

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	428	102	3,4	0,5	14,6	3,4	3,0	0,4
	Prato	Arroz de atum	2212	529	16,4	1,4	63,5	0,8	29,9	1,2
	Salada	Alface, pepino e tomate	86	21	0,5	0,1	2,7	2,7	1,6	0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ iogurte	320/371	76/89	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	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	112	3,3	0,5	17,2	5,6	3,3	0,2
	Prato	Febras de porco grelhadas/gratinadas com molho de cogumelos e arroz branco NOTA 1	2326	556	14,1	3,5	63,4	0,6	42	0,4
	Salada	Alface, couve roxa e milho	212	51	0,6	0	8,6	3,3	0	1,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	320	76	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.							

NOTA 1: Almôndegas estufadas com esparguete, caso seja dia de abertura

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Saloia	868	207	3,7	0,6	31,3	4,2	11,5	0,2
	Prato	Solha no forno com salada russa (batata, ervilha, feijão verde e cenoura) NOTA 2	1558	372	5,9	0,9	40,6	3,8	38,3	0,8
	Salada	Alface, beterraba e tomate	90	22	0,3	0	3,5	3,5	1,5	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	320	76	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.							

NOTA 2: Arroz de atum, caso seja dia de abertura

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Creme de legumes	466	111	3,6	0,6	15,8	4,2	3,8	0,3
	Prato	Frango estufado com ervilhas e massa macarronete	2460	588	9,2	1,9	61,4	3,8	63,2	0,6
	Salada	Tomate, milho e pimento	226	54	0,9	0	9,6	2,4	2,3	0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	320	76	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 couve lombarda	980	234	5,1	0,6	35,7	5	10,6	0,2
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá	1966	470	11,1	2	52,2	3,5	38,8	6,6
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	82	20	0,2	0	3,5	3,3	1,3	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	320/347	76/83	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.							

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, 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.

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	60	3,5	0,6	5,5	4,9	1,9	0,2
	Prato	Esparguete à Bolonesa	1993	476	9,2	2,7	57,6	3,1	39,3	0,4
	Salada	Alface, cebola e tomate	89	21	0,4	0	3,3	3	1,5	0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	320	76	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	866	207	3,8	0,6	30,8	3,9	11,7	0,1
	Prato	Granadeiro no forno com batata e brócolos cozidos	1792	428	5,9	0,9	53,4	4,5	38,9	0,7
	Salada	Alface, milho e tomate	223	54	0,8	0	9,2	2,1	2,6	0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/Pudim	320/431	76/103	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	pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora e espinafres	268	64	3,7	0,6	5,4	4,8	2,5	0,4
	Prato	Coxas de frango assado com massa espiral e cenoura	2240	535	5,9	1,4	58,7	60,3	0,7	4,1
	Salada	Alface, pepino e tomate	86	21	0,5	0,1	2,7	2,7	1,6	0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	320	76	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	799	191	6,7	1,7	25,2	3,2	6,8	0,7
	Prato	Arroz de frutos do mar (pescada, camarão e berbigão)	1959	468	5,8	0,9	63,8	0,6	38,4	0,8
	Salada	Alface, beterraba e milho	213	51	0,6	0	8,8	1,7	2,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Fruta cozida	320/347	76/83	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.							
Sexta-Feira	Sopa	Sopa da horta	910	218	3,8	0,6	33	5,3	12,1	0,2
	Prato	Vitela estufada com ervilhas e cenoura e batata corada	2393	572	18,5	6	58,2	6,5	41,8	0,5
	Salada	Cenoura, couve roxa e pepino	87	21	0,2	0	3,6	3,2	3	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	320	76	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 contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoco, 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	510	122	3,6	6,4	18,1	5	4,5	0,1
	Prato	Empadão de atum com arroz, ervilhas e cenoura	2358	564	16,6	1,5	68,8	3,3	32,8	1,3
	Salada	Alface, couve roxa e pepino	74	18	0,3	0	2,1	1,9	1,8	0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/Fruta assada	320/347	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.							
Terça-Feira	Sopa	Grão-de-bico com espinafres	984	235	5,4	0,7	35,2	4,5	10,6	0,3
	Prato	Carne de porco à portuguesa	2110	504	20,5	4,1	38,4	2,4	40,5	0,4
	Salada	Alface, milho e tomate	223	54	0,8	0	9,2	2,1	2,6	0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	320	76	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	Lavrador	908	217	3,8	0,6	33,3	6,1	11,7	0,2
	Prato	Arroz de lulas	2023	484	5,5	1	63,1	0,6	43,5	1,3
	Salada	Alface, beterraba e milho	213	51	0,6	0	8,8	1,7	2,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Gelatina	320/268	76/63	0,5/0,1	0,2/0,0	16,9/13,9	16,7/13,8	1,1/1,8	0,0/0,1
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Creme de couve flor	454	109	3,2	0,4	16,2	4,8	3,6	0,2
	Prato	Peru assado com esparguete e feijão-verde	2221	531	4,6	1,1	58,8	3,9	62,2	0,5
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa	81	19	0,1	0	3,3	9,9	1,5	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	320	76	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.							
Sexta-Feira	Sopa	Feijão-verde	470	112	3,3	0,5	17,2	5,6	3,3	0,2
	Prato	Abrótea estufada com batata cozida	1632	390	3,2	0,5	52,5	3,8	36,2	0,6
	Salada	Alface, pepino e tomate	86	21	0,5	0,1	2,7	2,7	1,6	0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	320	76	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 contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijã, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoco, 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	569	136	3,8	0,7	20,4	5,9	4,8	0,2
	Prato	Hambúrguer estufado com massa espiral com legumes salteados (ervilhas e cenoura)	2544	608	18,6	5,6	63,3	5,9	45,2	0,7
	Salada	Alface, milho e pepino	209	50	0,8	0	8	0,9	2,7	0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	320	76	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	238	5,2	0,7	36,1	5,3	10,8	0,2
	Prato	Filetes de pescada gratinados com batata corada/cozida	1845	441	8,3	1,2	53,9	5,1	36,2	0,8
	Salada	Alface, pimento e milho	206	50	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	Creme de cenoura com couve branca	430	103	3,3	0,5	15,6	4,4	2,5	0,2
	Prato	Feijoada à Portuguesa com arroz branco	2878	688	17,2	4,7	75,1	3,9	56,3	1
	Salada	Alface, couve-roxa e pepino	74	18	0,3	0	2,1	1,9	1,8	0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	320	76	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	126	3,5	0,5	18,8	5,3	4,8	0,2
	Prato	Bifes de frango panados no forno com arroz de cenoura	2126	508	15,2	2,1	48,5	1,5	42,9	0,5
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	101	24	0,2	0	4,8	4,4	1,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	320	76	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 contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremçoço, 14Moluscos.

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

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

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

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

Semana 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	510	122	3,6	6,4	18,1	5	4,5	0,1
	Prato	Salada do mar (Pescada, camarão, batata, cenoura e ervilhas)	2260	546	21,7	1,5	44,4	5,0	42,1	0,8
	Salada	Alface, pepino e tomate	101	24	0,2	0	4,8	4,4	1,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	320	76	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	Minestrone	437	104	3,2	0,5	15,8	4,2	2,8	0,2
	Prato	Arroz de aves (peru e frango)	2443	584	10,4	2,6	62,8	0,2	57,8	0,8
	Salada	Alface, couve em juliana e milho	248	60	0,8	0	9,1	1,9	4,1	0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	320	76	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	Feijão vermelho com couve lombarda	883	211	3,7	0,6	32,2	4,9	11,7	0,2
	Prato	Salmão grelhado/gratinado com batata e feijão-verde cozidos	2983	713	40,2	7,5	51,8	3,2	34,3	0,5
	Salada	Alface, milho e tomate	223	54	0,8	0	9,2	2,1	2,6	0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	320/347	76/83	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.							
Quinta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	514	123	3,4	0,5	18,2	4,7	4,6	0,2
	Prato	Lombo de porco no forno com esparguete e salada tricolor(cenoura, cogumelos e ervilhas)	2378	568	12,5	3,4	6,6	5,6	49,2	0,6
	Salada	Alface, beterraba e pepino	76	18	0,3	0,1	2,3	2,3	1,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	320	76	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.							
Sexta-Feira	Sopa	Creme de alho francês com couve-flor	289	69	3,4	0,5	6,9	5,8	3	0,2
	Prato	Tesourinhos no forno com arroz de feijão catarino	2383	567	15	1,5	83	2,5	23,6	1,5
	Salada	Alface, cebola e tomate	89	21	0,4	0	3,3	3	1,5	0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Aletria	320/821	76/196	0,5/3,7	0,2/1,4	16,9/32,4	16,7/12,1	1,1/7,9	0/0,1
	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 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	108	3,3	0,5	16,7	5,3	2,7	0,2
	Prato	Febras de porco grelhadas com estufado de cogumelos e arroz de milho	2280	545	14,4	3,5	58,4	3,4	44	0,5
	Salada	Alface, cenoura e curgete	80	19	0,3	0	2,9	2,7	1,5	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	320	76	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	Creme de ervilhas e cenoura	582	139	3,6	0,6	19,9	5,3	6,5	0,2
	Prato	Bacalhau gratinado com batata assada/cozida e feijão-verde cozido	1993/ 1880	476/ 449	9,0/ 6,0	1,4/ 1,0	53,7/ 53,7	4,6/ 4,6	43,9/ 43,9	7,2/ 7,2
	Salada	Cenoura, milho e tomate	236	57	0,7	0	10,7	3,4	2,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz doce	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	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	261	62	3,5	0,6	6,1	5,3	2	0,2
	Prato	Frango corado com óregãos e arroz de cenoura	2038	487	7,7	1,6	48,5	1,5	54,7	0,7
	Salada	Alface, beterraba e pepino	76	18	0,3	0,1	2,3	2,3	1,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	320	76	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	Espinafres com cenoura	415	99	3,4	0,5	13,9	2,8	2,9	0,3
	Prato	Tintureira estufada com massa de cotovelinhos e ervas aromáticas	1908	456	4,9	0,7	57,6	3,1	43,9	0,9
	Salada	Alface, cenoura e couve-roxa	81	19	0,2	0	3,3	2,9	1,5	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	320/347	76/83	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	Agrião	430	103	3,4	0,6	14,4	3,3	3,4	0,2
	Prato	Rancho (carne de porco e carne de vaca)	3067	733	18	4,6	81,2	8	59,6	0,7
	Salada	Couve-de bruxelas, milho e tomate	274	66	1,3	0,1	10,5	3	3,3	0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	320	76	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 contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremçoço, 14Moluscos.

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

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

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

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, 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	263	63	3,4	0,5	5,4	4,7	2,9	0,2
	Prato	Filetes de pescada fritos/Barrinhas de pescada com arroz de tomate	1981	473	15,7	2	48,4	1,4	33,4	0,6
	Salada	Couve-roxa, pimento e tomate	92	22	0,4	0	3,7	3,4	1,4	0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	320/347	76/83	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	Creme de legumes	466	111	3,6	0,6	15,8	4,2	3,8	0,3
	Prato	Carne de vaca estufada com feijão verde e massa espiral	2140	511	10,0	3,1	59,5	4,5	44,5	0,4
	Salada	Alface, cenoura e milho	216	52	0,6	0	9,2	1,9	2,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	320	76	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	Sopa da Horta	910	218	3,8	0,6	33	5,3	12,1	0,2
	Prato	Arinca no forno com salada russa (batata, cenoura e ervilhas)	1454	348	4	0,6	40,6	3,8	36,2	0,6
	Salada	Alface, pepino e tomate	86	21	0,5	0,1	2,7	2,7	1,6	0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/Leite-creme	320/387	76/92	0,5/3,2	0,2/1,3	16,9/12,0	16,7/12,0	1,1/4,2	0/0,1
	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	465	111	3,2	0,5	16,6	5	3,7	0,2
	Prato	Strogonoff de frango com arroz branco	2109	504	7,1	1,5	64,3	1,6	43,8	0,5
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate	101	24	0,2	0	4,8	4,4	1,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	320	76	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	799	191	6,7	1,7	25,2	3,2	6,8	0,7
	Prato	Badejo gratinado com batata assada/cozida com brócolos	1879/ 1766	449/ 422	7,4/ 4,4	1,1/ 0,7	54,8/ 54,8	5,8/ 5,8	39,4/ 39,4	0,6/ 0,6
	Salada	Alface, beterraba e milho	213	51	0,6	0	8,8	1,7	2,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	320	76	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 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 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	275	66	3,5	0,6	6,5	5,6	2,3	0,2
	Prato	Almôndegas estufadas com esparguete e ervilhas	2331	557	15,0	4,9	61,1	3,8	42,9	0,4
	Salada	Alface, cenoura e tomate	92	22	0,3	0	3,9	3,7	1,3	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	320	76	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	126	3,5	0,5	18,8	5,3	4,8	0,2
	Prato	Palmeta assada com cebola e puré de batata	1800	430	4,1	0,9	54,3	5,6	42,5	0,7
	Salada	Couve-roxa, cebola e tomate	98	23	0,3	0	4,2	3,7	1,4	0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	320	76	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									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Camponesa	847	202	3,7	0,6	30,2	3,1	11,4	0,1
	Prato	Pescada gratinada com batata assada/cozida e cenoura e brócolos cozidos	1931/ 1818	462/ 435	8,9/ 5,9	1,3/ 0,9	54,9/ 54,9	6,0/ 6,0	39,0/ 39,0	0,7/ 0,7
	Salada	Milho, pepino e tomate	229	55	0,9	0,1	9,5	2,4	2,4	0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	320/347	76/83	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	126	3,5	0,5	18,7	5,5	4,5	0,2
	Prato	Carne de porco fatiada assada com arroz de cenoura	2027	484	13,8	3,5	48,8	1,7	39,9	0,5
	Salada	Alface, couve-roxa e tomate	89	21	0,3	0	3,3	3,1	1,7	0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	320	76	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 contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

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

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

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

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

Semana 9

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	426	102	3,2	0,4	15,1	3,9	2,9	0,2
	Prato	Salada de atum com feijão-frade (atum, batata, feijão frade, ovo e cenoura)	2975	711	24,2	3,3	71,9	4,5	49,5	1,4
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	102	25	0,2	0	4,9	4,8	1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	320	76	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	Feijão-verde	470	112	3,3	0,5	17,2	5,6	3,3	0,2
	Prato	Carne de vaca assada fatiada com esparguete	2073	495	9,8	3	56,9	2,5	43,3	0,4
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate	101	24	0,2	0	4,8	4,4	1,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	320	76	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	Lavrador	908	217	3,8	0,6	33,3	6,1	11,7	0,2
	Prato	Solha gratinada com macedónia de legumes e batata cozida	2008	480	6,2	1,1	61,5	9,3	43,4	1
	Salada	Alface, cenoura e miho	216	52	0,6	0	9,2	1,9	2,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/Fruta assada	320/347	76/83	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.							
Quinta-Feira	Sopa	Sopa de tomate	428	102	3,6	0,5	13,5	5,8	4	0,2
	Prato	Arroz à Valenciana	2361	564	9,4	2,6	65,8	0,9	52,3	1
	Salada	Alface, pepino e tomate	86	21	0,5	0,1	2,7	2,7	1,6	0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	320	76	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.							
Sexta-Feira	Sopa	Nabiças	439	105	3,3	0,5	15,4	4,1	3,2	0,2
	Prato	Bacalhau com broa	1963	469	8,7	1,6	55,3	6,2	41	5,8
	Salada	Alface, milho e pimento	206	50	0,8	0	8,1	0,9	2,6	0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim	320/431	76/103	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	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, 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.

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	126	3,5	0,5	18,7	5,5	4,5	0,2
	Prato	Febras de porco grelhadas/gratinadas com estufado de ervilhas e cenoura e massa fusilli	2365	565	12,3	3,3	63,4	5,7	48,6	0,5
	Salada	Alface, cenoura e milho	216	52	0,6	0	9,2	1,9	2,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	320	76	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	569	136	3,8	0,7	20,4	5,9	4,8	0,2
	Prato	Redfish estufado com batata cozida	1849	442	8	1,3	52,5	3,8	38,6	0,6
	Salada	Curgete, pepino e tomate	94	22	0,5	0	3,2	3,2	1,5	0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	320	76	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	62	3,5	0,6	5,8	4,9	2	0,2
	Prato	Perna de peru assada com arroz de legumes (milho e brócolos)	2047	489	6,5	1,2	49,8	0,4	56,6	0,5
	Salada	Alface, cenoura e milho	216	52	0,6	0	9,2	1,9	2,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	320	76	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	236	5,2	0,7	36,4	5,4	10,4	0,1
	Prato	Pescada no forno com salada russa(batata, ervilha, feijão verde e cenoura)	1505	360	5,5	0,8	40,6	3,8	35,9	0,7
	Salada	Alface, couve-roxa e tomate	89	21	0,3	0	3,3	3,1	1,7	0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) /Fruta cozida	320/347	76/83	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	868	207	3,7	0,6	31,3	4,2	11,5	0,2
	Prato	Arroz de carnes mistas (carne de vaca e de porco)	2160	516	9,7	2,9	65	2,3	40,3	0,4
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	102	25	0,2	0	4,9	4,8	1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) /Gelatina com frutas	320/316	76/75	0,5/0,2	0,2/0	16,9/16,3	16,7/16,1	1,1/2	0/0,1
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

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

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

Semana 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	107	3,2	0,5	16,1	4,8	3,1	0,2
	Prato	Massa de atum com legumes (cenoura, couve e ervilhas)	2881	689	24,5	2,2	64,5	7	51,1	1,8
	Salada	Milho, pimento e tomate	226	54	0,9	0	9,6	2,4	2,3	0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) /Fruta assada	320/347	76/83	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	123	3,4	0,5	18,2	4,7	4,6	0,2
	Prato	Frango assado com arroz de cenoura	2038	487	7,7	1,6	48,5	1,5	54,7	0,7
	Salada	Alface, couve roxa e milho	212	51	0,6	0	8,6	1,3	2,8	0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	320	76	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	887	212	3,7	0,6	32,7	5	11,4	0,2
	Prato	Peixe-prata gratinado com batata e couve cozidas	1814	434	5,6	0,8	55,6	6,7	39	0,8
	Salada	Couve em juliana, pepino e tomate	130	31	0,6	0,1	4,1	4	2,8	0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	320	76	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	466	111	3,6	0,6	15,8	4,2	3,8	0,3
	Prato	Vitela assada fatiada com massa fusilli	2302	550	16,7	5,9	56,9	2,5	41,5	0,3
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	82	20	0,1	0	3,5	3,3	1,3	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) /Arroz doce	320/610	76/146	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	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	984	235	5,4	0,7	35,2	4,5	10,6	0,3
	Prato	Meia desfeita de bacalhau	1896	453	12,2	1,9	41,4	2,5	43,2	4,9
	Salada	Alface, milho e pimento	206	50	0,8	0	8,1	0,9	2,6	0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	320	76	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 contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremçoço, 14Moluscos.

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

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

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

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - 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	261	62	3,5	0,6	6,1	5,3	2	0,2
	Prato	Hamburguer de aves com arroz de cenoura e ervilhas	2058	492	16,6	3,8	52,6	0,9+1	30,8	2,3
	Salada	Couve-roxa, pepino e tomate	92	22	0,4	0	3,7	3,4	1,4	0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	320	76	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	894	214	3,8	0,6	32,7	5,5	11,6	0,2
	Prato	Salmão grelhado/gratinado com batata aos gomos salteada	2983/ 3136	713/ 749	40,2/ 43,2	7,5/ 8,0	51,8/ 53,9	3,2/ 5,1	34,3/ 34,7	0,5/ 0,5
	Salada	Alface, beterraba e milho	213	51	0,6	0	8,8	1,7	2,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	320/347	76/83	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	510	122	3,6	0,5	18,1	5,0	4,5	0,1
	Prato	Rancho à regional (carne de vaca, porco e frango), com grão-de-bico, couve lombarda e massa macarronete	3138	750	18,2	4,4	81,7	8,3	63,1	1,2
	Salada	Alface, cenoura e pimento	75	18	0,3	0	2,8	2,5	1,3	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	320	76	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 feijão-verde	470	112	3,3	0,5	17,2	5,6	3,3	0,2
	Prato	Abrótea estufada com arroz de ervilhas	1698	406	6,6	1	50	1,2	35,1	0,5
	Salada	Couve-roxa, cenoura e tomate	101	24	0,2	0	4,8	4,4	1,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Aletria	320/821	76/196	0,5/3,7	0,2/1,4	16,9/32,4	16,7/12,1	1,1/7,9	0/0,1
	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 contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremçoço, 14Moluscos.

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

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

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

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, 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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de vegetais	589	141	3,6	0,5	20,2	6,4	6,8	0,2
	Prato	Rissóis de atum com arroz de couve lombarda	2730	653	26,2	3,3	88	3,1	13,8	1,6
	Salada	Alface, cenoura ralada e curgete	80	19	0,3	0	2,9	2,7	1,5	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	320	76	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	213	4	0,6	32,2	4,4	11,4	0,4
	Prato	Carne de porco estufada com macarronete e jardineira de legumes	2308	576	12,5	3,5	65,2	7,3	49,4	0,6
	Salada	Cenoura, milho e tomate	236	57	0,7	0	10,7	3,4	2,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Fruta cozida	320/347	76/83	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	261	62	3,5	0,6	6,1	5,3	2	0,2
	Prato	Pescada cozida com batata, feijão-verde e cenoura cozidos	1690	404	2,6	0,4	55,9	6,7	38	0,8
	Salada	Alface, beterraba e pepino	76	18	0,3	0,1	2,3	2,3	1,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	320	76	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	103	3,3	0,5	15,6	4,4	2,5	0,2
	Prato	Perna de peru assada com laranja e arroz de ervilhas	2064	493	6,4	1,2	50,6	0,4	56,9	0,5
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa	81	19	0,1	0	3,3	3	1,5	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	320	76	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 contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.
Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.
Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, 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	569	136	3,8	0,7	20,4	5,9	4,8	0,2
	Prato	Rolo de carne no forno com óregãos e massa esparguete	2238	535	16,9	5,7	65,6	5,1	28,2	0,1
	Salada	Couve roxa, pimento e tomate	92	22	0,4	0	3,7	3,4	1,4	0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	320	76	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	Grão-de-bico com cubinhos de cenoura e nabo	949	227	5,1	0,6	34,8	4,2	9,6	0,2
	Prato	Redfish estufado com cenoura, feijão verde e batata cozida	1942	464	8,2	1,4	56,6	7,3	39,9	0,7
	Salada	Alface, cenoura e milho	216	52	0,6	0	9,2	1,9	2,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	320	76	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	Grelos	452	108	3,3	0,5	16,3	4,8	3,1	0,2
	Prato	Perna de frango assada com alecrim, arroz de ervilhas e milho	2103	503	7,9	1,6	50,6	0,4	55,8	0,6
	Salada	Alface, pepino e tomate	86	21	0,5	0,1	2,7	2,7	1,6	0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/Fruta assada	320/347	76/83	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.							
Quinta-Feira	Sopa	Creme de brócolos com feijão branco	899	215	3,9	0,6	32,4	4,6	11,8	0,2
	Prato	Massada de peixe com frutos do mar	1977	473	7	1,1	58,2	3,1	42,8	0,8
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	101	24	0,2	0	4,8	4,4	1,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	320	76	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.							
Sexta-Feira	Sopa	Caldo Verde	799	191	6,7	1,7	25,2	3,2	6,8	0,7
	Prato	Arroz misto de carnes (vaca, porco e frango) com feijão branco, couve lombarda e cenoura	2397	573	8,6	2,2	74,6	3,6	47,4	0,5
	Salada	Alface, beterraba e milho	213	51	0,6	0	8,8	1,7	2,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	320	76	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 contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

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

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

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

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