. (g)	Sal (g)
2,8	0,6
41,5	0,6
3,0	0,0
1,1	0,0
nários.	

Prot. (g)	Sal (g)
3,3	0,1
27,6	0,6
4,7	0,2
1,13/0,40	0,03/0,02
nários.	

Prot. (g)	Sal (g)
5,2	0,4
37,8	0,5
2,9	0,1
1,1	0,0
nários.	

3, 9Aipo, 10Mostarda,

da Composição de

Prot. (g)	Sal (g)
3,0	0,7
16,5	0,5
2,6	0,1
1,13/0,40	0,03/0,02
nários.	

Prot. (g)	Sal (g)
nários.	

Prot. (g)	Sal (g)
2,8	0,4
45,6	0,7
4,3	0,0
1,1	0,0
nários.	

Prot. (g)	Sal (g)
5,8	0,4
29,8	0,8
3,4	0,3
1,13/5,4	0,03/0,21
nários.	

Prot. (g)	Sal (g)
24,5	0,3
38,4	1,0
2,6	0,1
1,1	0,0
nários.	

1, 9Aipo, 10Mostarda,

da Composição de

Prot. (g)	Sal (g)
2,6	0,4
36,9	1,1
2,0	0,3
1,1	0,0
nários.	

Prot. (g)	Sal (g)
3,7	0,2
40,6	0,5
5,6	0,0
1,1	0,0
nários.	

Prot. (g)	Sal (g)
5,8	0,2
29,2	0,6
3,9	0,0
1,13/0,4	0,0
nários.	

Prot. (g)	Sal (g)
2,5	0,2
34/34,1	0,6/0,6
3,7	0,2
1,1	0,0
nários.	

Prot. (g)	Sal (g)
4,7	0,4
27,6	0,8
2,6	0,1
1,13/5,12	0,03/0,18
nários.	

1, 9Aipo, 10Mostarda,

da Composição de

Prot. (g)	Sal (g)
3,1	0,3
29,0	0,6
3,7	0,2
1,1	0,0
nários.	

Prot. (g)	Sal (g)
2,6	0,3
28,5	0,5
2,5	0,1
1,13/0,4	0,0/0,0
nários.	

Prot. (g)	Sal (g)
2,4	0,3
57,8	1,0
3,9	0,1
1,1	0,0
nários.	

Prot. (g)	Sal (g)
3,1	0,5
57,8	1,0
4,0	0,1
1,13/22,2	0,03/0,0
nários.	

Prot. (g)	Sal (g)
3,4	0,4
36,4	0,6
3,5	0,2
1,1	0,0
nários.	

1, 9Aipo, 10Mostarda,

da Composição de

Prot. (g)	Sal (g)
2,5	0,2
36,6	1,9
5,3	0,0
1,1	0,0
nários.	

Prot. (g)	Sal (g)
1,9	0,2
43,2	0,7
3,3	0,0
1,13/5,8	0,03/0,1
nários.	

Prot. (g)	Sal (g)
3,1	0,3
38,1/21,5	0,7/0,2
3,8	0,1
1,1	0,0
nários.	

Prot. (g)	Sal (g)
2,1	0,3
36,3	0,6
4,7	0,2
1,13/0,40	0,03/0,02
nários.	

Prot. (g)	Sal (g)
2,9	0,3
28,5	0,7
2,6	0,1
1,1	0,0
nários.	

1, 9Aipo, 10Mostarda,

da Composição de

Prot. (g)	Sal (g)

Prot. (g)	Sal (g)
3,1	0,3
29,5	0,4
2,6	0,1
1,1	0,0
nários.	

Prot. (g)	Sal (g)
2,0	0,2
24,4	0,8
2,6	0,1
1,13/5,4	0,03/0,21
nários.	

Prot. (g)	Sal (g)
1,8	0,1
42,8	1,0
3,4	0,3
1,1	0,0
nários.	

Prot. (g)	Sal (g)
5,3	0,4
31,2	0,6
2,8	0,0
1,13/0,40	0,03/0,02
nários.	

1, 9Aipo, 10Mostarda,

da Composição de

Prot. (g)	Sal (g)
2,4	0,3
30,5	0,4
4,1	0,1
1,13/0,40	0,03/0,02
nários.	

Prot. (g)	Sal (g)
5,0	0,4
29,7	0,8
3,0	0,0
1,1	0,0
nários.	

Prot. (g)	Sal (g)
24,5	0,3
32,9	0,5
4,1	0,1
1,13/0,40	0,03/0,02
nários.	

Prot. (g)	Sal (g)
3,1	0,3
29,3	0,9
3,8	0,1
1,1	0,0
nários.	

Prot. (g)	Sal (g)
2,9	0,4
40,7	0,6
3,4	0,3
1,13/4,925	0,03/0,131
nários.	

1, 9Aipo, 10Mostarda,

da Composição de

Prot. (g)	Sal (g)
2,4	0,3
12,8	0,7
4,7	0,2
1,1	0,0
nários.	

Prot. (g)	Sal (g)
2,1	0,3
34,1/32,8	0,6/0,6
2,6	0,1
1,1	0,0
nários.	

Prot. (g)	Sal (g)
6,5	0,4
32,4	0,4
3,8	0,1
1,13/0,40	0,03/0,02
nários.	

Prot. (g)	Sal (g)
3,1	0,3
41,5	0,6
3,0	0,0
1,1	0,0
nários.	

Prot. (g)	Sal (g)
3,4	0,4
32,3	0,9
2,6	0,1
1,13/5,12	0,03/0,18
nários.	

3, 9Aipo, 10Mostarda,

da Composição de

EstE

ral dos
mentos Escolares

Prot. (g)	Sal (g)
1,891	0,2163
23,5	0,11
3,08	0,04
1,13	0,03
nários.	

Proteínas (g)	Sal (g)
3,36	0,39
29,6	0,7
3,81	0,094
1,13	0,03
nários.	

Proteínas (g)	Sal (g)
3,381	0,377
45,6	0,7
2,98	0,0308
1,13/0,40	0,03/0,02
nários.	

Proteínas (g)	Sal (g)
6,481	0,36
31,83	0,6
2,64	0,1313
1,13	0,03
nários.	

Proteínas (g)	Sal (g)
3,291	0,074
40,15	0,59
4,65	0,2175
1,13/22,62 5	0,03/0,0244
nários.	

1, 9Aipo, 10Mostarda,

da Composição de

EstE

ral dos
mentos Escolares

Prot. (g)	Sal (g)
24,531	0,317
10,7	1,1
3,92	0,1028
1,13	0,03
nários.	

Proteínas (g)	Sal (g)
2,381	0,347
41,5	0,6
3,96	0,1193
1,13	0,03
nários.	

Proteínas (g)	Sal (g)
nários.	

Proteínas (g)	Sal (g)
3,14	0,3415
28,2	1,3
3,7	0,2213
1,13/0,40	0,03/0,02
nários.	

Prot. (g)	Sal (g)
5,3	0,4
37,4	0,5
3,5	0,2
1,13/5,8	0,03/0,1
nários.	

1, 9Aipo, 10Mostarda,

da Composição de

Proteínas (g)	Sal (g)
5,2	0,4
33,0	0,6
2,6	0,1
1,13/5,4	0,03/0,21
nários.	

Prot. (g)	Sal (g)
2,1	0,3
3,5	0,5
2,1	0,3
1,1	0,0
nários.	

Prot. (g)	Sal (g)
nários.	

Prot. (g)	Sal (g)
3,1	0,3
29,0	0,6
3,0	0,0
1,1	0,0
nários.	

Prot. (g)	Sal (g)
5,3	0,4
32,3	0,9
3,5	0,2
1,13/5,8	0,03/0,1
nários.	

3, 9Aipo, 10Mostarda,

da Composição de

Proteínas (g)	Sal (g)
3,1	0,3
22,9	0,4
4,2	0,0
1,13/0,40	0,03/0,02
nários.	

Proteínas (g)	Sal (g)
5,2	0,7
27,5	0,8
3,3	0,0
1,13/22,2	0,03/0,0
nários.	

Proteínas (g)	Sal (g)
24,5	0,3
58,0	1,2
3,4	0,3
1,1	0,0
nários.	

Proteínas (g)	Sal (g)
3,3	0,1
21,4	0,2
3,9	0,0
1,13/22,2	0,03/0
nários.	

Proteínas (g)	Sal (g)
2,0	0,3
40,5	0,8
2,0	0,3
1,1	0,0
nários.	

1, 9Aipo, 10Mostarda,

da Composição de