

Semana 1

4 a 8 de janeiro

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|---|-----------|---|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Creme de vegetais ^{9,12} | | | | | | | | | FI |
| | Prato | Crepes de legumes ^{1,6,11} com arroz de couve lombarda e ervilha | | | | | | | | | FI |
| | Salada | Alface, cenoura e curgete | | | | | | | | | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | | FI |
| <p>Podem ser solicitadas a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</p> | | | | | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|---|-----------|---|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--|--------------------|
| Terça-Feira | Sopa | Feijão-branco com espinafres ¹² | | | | | | | | | FI |
| | Prato | Massa macarronete ¹ com estufado de legumes chineses ^{6,12} | | | | | | | | | FI |
| | Salada | Cenoura, milho e tomate | | | | | | | | | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/Fruta cozida | | | | | | | | | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | | FI |
| <p>Podem ser solicitadas a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</p> | | | | | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|---|-----------|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--|--------------------|
| Quarta-Feira | Sopa | Alho-francês com cenoura ¹² | | | | | | | | | FI |
| | Prato | Favas guisadas com soja ⁶ , cenoura e curgete | | | | | | | | | FI |
| | Salada | Alface, beterraba e pepino | | | | | | | | | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | | FI |
| <p>Podem ser solicitadas a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</p> | | | | | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|---|-----------|---|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--|--------------------|
| Quinta-Feira | Sopa | Grão com couve lombarda ¹² | | | | | | | | | FI |
| | Prato | Almôndegas de vegetais ⁶ com esparguete ¹ | | | | | | | | | FI |
| | Salada | Tomate, milho e cenoura | | | | | | | | | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | | FI |
| <p>Podem ser solicitadas a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</p> | | | | | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|---|-----------|---|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--|--------------------|
| Sexta-Feira | Sopa | Puré de legumes ^{9,12} | | | | | | | | | FI |
| | Prato | Salada de grão, batata, cenoura e feijão-verde | | | | | | | | | FI |
| | Salada | Alface, beterraba e cenoura | | | | | | | | | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | | | | | | | | | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | | FI |
| <p>Podem ser solicitadas a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</p> | | | | | | | | | | | |

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

11 a 15 de janeiro

| | | 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 ¹² | | | | | | | | | FT |
| | Prato | Bolonhesa de soja com esparguete ^{1,6} | | | | | | | | | FT |
| | Salada | Alface, couve em juliana e tomate | | | | | | | | | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | | FT |
| 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 | Caldo-verde ¹² | | | | | | | | | FT |
| | Prato | Arroz de lentilhas com ratatouille | | | | | | | | | FT |
| | Salada | Alface, beterraba e milho | | | | | | | | | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | | | | | | | | | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | | FT |
| 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 abóbora com espinafres ¹² | | | | | | | | | FT |
| | Prato | Seitan ^{1,6} estufado com massa espiral ¹ e cenoura | | | | | | | | | FT |
| | Salada | Alface, pepino e tomate | | | | | | | | | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | | FT |
| 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-vermelho com hortaliça ¹² | | | | | | | | | FT |
| | Prato | Salada mexicana (milho, feijão, cebola, alho, pimentos mistos) com arroz branco | | | | | | | | | FT |
| | Salada | Alface, milho e tomate | | | | | | | | | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | | | | | | | | | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | | FT |
| 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 | Horta ¹² | | | | | | | | | FT |
| | Prato | Grão estufado com legumes e arroz branco | | | | | | | | | FT |
| | Salada | Cenoura, couve-roxa e pepino | | | | | | | | | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | | FT |
| 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, 8Frutas de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

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

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

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

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

Semana 3

18 a 22 de janeiro

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|---|-----------|---|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|--|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Juliana ¹² | | | | | | | | | FT |
| | Prato | Massa ¹ de ervilhas e vegetais (cenoura, feijão verde, couve flor) | | | | | | | | | FT |
| | Salada | Alface, couve-roxa e pepino | | | | | | | | | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | | | | | | | | | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | | FT |
| <p>Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</p> | | | | | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|---|-----------|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|--|--------------------|
| Terça-Feira | Sopa | Espinafres ¹² | | | | | | | | | FT |
| | Prato | Hamburguer de quinoa ^{1,6} com arroz de milho e cenoura | | | | | | | | | FT |
| | Salada | Alface, tomate e cenoura | | | | | | | | | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | | FT |
| <p>Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</p> | | | | | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|---|-----------|---|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|--|--------------------|
| Quarta-Feira | Sopa | Lavrador ^{1,12} | | | | | | | | | FT |
| | Prato | Estufado de soja ⁶ e legumes com arroz de feijão | | | | | | | | | FT |
| | Salada | Alface, beterraba e milho | | | | | | | | | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina ¹² | | | | | | | | | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | | FT |
| <p>Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</p> | | | | | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|---|-----------|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|--|--------------------|
| Quinta-Feira | Sopa | Creme de ervilhas com coentros ¹² | | | | | | | | | FT |
| | Prato | Rancho vegetariano ¹ | | | | | | | | | FT |
| | Salada | Alface, cenoura e couve-roxa | | | | | | | | | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | | FT |
| <p>Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</p> | | | | | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|---|-----------|---|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|--|--------------------|
| Sexta-Feira | Sopa | Feijão-verde ¹² | | | | | | | | | FT |
| | Prato | Arroz de cogumelos ¹² com ervilhas e cenoura | | | | | | | | | FT |
| | Salada | Alface, pepino e tomate | | | | | | | | | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | | FT |
| <p>Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</p> | | | | | | | | | | | |

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

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

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

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

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

Semana 4

25 a 29 de janeiro

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|--|-----------|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Abóbora com vegetais ^{9,12} | | | | | | | | | FI |
| | Prato | Almôndegas de vegetais ⁶ em molho de tomate com esparguete ¹ | | | | | | | | | FI |
| | Salada | Alface, milho e pepino | | | | | | | | | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | | FI |
| 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 | Espinafres ¹² | | | | | | | | | FI |
| | Prato | Seitan ^{1,6} guisado com batata, cenoura, curgete e couve-flor | | | | | | | | | FI |
| | Salada | Alface, beterraba e cenoura | | | | | | | | | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | | | | | | | | | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | | FI |
| 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 ¹² | | | | | | | | | FI |
| | Prato | Feijoada com cogumelos ¹² com arroz branco | | | | | | | | | FI |
| | Salada | Alface, couve-roxa e pepino | | | | | | | | | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | | FI |
| 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 | Grão com nabiças ¹² | | | | | | | | | FI |
| | Prato | Grão-de-bico estufado com caril e massinhas ¹ | | | | | | | | | FI |
| | Salada | Alface, tomate e cenoura | | | | | | | | | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | | | | | | | | | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | | FI |
| 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 ¹² | | | | | | | | | FI |
| | Prato | Jardineira de soja ⁶ | | | | | | | | | FI |
| | Salada | Cenoura, couve-roxa e tomate | | | | | | | | | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | | FI |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | | FI |
| 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

1 a 5 de fevereiro

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (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 | 0,4 | FI |
| | Prato | Salada de feijão-frade com batata, cenoura, ervilha e azeitonas | 1893,0 | 452,0 | 9,3 | 1,6 | 69,1 | 9,1 | 21,6 | 0,6 | FI |
| | Salada | Beterraba, cenoura e tomate | 186,6 | 44,6 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,8 | 2,0 | 0,3 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | 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) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|-------------|-----------|---|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--------------------|
| Terça-Feira | Sopa | Minestrone ^{1,12} | 358,3 | 85,5 | 1,7 | 0,3 | 12,4 | 3,8 | 3,7 | 0,2 | FI |
| | Prato | Arroz de açafão com ervilhas, milho e cenoura | 1396,0 | 364,0 | 8,6 | 1,3 | 55,3 | 6,7 | 15,2 | 0,2 | FI |
| | Salada | Alface, couve em juliana e milho | 304,3 | 72,9 | 1,0 | 0,0 | 10,5 | 2,6 | 5,6 | 0,0 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | 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) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|--------------|-----------|---|--|-----------|-----------|-------------|-------------|--------------|---------------|-----------|--------------------|
| Quarta-Feira | Sopa | Feijão-vermelho com couve lombarda ¹² | 466,8 | 111,6 | 1,7 | 0,3 | 18,2 | 5,8 | 5,8 | 0,2 | FI |
| | Prato | Lentilhas estufadas com ratatouille | 1168,0 | 278,9 | 7,9 | 1,2 | 33,6 | 5,2 | 16,7 | 0,2 | FI |
| | Salada | Alface, milho e tomate | 279,4 | 66,9 | 1,0 | 0,0 | 10,8 | 2,9 | 3,9 | 0,0 | FI |
| | 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 | 0,03/0,02 | FI |
| | 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) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|--------------|-----------|---|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--------------------|
| Quinta-Feira | Sopa | Legumes ^{9,12} | 356,9 | 85,2 | 1,5 | 0,2 | 13,8 | 1,4 | 2,5 | 0,2 | FI |
| | Prato | Massa espiral ¹ estufada com cenoura, cogumelos ¹² e ervilhas | 1442,5 | 344,7 | 9,2 | 1,4 | 47,1 | 8,1 | 17,5 | 0,4 | FI |
| | Salada | Alface, beterraba e pepino | 176,5 | 42,2 | 0,5 | 0,1 | 5,9 | 5,8 | 3,7 | 0,2 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | 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) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|-------------|-----------|---|--|-----------|-----------|-------------|-------------|--------------|---------------|-----------|--------------------|
| Sexta-Feira | Sopa | Creme de couve-flor ¹² | 410,3 | 98,1 | 1,3 | 0,1 | 16,9 | 7,5 | 4,7 | 0,4 | FI |
| | Prato | Favas guisadas com soja ⁶ | 1972,0 | 471,0 | 20,0 | 2,8 | 35,6 | 14,0 | 37,2 | 0,3 | FI |
| | Salada | Alface, cenoura e tomate | 146,6 | 35,0 | 0,4 | 0,0 | 5,5 | 5,4 | 2,6 | 0,1 | FI |
| | 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 | 0,03/0,02 | FI |
| | 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 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 6

8 a 12 de fevereiro

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|---------------|-----------|---|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--|--|
| Segunda-Feira | Sopa | Alho-francês com cenoura ¹² | | | | | | | | | FT |
| | Prato | Estufado de cogumelos ¹² com tomate e arroz de milho e cenoura | | | | | | | | | FT |
| | Salada | Alface, beterraba e pepino | | | | | | | | | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | | FT |
| | 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) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|-------------|-----------|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--|--|
| Terça-Feira | Sopa | Couve branca ¹² | | | | | | | | | FT |
| | Prato | Empadão ¹² de legumes (feijão-verde e cenoura) com grão-de-bico | | | | | | | | | FT |
| | Salada | Cenoura, milho e tomate | | | | | | | | | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | | | | | | | | | FT |
| | 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) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|--------------|-----------|---|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--|--|
| Quarta-Feira | Sopa | Creme de ervilhas e cenoura ¹² | | | | | | | | | FT |
| | Prato | Seitan ^{1,6} guisado com cenoura, curgete e couve-lombarda com esparguete ¹ | | | | | | | | | FT |
| | Salada | Alface, cenoura e curgete | | | | | | | | | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | | FT |
| | 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) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|--------------|-----------|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--|--|
| Quinta-Feira | Sopa | Espinafres com cenoura ¹² | | | | | | | | | FT |
| | Prato | Lentilhas estufadas com salada russa (batata, ervilha, feijão-verde e cenoura) | | | | | | | | | FT |
| | Salada | Alface, cenoura e couve roxa | | | | | | | | | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | | | | | | | | | FT |
| | 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) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|-------------|-----------|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--|--|
| Sexta-Feira | Sopa | Grelós ¹² | | | | | | | | | FT |
| | Prato | Chili vegetariano com soja ⁶ com arroz branco | | | | | | | | | FT |
| | Salada | Tomate, alface e beterraba | | | | | | | | | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | | FT |
| | 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. - Lipídios, 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) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|---------------|-----------|----------|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|
| Segunda-Feira | Sopa | | | | | | | | |
| | Prato | | | | | | | | |
| | Salada | Carnaval | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | |
| | Pão | | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|-------------|-----------|----------|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|
| Terça-Feira | Sopa | | | | | | | | |
| | Prato | | | | | | | | |
| | Salada | Carnaval | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | |
| | Pão | | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) |
|--------------|-----------|----------|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|
| Quarta-Feira | Sopa | | | | | | | | |
| | Prato | | | | | | | | |
| | Salada | Carnaval | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | |
| | Pão | | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|--------------|-----------|---|-----------|-----------|-------------|-------------|--------------|---------------|-----------|----|
| Quinta-Feira | Sopa | 251,0 | 120,0 | 1,6 | 0,1 | 23,2 | 3,6 | 24,5 | 0,3 | FI |
| | Prato | 1264,0 | 418,0 | 23,5 | 2,0 | 29,2 | 6,4 | 11,7 | 0,4 | FI |
| | Salada | 265,9 | 63,7 | 1,1 | 0,1 | 10,8 | 2,9 | 2,8 | 0,0 | FI |
| | 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 | 0,03/0,02 | FI |
| | 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) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|-------------|-----------|---|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|----|
| Sexta-Feira | Sopa | 341,0 | 81,6 | 1,6 | 0,3 | 13,5 | 4,4 | 3,3 | 0,1 | FI |
| | Prato | 1835,0 | 439,0 | 19,3 | 2,3 | 53,7 | 2,7 | 0,1 | 1,3 | FI |
| | Salada | 183,5 | 43,9 | 0,4 | 0,0 | 6,4 | 5,9 | 4,1 | 0,1 | FI |
| | Sobremesa | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | 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. - Lipídios, 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) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|---------------|-----------|---|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|----|
| Segunda-Feira | Sopa | Macedónia de legumes ¹² | 356,9 | 85,2 | 1,5 | 0,2 | 13,8 | 1,4 | 2,5 | 0,2 | ET |
| | Prato | Mistura de vegetais estufados (cenoura, ervilha, feijão-verde, couve-flor) com massa espiral ¹ | 1309,8 | 313,0 | 8,6 | 1,3 | 44,2 | 11,9 | 13,9 | 0,5 | ET |
| | Salada | Alface, couve-roxa e milho | 316,9 | 75,9 | 0,8 | 0,0 | 12,2 | 3,8 | 5,3 | 0,0 | ET |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | ET |
| | 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) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|-------------|-----------|---|--|--------------|-------------|----------------|------------|-----------------|---------------|-------------|----|
| Terça-Feira | Sopa | Abóbora com massinhas ^{1,12} | 395,7 | 94,6 | 1,4 | 0,2 | 18,2 | 2,6 | 1,9 | 0,2 | ET |
| | Prato | Soja ⁶ guisada com cogumelos ¹² e pimentos com batata | 1820,5 | 435,0 | 19,6 | 2,7 | 38,4 | 9,1 | 25,8 | 0,2 | ET |
| | Salada | Pepino, tomate e couve juliana | 157,4 | 37,6 | 0,7 | 0,1 | 4,8 | 4,7 | 3,3 | 0,0 | ET |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades)/ Gelatina 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 | 0,03/0,0244 | ET |
| | 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) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|--------------|-----------|---|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|----|
| Quarta-Feira | Sopa | Couve-lombarda ¹² | 360,2 | 86,1 | 1,3 | 0,1 | 15,5 | 6,5 | 3,1 | 0,3 | ET |
| | Prato | Almôndegas de vegetais ⁶ com esparguete ¹ | 1078,0 | 257,5 | 8,7 | 1,3 | 34,2 | 2,9 | 8,6 | 0,2 | ET |
| | Salada | Alface, cenoura e milho | 280,0 | 67,1 | 0,8 | 0,0 | 11,3 | 3,3 | 3,8 | 0,1 | ET |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | ET |
| | 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) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|--------------|-----------|---|--|--------------|-------------|----------------|-------------|-----------------|---------------|------------|----|
| Quinta-Feira | Sopa | Feijão-verde ¹² | 349,7 | 85,6 | 1,3 | 0,2 | 15,9 | 6,4 | 2,1 | 0,3 | ET |
| | Prato | Salada de feijão-frade (batata, cenoura, feijão-frade, tomate cereja e azeitonas) | 1968,0 | 470,0 | 9,3 | 1,7 | 72,9 | 9,3 | 22,1 | 0,6 | ET |
| | Salada | Alface, beterraba e milho | 321,4 | 77,0 | 0,8 | 0,0 | 12,9 | 5,0 | 4,7 | 0,2 | ET |
| | 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 | 0,03/0,02 | ET |
| | 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) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|-------------|-----------|---|--|--------------|-------------|----------------|-----------|-----------------|---------------|------------|----|
| Sexta-Feira | Sopa | Grão com couve-lombarda ¹² | 499,2 | 119,3 | 1,8 | 0,2 | 20,6 | 6,8 | 5,0 | 0,4 | ET |
| | Prato | Arroz de cogumelos ¹² com ervilhas e cenoura | 1433,0 | 343,0 | 8,6 | 1,3 | 49,9 | 6,9 | 15,3 | 0,4 | ET |
| | Salada | Cenoura, couve-roxa e tomate | 182,1 | 43,5 | 0,2 | 0,0 | 8,3 | 7,5 | 2,6 | 0,1 | ET |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | ET |
| | 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. - Lipídios, 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) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|--|-----------|-----------------------------|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--------------------|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Juliana ¹² | | | | | | | | | FI |
| | Prato | 1491,0 | 356,0 | 3,5 | 0,4 | 60,8 | 8,2 | 19,1 | 0,4 | FI | |
| | Salada | 146,6 | 35,0 | 0,4 | 0,0 | 5,5 | 5,4 | 2,6 | 0,1 | FI | |
| | Sobremesa | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI | |
| | 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) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|--|-----------|-----------------------------|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--------------------|--------------------|
| Terça-Feira | Sopa | Feijão-verde ¹² | | | | | | | | | FI |
| | Prato | 2029,0 | 485,0 | 9,0 | 1,2 | 77,7 | 7,7 | 22,8 | 0,2 | FI | |
| | Salada | 182,1 | 43,5 | 0,2 | 0,0 | 8,3 | 7,5 | 2,6 | 0,1 | FI | |
| | Sobremesa | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI | |
| | 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) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|--|-----------|-----------------------------|-----------|-----------|-------------|-------------|--------------|---------------|-----------|--------------------|--------------------|
| Quarta-Feira | Sopa | Lavrador ^{1,12} | | | | | | | | | FI |
| | Prato | 1326,0 | 347,0 | 8,6 | 1,2 | 51,5 | 3,4 | 14,7 | 0,2 | FI | |
| | Salada | 280,0 | 67,1 | 0,8 | 0,0 | 11,3 | 3,3 | 3,8 | 0,1 | FI | |
| | 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 | 0,03/0,02 | FI | |
| | 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) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|--|-----------|-----------------------------|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--------------------|--------------------|
| Quinta-Feira | Sopa | Alho-francês ¹² | | | | | | | | | FI |
| | Prato | 1786,0 | 424,0 | 8,4 | 1,2 | 50,1 | 2,7 | 36,5 | 0,2 | FI | |
| | Salada | 134,5 | 32,1 | 0,7 | 0,1 | 3,8 | 3,7 | 3,0 | 0,0 | FI | |
| | Sobremesa | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI | |
| | 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) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|--|-----------|--|-----------|-----------|-------------|-------------|--------------|---------------|-----------|--------------------|--------------------|
| Sexta-Feira | Sopa | Nabiças com feijão-frade ¹² | | | | | | | | | FI |
| | Prato | 1275 | 305 | 14,5 | 2 | 28,9 | 2,6 | 14,1 | 0,24 | FI | |
| | Salada | 321,4 | 77,0 | 0,8 | 0,0 | 12,9 | 5,0 | 4,7 | 0,2 | FI | |
| | 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 | 0,03/0,02 | FI | |
| | 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. - Lipídios, 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) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|---------------|-----------|---|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | 493,8 | 118,0 | 1,3 | 0,2 | 23,8 | 7,9 | 2,6 | 0,4 | FI |
| | Prato | 1790,0 | 428,0 | 8,0 | 1,2 | 67,0 | 7,4 | 20,4 | 0,4 | FI |
| | Salada | 146,6 | 35,0 | 0,4 | 0,0 | 5,5 | 5,4 | 2,6 | 0,1 | FI |
| | Sobremesa | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | 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) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|-------------|-----------|---|-----------|-----------|-------------|-------------|--------------|---------------|-----------|--------------------|
| Terça-Feira | Sopa | 332,7 | 79,5 | 1,2 | 0,2 | 15,0 | 5,0 | 2,0 | 0,2 | FI |
| | Prato | 2654,0 | 635,0 | 34,0 | 5,7 | 66,5 | 1,9 | 12,7 | 1,8 | FI |
| | Salada | 182,1 | 43,5 | 0,2 | 0,0 | 8,3 | 7,5 | 2,6 | 0,1 | FI |
| | 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 | 0,03/0,02 | FI |
| | 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) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|--------------|-----------|---|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--------------------|
| Quarta-Feira | Sopa | 308,3 | 73,7 | 1,4 | 0,3 | 13,4 | 3,9 | 1,8 | 0,1 | FI |
| | Prato | 2180,4 | 521,1 | 17,5 | 2,4 | 72,7 | 10,7 | 16,9 | 0,5 | FI |
| | Salada | 188,6 | 45,1 | 0,2 | 0,0 | 7,6 | 7,5 | 3,4 | 0,3 | FI |
| | Sobremesa | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | 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) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|--------------|-----------|---|-----------|-----------|-------------|-------------|--------------|---------------|-----------|--------------------|
| Quinta-Feira | Sopa | 250,8 | 119,6 | 1,6 | 0,1 | 23,2 | 3,6 | 24,5 | 0,3 | FI |
| | Prato | 2500,0 | 596,1 | 10,7 | 1,8 | 98,4 | 7,2 | 24,1 | 0,3 | FI |
| | Salada | 183,5 | 43,9 | 0,4 | 0,0 | 6,4 | 5,9 | 4,1 | 0,1 | FI |
| | 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 | 0,03/0,02 | FI |
| | 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) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | |
|-------------|-----------|---|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--------------------|
| Sexta-Feira | Sopa | 391,7 | 93,6 | 1,5 | 0,3 | 17,1 | 7,3 | 3,1 | 0,3 | FI |
| | Prato | 2164,0 | 517,4 | 22,1 | 1,2 | 67,6 | 1,8 | 9,2 | 0,9 | FI |
| | Salada | 280,0 | 67,1 | 0,8 | 0,0 | 11,3 | 3,3 | 3,8 | 0,1 | FI |
| | Sobremesa | 313,6 | 74,9 | 0,5 | 0,2 | 16,5 | 16,3 | 1,1 | 0,0 | FI |
| | 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 rijã, 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

15 a 19 de março

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|---------------|-----------|---|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--|--|
| Segunda-Feira | Sopa | Couve-lombarda ¹² | | | | | | | | | FT |
| | Prato | Massa ¹ de favas com legumes (cenoura, couve e ervilhas) | | | | | | | | | FT |
| | Salada | Alface, milho e pepino | | | | | | | | | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | | | | | | | | | FT |
| | 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) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|-------------|-----------|---|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--|--|
| Terça-Feira | Sopa | Creme de legumes ^{9,12} | | | | | | | | | FT |
| | Prato | Cogumelos ¹² e curgete no forno com arroz de cenoura | | | | | | | | | FT |
| | Salada | Alface, beterraba e cenoura | | | | | | | | | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | | FT |
| | 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) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|--------------|-----------|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--|--|
| Quarta-Feira | Sopa | Feijão-branco com espinafre ¹² | | | | | | | | | FT |
| | Prato | Couve estufada com lentilhas e batata cozida | | | | | | | | | FT |
| | Salada | Couve em juliana, pepino e tomate | | | | | | | | | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | | FT |
| | 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) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|--------------|-----------|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--|--|
| Quinta-Feira | Sopa | Primavera ¹² | | | | | | | | | FT |
| | Prato | Guisado de massa ¹ com soja ⁶ , cogumelos ¹² , curgete e tomate | | | | | | | | | FT |
| | Salada | Beterraba, cenoura e tomate | | | | | | | | | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | | FT |
| | 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) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|-------------|-----------|--|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--|--|
| Sexta-Feira | Sopa | Caldo-verde ¹² | | | | | | | | | FT |
| | Prato | Grão-de-bico estufado com caril e massa fusilli ¹ | | | | | | | | | FT |
| | Salada | Milho, couve-roxa e tomate | | | | | | | | | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina ¹² | | | | | | | | | FT |
| | 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. - Lipídios, 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) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|--|-----------|---|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--|----|
| Segunda-Feira | Sopa | Alho-francês com cenoura ¹² | | | | | | | | | FT |
| | Prato | Hamburguer de quinoa ^{1,6} com arroz de cenoura e ervilhas | | | | | | | | | FT |
| | Salada | Couve-roxa, pepino e tomate | | | | | | | | | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | | FT |
| 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 ¹² | | | | | | | | | FT |
| | Prato | Salada mexicana (feijão preto, batata, milho, salsa e pimentos) | | | | | | | | | FT |
| | Salada | Alface, beterraba e milho | | | | | | | | | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | | | | | | | | | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | | FT |
| 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 verde ¹² | | | | | | | | | FT |
| | Prato | Salsichas de soja ^{1,3,6} com arroz de lombarda e cenoura | | | | | | | | | FT |
| | Salada | Alface, cenoura e tomate | | | | | | | | | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | | FT |
| 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 | | | | | | | | | | |
| | Salada | Férias | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | | | |
| | Pão | | | | | | | | | | |

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcares (g) | Proteínas (g) | Sal (g) | | |
|-------------|-----------|---------|-----------|----------|-------------|--------|--------------|---------------|---------|--|--|
| Sexta-Feira | Sopa | | | | | | | | | | |
| | Prato | | | | | | | | | | |
| | Salada | Férias | | | | | | | | | |
| | 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 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.