

Semana 1

1 a 5 de janeiro

Segunda-Feira	Sopa								
	Prato								
	Salada								
	Sobremesa								
	Pão								

Terça-Feira	Sopa								
	Prato								
	Salada								
	Sobremesa								
	Pão								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Sopa	867,6	207,4	3,7	0,6	31,3	4,2	11,5	0,2
	Prato	2211,5	528,5	16,4	1,4	63,5	0,8	29,9	1,2
	Salada	90,0	21,5	0,2	0,0	3,5	3,5	1,5	0,1
	Sobremesa	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	465,7	111,3	3,6	0,6	15,8	4,2	3,8	0,3
	Prato	2460,3	588,0	9,2	1,9	61,4	3,8	63,2	0,6
	Salada	232,5	55,7	0,8	0,0	10,1	2,6	2,2	0,0
	Sobremesa	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	978,9	234,2	5,1	0,6	35,7	5,0	10,6	0,2
	Prato	1966,1	469,9	11,1	2,0	52,2	3,5	38,8	6,6
	Salada	82,4	19,7	0,1	0,0	3,5	3,4	1,4	0,1
	Sobremesa	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0
	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 rijas, 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

8 a 12 de janeiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Couve branca com cenoura ripada	251,1	60,0	3,5	0,6	5,5	4,9	1,9	0,2
	Prato	Esparquite à Bolonhesa <sup>1, 6, 12</sup>	1992,6	476,2	9,2	2,7	57,6	3,1	39,3	0,4
	Salada	Alface, cebola tomate	89,2	21,3	0,3	0,0	3,3	3,0	1,5	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Feijão vermelho com hortaliça	865,9	206,9	3,8	0,6	30,8	3,9	11,7	0,1
	Prato	Abrótea no forno <sup>4</sup> com batata e brócolos cozidos	1690,9	404,2	3,7	0,6	53,0	4,1	38,1	0,6
	Salada	Alface, milho e tomate	223,3	53,5	0,8	0,0	9,1	2,1	2,6	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim <sup>3,7</sup>	319,7/431,2	76,4/103,0	0,5/3,1	0,2/1,3	16,9/14,8	16,7/14,8	1,1/4,1	0/0,1
	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com espinafres	268,0	64,1	3,7	0,6	5,4	4,8	2,5	0,4
	Prato	Perna de frango assado com espirais <sup>1</sup> e cenoura	2207,2	527,5	5,9	1,4	56,9	2,5	60,1	0,6
	Salada	Alface, pepino e tomate	85,6	20,4	0,4	0,1	2,7	2,6	1,6	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Caldo verde <sup>6</sup>	798,5	190,8	6,7	1,7	25,2	3,2	6,8	0,7
	Prato	Arroz de frutos do mar ( pescada, camarão e berbigão) <sup>2, 4, 14</sup>	1959,0	468,2	5,8	0,9	63,8	0,6	38,4	0,8
	Salada	Alface, beterraba e milho	213,3	51,1	0,6	0,0	8,8	1,7	2,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0
	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Sopa da horta	909,5	217,6	3,8	0,6	33,0	5,3	12,1	0,2
	Prato	Vitela estufada com ervilhas, cenoura e batata	2291,1	547,5	15,5	5,6	58,5	6,6	42,0	0,5
	Salada	Cenoura, couve roxa e pepino	86,5	20,7	0,2	0,1	3,5	3,2	1,3	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
	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 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 3

15 a 19 de janeiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Juliana	509,7	121,8	3,5	0,5	18,1	4,4	0,2	
	Prato	Massa tricolor de cavala <sup>1, 4</sup> com ervilhas e cenoura	2926,8	699,4	27,6	6,9	63,6	47,6	0,5	
	Salada	Alface, couve roxa e pepino	74,1	17,7	0,3	0,1	2,1	1,8	0,0	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0
	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Espinafres	427,4	102,2	3,4	0,5	14,6	3,0	0,4	
	Prato	Perú assado com arroz e feijão verde	2322,4	555,0	6,4	1,3	64,7	58,0	0,5	
	Salada	Alface, milho e tomate	223,3	53,5	0,8	0,0	9,1	2,6	0,0	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador	907,6	216,9	3,8	0,6	33,3	11,7	0,2	
	Prato	Cardeal estufado <sup>4</sup> com salada camponesa (batata, cenoura e ervilhas)	1494,9	357,2	5,5	0,8	40,2	35,7	0,7	
	Salada	Alface, beterraba e milho	213,3	51,1	0,6	0,0	8,8	2,6	0,1	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / gelatina <sup>12</sup>	319,7/233,6	76,4/55,8	0,5/0,0	0,2/0,0	16,9/0,0	16,7/0,0	1,1/13,9	0,0/0,0
	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas com couve flor	520,1	124,3	3,3	0,5	18,0	5,3	0,2	
	Prato	Rancho <sup>1</sup>	3066,9	732,9	18,0	4,6	81,2	59,6	0,7	
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa	80,9	19,3	0,1	0,0	3,3	1,6	0,1	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Feijão-verde	470,2	112,4	3,3	0,5	17,2	3,3	0,2	
	Prato	Arroz de bacalhau e coentros <sup>4</sup>	1874,3	447,9	4,0	0,7	63,1	37,8	6,4	
	Salada	Alface, pepino e tomate	85,6	20,4	0,4	0,1	2,7	1,6	0,0	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
	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 contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Alpico, 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

22 a 26 de janeiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas <sup>1</sup>							
	Prato	569,1	136,0	3,8	0,7	20,4	5,9	4,8	0,2
	Salada	Hambúrguer de vaca estufado <sup>1, 6, 12</sup> com molho de cogumelos <sup>12</sup> e massa espiral <sup>1</sup>							
	Sobremesa	2305,5	551,0	15,7	5,1	57,8	3,2	43,1	0,5
	Pão	208,8	50,0	0,8	0,1	8,0	0,9	2,7	0,0
		Alface, milho e pepino							
		319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
		Fruta da época (min. 3 variedades)							
		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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	Grão com nabiças							
	Prato	994,9	237,8	5,3	0,7	36,0	5,2	10,8	0,2
	Salada	Filetes de paloco gratinados <sup>1, 4</sup> com ervas aromáticas com batata, cenoura e feijão verde							
	Sobremesa	1818,3	434,6	3,9	0,7	58,0	8,6	40,7	6,8
	Pão	89,2	21,3	0,3	0,0	3,3	3,0	1,5	0,0
		Alface, tomate e cebola							
		319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0
		Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida							
		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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve branca							
	Prato	430,3	102,8	3,3	0,5	15,6	4,4	2,5	0,2
	Salada	Feijoada à Portuguesa <sup>6</sup> com arroz							
	Sobremesa	3172,5	758,1	17,2	4,7	90,7	3,9	38,1	3,6
	Pão	74,1	17,7	0,3	0,1	2,1	1,9	1,8	0,0
		Alface, couve-roxa e pepino							
		319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
		Fruta da época (min. 3 variedades)							
		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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	Feijão branco c/ espinafres							
	Prato	890,2	213,0	4,0	0,6	32,2	4,4	11,4	0,4
	Salada	Badejo de tomatada <sup>4</sup> com batata e couve-flor cozidas							
	Sobremesa	1748,0	417,7	4,0	0,6	54,5	5,5	39,4	0,6
	Pão	82,4	19,7	0,1	0,0	3,5	3,4	1,4	0,1
		Alface beterraba e cenoura							
		319,7/124,0,3	76,4/296,4	0,5/16,4	0,2/9,2	16,9/32,6	16,7/32,6	1,1/5,4	0,0/0,2
		Fruta da época (min. 3 variedades)/ gelado <sup>7</sup>							
		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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	Legumes com ervilhas							
	Prato	528,2	126,2	3,5	0,5	18,8	5,3	4,8	0,2
	Salada	Bifes de frango panados no forno com arroz de cenoura							
	Sobremesa	1763,2	421,4	6,5	1,3	48,5	1,5	40,9	0,5
	Pão	100,9	24,1	0,2	0,0	4,7	4,4	1,2	0,1
		Cenoura, couve roxa e tomate							
		319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
		Fruta da época (min. 3 variedades)							
		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 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 5

29 de janeiro a 2 de fevereiro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura com massinhas <sup>1</sup>	557,0	133,1	3,8	0,7	19,8	5,3	4,7	0,2
	Prato	Atum com feijão-frade (atum, batata, ovo, e cenoura) <sup>3, 4, 12)</sup>	2975,1	711,0	24,2	3,3	71,9	4,5	49,5	1,4
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	102,4	24,5	0,2	0,0	4,9	4,8	1,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	Minestrone	436,5	104,3	3,2	0,5	15,8	4,2	2,8	0,2
	Prato	Arroz de aves (peru e frango)	2443,1	583,9	10,4	2,6	62,8	0,2	57,8	0,8
	Salada	Alface, couve em juliana e milho	248,1	59,4	0,8	0,0	9,1	1,9	4,1	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Feijão vermelho com couve lombarda	883,4	211,1	3,7	0,6	32,2	4,9	11,7	0,2
	Prato	Pescada gratinada com ervas aromáticas <sup>4, 7</sup> , com batata e feijão verde cozidos	1709,9	408,7	5,4	0,8	51,8	3,2	36,7	0,7
	Salada	Alface, milho e tomate	223,3	53,5	0,8	0,0	9,1	2,1	2,6	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	514,1	122,9	3,4	0,5	18,2	4,7	4,6	0,2
	Prato	Perna de porco no forno com esparguete <sup>1</sup> e salada tricolor	2195,4	524,7	12,0	3,3	57,2	2,7	45,3	0,4
	Salada	Alface, beterraba e pepino	75,6	18,1	0,3	0,1	2,3	2,3	1,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Creme de alho francês com couve-flor	288,8	69,0	3,4	0,5	6,9	5,8	3,0	0,2
	Prato	Carapau frito <sup>4, 5</sup> com arroz de feijão	2585,1	617,9	19,9	3,3	56,3	1,1	51,7	0,6
	Salada	Alface, cebola e tomate	89,2	21,3	0,3	0,0	3,3	3,0	1,5	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ iogurte de aromas <sup>7</sup>	319,7/371,3	76,4/88,7	0,5/2,0	0,2/1,1	16,9/12,6	16,7/12,6	1,1/5,1	0/0,2
	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, 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

5 a 9 de fevereiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	260,6	62,3	3,5	0,6	6,1	5,3	2,0	0,2
	Prato	2141,6	511,9	14,0	3,5	54,3	2,7	40,9	0,6
	Salada	75,6	18,1	0,3	0,1	2,3	2,3	1,6	0,1
	Sobremesa	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	458,7	109,6	3,2	0,5	16,1	3,0	3,8	0,2
	Prato	1672,2	399,6	0,8	0,2	53,6	4,9	43,1	7,3
	Salada	235,7	56,5	0,7	0,0	10,6	3,4	2,1	0,1
	Sobremesa	319,7/610,3	76,4/145,8	0,5/1,7	0,2/0,9	16,9/27,6	16,7/12,0	1,1/4,7	0/0,1
	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Sopa	452,0	108,0	3,3	0,5	16,7	5,3	2,7	0,2
	Prato	2207,2	527,5	5,9	1,4	56,9	2,5	60,1	0,6
	Salada	80,4	19,2	0,2	0,0	2,9	2,7	1,6	0,1
	Sobremesa	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	415,3	99,3	3,4	0,5	13,9	2,8	2,9	0,3
	Prato	1653,7	395,2	8,0	1,6	40,2	3,4	34,4	0,6
	Salada	80,9	19,3	0,1	0,0	3,3	3,0	1,6	0,1
	Sobremesa	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0
	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	430,2	102,8	3,4	0,6	14,4	3,3	3,4	0,2
	Prato	2488,8	594,8	11,8	3,1	73,4	2,3	46,8	0,4
	Salada	90,0	21,5	0,2	0,0	3,5	3,5	1,5	0,1
	Sobremesa	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
	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, 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

12 a 16 de fevereiro

Segunda-Feira	Sopa								
	Prato								
	Salada	Carnaval							
	Sobremesa								
	Pão								

Terça-Feira	Sopa								
	Prato								
	Salada	Carnaval							
	Sobremesa								
	Pão								

Quarta-Feira	Sopa								
	Prato								
	Salada	Carnaval							
	Sobremesa								
	Pão								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Feijão-verde	470,2	112,4	3,3	0,5	17,2	5,6	3,3	0,2
	Prato	Rolo de carne <sup>1,6,12</sup> com molho de cogumelos <sup>12</sup> e massa espiral <sup>1</sup>	2274,3	543,5	17,2	5,7	66,2	5,6	29,1	1,3
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate	100,9	24,1	0,2	0,0	4,7	4,4	1,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Grão com couve lombarda	978,9	234,2	5,1	0,6	35,7	5,0	10,6	0,2
	Prato	Badejo gratinado <sup>1,4</sup> com batata assada/cozida com brócolos	1878,7/1765,8	449,1/422,1	7,4/4,4	1,1/0,7	54,8	5,8	39,4	0,6
	Salada	Alface, beterraba e milho	213,3	51,1	0,6	0,0	8,8	1,7	2,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / gelatina <sup>12</sup>	319,7/233,6	76,4/55,8	0,5/0,0	0,2/0,0	16,9/0,0	16,7/0,0	1,1/13,9	0,0/0,0
	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 contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijas, 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 8

19 a 23 de fevereiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Alho-francês								
	Prato	2331,1	557,1	15,0	4,9	61,1	3,8	42,9	0,4	
	Salada	92,4	22,1	0,2	0,0	3,8	3,7	1,4	0,1	
	Sobremesa	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	
	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Legumes com ervilhas								
	Prato	1906,6	455,6	6,5	1,3	56,9	8,1	41,0	0,9	
	Salada	97,7	23,3	0,2	0,0	4,2	3,6	1,4	0,0	
	Sobremesa	319,7/124	76,4/296,	0,5/16,4	0,2/9,2	16,9/32,6	16,7/32,6	1,1/5,4	0,0/0,2	
	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com feijão verde								
	Prato	2127,2	508,3	11,7	3,2	62,8	0,2	36,1	1,4	
	Salada	82,4	19,7	0,1	0,0	3,5	3,4	1,4	0,1	
	Sobremesa	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	
	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Camponesa								
	Prato	1732,3/18	45,2	0,9	5,3/8,3	0,8/1,2	53,9	5,1	36,2	
	Salada	228,8	54,8	0,9	0,1	9,4	2,3	2,4	0,0	
	Sobremesa	319,7/346	8,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	
	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Caldo verde <sup>6</sup>								
	Prato	2034,5	486,2	13,9	3,5	49,2	2,1	40,0	0,5	
	Salada	88,5	21,1	0,2	0,0	3,2	3,1	1,7	0,0	
	Sobremesa	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	
	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 contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Alpico, 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 9

26 de fevereiro a 2 de março

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Juliana	509,7	121,8	3,5	0,5	18,1	4,4	0,2	
	Prato	Salada de pescada com batata, cenouras, ervilhas, milho e ovo cozido <sup>3, 4</sup>	2027,2	484,5	5,7	1,1	62,6	6,1	44,1	0,8
	Salada	Alface, tomate e cenoura	92,4	22,1	0,2	0,0	3,8	3,7	1,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Feijão-verde	470,2	112,4	3,3	0,5	17,2	5,6	3,3	0,2
	Prato	Carne de vaca assada fatiada com esparguete <sup>1</sup>	2072,5	495,3	9,8	3,0	56,9	2,5	43,3	0,4
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate	100,9	24,1	0,2	0,0	4,7	4,4	1,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador	907,6	216,9	3,8	0,6	33,3	6,1	11,7	0,2
	Prato	Abrótea gratinada <sup>4, 7</sup> com macedónia de legumes e batata cozida	1616,4	386,3	3,2	0,5	51,8	3,2	36,0	0,6
	Salada	Alface, cenoura e milho	215,7	51,7	0,6	0,0	9,1	2,0	2,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0
	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Sopa de alho francês	274,6	65,6	3,5	0,6	6,5	5,6	2,3	0,2
	Prato	Perna de frango assada com arroz	2309,0	551,8	7,7	1,6	62,8	0,2	55,9	0,6
	Salada	Alface, pepino e tomate	85,6	20,4	0,4	0,1	2,7	2,6	1,6	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0
	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Nabiças com feijão-frade	989,3	236,4	3,8	0,7	37,5	5,3	12,2	0,2
	Prato	massada de bacalhau com tomate e pimentos <sup>1, 4</sup>	1901,9	454,5	5,3	0,9	57,8	3,3	42,3	6,4
	Salada	Alface, milho e beterraba	213,3	51,1	0,6	0,0	8,8	1,7	2,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim <sup>3,7</sup>	319,7/431,2	76,4/103,0	0,5/3,1	0,2/1,3	16,9/14,8	16,7/14,8	1,1/4,1	0/0,1
	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 contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos.

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

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

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

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

Semana 10

5 a 9 de março

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	514,1	122,9	3,4	0,5	18,2	4,6	0,2	
	Prato	Empadão de arroz de vitela <sup>3</sup>	1957,4	467,8	9,7	3,1	68,8	24,4	0,3	
	Salada	Alface, couve-roxa e milho	211,8	50,7	0,6	0,0	8,6	2,8	0,0	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz doce <sup>7</sup>	319,7/610,3	76,4/145,8	0,5/1,7	0,2/0,9	16,9/27,6	16,7/12,0	1,1/4,7	0,0/0,1
	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas <sup>1</sup>	569,1	136,0	3,8	0,7	20,4	4,8	0,2	
	Prato	Badejo estufado <sup>4</sup> com batata cozida	1674,2	400,1	3,9	0,6	52,5	37,2	0,6	
	Salada	Pepino, tomate e couve juliana	130,4	31,2	0,5	0,1	4,0	2,8	0,0	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ gelatina <sup>12</sup> com frutas	319,7/281,6	76,4/67,3	0,5/0,1	0,2/0,0	16,9/2,4	16,7/2,4	1,1/14,1	0,0/0,0
	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Sopa	Sopa de couve lombarda	447,2	106,9	3,2	0,5	16,1	3,1	0,2
	Prato	Perna de peru assada com arroz de legumes (milho e brócolos)	2151,5	514,3	7,0	1,3	52,8	58,6	0,5
	Salada	Alface, cenoura e milho	215,7	51,7	0,6	0,0	9,1	2,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	1,1	0,0
	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Grão com cenoura e nabo	961,2	229,7	5,1	0,6	35,4	9,7	0,2	
	Prato	Pescada <sup>4</sup> no forno com salada russa	1505,3	359,7	5,5	0,8	40,6	35,9	0,7	
	Salada	Alface, couve-roxa e tomate	88,5	21,1	0,2	0,0	3,2	1,7	0,0	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	319,7/346,8	76,4/82,9	0,5/0,8	0,2/0,1	16,9/19,4	16,7/19,4	1,1/0,4	0/0
	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	Alho francês	274,6	65,6	3,5	0,6	6,5	2,3	0,2
	Prato	Carne á lavrador com feijão catarino, lombarda, cenoura e macarronete <sup>1</sup>	2415,5	577,4	9,8	2,4	69,0	51,7	0,5
	Salada	Alface, cenoura e milho	215,7	51,7	0,6	0,0	9,1	2,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	1,1	0,0
	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 contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Alho, 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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

## DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 3 e 4

Semana 11

12 a 16 de março

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Couve Lombarda								
	Prato	Massa de atum com legumes (cenoura, curgete e ervilhas) <sup>1, 4</sup>								
	Salada	Alface, milho e cebola								
	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 funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Creme de legumes								
	Prato	Frango assado com arroz de cenoura								
	Salada	Alface, beterraba e cenoura								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafre								
	Prato	Palmeta <sup>4</sup> com sumo de limão e ervas aromáticas								
	Salada	Couve em juliana, pepino e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Primavera								
	Prato	Febras de porco grelhadas com estufado de ervilhas e massa fusilli <sup>1</sup>								
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Caldo verde <sup>6</sup>								
	Prato	Meia desfeita de bacalhau <sup>3, 4, 12</sup>								
	Salada	Milho, cebola e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	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, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos.

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

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

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

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

Semana 12

19 a 23 de março

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Alho francês com curgete								
	Prato	Hambúrguer de aves <sup>1, 6, 12</sup> com arroz de cenoura e ervilhas								
	Salada	Couve-roxa, pepino e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Portuguesa								
	Prato	Abrótea gratinada <sup>4, 7</sup> com batata, cenoura e feijão verde								
	Salada	Alface, beterraba e milho								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida								
	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Juliana								
	Prato	Strogonoff misto ( porco e vaca) <sup>7, 12</sup> com arroz								
	Salada	Alface, cenoura e cebola								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Sopa da Horta								
	Prato	Massinha de peixe <sup>1, 4</sup> com coentros								
	Salada	Couve-roxa, cenoura e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ gelado <sup>7</sup>								
	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Creme de feijão verde								
	Prato	Feijoada transmontana <sup>6</sup>								
	Salada	Alface, cenoura e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	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 contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Alho, 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.