

Semana 1

11 a 15 de setembro

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|--|-----------|------------------------------------|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|
| Segunda-Feira | Sopa | Espinafres | | | | | | | |
| | Prato | Empadão de legumes e lentilhas | | | | | | | |
| | Salada | Alface, pepino e tomate | | | | | | | |
| | 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) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|--|-----------|---|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|
| Terça-Feira | Sopa | Feijão-verde | | | | | | | |
| | Prato | Estufado de cogumelos ¹² com tomate, feijão branco e arroz | | | | | | | |
| | Salada | Alface, couve roxa e milho | | | | | | | |
| | 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) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|--|-----------|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|
| Quarta-Feira | Sopa | Saloia | | | | | | | |
| | Prato | Salada de legumes (batata, ervilha, feijão verde e cenoura) com grão-de-bico | | | | | | | |
| | Salada | Alface, beterraba e tomate | | | | | | | |
| | 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) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|--|-----------|---|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|
| Quinta-Feira | Sopa | Creme de legumes | | | | | | | |
| | Prato | Massa macarronete ¹ com estufado de legumes chineses | | | | | | | |
| | Salada | Tomate, milho e pimento | | | | | | | |
| | 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) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|--|-----------|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|
| Sexta-Feira | Sopa | Grão-de-bico com couve lombarda | | | | | | | |
| | Prato | Legumes salteados com broa ¹ e batata gratinada com salsa | | | | | | | |
| | Salada | Alface, beterraba e cenoura | | | | | | | |
| | 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 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

18 a 22 de setembro

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|---------------|-----------|--|--|-----------|----------|-------------|-----------|--------------|---------------|---------|
| Segunda-Feira | Sopa | Couve branca com cenoura ripada | 251,1 | 60 | 3,5 | 0,6 | 5,5 | 4,9 | 1,9 | 0,2 |
| | Prato | Legumes ⁶ à bolonhesa com feijão branco e esparguete ¹ | 2954,4 | 706,4 | 7 | 1,2 | 124,6 | 8,2 | 32,6 | 0,3 |
| | Salada | Alface, cebola tomate | 89,2 | 21,4 | 0,4 | 0 | 3,3 | 3 | 1,5 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| | Pão | Pão de mistura | pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários. | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Feijão vermelho com hortaliça | 865,9 | 206,9 | 3,8 | 0,6 | 30,8 | 3,9 | 11,7 | 0,1 |
| | Prato | Salada de batata, brócolos e cenoura | 1114,8 | 266,4 | 0,5 | 0,1 | 54,9 | 6 | 9,1 | 0,2 |
| | Salada | Alface, milho e tomate | 223,3 | 53,6 | 0,8 | 0 | 9,2 | 2,1 | 2,6 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| | Pão | Pão de mistura | pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários. | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Creme de abóbora e espinafres | 268 | 64,1 | 3,7 | 0,6 | 5,4 | 4,8 | 2,5 | 0,4 |
| | Prato | Feijão preto estufado com massa espiral ¹ e cenoura | 1607,1 | 384,1 | 4,8 | 0,8 | 64 | 5,7 | 19,6 | 0,2 |
| | Salada | Alface, pepino e tomate | 85,6 | 20,5 | 0,5 | 0,1 | 2,7 | 2,7 | 1,6 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| | Pão | Pão de mistura | pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários. | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Caldo verde | 798,5 | 190,8 | 6,7 | 1,7 | 25,2 | 3,2 | 6,8 | 0,7 |
| | Prato | Arroz de lentilhas e feijão verde | 497 | 118,8 | 3,4 | 0,5 | 14,5 | 2,3 | 7,4 | 0 |
| | Salada | Alface, beterraba e milho | 213,3 | 51,2 | 0,6 | 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 | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Sopa da horta | 909,5 | 217,6 | 3,8 | 0,6 | 33 | 5,3 | 12,1 | 0,2 |
| | Prato | Ervilhas estufadas com cenoura e batata corada | 1402,2 | 335,2 | 6,3 | 0,9 | 58,2 | 6,6 | 9,9 | 0,3 |
| | Salada | Cenoura, couve roxa e pepino | 86,5 | 20,6 | 0,2 | 0 | 3,6 | 3,2 | 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 |
| | 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 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 3

25 a 29 de setembro

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|---------------|-----------|---|--|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|-----|
| Segunda-Feira | Sopa | Juliana | 509,8 | 121,9 | 3,6 | 6,4 | 18,1 | 5 | 4,5 | 0,1 |
| | Prato | Arroz de cogumelos ¹² com ervilhas e cenoura | 1126,1 | 269,1 | 3,7 | 0,6 | 50,8 | 2 | 6,8 | 0,2 |
| | Salada | Alface, couve roxa e pepino | 74,1 | 17,7 | 0,3 | 0 | 2,1 | 1,9 | 1,8 | 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 | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|-------------|-----------|---|--|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|-----|
| Terça-Feira | Sopa | Grão-de-bico com espinafres | 983,7 | 235,1 | 5,4 | 0,7 | 35,2 | 4,5 | 10,6 | 0,3 |
| | Prato | Salada de batata com grão-de-bico, couve lombarda e cenoura | 2224,4 | 531,6 | 4,2 | 0,4 | 96,8 | 9,1 | 24,2 | 0,3 |
| | Salada | Alface, milho e tomate | 223,3 | 53,6 | 0,8 | 0 | 9,2 | 2,1 | 2,6 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 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) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|--------------|-----------|--|--|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|-----|
| Quarta-Feira | Sopa | Lavrador | 907,6 | 216,9 | 3,8 | 0,6 | 33,3 | 6,1 | 11,7 | 0,2 |
| | Prato | Estufado de cogumelos ¹² com massa espiral ¹ e jardineira de legumes | 621,6 | 148,6 | 7 | 1,2 | 13,9 | 7,4 | 8 | 0,4 |
| | Salada | Alface, beterraba e milho | 213,3 | 51,2 | 0,6 | 0 | 8,8 | 1,7 | 2,6 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| | 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) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|--------------|-----------|--|--|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|-----|
| Quinta-Feira | Sopa | Creme de couve flor | 454,4 | 108,6 | 3,2 | 0,4 | 16,2 | 4,8 | 3,6 | 0,2 |
| | Prato | Lentilhas estufadas com cenoura, feijão verde e alho francês | 514,6 | 122,8 | 3,4 | 0,5 | 14,9 | 2,9 | 7,2 | 0,1 |
| | Salada | Alface, cenoura e couve roxa | 80,9 | 19,3 | 0,1 | 0 | 3,3 | 9,9 | 1,5 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 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) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|-------------|-----------|--|--|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|-----|
| Sexta-Feira | Sopa | Feijão-verde | 470,2 | 112,4 | 3,3 | 0,5 | 17,2 | 5,6 | 3,3 | 0,2 |
| | Prato | Salada de feijão frade, batata, cenoura aos cubos e brócolos | 1940,4 | 463,7 | 1,3 | 0,4 | 88,1 | 7,9 | 22,7 | 0,3 |
| | Salada | Alface, pepino e tomate | 85,6 | 20,5 | 0,5 | 0,1 | 2,7 | 2,7 | 1,6 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| | 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 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 4

2 a 6 de outubro

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|---------------|-----------|------------------------------------|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|
| Segunda-Feira | Sopa | Abóbora com massinhas ¹ | 569,1 | 136 | 3,8 | 0,7 | 20,4 | 5,9 | 4,8 | 0,2 |
| | Prato | Esparguete vegetariano à Bolonhesa | 1615,6 | 386,1 | 5,1 | 0,9 | 67,4 | 9,2 | 16,2 | 0,3 |
| | Salada | Alface, milho e pepino | 208,9 | 50,1 | 0,8 | 0 | 8 | 0,9 | 2,7 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 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) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|-------------|-----------|--|--|-----------|----------|-------------|-----------|--------------|---------------|---------|
| Terça-Feira | Sopa | Grão-de-bico com nabiças | 994,4 | 237,9 | 5,2 | 0,7 | 36,1 | 5,3 | 10,8 | 0,2 |
| | Prato | Favas guisadas com cenoura, curgete e couve lombarda | 548,5 | 131,1 | 3,8 | 0,6 | 13,8 | 6,6 | 10,4 | 0,2 |
| | Salada | Alface, pimento e milho | 206,3 | 49,5 | 0,8 | 0 | 8,1 | 0,9 | 2,6 | 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 | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|--------------|-----------|------------------------------------|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|
| Quarta-Feira | Sopa | Crema de cenoura com couve branca | 430,3 | 102,8 | 3,3 | 0,5 | 15,6 | 4,4 | 2,5 | 0,2 |
| | Prato | Feijoada vegetariana ¹² | 1628 | 389 | 6,0 | 1,0 | 63,1 | 7,1 | 19,6 | 0,3 |
| | Salada | Alface, couve-roxa e pepino | 74,1 | 17,7 | 0,3 | 0 | 2,1 | 1,9 | 1,8 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 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) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|--------------|-----------|---------|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|
| Quinta-Feira | Sopa | | | | | | | | | |
| | Prato | FERIADO | | | | | | | | |
| | Salada | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | | |
| | Pão | | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|-------------|-----------|--|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|
| Sexta-Feira | Sopa | Legumes com ervilhas | 528,2 | 126,2 | 3,5 | 0,5 | 18,8 | 5,3 | 4,8 | 0,2 |
| | Prato | Grão-de-bico estufado com caril e batata | 2239,1 | 535,2 | 7 | 0,8 | 93,2 | 5,7 | 22,1 | 0,3 |
| | Salada | Cenoura, couve roxa e tomate | 100,9 | 24,1 | 0,2 | 0 | 4,8 | 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 |
| | 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 5

9 a 13 de outubro

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|---------------|-----------|--|--|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|-----|
| Segunda-Feira | Sopa | Juliana | 509,8 | 121,9 | 3,6 | 6,4 | 18,1 | 5 | 4,5 | 0,1 |
| | Prato | Salada de grão-de-bico com batata, cenoura e ervilha | 2273,1 | 543,2 | 4,3 | 0,5 | 98,7 | 8,3 | 24,9 | 0,3 |
| | Salada | Alface, pepino e tomate | 100,9 | 24,1 | 0,2 | 0 | 4,8 | 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 |
| | 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) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|-------------|-----------|---|--|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|-----|
| Terça-Feira | Sopa | Minestrone | 436,5 | 104,3 | 3,2 | 0,5 | 15,8 | 4,2 | 2,8 | 0,2 |
| | Prato | Salada de arroz (feijão frade e macedónia de legumes) | 1719,8 | 411 | 3,9 | 0,7 | 79,2 | 3,9 | 12,7 | 0,1 |
| | Salada | Alface, couve em juliana e milho | 248,1 | 59,5 | 0,8 | 0 | 9,1 | 1,9 | 4,1 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 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) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|--------------|-----------|---|--|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|-----|
| 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 | Lentilhas estufadas com ratatouille | 514,6 | 122,8 | 3,4 | 0,5 | 14,9 | 2,9 | 7,2 | 0,1 |
| | Salada | Alface, milho e tomate | 223,3 | 53,6 | 0,8 | 0 | 9,2 | 2,1 | 2,6 | 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 | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|--------------|-----------|---|--|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|-----|
| Quinta-Feira | Sopa | Macedónia de legumes | 514,1 | 122,9 | 3,4 | 0,5 | 18,2 | 4,7 | 4,6 | 0,2 |
| | Prato | Esparguete estufado com cenoura, cogumelos ¹² e ervilhas | 1501,1 | 358,7 | 5 | 0,9 | 63,1 | 5,6 | 13,6 | 0,2 |
| | 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 |
| | 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) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|-------------|-----------|---|--|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|-----|
| Sexta-Feira | Sopa | Creme de alho francês com couve-flor | 288,8 | 69 | 3,4 | 0,5 | 6,9 | 5,8 | 3 | 0,2 |
| | Prato | Chili vegetariano ⁹ com arroz branco | 1643,2 | 392,65 | 5,9 | 0,95 | 64 | 7,6 | 19,7 | 0,2 |
| | Salada | Alface, cebola e tomate | 89,2 | 21,4 | 0,4 | 0 | 3,3 | 3 | 1,5 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| | 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 6

16 a 20 de outubro

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|---------------|-----------|---|--|-----------|----------|-------------|-----------|--------------|---------------|---------|
| Segunda-Feira | Sopa | Couve branca | 452,0 | 108,0 | 3,3 | 0,5 | 16,7 | 5,3 | 2,7 | 0,2 |
| | Prato | Estufado de cogumelos ¹² com tomate e arroz de milho | 1301,8 | 311,2 | 7 | 1 | 54,2 | 2,1 | 6,5 | 0,1 |
| | Salada | Alface, cenoura e curgete | 80,4 | 19,2 | 0,3 | 0 | 2,9 | 2,7 | 1,5 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| | Pão | Pão de mistura | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Creme de ervilhas e cenoura | 582 | 139,2 | 3,6 | 0,6 | 19,9 | 5,3 | 6,5 | 0,2 |
| | Prato | Empadão de legumes (feijão verde e cenoura) com grão-de-bico | 2211,6 | 528,5 | 4,2 | 0,5 | 97,1 | 8,9 | 23,2 | 0,2 |
| | Salada | Cenoura, milho e tomate | 235,7 | 56,5 | 0,7 | 0 | 10,7 | 3,4 | 2,1 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| | Pão | Pão de mistura | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Alho francês com curgete | 260,6 | 62,3 | 3,5 | 0,6 | 6,1 | 5,3 | 2 | 0,2 |
| | Prato | Favas guisadas com cenoura, curgete e couve lombarda | 548,5 | 131,1 | 3,8 | 0,6 | 13,8 | 6,6 | 10,4 | 0,2 |
| | 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 |
| | Pão | Pão de mistura | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Espinafres com cenoura | 415,3 | 99,3 | 3,4 | 0,5 | 13,9 | 2,8 | 2,9 | 0,3 |
| | Prato | Esparguete ¹ com mistura de legumes chineses | 1436,2 | 343,1 | 4,8 | 3,6 | 60,9 | 5,6 | 11,9 | 0,1 |
| | Salada | Alface, cenoura e couve-roxa | 80,9 | 19,3 | 0,2 | 0 | 3,3 | 2,9 | 1,5 | 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 | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Agrião | 430,2 | 102,8 | 3,4 | 0,6 | 14,4 | 3,3 | 3,4 | 0,2 |
| | Prato | Estufado de grão-de-bico com legumes (couve branca e cenoura) | 1355,1 | 323,9 | 7,4 | 0,9 | 46,8 | 7,6 | 16,8 | 0,2 |
| | Salada | Couve-de bruxelas, milho e tomate | 273,7 | 65,6 | 1,3 | 0,1 | 10,5 | 3 | 6,9 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| | 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 7

23 a 27 de outubro

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|--|-----------|---|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--|
| Segunda-Feira | Sopa | Couve-flor com cenoura | | | | | | | | |
| | Prato | Feijão estufado com cubinhos de cenoura e milho com arroz de tomate | | | | | | | | |
| | Salada | Couve-roxa, pimento e tomate | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | | | | | | | | |
| | 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) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|--|-----------|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--|
| Terça-Feira | Sopa | Creme de legumes | | | | | | | | |
| | Prato | Massa ¹ guisada com grão-de-bico, feijão verde e tomate | | | | | | | | |
| | Salada | Alface, cenoura e milho | | | | | | | | |
| | 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) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|--|-----------|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--|
| Quarta-Feira | Sopa | Sopa da Horta | | | | | | | | |
| | Prato | Jardineira de legumes (batata, cenoura e ervilhas) | | | | | | | | |
| | Salada | Alface, pepino e tomate | | | | | | | | |
| | 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) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|--|-----------|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--|
| Quinta-Feira | Sopa | Feijão-verde com couve lombarda | | | | | | | | |
| | Prato | Lentilhas estufadas com salada russa (batata, ervilha, feijão verde e cenoura) | | | | | | | | |
| | Salada | Cenoura, couve-roxa e tomate | | | | | | | | |
| | 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) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|--|-----------|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--|
| Sexta-Feira | Sopa | Caldo verde | | | | | | | | |
| | Prato | Arroz de açafrao com ervilhas, rebentos de soja ⁶ e cogumelos ¹² | | | | | | | | |
| | Salada | Alface, beterraba e milho | | | | | | | | |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | |
| | 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 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 8

30 de outubro a 3 de novembro

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|---------------|-----------|---|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|
| Segunda-Feira | Sopa | Alho-francês | 274,6 | 65,6 | 3,5 | 0,6 | 6,5 | 5,6 | 2,3 | 0,2 |
| | Prato | Estufado de cogumelos ¹² com tomate e arroz branco | 213,3 | 51,2 | 0,6 | 0 | 8,8 | 1,7 | 2,6 | 0,1 |
| | Salada | Alface, cenoura e tomate | 92,4 | 22,1 | 0,3 | 0 | 3,9 | 3,7 | 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 |
| | 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) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|-------------|-----------|------------------------------------|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|
| Terça-Feira | Sopa | Legumes com ervilhas | 582,2 | 126,2 | 3,5 | 0,5 | 18,8 | 5,3 | 4,8 | 0,2 |
| | Prato | Empadão de legumes | 1099,6 | 262,8 | 0,2 | 0,1 | 55,9 | 6,7 | 8 | 0,2 |
| | Salada | Couve-roxa, cebola e tomate | 97,7 | 23,4 | 0,3 | 0 | 4,2 | 3,7 | 1,4 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 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) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|--------------|-----------|---------|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|
| Quarta-Feira | Sopa | | | | | | | | | |
| | Prato | FERIADO | | | | | | | | |
| | Salada | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | | |
| | Pão | | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|--------------|-----------|---|--|-----------|----------|-------------|-----------|--------------|---------------|---------|
| Quinta-Feira | Sopa | Camponesa | 847 | 202,4 | 3,7 | 0,6 | 30,2 | 3,1 | 11,4 | 0,1 |
| | Prato | Massa macarronete ¹ com estufado de legumes chineses | 1436,2 | 343,1 | 4,8 | 3,6 | 60,9 | 5,6 | 11,9 | 0,1 |
| | Salada | Milho, pepino e tomate | 228,9 | 54,9 | 0,9 | 0,1 | 9,5 | 2,4 | 2,4 | 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 | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|-------------|-----------|--|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|
| Sexta-Feira | Sopa | Primavera | 525,3 | 125,6 | 3,5 | 0,5 | 18,7 | 5,5 | 4,5 | 0,2 |
| | Prato | Legumes salteados com broa ¹ e batata gratinada com salsa | 397,4 | 335,8 | 3,8 | 0,5 | 62,4 | 9,2 | 11,6 | 0,4 |
| | Salada | Alface, couve-roxa e tomate | 88,5 | 21,2 | 0,3 | 0 | 3,3 | 3,1 | 1,7 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| | 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 9

6 a 10 de novembro

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|---------------|-----------|---|-----------|--|-------------|--------|--------------|---------------|---------|------|-----|
| Segunda-Feira | Sopa | Creme de nabo e cenoura | | 425,5 | 101,7 | 3,2 | 0,4 | 15,1 | 3,9 | 2,9 | 0,2 |
| | Prato | Salada de feijão frade (feijão frade, batata, cenoura e rebentos de soja ⁶) | | 2183,9 | 521,9 | 1,1 | 0,5 | 99,5 | 8,8 | 25,6 | 0,3 |
| | Salada | Beterraba, cenoura e tomate | | 92,4 | 24,5 | 0,2 | 0 | 5 | 4,8 | 1 | 0,2 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 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) | Açúcares (g) | Proteínas (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 | Massa espiral ¹ com legumes salteados | | 1453,6 | 347,4 | 4,8 | 0,8 | 61,9 | 7 | 12,8 | 0,2 |
| | Salada | Cenoura, couve-roxa e tomate | | 100,9 | 24,1 | 0,2 | 0 | 4,8 | 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 |
| | 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) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|--------------|-----------|--|-----------|--|-------------|---------|--------------|---------------|-----------|---------|-----|
| Quarta-Feira | Sopa | Lavrador | | 907,6 | 216,9 | 3,8 | 0,6 | 33,3 | 6,1 | 11,7 | 0,2 |
| | Prato | Feijoada de cogumelos ¹² com arroz branco | | 2251,6 | 538,1 | 7,6 | 1,2 | 93,2 | 6,1 | 21,9 | 0,3 |
| | Salada | Alface, cenoura e miho | | 215,7 | 51,7 | 0,6 | 0 | 9,2 | 1,9 | 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 | | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|--------------|-----------|------------------------------------|-----------|--|-------------|--------|--------------|---------------|---------|------|-----|
| Quinta-Feira | Sopa | Sopa de tomate | | 427,8 | 102,2 | 3,6 | 0,5 | 13,5 | 5,8 | 4 | 0,2 |
| | Prato | Esparguete vegetariano à Bolonhesa | | 1615,6 | 386,1 | 5,1 | 0,9 | 67,4 | 9,2 | 16,2 | 0,3 |
| | Salada | Alface, pepino e tomate | | 85,6 | 20,5 | 0,5 | 0,1 | 2,7 | 2,7 | 1,6 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 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) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|-------------|-----------|------------------------------------|-----------|--|-------------|--------|--------------|---------------|---------|-----|-----|
| Sexta-Feira | Sopa | Nabiças | | 438,9 | 104,9 | 3,3 | 0,5 | 15,4 | 4,1 | 3,2 | 0,2 |
| | Prato | Arroz de lentilhas e cenoura | | 469,3 | 112,2 | 3,2 | 0,5 | 13,9 | 2,1 | 6,7 | 0,1 |
| | Salada | Alface, milho e pimento | | 206,3 | 49,5 | 0,8 | 0 | 8,1 | 0,9 | 2,6 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| | 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 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 10

13 a 17 de novembro

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|---------------|-----------|--|---|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|-----|
| Segunda-Feira | Sopa | Primavera | 525,3 | 125,6 | 3,5 | 0,5 | 18,7 | 5,5 | 4,5 | 0,2 |
| | Prato | Mistura de vegetais estufados (cenoura, ervilha, feijão verde, couve-flor e aipo ⁹) com massa fusilli ¹ | 1615,6 | 386,1 | 5,1 | 0,8 | 67,4 | 9,2 | 16,2 | 0,3 |
| | Salada | Alface, cenoura e milho | 215,7 | 51,7 | 0,6 | 0 | 9,2 | 1,9 | 2,4 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| | 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) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|-------------|-----------|------------------------------------|---|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|-----|
| Terça-Feira | Sopa | Abóbora com massinhas ¹ | 569,1 | 136 | 3,8 | 0,7 | 20,4 | 5,9 | 4,8 | 0,2 |
| | Prato | Favas estufadas com batata cozida | 1414,3 | 338 | 3,5 | 0,5 | 60,6 | 5 | 14,3 | 0,3 |
| | Salada | Curgete, pepino e tomate | 93,6 | 22,4 | 0,5 | 0 | 3,2 | 3,2 | 1,5 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| | 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) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|--------------|-----------|--|---|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|-----|
| Quarta-Feira | Sopa | Creme de alho francês com cenoura e curgete | 257,2 | 61,5 | 3,5 | 0,6 | 5,8 | 4,9 | 2 | 0,2 |
| | Prato | Estufado de cogumelos ¹² com massa espiral ¹ e jardineira de legumes | 621,6 | 148,6 | 7 | 1,2 | 13,9 | 7,4 | 8 | 0,4 |
| | Salada | Alface, cenoura e milho | 215,7 | 51,7 | 0,6 | 0 | 9,2 | 1,9 | 2,4 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| | 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) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|--------------|-----------|--|---|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|-----|
| Quinta-Feira | Sopa | Grão-de-bico com feijão-verde | 989,3 | 236,4 | 5,2 | 0,7 | 36,4 | 5,4 | 10,4 | 0,1 |
| | Prato | Lentilhas estufadas com cenoura, feijão verde e alho francês | 514,6 | 122,8 | 3,4 | 0,5 | 14,9 | 2,9 | 7,2 | 0,1 |
| | Salada | Alface, couve-roxa e tomate | 88,5 | 21,2 | 0,3 | 0 | 3,3 | 3,1 | 1,7 | 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 | pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários. | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|-------------|-----------|--|--|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|-----|
| Sexta-Feira | Sopa | Saloia | 867,6 | 207,4 | 3,7 | 0,6 | 31,3 | 4,2 | 11,5 | 0,2 |
| | Prato | Arroz de feijão frade, brócolos e alho francês | 498,1 | 119,1 | 3,9 | 0,7 | 13,5 | 2,6 | 7,4 | 0,1 |
| | Salada | Beterraba, cenoura e tomate | 92,4 | 24,5 | 0,2 | 0 | 5 | 4,8 | 1 | 0,2 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| | 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 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 11

20 a 24 de novembro

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|---------------|-----------|---|--|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|-----|
| Segunda-Feira | Sopa | Couve lombarda | 447,2 | 106,9 | 3,2 | 0,5 | 16,1 | 4,8 | 3,1 | 0,2 |
| | Prato | Massa ¹ de favas com legumes (cenoura, couve e ervilhas) | 1704,2 | 407,3 | 2,4 | 0,5 | 72,8 | 8,4 | 22 | 0,2 |
| | Salada | Milho, pimento e tomate | 226,3 | 54,3 | 0,9 | 0 | 9,6 | 2,4 | 2,3 | 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 | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|-------------|-----------|---|--|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|-----|
| Terça-Feira | Sopa | Macedónia de legumes | 514,1 | 122,9 | 3,4 | 0,5 | 18,2 | 4,7 | 4,6 | 0,2 |
| | Prato | Cogumelos ¹² e curgete no forno com arroz de cenoura | 1206,2 | 288,2 | 6,7 | 1 | 49,9 | 2,6 | 5,9 | 0,3 |
| | Salada | Alface, couve roxa e milho | 211,8 | 50,8 | 0,6 | 0 | 8,6 | 1,3 | 2,8 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 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) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|--------------|-----------|--|--|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|-----|
| Quarta-Feira | Sopa | Feijão branco com couve lombarda | 886,6 | 212,1 | 3,7 | 0,6 | 32,7 | 5 | 11,4 | 0,2 |
| | Prato | Couve estufada com lentilhas e batata cozida | 1508,9 | 360,6 | 3,4 | 0,5 | 65,7 | 5,3 | 15,1 | 0,3 |
| | Salada | Couve em juliana, pepino e tomate | 130,4 | 31,2 | 0,6 | 0,1 | 4,1 | 4 | 2,8 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 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) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|--------------|-----------|--|--|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|-----|
| Quinta-Feira | Sopa | Creme de legumes | 465,7 | 111,3 | 3,6 | 0,6 | 15,8 | 4,2 | 3,8 | 0,3 |
| | Prato | Grão-de-bico estufado com caril e massa fusilli ¹ | 2430,6 | 580,9 | 8,5 | 1,1 | 98,3 | 5 | 25 | 0,2 |
| | Salada | Alface, beterraba e cenoura | 72,4 | 19,7 | 0,1 | 0 | 3,5 | 3,3 | 1,3 | 0,2 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 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) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|-------------|-----------|------------------------------------|--|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|-----|
| Sexta-Feira | Sopa | Grão-de-bico com espinafres | 983,7 | 235,1 | 5,4 | 0,7 | 35,2 | 4,5 | 10,6 | 0,3 |
| | Prato | Feijoada vegetariana | 1628 | 389 | 5,6 | 1 | 63,1 | 7,1 | 19,6 | 0,3 |
| | Salada | Alface, milho e pimento | 206,3 | 49,5 | 0,8 | 0 | 0,9 | 8,1 | 0,9 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| | 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 12

27 de novembro a 1 de dezembro

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|---------------|-----------|---|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|
| Segunda-Feira | Sopa | Alho francês com curgete | 260,6 | 62,3 | 3,5 | 0,6 | 6,1 | 5,3 | 2 | 0,2 |
| | Prato | Cogumelos ¹² estufados com arroz de cenoura e ervilhas | 1200,1 | 286,9 | 6,6 | 1 | 49,5 | 1,4 | 6 | 0,1 |
| | Salada | Couve-roxa, pepino e tomate | 91,5 | 21,9 | 0,4 | 0 | 3,7 | 3,4 | 1,4 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 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) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|-------------|-----------|--|--|-----------|----------|-------------|-----------|--------------|---------------|---------|
| Terça-Feira | Sopa | Portuguesa | 893,8 | 213,6 | 3,8 | 0,6 | 32,7 | 5,5 | 11,6 | 0,2 |
| | Prato | Salada de verão (feijão frade, batata cozida, macedónia de legumes e salsa) | 1495,6 | 357,4 | 0,7 | 0,2 | 60,8 | 8,2 | 15,3 | 0,3 |
| | Salada | Alface, beterraba e milho | 213,3 | 51,2 | 0,6 | 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 | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|--------------|-----------|------------------------------------|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|
| Quarta-Feira | Sopa | Juliana de legumes | 509,8 | 121,9 | 3,6 | 6,4 | 18,1 | 5 | 4,5 | 0,1 |
| | Prato | Rancho vegetariano ¹ | 2157,3 | 515,6 | 8,4 | 1,1 | 83,2 | 9,7 | 25 | 0,2 |
| | Salada | Alface, cenoura e pimento | 75,4 | 18 | 0,3 | 0 | 2,8 | 2,5 | 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 |
| | 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) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|--------------|-----------|---|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|
| Quinta-Feira | Sopa | Crema de feijão-verde | 470,2 | 112,4 | 3,3 | 0,5 | 17,2 | 5,6 | 3,3 | 0,2 |
| | Prato | Arroz de cogumelos ¹² com ervilhas e cenoura | 1126,1 | 269,1 | 3,7 | 0,6 | 50,8 | 2 | 6,8 | 0,2 |
| | Salada | Couve-roxa, cenoura e tomate | 100,9 | 24,1 | 0,2 | 0 | 4,8 | 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 |
| | 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) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|-------------|-----------|---------|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|
| Sexta-Feira | Sopa | | | | | | | | | |
| | Prato | FERIADO | | | | | | | | |
| | Salada | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | | |
| | 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 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 13

4 a 8 de dezembro

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) |
|---------------|-----------|---|--|-----------|----------|-------------|--------|-----------|---------|------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Creme de vegetais | 589,1 | 140,8 | 3,6 | 0,5 | 20,2 | 6,4 | 6,8 | 0,2 |
| | Prato | Salada de batata, curgete, brócolos, cenoura e ervilhas | 1114,8 | 266,4 | 0,5 | 0,1 | 54,9 | 6 | 9,1 | 0,2 |
| | Salada | Alface, cenoura e curgete | 80,4 | 19,2 | 0,3 | 0 | 2,9 | 2,7 | 1,5 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 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) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|-------------|-----------|--|--|-----------|----------|-------------|-----------|--------------|---------------|---------|
| Terça-Feira | Sopa | Feijão branco com espinafres | 890,2 | 213 | 4 | 0,6 | 32,2 | 4,4 | 11,4 | 0,4 |
| | Prato | Estufado de cogumelos ¹² com massa macarronete ¹ e jardineira de legumes | 621,6 | 148,6 | 7 | 1,2 | 13,9 | 7,4 | 8 | 0,4 |
| | Salada | Cenoura, milho e tomate | 235,7 | 56,5 | 0,7 | 0 | 10,7 | 3,4 | 2,1 | 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 | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|--------------|-----------|--|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|
| Quarta-Feira | Sopa | Alho francês com curgete | 260,6 | 62,3 | 3,5 | 0,6 | 6,1 | 5,3 | 2 | 0,2 |
| | Prato | Favas guisadas com cenoura, curgete e couve lombarda | 548,5 | 131,1 | 3,8 | 0,6 | 13,8 | 6,6 | 10,4 | 0,2 |
| | 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 |
| | 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) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|--------------|-----------|---|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|
| Quinta-Feira | Sopa | Cenoura com couve ripada | 430,3 | 102,8 | 3,3 | 0,5 | 15,6 | 4,4 | 2,5 | 0,2 |
| | Prato | Mistura de legumes chineses, ervilhas e milho com esparguete ¹ | 1436,2 | 343,1 | 4,8 | 3,6 | 60,9 | 5,6 | 11,9 | 0,1 |
| | Salada | Alface, cenoura e couve roxa | 80,9 | 19,3 | 0,1 | 0 | 3,3 | 9,9 | 1,5 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 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) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|-------------|-----------|---------|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|
| Sexta-Feira | Sopa | | | | | | | | | |
| | Prato | FERIADO | | | | | | | | |
| | Salada | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | | |
| | 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 14

11 a 15 de dezembro

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|---------------|-----------|--|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|
| Segunda-Feira | Sopa | Abóbora com massinhas ¹ | 569,1 | 136 | 3,8 | 0,7 | 20,4 | 5,9 | 4,8 | 0,2 |
| | Prato | Esparguete ¹ vegetariano ⁹ | 1615,6 | 386,1 | 5,1 | 0,9 | 67,4 | 9,2 | 16,2 | 0,3 |
| | Salada | Couve roxa, pimento e tomate | 91,5 | 21,9 | 0,4 | 0 | 3,7 | 3,4 | 1,4 | 0 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 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) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|-------------|-----------|---|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|
| Terça-Feira | Sopa | Grão-de-bico com cubinhos de cenoura e nabo | 949,1 | 226,8 | 5,1 | 0,6 | 34,8 | 4,2 | 9,6 | 0,2 |
| | Prato | Feijão estufado com cubinhos de cenoura, feijão verde e batata cozida | 1914 | 457,7 | 4 | 0,7 | 82,6 | 8,4 | 20,7 | 0,4 |
| | Salada | Alface, cenoura e milho | 215,7 | 51,7 | 0,6 | 0 | 9,2 | 1,9 | 2,4 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| | 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) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|--------------|-----------|---|--|-----------|----------|-------------|-----------|--------------|---------------|---------|
| Quarta-Feira | Sopa | Grelos | 452,4 | 108,3 | 3,3 | 0,5 | 16,3 | 4,8 | 3,1 | 0,2 |
| | Prato | Cogumelos ¹² estufados com tomate, arroz de ervilhas e milho | 1250,4 | 298,9 | 6,8 | 1 | 51,5 | 1,1 | 6,5 | 0,1 |
| | Salada | Alface, pepino e tomate | 85,6 | 20,5 | 0,5 | 0,1 | 2,7 | 2,7 | 1,6 | 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 | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|--------------|-----------|--|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|
| Quinta-Feira | Sopa | Creme de brócolos com feijão branco | 899 | 215,1 | 3,9 | 0,6 | 32,4 | 4,6 | 11,8 | 0,2 |
| | Prato | Lentilhas estufadas com salada russa (batata, ervilha, feijão verde e cenoura) | 1232,2 | 294,5 | 3,3 | 0,5 | 52,5 | 4,1 | 12,3 | 0,2 |
| | Salada | Cenoura, couve roxa e tomate | 100,9 | 24,1 | 0,2 | 0 | 4,8 | 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 |
| | 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) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|-------------|-----------|--|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|
| Sexta-Feira | Sopa | Caldo Verde | 798,5 | 190,8 | 6,7 | 1,7 | 25,2 | 3,2 | 6,8 | 0,7 |
| | Prato | Arroz de açafrao com ervilhas, rebentos de soja ⁶ e cogumelos ¹² | 1137,3 | 271,8 | 3,7 | 0,6 | 50,7 | 1,8 | 7,1 | 0,1 |
| | Salada | Alface, beterraba e milho | 213,3 | 51,2 | 0,6 | 0 | 8,8 | 1,7 | 2,6 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| | 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.