

Semana 1

13 a 17 de setembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)
<b>Sexta-Feira</b>	Sopa						
	Prato						
	Salada						
	Sobremesa						
	Pão						

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)
<b>Terça-Feira</b>	Sopa	250,8	119,6	1,6	0,1	23,2	3,6
	Prato	1072,0	256,1	8,2	5,8	35,2	6,5
	Salada	315,5	75,5	0,6	0,0	14,0	5,4
	Sobremesa	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>					

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)
<b>Quarta-Feira</b>	Sopa	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1
	Prato	1362,9	325,8	8,7	1,3	49,0	13,1
	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	Pão de mistura <sup>1</sup>					

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)
<b>Quinta-Feira</b>	Sopa	391,7	93,6	1,5	0,3	17,1	7,3
	Prato	1651,9	394,8	7,7	1,1	61,5	2,1
	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	Pão de mistura <sup>1</sup>					

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)
<b>Sexta-Feira</b>	Sopa	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1
	Prato	1072,0	256,1	8,2	5,8	35,2	6,5
	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	Pão de mistura <sup>1</sup>					

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 rij, 9Aip

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 Com (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 2

20 a 24 de Setembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)
Segunda-Feira	Sopa	Juliana	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1
	Prato	Arroz de cogumelos com ervilhas e cenoura	1433,3	342,6	8,6	1,3	49,9	6,9
	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) / 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
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários					

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)
Terça-Feira	Sopa	Creme de ervilhas com coentros	356,4	85,2	1,3	0,2	15,7	5,1
	Prato	Lentilhas estufadas com cenoura, feijão-verde e alho-francês	1314,3	314,1	8,1	1,3	40,3	10,3
	Salada	Alface, cenoura e couve-roxa	184,1	44,0	0,2	0,0	7,0	6,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários					

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador	519,9	159,0	1,7	0,2	29,4	8,7
	Prato	Estufado de cogumelos com massa espiral <sup>1</sup> e jardineira de legumes	1545,7	369,4	9,5	1,5	51,0	11,2
	Salada	Alface, beterraba e milho	321,4	77,0	0,8	0,0	12,9	5,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários					

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)
Quinta-Feira	Sopa	Espinafres	352,0	84,1	1,8	0,2	13,9	5,0
	Prato	Salada de feijão-frade, batata, cenoura aos cubos e brócolos	1702,8	406,9	1,7	0,6	72,0	8,2
	Salada	Alface, tomate e cenoura	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 <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários					

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)
Sexta-Feira	Sopa	Feijão-verde	349,7	85,6	1,3	0,2	15,9	6,4
	Prato	Salada de batata com grão-de-bico, couve-lombarda e cenoura	1419,3	339,2	3,2	0,3	59,3	8,2
	Salada	Alface, pepino e tomate	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 <sup>1</sup>	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, 9Aipoc

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 Com (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)	Açúcares (g)
Segunda-Feira	Sopa	Couve-branca com cenoura ripada	463,1	110,7	2,0	0,2	20,7	11,6
	Prato	Legumes à bolonhesa <sup>6,12</sup> com feijão branco e esparguete <sup>1</sup>	2110,9	504,9	10,2	1,6	73,0	8,7
	Salada	Alface, couve em juliana e tomate	172,4	41,2	0,7	0,1	5,7	5,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários					

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)
Terça-Feira	Sopa	Feijão vermelho com hortaliça	466,8	111,6	1,7	0,3	18,2	5,8
	Prato	Salada de batata, brócolos e cenoura	865,5	206,9	7,6	1,1	27,8	5,7
	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	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários					

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com espinafres	317,9	76,0	2,0	0,3	11,7	2,8
	Prato	Feijão preto estufado com massa espiral <sup>1</sup> e cenoura	1884,9	450,5	9,0	1,4	67,7	7,9
	Salada	Alface, pepino e tomate	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 <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários					

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)
Quinta-Feira	Sopa	Caldo-verde	341,0	81,6	1,6	0,3	13,5	4,4
	Prato	Arroz de lentilhas e feijão-verde	1651,9	394,8	7,7	1,1	61,5	2,1
	Salada	Alface, beterraba e milho	321,4	77,0	0,8	0,0	12,9	5,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários					

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)
Sexta-Feira	Sopa	Horta	475,9	113,8	1,4	0,2	19,9	6,8
	Prato	Ervilhas estufadas com cenoura e batata corada	1456,3	348,1	13,1	1,9	42,2	8,9
	Salada	Cenoura, couve-roxa e pepino	170,6	40,8	0,3	0,1	7,0	6,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	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, 9Aipim, 10Sementes de sésamo, 11Sementes de girassol, 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 Com (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)	Açúcares (g)
Segunda-Feira	Sopa	Espinafres	352,0	84,0	1,8	0,2	13,9	5,0
	Prato	Favas guisadas com cenoura, curgete e couve-lombarda e arroz branco	1704,0	407,0	15,1	2,3	54,1	10,0
	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 <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários					

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

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)
Quarta-Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve-branca	437,0	104,5	1,5	0,2	20,2	11,0
	Prato	Jardineira de legumes	1887,3	451,1	11,2	1,5	65,4	13,2
	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 <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários					

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)
Quinta-Feira	Sopa	Grão com nabiças	539,1	129,5	2,1	0,3	21,7	7,5
	Prato	Grão-de-bico estufado com caril e batata	1563,3	373,6	10,0	1,3	54,7	3,7
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina	313,6/372,3	74,9/89,0	0,52/0	0,2/0	16,51/0	16,3/0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários					

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)
Sexta-Feira	Sopa	Legumes	251,0	120,0	1,6	0,1	23,2	3,6
	Prato	Feijoada vegetariana <sup>12</sup>	1562,8	373,5	9,4	1,6	46,3	12,6
	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 <sup>1</sup>	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, 9Aipoc, 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 Com (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

11 a 15 de outubro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura com massinhas <sup>1</sup>	493,8	118,0	1,3	0,2	23,8	7,9
	Prato	Salada de feijao-frade com batata, cenoura e ervilha	2012,9	481,1	8,3	1,5	75,0	8,0
	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 <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários					

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)
Terça-Feira	Sopa	Minestrone <sup>1</sup>	358,3	85,5	1,7	0,3	12,4	3,8
	Prato	Salada de arroz (grão-de-bico e macedónia de legumes)	1989,9	475,6	10,7	1,5	73,6	8,6
	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 <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários					

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)
Quarta-Feira	Sopa	Feijão vermelho com couve-lombarda	466,8	111,6	1,7	0,3	18,2	5,8
	Prato	Lentilhas estufadas com ratatouille	1168,0	278,9	7,9	1,2	33,6	5,2
	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 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 <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários					

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)
Quinta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	356,9	85,2	1,5	0,2	13,8	1,4
	Prato	Esparguete <sup>1</sup> estufado com cenoura, cogumelos e ervilhas	1442,5	344,7	9,2	1,4	47,1	8,1
	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 <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários					

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)
Sexta-Feira	Sopa	Creme de couve-flor	410,3	98,1	1,3	0,1	16,9	7,5
	Prato	Chili vegetariano <sup>9</sup> com arroz branco	2356,1	563,1	15,9	2,4	77,5	12,3
	Salada	Alface, cenoura e tomate	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4
	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
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	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, 9Aipim, 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 Com (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)	Açúcares (g)
Segunda-Feira	Sopa	Alho-francês com cenoura	391,7	93,6	1,5	0,3	17,1	7,3
	Prato	Almôndegas de vegetais <sup>6</sup> com arroz	2654,0	635,0	34,0	5,7	66,5	1,9
	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 <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcioná					

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)
Terça-Feira	Sopa	Creme de ervilhas e cenoura	355,4	84,9	1,3	0,2	15,7	5,1
	Prato	Empadão de legumes (feijão-verde e cenoura) com grão-de-bico	1131,2	270,3	3,2	0,4	45,1	7,7
	Salada	Cenoura, milho e tomate	278,0	66,6	0,8	0,0	12,6	4,6
	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
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcioná					

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)
Quarta-Feira	Sopa	Couve-branca	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1
	Prato	Favas guisadas com cenoura, curgete e couve-lombarda e arroz branco	1704,0	407,0	15,1	2,3	54,1	10,0
	Salada	Alface, cenoura e curgete	175,6	42,0	0,5	0,1	5,6	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 <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcioná					

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)
Quinta-Feira	Sopa	Espinafres com cenoura	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3
	Prato	Esparguete <sup>1</sup> com mistura de legumes chineses	1072,0	256,1	8,2	5,8	35,2	6,5
	Salada	Alface, cenoura e couve-roxa	184,1	44,0	0,2	0,0	7,0	6,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Gelatina 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
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcioná					

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)
Sexta-Feira	Sopa	Grelos	381,3	91,7	1,5	0,2	16,1	6,8
	Prato	Estufado de feijão com legumes (couve-branca e cenoura)	459,5	346,7	8,5	1,1	50,9	8,1
	Salada	Tomate, alface e beterraba	188,0	44,9	0,4	0,0	7,1	7,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcioná					

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, 9Aipic, 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 Com (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)	Açúcares (g)
Segunda-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	356,9	85,2	1,5	0,2	13,8	1,4
	Prato	Mistura de vegetais <sup>9</sup> estufados (cenoura, ervilha, feijão-verde, couve-flor e aipo) com massa fusilli <sup>1</sup>	1309,8	313,0	8,6	1,3	44,2	11,9
	Salada	Alface, couve-roxa e milho	316,9	75,9	0,8	0,0	12,2	3,8
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários					

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)
Terça-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas <sup>1</sup>	395,7	94,6	1,4	0,2	18,2	2,6
	Prato	Seitan <sup>1,6</sup> guisado com batata, cenoura, curgete e couve-flor	1254,0	300,0	8,0	1,1	37,4	10,5
	Salada	Pepino, tomate e couve em juliana	157,4	37,6	0,7	0,1	4,8	4,7
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Gelatina 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
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários					

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)
Quarta-Feira	Sopa	Couve-lombarda	360,2	86,1	1,3	0,1	15,5	6,5
	Prato	Salada mexicana (feijão preto, batata, milho, salsa e pimentos)	1605,0	383,0	1,8	0,3	67,5	7,9
	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 <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários					

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)
Quinta-Feira	Sopa	Feijão-verde	349,7	85,6	1,3	0,2	15,9	6,4
	Prato	Lentilhas estufadas com salada russa (batata, ervilha, feijão-verde e cenoura)	1719,1	410,9	8,1	1,2	60,2	9,7
	Salada	Alface, beterraba e milho	321,4	77,0	0,8	0,0	12,9	5,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários					

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)
Sexta-Feira	Sopa	Puré de grão com cenoura aos cubinhos	509,0	121,7	2,1	0,2	22,3	8,4
	Prato	Arroz de açafraão com ervilhas, rebentos de soja <sup>6</sup> e cogumelos	1404,0	335,6	8,6	1,3	47,6	4,6
	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 <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários					

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Com (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)	Açúcares (g)
Segunda-Feira	Sopa						
	Prato	FERIADO					
	Salada						
	Sobremesa						
	Pão						

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)
Terça-Feira	Sopa	391,7	93,6	1,5	0,3	17,1	7,3
	Prato	1356,4	324,2	14,7	2,1	41,5	2,0
	Salada	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>					

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)
Quarta-Feira	Sopa	332,7	79,5	1,2	0,2	15,0	5,0
	Prato	1794,0	427,0	8,7	1,4	43,1	16,8
	Salada	182,1	43,5	0,2	0,0	8,3	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	Pão de mistura <sup>1</sup>					

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)
Quinta-Feira	Sopa	308,3	73,7	1,4	0,3	13,4	3,9
	Prato	1452,7	347,3	8,6	1,2	51,5	3,4
	Salada	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>					

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)
Sexta-Feira	Sopa	475,1	113,6	1,4	0,2	19,7	6,7
	Prato	1362,9	325,8	8,7	1,3	49,0	13,1
	Salada	265,9	63,7	1,1	0,1	10,8	2,9
	Sobremesa	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>					

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, 9Aipoc

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 Com (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)	Açúcares (g)
Segunda-Feira	Sopa	Juliana	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1
	Prato	Salada de feijão-frade (feijão-frade, batata, cenoura e rebentos de soja <sup>6</sup> )	1648,7	394,0	1,1	0,5	72,0	8,2
	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	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcioná					

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)
Terça-Feira	Sopa	Grão com couve-lombarda	499,2	119,3	1,8	0,2	20,6	6,8
	Prato	Favas guisadas com soja <sup>6</sup>	1972,0	471,0	20,0	2,8	35,6	14,0
	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 <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcioná					

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)
Quarta-Feira	Sopa	Creme de legumes <sup>9</sup>	250,8	119,6	1,6	0,1	23,2	3,6
	Prato	Feijoada de cogumelos com arroz branco	2261,4	540,5	16,0	2,4	73,2	9,0
	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 <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcioná					

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)
Quinta-Feira	Sopa	Alho-francês	391,7	93,6	1,5	0,3	17,1	7,3
	Prato	Grão-de-bico estufado com caril e massa fusilli <sup>1</sup>	1714,9	409,9	10,8	1,5	60,1	3,5
	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 <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcioná					

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)
Sexta-Feira	Sopa	Couve branca com cenoura ripada	463,1	110,7	2,0	0,2	20,7	11,6
	Prato	Arroz de lentilhas e cenoura	1713,1	409,4153	7,688	1,108	64,815	5,315
	Salada	Alface, cenoura e milho	280,0	67,1	0,8	0,0	11,3	3,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcioná					

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, 9Aipic 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 Com (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

15 a 19 de novembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Juliana	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1
	Prato	Legumes à bolonesa <sup>6,12</sup> com feijão branco e esparguete <sup>1</sup>	2110,9	504,9	10,2	1,6	73,0	8,7
	Salada	Alface, milho e beterraba	318,0	77,0	0,8	0,0	12,9	5,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcioná					

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	
Terça-Feira	Sopa	Feijão verde	349,7	83,6	1,3	0,2	15,9	6,4
	Prato	Arroz de açafraão com ervilhas, rebentos de soja <sup>6</sup> e cogumelos	1404,0	335,6	8,6	1,3	47,6	4,6
	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 <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcioná					

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador	519,9	159,0	1,7	0,2	29,4	8,7
	Prato	Salada mexicana (feijão preto, batata, cenoura, pimentos e milho)	1605,0	383,7	1,8	0,3	67,5	8,0
	Salada	Alface, cenoura e milho	280,0	67,1	0,8	0,0	11,3	3,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcioná					

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Alho-francês	391,7	93,6	1,5	0,3	17,1	7,3
	Prato	Lentilhas estufadas com cenoura, feijão-verde e alho-francês	1314,3	314,1	8,1	1,3	40,3	10,3
	Salada	Alface, pepino e tomate	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 <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcioná					

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Grelos	381,0	92,0	1,5	0,2	16,1	6,8
	Prato	Arroz de feijão catarino, brócolos e alho-francês	477,5	342,9	8,9	1,2	45,6	4,5
	Salada	Alface, tomate e cenoura	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 <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcioná					

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, 9Aip

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 Com (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)	Açúcares (g)	
<b>Segunda-Feira</b>	Sopa	Abóbora com massinhas <sup>1</sup>	395,74	94,576	1,4	0,244	18,18	2,56
	Prato	Soja <sup>6</sup> guisada com cogumelos e pimentos com batata cozida	1820,5	435,0	19,6	2,7	38,4	9,1
	Salada	Couve-roxa, pimento e tomate	179,5	42,89	0,48	0,05	6,96	6,32
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,52	0,2	16,51	16,3
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcioná					

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	
<b>Terça-Feira</b>	Sopa	Grão-de-bico com cubinhos de cenoura e nabo	509,14	121,68	2,1	0,194	22,31	8,45
	Prato	Cogumelos e curgete no forno com arroz de cenoura	1467,6	350,8	15,0	2,3	45,7	5,7
	Salada	Alface, cenoura e milho	280,03	67,063	0,8	0	11,29	3,26
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,52	0,2	16,51	16,3
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcioná					

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	
<b>Quarta-Feira</b>	Sopa	Grelos	381,34	91,672	1,5	0,244	16,07	6,79
	Prato	Couve estufada com lentilhas e batata cozida	1558,8	372,5	7,6	1,1	54,1	4,4
	Salada	Alface, pepino e tomate	134,5	32,142	0,7	0,1	3,75	3,7
	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 <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcioná					

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	
<b>Quinta-Feira</b>	Sopa	Creme de brócolos com feijão branco	515,04	123,14	2,1	0,274	19,46	6,15
	Prato	Guisado de massa <sup>1</sup> com soja <sup>6</sup> , cogumelos, curgete e tomate	2035,0	486,0	20,2	2,9	47,2	12,2
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate	182,1	43,517	0,18	0	8,25	7,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,52	0,2	16,51	16,3
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcioná					

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	
<b>Sexta-Feira</b>	Sopa	Caldo-verde	341,24	81,552	1,6	0,264	13,46	4,43
	Prato	Feijoada vegetariana	1562,8	373,5	9,4	1,6	46,3	12,6
	Salada	Alface, beterraba e milho	321,43	76,956	0,8	0	12,85	5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina 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
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcioná					

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, 9Aipim, 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 Com (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 novembro a 03 de dezembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de vegetais <sup>9</sup>					
	Prato	Cogumelos estufados com arroz de cenoura e ervilhas					
	Salada	Alface, cenoura e curgete					
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)					
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>					
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcioná					

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)
Terça-Feira	Sopa	Cenoura com couve ripada					
	Prato	Rancho vegetariano <sup>1</sup>					
	Salada	Alface, cenoura e couve-roxa					
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)					
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>					
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcioná					

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

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)
Quinta-Feira	Sopa	Alho-francês com cenoura					
	Prato	Arroz de cogumelos com ervilhas e cenoura					
	Salada	Alface, beterraba e pepino					
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada					
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>					
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcioná					

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)
Sexta-Feira	Sopa	Saloia					
	Prato	Massa <sup>1</sup> de vegetais <sup>9</sup> (cenoura, ervilha, feijão-verde, couve-flor e aipo)					
	Salada	Alface, beterraba e tomate					
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina com frutas					
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>					
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcioná					

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Com (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

06 a 10 de dezembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)
Segunda-Feira	Sopa	Horta	475,9	113,8	1,4	0,2	19,9	6,8
	Prato	Salada de batata, curgete, brócolos, cenoura e ervilhas	1133	270,7564	1,97	0,39	43,96	10,57
	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)	313,6	74,9	0,52	0,2	16,51	16,3
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários					

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)
Terça-Feira	Sopa	Feijão-verde	349,7	83,6	1,3	0,2	15,9	6,4
	Prato	Favas guisadas com cenoura, curgete e couve-lombarda e arroz branco	1704,0	407,0	15,1	2,3	54,1	10,0
	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 <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários					

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

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)
Quinta-Feira	Sopa	Alho-francês com cenoura	391,7	93,6	1,5	0,3	17,1	7,3
	Prato	Mistura de legumes chineses, ervilhas e milho com esparguete <sup>1</sup>	1351,4	322,902	8,913	5,908	46,045	7,31
	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 <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários					

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)
Sexta-Feira	Sopa	Saloia	475,1	113,6	1,4	0,2	19,7	6,7
	Prato	Salada de legumes (batata, ervilha, feijão-verde e cenoura) com grão-de-bico	1565,8	374,2	3,5	0,4	64,6	9,5
	Salada	Alface, beterraba e tomate	188,0	44,9	0,4	0,0	7,1	7,1
	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
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	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, 9Aipoc  
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 Com (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)	Açúcares (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Couve-lombarda	360,2	86,1	1,3	0,1	15,5	6,5
	Prato	Esparguete <sup>1</sup> vegetariano <sup>9</sup> à Bolonhesa	1347	321,9273	8,998	1,383	44,54	12,165
	Salada	Alface, milho e pepino	267,9	64,2	1,1	0,1	9,5	1,6
	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
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários					

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	
Terça-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafre	475,0	113,6	2,0	0,3	18,6	5,5
	Prato	Feijão estufado com cubinhos de cenoura, feijão-verde e batata cozida	1822,9	436,073	8,478	1,328	66,37	10,465
	Salada	Couve em juliana, pepino e tomate	157,4	37,6	0,7	0,1	4,8	4,7
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina 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
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários					

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Creme de legumes <sup>9</sup>	250,8	119,6	1,6	0,1	23,2	3,6
	Prato	Cogumelos estufados com tomate, arroz de ervilhas e milho	1446,6	345,8386	15,306	2,171	43,335	2,65
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	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 <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários					

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Caldo verde	341,2	81,6	1,6	0,3	13,5	4,4
	Prato	Lentilhas estufadas com salada russa (batata, ervilha, feijão-verde e cenoura)	1719,1	410,8611	8,078	1,208	60,17	9,705
	Salada	Milho, couve-roxa e tomate	314,9	75,4	0,8	0,0	13,5	5,1
	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
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários					

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Primavera	332,7	79,5	1,2	0,2	15,0	5,0
	Prato	Arroz de açafraão com ervilhas, rebentos de soja <sup>6</sup> e cogumelos	1404	335,5652	8,628	1,323	47,59	4,575
	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 <sup>1</sup>	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, 9Aipic

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

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

tE

colares

Proteínas (g)	Sal (g)

Proteínas (g)	Sal (g)
24,5	0,3
8,5	0,2
3,8	0,1
1,13/0,40	0,03/0,02
rios.	

Proteínas (g)	Sal (g)
2,4	0,3
12,5	0,6
3,0	0,0
1,1	0,0
rios.	

Proteínas (g)	Sal (g)
3,1	0,3
18,2	0,2
3,4	0,3
1,13/0,40	0,03/0,02
rios.	

Proteínas (g)	Sal (g)
2,4	0,3
8,5	0,2
2,5	0,1
1,1	0,0
rios.	

, 10Mostarda,

posição de Alimentos

tE

colares

Proteínas (g)	Sal (g)
2,4	0,3
15,3	0,3
4,3	0,0
1,13/0,40	0,03/0,02
rios.	

Proteínas (g)	Sal (g)
2,6	0,3
19,7	0,4
4,0	0,1
1,1	0,0
rios.	

Proteínas (g)	Sal (g)
6,5	0,4
19,2	0,4
4,7	0,2
1,1	0,0
rios.	

Proteínas (g)	Sal (g)
3,0	0,7
24,3	0,4
2,6	0,1
1,1	0,0
rios.	

Proteínas (g)	Sal (g)
2,1	0,3
17,0	0,4
3,0	0,0
1,1	0,0
rios.	

, 10Mostarda,

posição de Alimentos



tE

colares

Proteínas (g)	Sal (g)
2,9	0,4
28,3	0,3
3,4	0,0
1,1	0,0
rios.	

Proteínas (g)	Sal (g)
5,8	0,2
6,2	0,4
3,9	0,0
1,13/0,40	0,03/0,02
rios.	

Proteínas (g)	Sal (g)
2,8	0,6
23,2	0,4
3,0	0,0
1,1	0,0
rios.	

Proteínas (g)	Sal (g)
3,3	0,1
18,2	0,2
4,7	0,2
1,13/0,40	0,03/0,02
rios.	

Proteínas (g)	Sal (g)
5,2	0,4
14,5	0,4
2,9	0,1
1,1	0,0
rios.	

, 10Mostarda,

posição de Alimentos

tE

colares

Proteínas (g)	Sal (g)
3,0	0,7
12,8	0,6
2,6	0,1
1,13/0,40	0,03/0,02
rios.	

Proteínas (g)	Sal (g)
rios.	

Proteínas (g)	Sal (g)
2,8	0,4
21,2	0,3
4,3	0,0
1,1	0,0
rios.	

Proteínas (g)	Sal (g)
5,8	0,4
14,6	0,1
3,4	0,3
1,13/22,2	0,03/0
rios.	

Proteínas (g)	Sal (g)
24,5	0,3
25,6	0,4
2,6	0,1
1,1	0,0
rios.	

), 10Mostarda,

posição de Alimentos

tE

colares

Proteínas (g)	Sal (g)
2,6	0,4
24,7	0,3
2,0	0,3
1,1	0,0
rios.	

Proteínas (g)	Sal (g)
3,7	0,2
19,5	0,2
5,6	0,0
1,1	0,0
rios.	

Proteínas (g)	Sal (g)
5,8	0,2
16,7	0,2
3,9	0,0
1,13/0,40	0,03/0,02
rios.	

Proteínas (g)	Sal (g)
2,5	0,2
17,5	0,4
3,7	0,2
1,1	0,0
rios.	

Proteínas (g)	Sal (g)
4,7	0,4
26,2	0,4
2,6	0,1
1,13/0,40	0,03/0,02
rios.	

), 10Mostarda,

posição de Alimentos

tE

colares

Proteínas (g)	Sal (g)
3,1	0,3
12,7	1,8
3,7	0,2
1,1	0,0
rios.	

Proteínas (g)	Sal (g)
2,6	0,3
14,4	0,3
2,5	0,1
1,13/0,4	0,0/0,0
rios.	

Proteínas (g)	Sal (g)
2,4	0,3
12,8	0,6
3,9	0,1
1,1	0,0
rios.	

Proteínas (g)	Sal (g)
3,1	0,5
8,5	0,1
4,0	0,1
1,13/22,625	0,03/0,0244
rios.	

Proteínas (g)	Sal (g)
3,3	0,4
17,2	0,3
3,5	0,2
1,1	0,0
rios.	

, 10Mostarda,

posição de Alimentos

tE

colares

Proteínas (g)	Sal (g)
2,5	0,2
13,9	0,5
5,3	0,0
1,1	0,0
rios.	

Proteínas (g)	Sal (g)
1,9	0,2
19,3	0,3
3,3	0,0
1,13/22,625	0,03/0,0244
rios.	

Proteínas (g)	Sal (g)
3,1	0,3
22,9	0,3
3,8	0,1
1,1	0,0
rios.	

Proteínas (g)	Sal (g)
2,1	0,3
23,2	0,4
4,7	0,2
1,13/0,40	0,03/0,02
rios.	

Proteínas (g)	Sal (g)
3,4	0,4
15,4	0,3
2,6	0,1
1,1	0,0
rios.	

, 10Mostarda,

posição de Alimentos

tE

colares

Proteínas (g)	Sal (g)

Proteínas (g)	Sal (g)
3,1	0,3
5,3	0,2
2,6	0,1
1,1	0,0
rios.	

Proteínas (g)	Sal (g)
2,0	0,2
38,4	0,3
2,6	0,1
1,13/0,40	0,03/0,02
rios.	

Proteínas (g)	Sal (g)
1,8	0,1
14,7	0,2
3,4	0,3
1,1	0,0
rios.	

Proteínas (g)	Sal (g)
5,3	0,4
12,5	0,6
2,8	0,0
1,13/0,40	0,03/0,02
rios.	

, 10Mostarda,

posição de Alimentos

tE

colares

Proteínas (g)	Sal (g)
2,4	0,3
22,1	0,3
4,1	0,1
1,1	0,0
rios.	

Proteínas (g)	Sal (g)
5,0	0,4
37,2	0,3
3,0	0,0
1,1	0,0
rios.	

Proteínas (g)	Sal (g)
24,5	0,3
24,5	0,4
4,1	0,1
1,13/0,40	0,03/0,02
rios.	

Proteínas (g)	Sal (g)
3,1	0,3
16,5	0,2
3,8	0,1
1,1	0,0
rios.	

Proteínas (g)	Sal (g)
2,9	0,4
18,667	0,3531
3,8	0,1
1,13/0,40	0,03/0,02
rios.	

), 10Mostarda,

posição de Alimentos

tE

colares

Proteínas (g)	Sal (g)
2,4	0,3
28,3	0,3
4,7	0,2
1,13/0,40	0,03/0,02
rios.	

Proteínas (g)	Sal (g)
2,1	0,3
15,4	0,3
2,6	0,1
1,1	0,0
rios.	

Proteínas (g)	Sal (g)
6,5	0,4
22,9	0,3
3,8	0,1
1,13/0,40	0,03/0,02
rios.	

Proteínas (g)	Sal (g)
3,1	0,3
19,7	0,4
3,0	0,0
1,1	0,0
rios.	

Proteínas (g)	Sal (g)
3,4	0,4
20,4	0,2
2,6	0,1
1,1	0,0
rios.	

, 10Mostarda,

posição de Alimentos



tE

colorés

Proteínas (g)	Sal (g)
1,891	0,2163
25,8	0,2
3,08	0,04
1,13	0,03
rios.	

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

Proteínas (g)	Sal (g)
3,381	0,377
20,5	0,3
2,98	0,0308
1,13/0,40	0,03/0,02
rios.	

Proteínas (g)	Sal (g)
6,481	0,36
28,5	0,3
2,64	0,1313
1,13	0,03
rios.	

Proteínas (g)	Sal (g)
3,291	0,074
25,6	0,4
4,65	0,2175
1,13/22,625	0,03/0,0244
rios.	

), 10Mostarda,

posição de Alimentos

tE

colares

Proteínas (g)	Sal (g)
24,531	0,317
6,9	0,3
3,92	0,1028
1,13	0,03
rios.	

Proteínas (g)	Sal (g)
2,381	0,347
20,8	0,4
3,96	0,1193
1,13	0,03
rios.	

Proteínas (g)	Sal (g)
rios.	

Proteínas (g)	Sal (g)
3,14	0,3415
15,3	0,3
3,7	0,2213
1,13/0,40	0,03/0,02
rios.	

Proteínas (g)	Sal (g)
5,3	0,4
13,9	0,5
3,5	0,2
1,13/22,625	0,03/0,0244
rios.	

, 10Mostarda,

posição de Alimentos

tE

colares

Sal (g)	Açúcar (g)
5,2	0,4
18,56	0,4223
2,6	0,1
1,13	0,03
rios.	

Proteínas (g)	Sal (g)
2,1	0,3
12,8	0,6
2,1	0,3
1,1	0,0
rios.	

Proteínas (g)	Sal (g)

Proteínas (g)	Sal (g)
3,1	0,3
12,612	0,4271
3,0	0,0
1,1	0,0
rios.	

Proteínas (g)	Sal (g)
5,3	0,4
19,6	0,3
3,5	0,2
1,13/0,40	0,03/0,02
rios.	

, 10Mostarda,

posição de Alimentos

tE

colorés

Proteínas (g)	Sal (g)
3,1	0,3
15,257	0,5069
4,2	0,0
1,13/0,40	0,03/0,02
rios.	

Proteínas (g)	Sal (g)
5,2	0,7
22,232	0,4474
3,3	0,0
1,13/22,625	0,03/0,0244
rios.	

Proteínas (g)	Sal (g)
24,5	0,3
7,749	0,432
3,4	0,3
1,1	0,0
rios.	

Proteínas (g)	Sal (g)
3,3	0,1
23,232	0,3914
3,9	0,0
1,13/22,2	0,03/0
rios.	

Proteínas (g)	Sal (g)
2,0	0,3
15,362	0,277
2,0	0,3
1,1	0,0
rios.	

, 10Mostarda,

posição de Alimentos