

Semana 1

12 de setembro de 2016

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Feijão verde	652	155	9,9	1,5	14,4	1,9	4,5	2,3
	Prato e Vegetais	Almôndegas estufadas com esparguete	1078	258	12	4	20,9	16	1,5	1
		Repolho, milho e cenoura								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Minestrone	455	108	6,6	1	10,3	1,8	3	2,4
	Prato e Vegetais	Filetes de pescada gratinados com arroz	978	233	5,9	0,9	35,6	8,6	0,5	0,2
		Alface, couve roxa e ervilhas								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Sopa de abóbora	534	127	8	1,2	12	1,7	3,6	2,5
	Prato e Vegetais	Massa de frango com feijão	950	227	8,6	2	25,1	11	2	1,3
		Cenoura, couve em juliana e brócolos								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Nabiças com feijão frade	670	160	10,3	1,6	14,5	2	6,9	2,1
	Prato e Vegetais	Bacalhau à Gomes de Sá	794	190	2	0	16,8	7,7	1	1,1
		Alface, cenoura e feijão verde								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Leite-creme	706	168	1	0,6	38	2,1	1,9	23,2
Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	769	183	11,7	1,8	16,9	2,1	5,3	1,6
	Prato e Vegetais	Carne de Porco fatiada estufada com arroz de cenoura	942	225	9,3	2,7	21,8	12,8	1,5	0,4
		Alface, tomate e milho								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
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 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

19 de setembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Segunda-Feira</b>	Sopa	Cenoura							
	Prato e Vegetais	Arroz de peixe (abrétea, pescada e salmão) malandrinho							
		Alface, beterraba e milho							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	Pão	Pão de mistura <small>Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</small>							
		533	127	8	1,2	12,1	1,7	3,5	2,6
		483	115	1	0	16	9	1	0,7
		211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
		<small>Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</small>							
<b>Terça-Feira</b>	Sopa	Nabo com espinafres							
	Prato e Vegetais	Frango assado com esparguete							
		Alface, couve roxa e cenoura							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	Pão	Pão de mistura <small>Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</small>							
		706	168	11	1,7	15,2	1,9	5	2,1
		748	179	4	0,7	20,8	14,4	1,5	1,3
		211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
		<small>Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</small>							
<b>Quarta-Feira</b>	Sopa	Alho francês							
	Prato e Vegetais	Carapau no forno com puré							
		Repolho, cenoura e ervilhas							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada							
	Pão	Pão de mistura <small>Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</small>							
		527	126	7,8	1,2	11,9	1,9	3,5	2,6
		957	229	4,7	0,8	34	11,5	0,1	0,2
		211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
		<small>Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</small>							
<b>Quinta-Feira</b>	Sopa	Couve lombarda							
	Prato e Vegetais	Rancho (frango, porco, macarronete e grão)							
		Couve roxa, repolho e brócolos							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	Pão	Pão de mistura <small>Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</small>							
		618	147	9,4	1,4	13,3	2,3	4,2	2,1
		1006	240	10,5	3,1	22,2	13,7	1,8	1,1
		211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
		<small>Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</small>							
<b>Sexta-Feira</b>	Sopa	Grão com nabiças							
	Prato e Vegetais	Salada do mar (pescada, ameijoas, ovo, batata, cenoura e feijão verde)							
		Alface, beterraba e cenoura							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Aletria							
	Pão	Pão de mistura <small>Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</small>							
		871	208	11,7	1,8	21,1	4,2	5	2,2
		555,0	133,0	2,0	0,0	14,1	3,1	1,0	0,2
		980	234	1,4	0,5	48,4	6,5	0	20,4
		<small>Pode 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 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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 3

26 de setembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	769	183	11,7	1,8	16,9	2,1	5,3	1,6
	Prato e Vegetais	Esparguete à bolonhesa	839	200	6,2	0,4	21,5	14,2	0,9	0,8
		Alface, cenoura e milho								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Terça-Feira	Sopa	Espinafres	828	198	11	1,7	20	4,3	0,3	2,2
	Prato e Vegetais	Salada de atum com feijão frade e ovo	599	143	5	1	14	17	1	0,4
		Alface, couve roxa e pepino								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina	391	92	0	0	23	0	0	0
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Creme de alho francês e couve-flor	685	163	10,5	1,6	14,2	2,9	4,6	1,6
	Prato e Vegetais	Strogonoff de frango com arroz de cenoura	897	214	5,7	1,3	28,6	11,2	1,8	0,4
		Alface, beterraba e cenoura								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Camponesa	667	159	8,7	1,3	16,1	4	3,9	2,1
	Prato e Vegetais	Abroêta estufada com molho de tomate e batata cozida	454	108	2	0,3	15,6	6,6	1	1,3
		Ervilhas, tomate e cenoura								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Juliana	595	142	9	1,4	13,3	1,8	4	2,7
	Prato e Vegetais	Carne de porco fatiada assada com arroz de legumes	912	218	9,5	2,8	19,3	13,4	1,5	0,5
		Alface, cenoura e couve roxa								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
	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 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

3 de outubro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	648	154	10,1	1,5	14	1,7	4,5	2
	Prato e Vegetais	689	165	3,6	0,5	20,6	11,9	1,9	0,4
	Sobremesa	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
	Pão	Pão de mistura							
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Terça-Feira	Sopa	624	149	9,1	1,4	14	2,4	0,2	2
	Prato e Vegetais	871	209	8,8	1,1	20,9	9,8	1,7	1
	Sobremesa	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
	Pão	Pão de mistura							
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quarta-Feira	Sopa								
	Prato e Vegetais	feriado 5 de outubro							
	Sobremesa								
	Pão								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quinta-Feira	Sopa	1295	309	24,2	5,9	16,6	5,5	1,7	0,5
	Prato e Vegetais	788	188	3,8	0,7	24,6	13,1	1,7	0,4
	Sobremesa	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
	Pão	Pão de mistura							
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sexta-Feira	Sopa	1094	261	2,1	0,5	43,3	16,1	0,1	1,4
	Prato e Vegetais	1177	281	11,9	2,1	30,9	11,6	0,1	0,2
	Sobremesa	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
	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, 9Alpo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

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

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

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

Semana 5

10 de outubro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Alface	522	125	7,8	0,9	9,5	3,6	0,1	2,1
	Prato e Vegetais	Hamburguer de vaca no forno com molho de cogumelos e esparguete	1044	249	9,9	3	26	13,5	1,2	1,6
		Beterraba, cenoura e ervilha								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Terça-Feira	Sopa	Creme de couve-flor	451	108	6,4	1	10,3	2,1	2,8	2,7
	Prato e Vegetais	Peixe prata estufado de cebolada com arroz de legumes	499,5	119,4	2,3	0,3	15,0	8,7	0,2	1,1
		Cenoura, milho e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	337	80	1,4	1	13,3	3,4	0,1	0
Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Feijão verde	652	155	9,9	1,5	14,4	1,9	4,5	2,3
	Prato e Vegetais	Jardineira de carnes (vaca e frango, batata, cenoura e ervilha)	970	232	10,3	3,1	20,6	13,6	1,8	0,5
		Feijão, Cenoura e Couve Branca								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Portuguesa	600	143	9	1,4	13,3	2	4,1	2,5
	Prato e Vegetais	Pescada em cama de legumes com batata corada	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
		Espinafres, milho e brócolos								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina com fruta	391	92	0	0	23	0	0	4,6
Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Legumes	595	142	9	1,4	13,3	1,8	4	2,7
	Prato e Vegetais	Arroz de peru no forno	663	158	5	2	15	12	0,7	1,0
		Alface, Beterraba e couve roxa								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

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

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

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

Semana 6

17 de outubro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Segunda-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Couve branca							
		550	131	8,2	1,2	12	2,1	3,7	2,1
	<b>Prato e Vegetais</b>	Caldeirada de peixes (abrótea, pescada e salmão)							
		429	102	4	1	9	8	0,1	1,0
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada								
		211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
<b>Pão</b>	Pão de mistura								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
<b>Terça-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Juliana							
		595	142	9	1,4	13,3	1,8	4	2,7
	<b>Prato e Vegetais</b>	Frango assado com esparguete							
		794	190	4,3	0,8	22	15,1	1,6	1,3
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)								
		211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
<b>Pão</b>	Pão de mistura								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
<b>Quarta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Lavrador							
		682	163	7,4	1,1	18,7	5,2	3,2	1,8
	<b>Prato e Vegetais</b>	Pescada estufada c/ arroz de legumes							
		710	170	3,1	0,5	24,2	10,6	1,6	0,6
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina								
		389	92	0	0	23	0	0	4,6
<b>Pão</b>	Pão de mistura								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
<b>Quinta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme de alho francês com cenoura							
		782	186	12,2	1,9	16,8	2,1	5,5	2,2
	<b>Prato e Vegetais</b>	Feijoada à Portuguesa							
		871	209	8,8	1,1	20,9	9,8	1,7	1
<b>Sobremesa</b>	Beterraba, repolho e tomate								
		211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
<b>Pão</b>	Pão de mistura								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
<b>Sexta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Couve lombarda							
		618	147	9,4	1,4	13,3	2,3	4,2	2,1
	<b>Prato e Vegetais</b>	Solha gratinada com batata salteada							
		916	219	8	2,1	22,7	13,4	1,8	0,4
<b>Sobremesa</b>	Cenoura, milho e feijão verde								
		389	92	0	0	23	0	0	4,6
<b>Pão</b>	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 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

24 de outubro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	533	127	8	1,2	12,1	1,7	3,5	2,6
	Prato e Vegetais	Salada de frango (frango, ovo, massa fusilli, cenoura e ervilhas)	571	136	1,3	1	20,2	15,3	4	0,2
		Cenoura, couve em juliana e couve roxa								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Pão	Pão de mistura	pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Terça-Feira	Sopa	Grão com lombarda	597	142	9	1,4	13	2,1	4,1	2,1
	Prato e Vegetais	Abrótea estufada com macedónia de legumes	838	200	6,6	1,6	20,8	13,7	1,6	0,8
		Couve bruxelas, pepino e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Pão	Pão de mistura	pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Cenoura	533	127	8	1,2	12,1	1,7	3,5	2,6
	Prato e Vegetais	Febras estufadas com arroz de legumes	786	188	4,2	0,8	21,9	15	1,6	1,3
		Alface, cenoura e milho								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Pão	Pão de mistura	pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Alho francês	527	126	7,8	1,2	11,9	1,9	3,5	2,6
	Prato e Vegetais	Arroz deatum	607	146	7,7	0,4	10,1	8,5	1,2	0,3
		Repolho, cenoura e ervilhas								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Leite Creme	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Nabo com espinafres	527	126	7,8	1,2	11,9	1,9	3,5	2,6
	Prato e Vegetais	Rancho (porco e frango aos cubos, grão, massa e couve )	897	214	5,4	0,8	32,9	7,9	0,5	0,5
		Couve roxa, cenoura e repolho								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Pão	Pão de mistura	pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

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

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

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

Semana 8

31 de outubro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	533	127	8	1,2	12,1	1,7	3,5	2,6
	Prato e Vegetais	690	165	3	0,4	23,1	10,6	1,6	0,5
	Sobremesa	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Pão	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Terça-Feira	Sopa								
	Prato e Vegetais								
	Sobremesa								
Pão	Feriado 1 de novembro								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quarta-Feira	Sopa	597	142	9	1,4	13	2,1	4,1	2,1
	Prato e Vegetais	424	101	1,4	0,2	15,2	6,4	0,9	1,2
	Sobremesa	963	230	0,8	0,4	52	3,3	0,1	24,8
Pão	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quinta-Feira	Sopa	664	158	9,9	1,5	14,9	1,9	4,5	1,7
	Prato e Vegetais	786	188	4,2	0,8	21,9	15	1,6	1,3
	Sobremesa	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Pão	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sexta-Feira	Sopa	722	172	9,5	1,4	17,9	3,6	4	2,3
	Prato e Vegetais	726	174	7	2	32	12	0,6	1
	Sobremesa	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Pão	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

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

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

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

Semana 9

7 de novembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)
Segunda-Feira	Sopa	253	61	2,4	0,4	2,2	0,1	8,1	1,6
	Prato	546	131	6,1	2,5	0,5	0,2	23,7	11,1
	Sobremesa	211	50	0,5	0,1	11,8	0	11,8	0,2
	Pão	Pão de mistura Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)
Terça-Feira	Sopa	200	48	2,0	0,3	1,8	0,1	6,1	1,3
	Prato e Vegetais	610,5	146,1	2,2	0,2	0,3	0,1	19,6	11,1
	Sobremesa	211	50	0,5	0,1	11,8	0	11,8	0,2
	Pão	Pão de mistura Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)
Quarta-Feira	Sopa	224	54	1,8	0,3	2,0	0,1	7,2	2,1
	Prato e Vegetais	619	148	4,5	1,5	1,5	0,1	19,9	6,9
	Sobremesa	211	50	0,5	0,1	11,8	0	11,8	0,2
	Pão	Pão de mistura Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)
Quinta-Feira	Sopa	195	47	2,1	0,3	1,7	0,1	5,7	1,3
	Prato e Vegetais	663	159	4,9	0,6	0,2	0,1	15,6	12,6
	Sobremesa	211 / 510	50 / 122	0,5 / 1,3	0,1 / 0,7	11,8 / 10,5	0,0 / 0,0	11,8 / 23,7	0,2 / 3,7
	Pão	Pão de mistura Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

11 de novembro - Magusto

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)
Sexta-Feira	Sopa	230	55	2,3	0,3	1,5	0,1	7,4	1,1
	Prato e Vegetais	759	182	4,2	1,0	1,0	0,0	19,9	15,6
	Sobremesa	211	50	0,5	0,1	11,8	0	11,8	0,2
	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 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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 10

14 de novembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Cenoura	276	66	2,7	0,4	2,2	0,1	8,9	1,4
	Prato e Vegetais	Atum à Bolonhesa	816	195	6,2	0,6	0,7	0,2	23,1	11,2
		Alface, beterraba e milho								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0	11,8	0,2
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)	
Terça-Feira	Sopa	Nabo com espinafres	272	65	2,3	0,3	1,3	0,1	8,8	1,9
	Prato e Vegetais	Arroz de aves no forno	600,0	143,5	2,5	0,4	0,9	0,1	13,0	16,8
		Alface, couve roxa e pepino								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0	11,8	0,2
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Alho francês	272	65	2,3	0,3	1,3	0,1	2,8	1,1
	Prato e Vegetais	Filetes fritos com salada de feijão frade	610,5	146,1	2,2	0,2	0,3	0,1	19,6	11,1
		Beterraba, cenoura e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	211	50	0,5	0,1	11,8	0	11,8	0,2
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Couve lombarda	195	47	2,0	0,3	1,7	0,1	5,7	1,4
	Prato e Vegetais	Salada de fusilli com queijo, ovo, cogumelos, cenoura e milho	700	167	3,2	0,7	0,9	0,1	17,8	16,2
		Couve roxa, pimento e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0	11,8	0,2
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Grão com nabiças (*)	481	115	2,9	0,4	2,2	0,1	16,6	5,4
	Prato e Vegetais	Arroz de peixe (pescada e ameijoia)	679	162	1,8	0,2	0,2	0,1	23,4	12,1
		Alface, beterraba e cenoura								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina	211 / 389	50 / 93	0,5 / 0	0,1 / 0	11,8 / 22	0 / 0	11,8/22	0,2/ 2
	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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 11

21 de novembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	224	54	1,8	0,3	2,0	0,1	7,2	2,1
	Prato e Vegetais	Hambúrguer com molho de cogumelos e massa espiral	677	162	4,6	1,4	0,9	0,0	17,1	12,6
		Alface, cenoura e courgette								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0	11,8	0,2
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)	
Terça-Feira	Sopa	Espinafres	245	59	2,5	0,3	1,7	0,1	7,2	1,8
	Prato e Vegetais	Carapau no forno com arroz de tomate	456	109	1,2	0,2	0,3	0,1	12,9	11,4
		Alface, pepino e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Leite Creme	211 / 676	50 / 162	0,5 / 6,8	0,1 / 2,3	11,8 / 18,5	0,0 / 0,0	11,8 / 19,5	0,2 / 5,9
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Crema de alho francês e couve-flor	225	54	2,0	0,3	2,2	0,1	7,1	1,7
	Prato e Vegetais	Feijoada à Portuguesa (Porco, Vaca e Frango)	871	209	8,8	1,1	20,9	9,8	1,7	1
		Alface, beterraba e cenoura								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0	11,8	0,2
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Camponesa	495	118	2,1	0,3	1,9	0,0	18,2	6,6
	Prato e Vegetais	Solha gratinada no forno com batata salteada	437	105	2,3	0,4	0,7	0,1	11,7	8,9
		Milho, pimento e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0	11,8	0,2
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Juliana	204	49	1,8	0,3	2,0	0,0	6,2	1,9
	Prato e Vegetais	Frango estufado com esparguete e ervilhas	691	165	3,4	0,7	0,8	0,1	16,3	16,9
		Alface, cenoura e couve roxa								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	211	50	0,5	0,1	11,8	0	11,8	0,2
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 12

28 de novembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)
Segunda-Feira	Sopa	219	52	2,4	0,4	1,5	0,1	6,5	1,0
	Prato e Vegetais	495	118	1,5	0,3	0,4	0,2	13,7	12,0
	Sobremesa	211 / 176	50 / 42	0,5 / 0,1	0,1 / 0,0	11,8 / 6,4	0 / 0	11,8 / 8,4	0,2 / 1,3
	Pão	Pão de mistura Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)
Terça-Feira	Sopa	245	59	2,5	0,3	1,7	0,1	7,2	1,8
	Prato e Vegetais	977,0	233,7	10,2	3,5	1,0	0,0	19,9	15,0
	Sobremesa	211	50	0,5	0,1	11,8	0	11,8	0,2
	Pão	Pão de mistura Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)
Quarta-Feira	Sopa	392	94	1,8	0,2	2,2	0,1	14,0	5,5
	Prato e Vegetais	345,1	82,6	1,4	0,2	0,8	0,0	10,0	6,6
	Sobremesa	211 / 389	50 / 92	0,5 / 0	0,1 / 0	11,8 / 4,6	0 / 0	11,8 / 22	0,2 / 2
	Pão	Pão de mistura Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)
Quinta-Feira	Sopa								
	Prato e Vegetais								
	Sobremesa								
	Pão	Feriado 1 de dezembro							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)
Sexta-Feira	Sopa	428	103	5,8	1,5	2,0	0,2	9,5	2,9
	Prato e Vegetais	532,0	127,3	2,6	0,5	0,6	0,1	12,1	13,4
	Sobremesa	211	50	0,5	0,1	11,8	0	11,8	0,2
	Pão	Pão de mistura Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 13

5 de dezembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Alface	222	53	2,1	0,3	1,8	0,1	6,9	1,4
	Prato e Vegetais	Esparguete à bolonhesa	977,1	233,8	9,8	3,3	1,1	0,0	21,3	14,5
		Beterraba, cenoura e couve em juliana								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0	11,8	0,2
Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)	
Terça-Feira	Sopa	Couve-flor	229	55	2,0	0,3	2,3	0,1	7,2	1,9
	Prato e Vegetais	Pescada estufada com batata cozida	602,9	144,2	3,9	0,9	0,7	0,1	21,2	5,6
		Feijão verde, cenoura e couve em juliana								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina	211	50	0,5	0,1	11,8	0	11,8	0,2
Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Feijão verde	253	61	2,4	0,4	2,2	0,1	8,1	1,6
	Prato e Vegetais	Rancho (porco e frango aos cubos, grão-de-bico, massa e couve lombarda)	642	154	4,3	1,0	1,4	0,1	15,1	13,3
		Alface, pepino e pimento								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Fruta cozida	211	50	0,5	0,1	11,8	0	11,8	0,2
Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)
Quinta-Feira	Sopa								
	Prato e Vegetais								
		Feriado 8 de dezembro							
	Sobremesa								
Pão									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Creme de Legumes	195	47	2,1	0,3	1,7	0,1	5,5	1,5
	Prato e Vegetais	Frango assado com arroz de cenoura	784	188	5,1	1,5	0,2	0,0	19,3	15,4
		Alface, courgette e couve roxa								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0	11,8	0,2
Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 14

12 de dezembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)
Segunda-Feira	Sopa	Couve branca							
	Prato e Vegetais	Massa gratinada com atum							
		957	229	8,6	1,2	1,3	0,2	21,4	15,9
		Alface, pimento e tomate							
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
Pão	211	50	0,5	0,1	11,8	0	11,8	0,2	
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)
Terça-Feira	Sopa	Juliana							
	Prato e Vegetais	Arroz de peru tostado no forno							
		591	141	2,2	0,5	0,5	0,1	14,1	15,8
		Alface, beterraba e milho							
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Fruta assada								
Pão	211	50	0,5	0,1	11,8	0	11,8	0,2	
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador							
	Prato e Vegetais	Salada de peixe (batata, cenoura, ervilha, pescada e ameijoia)							
		339	81	1,0	0,1	0,8	0,1	9,5	8,2
		Cenoura, couve roxa e tomate							
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
Pão	211	50	0,5	0,1	11,8	0	11,8	0,2	
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)
Quinta-Feira	Sopa	Creme de alho francês com cenoura e courgette							
	Prato e Vegetais	Massa à Lavrador (porco e frango)							
		553	132	2,3	0,5	1,5	0,1	14,9	12,8
		Beterraba, courgette e tomate							
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
Pão	211	50	0,5	0,1	11,8	0	11,8	0,2	
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)
Sexta-Feira	Sopa	Nabiças com feijão frade							
	Prato e Vegetais	Bacalhau lascado à Natal							
		564	135	3,9	0,3	16,8	7,7	1	0,8
		Alface, cenoura e feijão verde							
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/Rabanadas								
Pão	472	113	8	1	3	1,7	32	11,2	
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.