

Semana 1

4 a 8 de janeiro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de vegetais ^{9,12}	250,84	119,59	1,6	0,144	23,18	3,59	24,531
	Prato	Rissóis de pescada ^{1,2,3,4,6,7} com arroz de couve lombarda	2007	479,7	22,1	2,8	57,9	3,6	10,7
	Salada	Alface, cenoura e curgete	15,6	41,964	0,53	0,11	5,64	5,35	3,92
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,52	0,2	16,51	16,3	1,13
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						
Terça-Feira	Sopa	Feijão-branco com espinafres ¹²	475,04	113,58	2	0,254	18,6	5,51	5,161
	Prato	Carne de porco estufada com macarronete ¹	1622,1	385,7	14	3,3	30,3	1,5	34,2
	Salada	Cenoura, milho e tomate	278,03	66,585	0,78	0	15,59	4,56	2,49
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,52	0,2	16,51	16,3	1,13
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						
Quarta-Feira	Sopa	Alho-francês com cenoura ¹²	391,74	93,62	1,5	0,264	17,05	7,33	3,14
	Prato	Pescada ⁴ cozida com batata, feijão-verde e cenoura cozidos	1344,9	321,4	9,2	1,36	29,6	6,96	29,6
	Salada	Alface, beterraba e pepino	176,5	42	0,5	0,1	5,85	5,8	3,7
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / logurte de aromas ⁷	313,6/371,2	74,9/88,7	0,52/2	0,2/1,1	16,51/12,6	16,3/5,1	1,13/5,12
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						
Quinta-Feira	Sopa	Grão com couve-lombarda ¹²	499,2	119,3	1,8	0,2	20,6	6,8	5,0
	Prato	Perna de peru assada com laranja e esparguete ¹	1452	346,98	3,01	0,64	35,78	8,38	43,23
	Salada	Tomate, milho e cenoura	278,0	66,6	0,8	0,0	12,6	4,6	2,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						
Sexta-Feira	Sopa	Puré de legumes ^{9,12}	250,8	119,6	1,6	0,1	23,2	3,6	24,5
	Prato	Salada de grão com paloco ⁴ , batata, cenoura e ovo ³ ralado	1465,0	350,0	9,2	1,3	43,6	5,8	22,1
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40
	Pão	Pão de mistura ¹	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 secos, 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 Joo 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

11 a 15 de janeiro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)
Segunda-Feira	Sopa	Couve-branca com cenoura ripada ¹²	463,1	110,7	2,0	0,2	20,7	11,6	2,9
	Prato	Esparguete à Bolonhesa ^{1,6,12}	1477,4	353,1	11,9	2,9	30,3	2,7	30,5
	Salada	Alface, couve em juliana e tomate	172,4	41,2	0,7	0,1	5,7	5,6	3,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)
Terça-Feira	Sopa	Caldo-verde ¹²	341,2	81,6	1,6	0,3	13,5	4,4	3,3
	Prato	Arroz de peixe ⁴ com coentros	1514,3	361,9	9,2	1,3	40,9	1,5	27,6
	Salada	Alface, beterraba e milho	321,4	77,0	0,8	0,0	12,9	5,0	4,7
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com espinafres ¹²	317,9	76,0	2,0	0,3	11,7	2,8	2,8
	Prato	Frango assado com massa espirais ¹	1349,4	322,5	4,0	1,0	28,8	1,4	41,6
	Salada	Alface, pepino e tomate	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)
Quinta-Feira	Sopa	Feijão-vermelho com hortaliça ¹²	466,8	111,6	1,7	0,3	18,2	5,8	5,8
	Prato	Palmeta ⁴ no forno com batata e brócolos cozidos	1253,3	299,5	7,9	1,1	26,1	3,9	30,3
	Salada	Alface, milho e tomate	279,4	66,9	1,0	0,0	10,8	2,9	3,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim de caramelo ^{3,7}	313,6/414,7	74,9/99,1	0,52/3,55	0,2/1,54	16,51/12,08	16,3/12,08	1,13/4,925
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)
Sexta-Feira	Sopa	Horta ¹²	475,9	113,8	1,4	0,2	19,9	6,8	5,2
	Prato	Carne de porco assada/estufada com ervilhas, cenoura e arroz	1997 / 2839	477,3 / 676	20,4 / 21,5	4,1 / 4,7	39,9 / 77,7	0,4 / 6	32,5 / 41,3
	Salada	Cenoura, couve-roxa e pepino	170,6	40,8	0,3	0,1	7,0	6,2	2,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	Pão	Pão de mistura ¹	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 3

18 a 22 de janeiro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)
Segunda-Feira	Sopa	Juliana ¹²	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4
	Prato	Massa tricolor de cavala em conserva ^{1,4} com ervilhas e cenoura	1946,0	465,1	21,6	4,8	37,8	6,8	20,2
	Salada	Alface, couve-roxa e pepino	172,0	41,1	0,5	0,1	5,2	4,6	4,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						
Terça-Feira	Sopa	Espinafres ¹²	352,0	84,1	1,8	0,2	13,9	5,0	3,0
	Prato	Peru assado com arroz de milho e cenoura	1638,0	422,0	9,7	1,5	40,4	3,1	41,9
	Salada	Alface, tomate e cenoura	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador ^{1,12}	519,9	159,0	1,7	0,2	29,4	8,7	6,5
	Prato	Cardinal ⁴ estufado com salada camponesa (batata, cenoura e ervilhas)	1322,0	316,0	8,5	1,2	28,7	6,8	30,5
	Salada	Alface, beterraba e milho	321,4	77,0	0,8	0,0	12,9	5,0	4,7
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina de tutti frutti ¹²	313,6/372,3	74,9/89,0	0,52/0	0,2/0	16,51/0	16,3/0	1,13/22,2
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						
Quinta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas com coentros ¹²	356,4	85,2	1,3	0,2	15,7	5,1	2,6
	Prato	Rancho ¹	2158,2	515,8	17,3	3,7	42,1	8,3	47,3
	Salada	Alface, cenoura e couve-roxa	184,1	44,0	0,2	0,0	7,0	6,2	4,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						
Sexta-Feira	Sopa	Feijão-verde ¹²	349,7	83,6	1,3	0,2	15,9	6,4	2,1
	Prato	Carapau frito ^{1,4} / Barras de pescada ^{1,2,4,14} no forno com arroz de tomate	2342,4/2760	599,9/648,8	16,5/30	3,06/2,70	56,3/71,0	2,0/2,0	38,0/21,4
	Salada	Alface, pepino e tomate	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	Pão	Pão de mistura ¹	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 dura, 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

25 a 29 de janeiro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com vegetais ^{9,12}	209,0	109,0	1,7	0,2	20,7	1,1	24,2
	Prato	Almôndegas ^{1,6,12} estufadas com molho de tomate e esparguete ¹	900,9	461,3	24,1	3,8	36,0	2,7	22,9
	Salada	Alface, milho e pepino	267,9	64,2	1,1	0,1	9,5	1,6	4,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)
Terça-Feira	Sopa	Espinafres ¹²	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1
	Prato	Solha ⁴ no forno com limão com batata e couve-flor cozidas	1296,6	309,9	9,3	1,4	24,5	2,6	30,9
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Gelado ⁷	313,6/12 40,3	74,9/296	0,52/16,4	0,2/9,15	16,51/32, 55	16,3/32,5 5	1,13/5,4
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)
Quarta-Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve-branca ¹²	437,0	104,5	1,5	0,2	20,2	11,0	2,8
	Prato	Feijoada à Portuguesa ^{1,3,6,12} e arroz branco	2163,3	517,0	16,2	4,0	52,7	4,7	38,9
	Salada	Alface, couve-roxa e pepino	172,0	41,1	0,5	0,1	5,2	4,6	4,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)
Quinta-Feira	Sopa	Grão com nabiças ¹²	539,1	129,5	2,1	0,3	21,7	7,5	5,8
	Prato	Tintureira ⁴ estufada com coentros e massa cotovelinhos ¹	1653,0	396,0	12,0	1,8	37,4	3,0	33,0
	Salada	Alface, tomate e cenoura	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/32 7,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18, 29	16,3/18,2 9	1,13/0,40
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)
Sexta-Feira	Sopa	Legumes com ervilhas ¹²	332,7	79,5	1,2	0,2	15,0	5,0	2,0
	Prato	Tirinhas de frango estufadas com arroz de cenoura	1760,0	420,0	11,8	1,8	44,1	4,3	33,3
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate	182,1	43,5	0,2	0,0	8,3	7,5	2,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	Pão	Pão de mistura ¹	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 Jo Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

Semana 5

1 a 5 de fevereiro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura com massinhas ^{1,12}	493,8	118,0	1,3	0,2	23,8	7,9	2,6
	Prato	Atum ⁴ com feijão-frade (atum, batata, ovo ³ , e cenoura)	2148,0	513,0	20,5	2,1	44,8	5,7	36,3
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	186,6	44,6	0,2	0,0	8,9	8,8	2,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						
Terça-Feira	Sopa	Minestrone ^{1,12}	358,3	85,5	1,7	0,3	12,4	3,8	3,7
	Prato	Arroz de aves (peru e frango)	1738,9	415,6	9,9	1,7	39,8	0,6	40,6
	Salada	Alface, couve em juliana e milho	304,3	72,9	1,0	0,0	10,5	2,6	5,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						
Quarta-Feira	Sopa	Feijão-vermelho com couve-lombarda ¹²	466,8	111,6	1,7	0,3	18,2	5,8	5,8
	Prato	Pescada ⁴ no forno com ervas aromáticas, com batata e feijão-verde cozidos	1295,9	309,7	9,2	1,4	26,4	3,9	29,2
	Salada	Alface, milho e tomate	279,4	66,9	1,0	0,0	10,8	2,9	3,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						
Quinta-Feira	Sopa	Legumes ^{9,12}	250,8	119,6	1,6	0,1	23,2	3,6	24,5
	Prato	Perna de porco no forno/estufada com massa espiral ¹	1580 /1613	377 /358	13,8 /13,9	3,2/ 3,2	28,6 / 30,1	1,3 / 2,6	33,7 / 34,1
	Salada	Alface, beterraba e pepino	176,5	42,2	0,5	0,1	5,9	5,8	3,7
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						
Sexta-Feira	Sopa	Creme de couve-flor ¹²	410,3	98,1	1,3	0,1	16,9	7,5	4,7
	Prato	Peixe prata ⁴ estufado com pimentos tricolor e arroz branco	1846,3	441,2	16,5	2,4	42,7	2,9	29,3
	Salada	Alface, cenoura e tomate	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / logurte de aromas ⁷	313,6/371,2	74,9/88,7	0,52/2	0,2/1,1	16,51/12,6	16,3/5,1	1,13/5,12
	Pão	Pão de mistura ¹	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 c

ria, 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 J

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

8 a 12 de fevereiro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)
Segunda-Feira	Sopa	Alho-francês com cenoura ¹²	391,7	93,6	1,5	0,3	17,1	7,3	3,1
	Prato	Hamburguer misto ^{1,6,12} no forno com arroz de milho e cenoura	1911,2	487,2	22,8	5,2	40,8	3,5	28,9
	Salada	Alface, beterraba e pepino	176,5	42,2	0,5	0,1	5,9	5,8	3,7
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)
Terça-Feira	Sopa	Couve branca ¹²	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4
	Prato	Filete de peixe escamado ⁴ de cebolada com batata aos cubos e cenoura cozida	1158,0	276,0	7,7	1,1	24,2	2,2	26,5
	Salada	Cenoura, milho e tomate	278,0	66,6	0,8	0,0	12,6	4,6	2,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz doce ⁷	313,6/71 4,0	74,9/170, 6	0,52/2,10	0,2/1,15	16,51/31, 7	16,3/12,1 9	1,13/5,8
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)
Quarta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas e cenoura ¹²	355,4	84,9	1,3	0,2	15,7	5,1	2,6
	Prato	Frango assado com esparguete ¹ e orégãos	1332,9	318,6	4,0	1,0	28,4	1,2	41,5
	Salada	Alface, cenoura e curgete	175,6	42,0	0,5	0,1	5,6	5,4	3,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)
Quinta-Feira	Sopa	Espinafres com cenoura ¹²	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1
	Prato	Palmeta ⁴ no forno com molho de limão e ervas aromáticas e salada russa	1417,1	338,9	7,8	1,2	30,3	7,7	35,9
	Salada	Alface, cenoura e couve-roxa	184,1	44,0	0,2	0,0	7,0	6,0	4,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/32 7,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18, 29	16,3/18,2 9	1,13/0,40
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)
Sexta-Feira	Sopa	Grelós ¹²	381,3	91,7	1,5	0,2	16,1	6,8	3,4
	Prato	Chilli ^{1,6,12} com arroz branco	2811,8	672,1	33,8	9,4	54,9	1,9	36,4
	Salada	Tomate, alface e beterraba	188,0	44,9	0,4	0,0	7,1	7,1	3,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	Pão	Pão de mistura ¹	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 c

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 Jo 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

15 a 19 de fevereiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)
Segunda-Feira	Sopa							
	Prato							
	Salada	Carnaval						
	Sobremesa							
	Pão							
Terça-Feira	Sopa							
	Prato							
	Salada	Carnaval						
	Sobremesa							
	Pão							
Quarta-Feira	Sopa							
	Prato							
	Salada	Carnaval						
	Sobremesa							
	Pão							
Quinta-Feira	Sopa							
	Prato	Creme de vegetais^{9,12}						
	Salada	Argolas de pota^{1,3,14} com arroz de cenoura						
	Sobremesa	Milho, pepino e tomate						
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida						
		Pão de mistura¹						
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						
Sexta-Feira	Sopa							
	Prato	Caldo verde¹²						
	Salada	Massa espiral gratinada com carne picada e cogumelos^{1,6,7,12}						
	Sobremesa	Alface, couve-roxa e tomate						
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)						
		Pão de mistura¹						
		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 c

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 Jo

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

22 a 26 de fevereiro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)
Segunda-Feira	Sopa	Macedónia de legumes ¹²	356,9	85,2	1,5	0,2	13,8	1,4	2,5
	Prato	Rolo de carne ^{1,6,12} com molho de tomate e orégãos e massa espiral ¹	1526,1	364,7	19,9	6,1	24,5	2,1	21,3
	Salada	Alface, couve-roxa e milho	316,9	75,9	0,8	0,0	12,2	3,8	5,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						
Terça-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas ^{1,12}	395,7	94,6	1,4	0,2	18,2	2,6	1,9
	Prato	Solha ⁴ no forno com molho de limão e batata cozida	1256,0	300,0	9,2	1,4	23,4	1,6	29,7
	Salada	Pepino, tomate e couve-juliana	157,4	37,6	0,7	0,1	4,8	4,7	3,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Gelatina de morango ¹² com frutas	313,6/468,3	74,9/111,91	0,52/0,2	0,2/0	16,51/4,74	16,3/4,74	1,13/22,625
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						
Quarta-Feira	Sopa	Couve lombarda ¹²	360,2	86,1	1,3	0,1	15,5	6,5	3,1
	Prato	Perna de peru assada com alecrim e esparguete ¹	1451,0	347,0	3,0	0,6	35,8	8,4	43,2
	Salada	Alface, cenoura e milho	280,0	67,1	0,8	0,0	11,3	3,3	3,8
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						
Quinta-Feira	Sopa	Feijão verde ¹²	349,7	83,6	1,3	0,2	15,9	6,4	2,1
	Prato	Cavala de conserva ⁴ com salada de feijão-frade	2015,0	481,0	17,1	2,8	44,8	5,7	36,1
	Salada	Alface, beterraba e milho	321,4	77,0	0,8	0,0	12,9	5,0	4,7
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						
Sexta-Feira	Sopa	Grão com couve-lombarda ¹²	499,2	119,3	1,8	0,2	20,6	6,8	5,0
	Prato	Tirinhas de frango estufadas com alho francês e arroz branco	1966,0	470,0	16,0	2,5	44,9	4,5	35,1
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate	182,1	43,5	0,2	0,0	8,3	7,5	2,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	Pão	Pão de mistura ¹	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 secos, 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 J. 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 9

1 a 5 de março

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)
Segunda-Feira	Sopa	Juliana ¹²	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4
	Prato	Salada de granadeiro ⁴ com batata, cenouras, ervilhas, milho e ovo cozido ³	1406,0	336,0	9,5	1,4	29,9	7,6	32,3
	Salada	Alface, tomate e cenoura	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						
Terça-Feira	Sopa	Feijão-verde ¹²	349,7	83,6	1,3	0,2	15,9	6,4	2,1
	Prato	Febras de porco grelhadas/estufadas e massa fusilli ¹	1311,6/1613,3	313,4/385,7	6,8/14	2,3/3,3	28,4/30,1	1,2/1,6	33,7/34,1
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate	182,1	43,5	0,2	0,0	8,3	7,5	2,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador ^{1,12}	519,9	159,0	1,7	0,2	29,4	8,7	6,5
	Prato	Filetes de pescada ⁴ com ervas aromáticas e arroz de açafraão	1908,0	456,8	20,7	2,6	34,2	1,4	31,9
	Salada	Alface, cenoura e milho	280,0	67,1	0,8	0,0	11,3	3,3	3,8
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						
Quinta-Feira	Sopa	Alho-francês ¹²	391,7	93,6	1,5	0,3	17,1	7,3	3,1
	Prato	Perna de frango assada com orégãos e esparguete ¹	1332,9	318,6	4,0	1,0	28,4	1,2	41,5
	Salada	Alface, pepino e tomate	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						
Sexta-Feira	Sopa	Nabiças com feijão-frade ¹²	538,9	128,8	1,9	0,3	21,9	7,3	6,1
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá ^{3,4}	990,6	236,8	8,4	1,2	24,6	2,5	14,9
	Salada	Alface, milho e beterraba	321,4	77,0	0,8	0,0	12,9	5,0	4,7
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim de baunilha ^{3,7}	313,6/414,7	74,9/99,1	0,52/3,55	0,2/1,54	16,51/12,08	16,3/12,08	1,13/4,925
	Pão	Pão de mistura ¹	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 c

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 Joo 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

8 a 12 de março

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)
Segunda-Feira	Sopa	493,8	118,0	1,3	0,2	23,8	7,9	2,6
	Prato	2191,5	523,8	26,3	8,4	41,2	1,5	29,5
	Salada	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	Pão	Pão de mistura ¹						

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)
Terça-Feira	Sopa	332,7	79,5	1,2	0,2	15,0	5,0	2,0
	Prato	1496,9	357,8	9,6	1,6	38,6	5,4	27,9
	Salada	182,1	43,5	0,2	0,0	8,3	7,5	2,6
	Sobremesa	313,6/1240,3	74,9/296	0,52/16,4	0,2/9,15	16,51/32,55	16,3/32,55	1,13/5,4
	Pão	Pão de mistura ¹						

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)
Quarta-Feira	Sopa	308,3	73,7	1,4	0,3	13,4	3,9	1,8
	Prato	2089,3	499,3	18,2	4,6	39,8	0,6	42,8
	Salada	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	Pão	Pão de mistura ¹						

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)
Quinta-Feira	Sopa	250,8	119,6	1,6	0,1	23,2	3,6	24,5
	Prato	1684,3	401,0	8,3	1,5	58,1	5,7	20,6
	Salada	183,5	43,9	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1
	Sobremesa	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40
	Pão	Pão de mistura ¹						

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)
Sexta-Feira	Sopa	391,7	93,6	1,5	0,3	17,1	7,3	3,1
	Prato	0,973702422	336/345	9,2/9,3	1,5/1,5	28,6/30,2	1,3/2,7	33,8/34,2
	Salada	280,0	67,1	0,8	0,0	11,3	3,3	3,8
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	Pão	Pão de mistura ¹						

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 c

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 Jo 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

15 a 19 de março

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)
Segunda-Feira	Sopa	Couve-lombarda ¹²	360,2	86,1	1,3	0,1	15,5	6,5	3,1
	Prato	Pescada ⁴ no forno e salada russa	1436,3	342,5	9,4	1,4	31,8	9,0	32,2
	Salada	Alface, milho e pepino	267,9	64,2	1,1	0,1	9,5	1,6	4,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						
Terça-Feira	Sopa	Creme de legumes ^{9,12}	250,8	119,6	1,6	0,1	23,2	3,6	24,5
	Prato	Frango assado com arroz de cenoura	1797,9	429,7	10,4	1,9	42,3	2,9	40,5
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						
Quarta-Feira	Sopa	Feijão-branco com espinafre ¹²	475,0	113,6	2,0	0,3	18,6	5,5	5,2
	Prato	Palmeta ⁴ com sumo de limão e ervas aromáticas e batata cozida	1208,5	288,4	7,3	1,0	23,4	1,6	31,2
	Salada	Couve em juliana, pepino e tomate	157,4	37,6	0,7	0,1	4,8	4,7	3,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						
Quinta-Feira	Sopa	Primavera ¹²	332,7	79,5	1,2	0,2	15,0	5,0	2,0
	Prato	Carne de porco estufada/assada fatiada com esparguete ¹	1580 / 1613	377 / 358	13,8 / 13,9	3,2 / 3,2	28,6 / 30,1	1,3 / 2,6	33,7 / 34,1
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	186,6	44,6	0,2	0,0	8,9	8,8	2,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						
Sexta-Feira	Sopa	Caldo verde ¹²	341,2	81,6	1,6	0,3	13,5	4,4	3,3
	Prato	Meia desfeita de paloco ^{3,4}	1573,7	376,1	11,3	1,6	43,6	5,8	24,0
	Salada	Milho, couve-roxa e tomate	314,9	75,4	0,8	0,0	13,5	5,1	3,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina de tutti frutti ¹²	313,6/372,3	74,9/89,0	0,52/0	0,2/0	16,51/0	16,3/0	1,13/22,2
	Pão	Pão de mistura ¹	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 c

ria, 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 J. 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

22 a 26 de março

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)
Segunda-Feira	Sopa	Alho-francês com cenoura ¹²	391,7	93,6	1,5	0,3	17,1	7,3	3,1
	Prato	Hambúrguer de aves ^{1,6,12} com arroz de cenoura e ervilhas	1720,0	411,1	15,6	4,3	37,3	3,5	29,6
	Salada	Couve-roxa, pepino e tomate	170,0	40,6	0,5	0,1	6,5	5,9	3,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						
Terça-Feira	Sopa	Portuguesa ¹²	519,9	124,3	1,7	0,2	21,7	8,7	5,6
	Prato	Massinha de peixe (tintureira/pescada) ^{1,4} com coentros	1420,5/1 428	339,5/34 1,3	8,2/10	1,2/1,5	30,3/30,3	2,7/2,7	35,4/31,8
	Salada	Alface, beterraba e milho	321,4	77,0	0,8	0,0	12,9	5,0	4,7
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/32 7,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18, 29	16,3/18,2 9	1,13/0,40
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						
Quarta-Feira	Sopa	Feijão-verde ¹²	349,7	83,6	1,3	0,2	15,9	6,4	2,1
	Prato	Croquetes de carne ^{1,3,6,12} com arroz de legumes	2414,0	607,0	32,1	6,2	59,3	1,8	18,6
	Salada	Alface, cenoura e tomate	349,7	83,6	1,3	0,2	15,9	6,4	2,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.						
Quinta-Feira	Sopa								
	Prato	Férias							
	Salada								
	Sobremesa								
	Pão								
Sexta-Feira	Sopa								
	Prato	Férias							
	Salada								
	Sobremesa								
	Pão								

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 J. 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.



Sal
(g)

0,317

1,1

0,1028

0,03

Sal
(g)

0,6863

0,4

0,1065

0,03

Sal
(g)

0,3415

0,7

0,2213

0,03/0,18

Sal
(g)

0,4

0,56

0,1

0,0

Sal
(g)

0,3

2,4

0,3

0,03/0,02

de casca

rge,



Sal (g)
0,4
0,4
0,0
0,0

Sal (g)
0,1
0,6
0,2
0,03/0,02

Sal (g)
0,6
0,7
0,0
0,0

Sal (g)
0,2
0,5
0,0
0,03/0,131

Sal (g)
0,4
0,6/ 0,7
0,1
0,0

de casca

rge,



Sal (g)

0,3
0,5
0,0
0,03/0,02

Sal (g)

0,7
0,8
0,1
0,0

Sal (g)

0,4
0,7
0,2
0,03/0

Sal (g)

0,3
1,2
0,1
0,0

Sal (g)

0,3
0,7/0,2
0,0
0,0

de casca

rge,



Sal
(g)

0,2

0,3

0,0

0,0

Sal
(g)

0,5

0,9

0,3

0,03/0,21

Sal
(g)

0,4

1,0

0,0

0,0

Sal
(g)

0,4

0,6

0,1

0,03/0,02

Sal
(g)

0,2

0,7

0,1

0,0

de casca

irge,

Sal
(g)

0,4

1,4

0,3

0,0

Sal
(g)

0,2

0,5

0,0

0,0

Sal
(g)

0,2

0,7

0,0

0,03/0,02

Sal
(g)

0,3

0,6 / 0,6

0,2

0,0

Sal
(g)

0,4

0,7

0,1

0,03/0,18

de casca

rge,



Sal (g)

0,3
0,7
0,2
0,0

Sal (g)

0,3
0,7
0,1
0,03/0,1

Sal (g)

0,3
0,6
0,1
0,0

Sal (g)

0,5
0,8
0,1
0,03/0,02

Sal (g)

0,4
0,6
0,2
0,0

de casca

irge,

te

scolare

Sal
(g)

Sal
(g)

Sal
(g)

Sal
(g)

0,3
0,3
0,0
0,03/0,02

Sal
(g)

0,1
0,4
0,1
0,0

de casca

irge,

Sal
(g)

0,2
0,1
0,0
0,0

Sal
(g)

0,2
0,8
0,0
0,03/0,0244

Sal
(g)

0,3
0,6
0,1
0,0

Sal
(g)

0,3
1,9
0,2
0,03/0,02

Sal
(g)

0,4
0,6
0,1
0,0

de casca

rge,

Sal
(g)

0,3

0,7

0,1

0,0

Sal
(g)

0,3

0,6/0,6

0,1

0,0

Sal
(g)

0,4

3,1

0,1

0,03/0,02

Sal
(g)

0,3

0,6

0,0

0,0

Sal
(g)

0,4

2,7

0,2

0,03/0,131

de casca

rge,

stE

scolare

Sal
(g)

0,4

0,4

0,1

0,0

Sal
(g)

0,2

0,9

0,1

0,03/0,21

Sal
(g)

0,1

1,0

0,3

0,0

Sal
(g)

0,3

0,9

0,1

0,03/0,02

Sal
(g)

0,3

0,6/0,6

0,1

0,0

de casca

rge,

Sal
(g)

0,3

0,9

0,0

0,03/0,02

Sal
(g)

0,3

0,8

0,3

0,0

Sal
(g)

0,7

0,6

0,0

0,0

Sal
(g)

0,3

0,6 / 0,6

0,3

0,0

Sal
(g)

0,1

2,7

0,0

0,03/0

de casca

rge,

stE

scolare

Sal
(g)

0,3

0,7

0,0

0,0

Sal
(g)

0,4

0,8/0,6

0,2

0,03/0,02

Sal
(g)

0,3

1,6

0,3

0,0

Sal
(g)

Sal
(g)

de casca

rge,