

Semana 1

17/04/2017 a 21/04/2017

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)
Segunda-Feira	Sopa								
	Prato e Vegetais								
	Sobremesa								
	Pão								

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

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)
Quarta-Feira	Sopa	158	38	1,5	0	1,6	0,1	5,0	1,0
	Prato e Vegetais	717	171	3,8	0,9	1,0	0,4	20,6	13,1
	Sobremesa	181	43	1,2	1,0	2,8	0,2	8	1,7
	Pão	211	50	0,5	0,1	11,8	0	11,8	0,2
		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	335	80	1,5	0,3	1,7	0,1	12,1	4,4
	Prato e Vegetais	397	95	1,9	0,3	1,2	0,3	16,7	2,3
	Sobremesa	210	50	1,4	1,4	2,0	0,2	9,6	2,0
	Pão	211/93	50/22	0,5/0	0,1/0,0	11,8/5,1	0/0	11,8/5	0,2/0
		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	184,5	44,1	1,99	0,28	1,43	0,10	5,65	0,81
	Prato e Vegetais	753	180	5,6	1,7	1,7	0,1	17,9	14,2
	Sobremesa	90	22	0,2	0,1	3,6	0,1	3,8	1,3
	Pão	211	50	0,5	0,1	11,8	0	11,8	0,2
		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
24/04/2017 a 28/04/2017

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	178	43	1,4	0,2	1,7	0,1	5,7	1,8
	Prato e Vegetais	Empadão de atum com crosta de ovo	971	232	8,8	3,0	1,7	0,2	24,1	13,5
		Alface, cenoura e milho	210	50	1,4	1,4	2,0	0,2	9,6	2,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/leite creme	211/335	50/80	0,5/2	0,1/1,0	11,8/8,3	0/0,1	11,8/11	0,2/4
	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								
	Prato e Vegetais								
		FERIADO							
	Sobremesa								
	Pão								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Creme de alho francês e couve-flor	158	38	1,5	0,2	1,5	0,1	4,9	1,1
	Prato e Vegetais	Strogonoff de frango com fusili	670	160	3,4	0,6	1,3	0,3	24,0	7,7
		Alface, beterraba e cenoura	71	17	0,1	0,0	3,1	0,1	3,2	1,0
	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	371	89	1,4	0,2	1,8	0,1	14,5	4,5
	Prato e Vegetais	Abrótea estufada com molho de tomate e puré de batata	308	74	2,0	0,4	0,7	0,2	16,7	9,5
		Couve roxa, tomate e cenoura	84	20	0,1	0,0	3,7	0,1	3,9	1,0
	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)	
Sexta-Feira	Sopa	Juliana	142	34	1,3	0,2	1,9	0,1	4,6	1,0
	Prato e Vegetais	Carne de porco fatiada assada com arroz de cogumelos	746	178	5,0	1,2	0,6	0,2	18,8	13,9
		Alface, cenoura e couve roxa	78	19	0,1	0,0	3,0	0,1	3,3	1,3
	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 contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremçoço, 14Moluscos.
 Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
 Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.
 Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

Semana 3

01/05/2017 a 05/05/2017

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)
Segunda-Feira	Sopa								
	Prato e Vegetais	FERIADO							
	Sobremesa								
	Pão								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)	
Terça-Feira	Sopa	Nabo com espinafres	185	44	2,0	0,3	1,4	0,1	5,7	0,8
	Prato e Vegetais	Salada de frango (frango, ovo, massa fusilli, cenoura e ervilhas)	856	204	3,2	0,6	1,1	0,3	24,8	18,2
		Alface, couve roxa e cenoura	78	19	0,1	0,0	3,0	0,1	3,3	1,3
	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	166	40	1,4	0,2	1,5	0,1	5,8	1,0
	Prato e Vegetais	Badejo gratinado com puré de batata e brócolos	395	94	2,4	0,3	0,3	0,3	14,4	13,3
		Repolho, cenoura e tomate	86	21	0,3	0,0	3,6	0,1	3,7	1,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Aletria	211/401	50/96	0,5/3	0,1/1,1	11,8/7,6	0/0,1	11,8/13	0,2/4
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	151	36	1,5	0,2	1,5	0,1	4,6	1,0
	Prato e Vegetais	Rancho (porco, frango, macarronete e grão)	766	183	5,9	1,7	1,7	0,1	18,4	13,6
		Couve roxa, repolho e cenoura	90	22	0,2	0,1	3,6	0,1	3,8	1,3
	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	339	81	1,9	0,2	1,7	0,1	12,0	3,7
	Prato e Vegetais	Filtes de pescada crocantes no forno com arroz	709	169	5,0	0,6	0,7	0,2	22,5	10,6
		Alface, beterraba e cenoura	71	17	0,1	0,0	3,1	0,1	3,2	1,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) /fruta assada	211	50	0,5	0,1	11,8	0,0	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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 4
08/05/2017 a 12/05/2017

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Sopa de Ervilhas								
	Prato e Vegetais	844	202	6,5	1,9	0,9	0,2	20,3	14,9	
		Beterraba, cenoura e couve roxa								
	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	Creme de couve-flor								
	Prato e Vegetais	555	133	2,6	0,3	0,8	0,2	16,4	9,7	
		Peixe prata estufado de cebolada com puré de batata								
		Alface, milho e tomate								
	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	Feijão-verde								
	Prato e Vegetais	924	221	7,9	2,2	1,4	0,2	22,2	14,7	
		Carnes mistas (porco, frango e vaca) estufadas com fustili								
		Pimento, Cenoura e Couve Branca								
	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	Portuguesa								
	Prato e Vegetais	364	87	1,7	0,2	0,8	0,2	10,2	7,3	
		Pescada em cama de legumes com batata corada								
		Alface, milho e beterraba								
	Sobremesa	211/93	50/22	0,5/0	0,1/0,0	11,8/5,1	0/0	11,8/5	0,2/0	
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	Legumes								
	Prato e Vegetais	812	194	5,0	1,4	0,2	0,1	21,6	15,0	
		Arroz de peru no forno								
		Alface, cenoura e couve roxa								
	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 5
15/05/2017 a 19/05/2017

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com espinafres								
	Prato e Vegetais	Massada de peixe (cotovelinhos, pescada e salmão)								
		Tomate, couve branca e cenoura								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
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	Creme de ervilhas								
	Prato e Vegetais	Ovos mexidos com cogumelos e chouriço e arroz de ervilhas								
		Alface, Couve Roxa, Milho								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/Leite Creme								
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	Sopa de cenoura								
	Prato e Vegetais	Pescada no forno (à posta) com puré de batata e feijão-verde								
		Cenoura, pepino e alface								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
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	Grão com nabiças								
	Prato e Vegetais	Bifes de porco de tomatada com fusili								
		Cenoura, milho e alface								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
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	Canja de galinha								
	Prato e Vegetais	Carapau no forno com arroz de couve coração								
		Cenoura, pepino e pimento								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Fruta assada								
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 inofensivos.

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

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

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

Semana 6
22/05/2017 a 26/05/2017

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	178	43	1,4	0,2	1,7	0,1	5,7	1,8
	Prato e Vegetais	Rolo de carne fatiado com cenoura e esparguete	691	165	2,2	0,3	1,4	0,1	15,9	19,9
		Cenoura, couve em juliana e couve roxa	95	23	0,2	0,0	3,3	0,2	3,7	1,7
	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)	
Terça-Feira	Sopa	Alho francês	395	94	2,2	0,3	1,7	0,1	14,1	4,3
	Prato e Vegetais	Empadão de atum com crosta de ovo	328	78	0,8	0,1	1,2	0,2	12,1	5,3
		Repolho, cenoura e beterraba	74	18	0,2	0,0	3,2	0,1	3,3	0,9
	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	Cenoura	159	38	1,6	0,2	1,6	0,1	5,1	0,8
	Prato e Vegetais	Febras estufadas com esparguete	646	155	4,3	1,1	0,9	0,2	16,5	12,0
		Alface, cenoura e milho	210	50	1,4	1,4	2,0	0,2	9,6	2,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / iogurte	211/401	50/96	0,5/3	0,1/1,1	11,8/7,6	0/0,1	11,8/13	0,2/4
	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	Grão com lombarda	395	94	2,2	0,3	1,7	0,1	14,1	4,3
	Prato e Vegetais	Abrótea no forno com batata assada e macedónia de legumes	328	78	0,8	0,1	1,2	0,2	12,1	5,3
		Cenoura, tomate e alface	74	18	0,2	0,0	3,2	0,1	3,3	0,9
	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	Nabo com espinafres	184,5	44,1	1,99	0,28	1,43	0,10	5,65	0,81
	Prato e Vegetais	Perna de frango estufada com arroz de ervilhas e cenoura	555	133	2,6	0,3	0,8	0,2	16,4	9,7
		Couve roxa, cenoura e repolho	90	22	0,2	0,1	3,6	0,1	3,8	1,3
	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 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.

29/05/2017 a 02/06/2017

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)
Segunda-Feira	Sopa	197	47	1,7	0,2	1,5	0,1	6,7	1,2
	Prato e Vegetais	673	161	2,0	0,2	0,3	0,3	23,0	11,8
		79	19	0,1	0,0	3,7	0,1	3,8	0,8
	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.									
Terça-Feira	Sopa	532	127	3,1	0,4	2,5	0,1	18,5	5,8
	Prato e Vegetais	785	188	7,2	2,2	1,6	0,2	19,5	10,9
		210	50	1,4	1,4	2,0	0,2	9,6	2,0
	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.									
Quarta-Feira	Sopa	180	43	1,3	0,2	1,5	0,1	6,1	1,6
	Prato e Vegetais	1142	273	14,0	2,6	0,2	0,1	24,3	11,6
		82	20	0,3	0,1	3,0	0,0	3,2	1,3
	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.									
Quinta-Feira	Sopa	176	42	1,5	0,2	1,5	0,1	6,1	1,0
	Prato e Vegetais	852	204	3,2	0,6	1,1	0,3	24,8	18,2
		210	50	1,4	1,4	2,0	0,2	9,6	2,0
	Sobremesa	211/356	50/85	0,5/1	0,1/0,8	11,8/7,7	0/0,1	11,8/15	0,2/3
	Pão	Pão de mistura							
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Sexta-Feira	Sopa	159	38	1,6	0,2	1,6	0,1	5,1	0,8
	Prato e Vegetais	385	92	1,1	0,2	0,9	0,1	11,2	8,9
		210	50	1,4	1,4	2,0	0,2	9,6	2,0
	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.									

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

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

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

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

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

Semana 8

05/06/2017 a 09/06/2017

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)	
Segunda-Feira	Sopa	158	38	1,5	0,2	1,6	0,1	5,0	1,0	
	Prato	Feijão-verde	717	171	3,8	0,9	1,0	0,4	20,6	13,1
		Almôndegas estufadas com esparguete	207	49	1,5	1,3	2,3	0,1	9,1	1,9
	Sobremesa	Milho, Pepino e Tomate	211	50	0,5	0,1	11,8	0	11,8	0,2
Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)	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	399	95	1,4	0,2	1,9	0,1	15,4	5,1	
	Prato e Vegetais	Minestrone	694	166	2,8	0,3	0,4	0,2	22,9	11,3
		Pescada no forno com cebolada e arroz	79	19	0,1	0,0	3,7	0,1	3,8	0,8
	Sobremesa	Beterraba, cenoura e tomate	211	50	0,5	0,1	11,8	0	11,8	0,2
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)	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	178	43	1,4	0,2	1,7	0,1	5,7	1,8	
	Prato e Vegetais	Macedónia de legumes	834	199	5,5	1,2	1,0	0,2	19,0	17,9
		Perna de peru assada com fusilli	227	54	1,6	1,5	1,6	0,1	9,9	2,5
	Sobremesa	Alface, couve roxa e milho	211	50	0,5	0,1	11,8	0	11,8	0,2
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Fruta cozida	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	187	45	1,6	0,2	1,7	0,1	6,5	1,0	
	Prato e Vegetais	Grão com couve lombarda	320	76	0,9	0,3	1,6	0,1	11,0	5,8
		Salada Russa de Atum (Atum, batata, cenoura, ervilha e ovo)	79	19	0,1	0,0	3,7	0,1	3,8	0,8
	Sobremesa	Beterraba, cenoura e tomate	211	50	0,5	0,1	11,8	0	11,8	0,2
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)	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	187	45	2,0	0,3	1,4	0,1	5,5	1,1	
	Prato e Vegetais	Caldo-verde	646	155	4,3	1,1	0,9	0,2	16,5	12,0
		Febras estufadas com esparguete	89	21	0,3	0,0	3,4	0,2	3,6	1,3
	Sobremesa	Cenoura, couve em juliana e tomate	211/409	50/97	0,5/1,6	0,1/0,9	11,8/4,2	0/0,2	11,8/17,4	0,2/3,3
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades) / pudim de chocolate	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 9
12/06/2017 a 16/06/2017

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de legumes							
		533	127	8	1,2	12,1	1,7	3,5	2,6
	Prato e Vegetais	Salada de peixe (batata, cenoura, ervilha pescada e ovo)							
		815	195	4,6	0,6	25,4	12	0,4	1,3
		Cenoura, beterraba e feijão Verde							
	79	19	0,1	0,0	3,7	0,1	3,8	0,8	
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)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)
Terça-Feira	Sopa	Juliana							
		595	142	9	1,4	13,3	1,8	4	2,7
	Prato e Vegetais	Perna de Frango de tomatada com esparguete							
		619,6	148,1	10,4	2,2	1,0	0,2	1,3	12,0
		Cenoura, beterraba e milho							
	50	11,95	0,2	0	0,8	0,008	0,8	1,8	
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)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)
Quarta-Feira	Sopa	Espinafres							
		177	42	2	0,2	1,3	0,1	6	1
	Prato e Vegetais	Carapau no forno com arroz de tomate							
		562	134	4	0,4	1,0	0,2	18	9
		Alface, pepino e tomate							
	71	17	0	0,1	2,4	0,0	2	1	
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	335	80	2	1,0	8,3	0,1	11	4	
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							
	Sobremesa								
	Pão								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)
Sexta-Feira	Sopa	Sopa de Abóbora							
		769	183	11,7	1,8	16,9	2,1	5,3	1,6
	Prato e Vegetais	Carne de Porco fatiada assada com massa espiral salteada com cenoura							
		746	178	5,0	1,2	0,6	0,2	18,8	13,9
		Alface, couve roxa e milho							
	227	54	1,6	1,5	1,6	0,1	9,9	2,5	
Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/Arroz doce								
	211/35	50/85	0,5/1	0,1/0,8	11,8/7,7	0/0,1	11,8/15	0,2/3	
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

19/06/2017 a 23/06/2017

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	178	43	1	0,2	1,7	0,1	6	2
	Prato e Vegetais	Empadão de carne de vaca com batata	669	160	11	3,7	0,4	0,2	14	12
		Alface, cenoura e courgette	70	17	0	0,0	2,5	0,1	3	1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	211	50	1	0,1	11,8	0,0	12	0
	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	Juliana	142	34	1	0,2	1,9	0,1	5	1
	Prato e Vegetais	Salmão grelhado com molho de limão e arroz de salsa	561	134	2	0,2	0,6	0,2	18	11
		Alface, cenoura e couve roxa	78	19	0	0,0	3,0	0,1	3	1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Fruta assada	211	50	1	0,1	11,8	0,0	12	0
	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	Creme de alho francês e couve-flor	158	38	2	0,2	1,5	0,1	5	1
	Prato e Vegetais	Febras estufadas com fusili	871	209	9	1,1	20,9	9,8	2	1
		Alface, beterraba e cenoura	71	17	0,1	0,0	3,1	0,1	3,2	1,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/leite creme	211/33 5	50/80	0,5/2	0,1/1,0	11,8/8,3	0/0,1	11,8/11	0,2/4
	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	Creme de Legumes	533	127	8	1,2	12,1	1,7	3,5	2,6
	Prato e Vegetais	Arroz de Peixe	838	200	6,6	1,6	20,3	13,7	1,6	0,8
		Milho, cenoura, cebola	181	43	1,2	1,0	2,8	0,2	8	1,7
	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)	Açúcar (g)	Sal (g)	HC (g)	Prot (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Espinafres	177	42	2	0,2	1,3	0,1	6	1
	Prato e Vegetais	Carnes mistas estufadas com fusili	562	134	4	0,4	1,0	0,2	18	9
		Alface, pepino e tomate	71	17	0	0,1	2,4	0,0	2	1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	335	80	2	1,0	8,3	0,1	11	4
	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.