

Semana 4

1 a 5 de outubro

| | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) | | |
|---------------|-----------|---|-----------|----------|-------------|--------|-----------|---------|------------|--|----|
| Segunda-Feira | Sopa | Abóbora com massinhas ⁽¹⁾⁽³⁾ | | | | | | | | | FI |
| | Prato | Hambúrguer no forno com molho de cogumelos ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ e arroz branco com legumes salteados (ervilhas e cenoura) | | | | | | | | | C |
| | Salada | Alface, milho e pepino | | | | | | | | | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | | 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) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) | | |
|-------------|-----------|---|-----------|----------|-------------|--------|-----------|---------|------------|--|----|
| Terça-Feira | Sopa | Feijão branco c/ espinafres | | | | | | | | | FI |
| | Prato | Badejo estufado ⁽⁴⁾ com batata e couve-flor cozidas | | | | | | | | | P |
| | Salada | Alface, beterraba e cenoura | | | | | | | | | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min 3 variedades)/ Aletria ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾ | | | | | | | | | 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) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) | | |
|--------------|-----------|---|-----------|----------|-------------|--------|-----------|---------|------------|--|----|
| Quarta-Feira | Sopa | Caldo verde | | | | | | | | | FI |
| | Prato | Frango de tomatada com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ | | | | | | | | | C |
| | Salada | Cenoura, couve roxa e tomate | | | | | | | | | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | | 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) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) | | |
|--------------|-----------|---|-----------|----------|-------------|--------|-----------|---------|------------|--|----|
| Quinta-Feira | Sopa | Lentilhas | | | | | | | | | FI |
| | Prato | Arroz de abrótea com coentros ⁽⁴⁾ | | | | | | | | | FI |
| | Salada | Tomate, milho e pepino | | | | | | | | | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | | | | | | | | | FI |
| | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|-------------|-----------|----------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Sexta-Feira | Sopa | FERIADO | | | | | | | | | |
| | Prato | | | | | | | | | | |
| | 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 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

8 a 12 de outubro

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) | |
|---------------|-----------|--|--|-----------|----------|-------------|--------|-----------|---------|------------|----|
| Segunda-Feira | Sopa | Creme de brócolos | 383,7 | 91,7 | 3,3 | 0,5 | 12,8 | 2,7 | 0,3 | 2,9 | FI |
| | Prato | Salada do Mar (pescada, camarão, ovo, batata, cenoura e ervilhas) ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾ | 1636,0 | 391,0 | 9,8 | 1,9 | 38,8 | 36,9 | 0,9 | 4,5 | FI |
| | Salada | Alface, tomate e cenoura | 78,4 | 18,7 | 0,2 | 0,0 | 3,2 | 1,1 | 0,1 | 3,1 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 250,3 | 59,8 | 0,5 | 0,0 | 13,3 | 0,6 | 0,0 | 13,3 | 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) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) | |
|-------------|-----------|--|--|-----------|----------|-------------|--------|-----------|---------|------------|----|
| Terça-Feira | Sopa | Minestrone | 282,7 | 67,6 | 3,1 | 0,5 | 8,1 | 1,7 | 0,2 | 2,7 | FI |
| | Prato | Arroz de aves (peru e frango) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ | 2848,1 | 680,7 | 27,1 | 7,3 | 63,3 | 46,0 | 1,6 | 0,5 | FI |
| | Salada | Alface, pepino e beterraba | 46,4 | 11,1 | 0,2 | 0,0 | 1,3 | 1,0 | 0,0 | 1,3 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 250,3 | 59,8 | 0,5 | 0,0 | 13,3 | 0,6 | 0,0 | 13,3 | 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) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) | |
|--------------|-----------|--|--|-------------|-----------|-------------|-------------|-----------|-----------|-------------|----|
| Quarta-Feira | Sopa | Feijão vermelho com couve lombarda | 817,5 | 195,4 | 3,7 | 0,6 | 29,5 | 11,1 | 0,3 | 3,7 | FI |
| | Prato | Salmão grelhado ⁽⁴⁾ com batata e feijão-verde cozidos | 2561,8 | 612,3 | 33,3 | 6,4 | 46,9 | 31,3 | 0,8 | 4,1 | P |
| | Salada | Alface, tomate e milho | 152,0 | 36,3 | 0,4 | 0,0 | 4,9 | 3,3 | 0,0 | 2,4 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada | 250,3 / 288,9 | 59,8 / 69,0 | 0,5 / 0,6 | 0,0 / 0,1 | 13,3 / 15,5 | 0,6 / 0,4 | 0,0 / 0,0 | 13,3 / 15,5 | 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) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) | |
|--------------|-----------|---|--|-----------|----------|-------------|--------|-----------|---------|------------|----|
| Quinta-Feira | Sopa | Creme de alho francês com couve-flor | 402,9 | 96,3 | 3,2 | 0,5 | 13,9 | 3,0 | 0,3 | 3,8 | FI |
| | Prato | Pá de porco no forno com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ e salada tricolor (cenoura, brócolos e milho) | 2342,6 | 559,9 | 15,5 | 4,5 | 62,6 | 42,6 | 1,2 | 5,2 | C |
| | Salada | Alface, couve em juliana e milho | 169,0 | 40,4 | 0,4 | 0,0 | 4,7 | 4,4 | 0,0 | 2,1 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 250,3 | 59,8 | 0,5 | 0,0 | 13,3 | 0,6 | 0,0 | 13,3 | 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) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) | |
|-------------|-----------|--|--|--------------|-----------|-------------|-------------|-----------|-----------|-------------|----|
| Sexta-Feira | Sopa | Macedónia de legumes | 456,1 | 109,0 | 3,3 | 0,5 | 15,6 | 4,2 | 0,3 | 3,5 | FI |
| | Prato | Carapau frito ⁽¹⁾⁽⁴⁾ com arroz de feijão | 2455,5 | 586,9 | 16,9 | 2,5 | 76,4 | 32,2 | 0,6 | 1,6 | P |
| | Salada | Alface, tomate e cenoura | 78,4 | 18,7 | 0,2 | 0,0 | 3,2 | 1,1 | 0,1 | 3,1 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelado ⁽⁷⁾ | 250,3 / 808,0 | 59,8 / 193,1 | 0,5 / 3,7 | 0,0 / 1,4 | 13,3 / 32,6 | 0,6 / 7,7 | 0,0 / 0,1 | 13,3 / 11,8 | 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 6

15 a 19 de outubro

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) | |
|---------------|-----------|--|--|-----------|----------|-------------|--------|-----------|---------|------------|----|
| Segunda-Feira | Sopa | Alho francês com curgete | 409,7 | 97,9 | 3,3 | 0,5 | 14,1 | 3,0 | 0,3 | 4,1 | FI |
| | Prato | Febras de porco grelhadas com estufado de cogumelos e esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ | 2378,1 | 568,4 | 16,6 | 4,9 | 60,3 | 44,4 | 1,3 | 5,5 | C |
| | Salada | Alface, pepino e beterraba | 46,4 | 11,1 | 0,2 | 0,0 | 1,3 | 1,0 | 0,0 | 1,3 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 250,3 | 59,8 | 0,5 | 0,0 | 13,3 | 0,6 | 0,0 | 13,3 | 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) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) | |
|-------------|-----------|---|--|--------------|-----------|-------------|-------------|-----------|-----------|-------------|----|
| Terça-Feira | Sopa | Grão com espinafres | 916,3 | 219,0 | 5,3 | 0,7 | 32,7 | 10,1 | 0,4 | 3,5 | FI |
| | Prato | Bacalhau com natas ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾ | 2524,2 | 603,3 | 24,8 | 8,1 | 52,8 | 42,4 | 3,9 | 6,5 | FI |
| | Salada | Cenoura, milho e tomate | 163,9 | 39,2 | 0,4 | 0,0 | 6,1 | 2,9 | 0,1 | 3,5 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz doce ⁽³⁾⁽⁷⁾ | 250,3 / 584,1 | 59,8 / 139,6 | 0,5 / 1,7 | 0,0 / 0,9 | 13,3 / 26,5 | 0,6 / 4,6 | 0,0 / 0,1 | 13,3 / 10,9 | 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) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) | |
|--------------|-----------|---|--|-----------|----------|-------------|--------|-----------|---------|------------|----|
| Quarta-Feira | Sopa | Couve branca | 365,3 | 87,3 | 3,1 | 0,4 | 12,4 | 2,4 | 0,3 | 2,7 | FI |
| | Prato | Frango estufado com ervilhas e arroz de cenoura | 2702,4 | 645,9 | 29,7 | 6,4 | 54,0 | 40,7 | 0,8 | 3,2 | C |
| | Salada | Curgete, alface e cenoura | 67,9 | 16,2 | 0,2 | 0,0 | 2,4 | 1,3 | 0,1 | 2,2 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 250,3 | 59,8 | 0,5 | 0,0 | 13,3 | 0,6 | 0,0 | 13,3 | 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) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) | |
|--------------|-----------|---|--|-------------|-----------|-------------|-------------|-----------|-----------|-------------|----|
| Quinta-Feira | Sopa | Creme de ervilhas e cenoura | 496,3 | 118,6 | 3,4 | 0,5 | 16,9 | 5,1 | 0,3 | 3,3 | FI |
| | Prato | Cardinal no forno com molho de limão e ervas aromáticas ⁽⁴⁾ e salada russa | 1295,0 | 309,5 | 5,5 | 0,8 | 42,3 | 22,6 | 0,7 | 7,3 | P |
| | Salada | Alface, cenoura e couve-roxa | 66,7 | 15,9 | 0,1 | 0,0 | 2,6 | 1,2 | 0,1 | 2,4 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | 250,3 / 288,9 | 59,8 / 69,0 | 0,5 / 0,6 | 0,0 / 0,1 | 13,3 / 15,5 | 0,6 / 0,4 | 0,0 / 0,0 | 13,3 / 15,5 | 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) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) | |
|-------------|-----------|---|--|-----------|----------|-------------|--------|-----------|---------|------------|----|
| Sexta-Feira | Sopa | Agrião | 368,7 | 88,1 | 3,3 | 0,5 | 11,9 | 2,7 | 0,3 | 2,2 | FI |
| | Prato | Chili ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ com arroz branco | 2993,6 | 715,5 | 22,9 | 7,2 | 74,8 | 52,5 | 0,7 | 3,0 | C |
| | Salada | Alface, tomate e beterraba | 65,1 | 15,6 | 0,2 | 0,0 | 2,4 | 1,1 | 0,0 | 2,4 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 250,3 | 59,8 | 0,5 | 0,0 | 13,3 | 0,6 | 0,0 | 13,3 | 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 7

22 a 26 de outubro

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) | |
|---------------|-----------|---|--|---------------|----------|-------------|---------------|-----------|----------|------------|----|
| Segunda-Feira | Sopa | Creme de feijão-verde | 410,0 | 98,0 | 3,2 | 0,5 | 13,9 | 3,3 | 0,3 | 3,7 | FI |
| | Prato | Massinha de abrótea com coentros ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾ | 1724,8 | 412,2 | 4,8 | 0,8 | 58,7 | 33,6 | 0,2 | 4,0 | FI |
| | Salada | Couve-roxa, cenoura e tomate | 86,5 | 20,7 | 0,1 | 0,0 | 3,9 | 1,0 | 0,1 | 3,6 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 250,3/ 372,4 | 59,8/ 89,0 | 0,5/ 2,0 | 0,0/ 1,1 | 13,3/ 12,6 | 0,6/ 5,1 | 0,0/ 0,2 | 13,3/ 12,6 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | Caldo verde | 537,5 | 128,5 | 3,1 | 0,5 | 21,6 | 3,5 | 0,2 | 2,4 | FI |
| | Prato | Peru assado com arroz de feijão verde | 2092,0 | 500,0 | 14,8 | 4,3 | 48,7 | 43,1 | 0,6 | 1,0 | C |
| | Salada | Alface, beterraba e cenoura ralada | 57,1 | 13,7 | 0,1 | 0,0 | 2,3 | 0,9 | 0,1 | 2,2 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 250,3 | 59,8 | 0,5 | 0,0 | 13,3 | 0,6 | 0,0 | 13,3 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | Camponesa | 817,5 | 195,4 | 3,7 | 0,6 | 29,5 | 11,1 | 0,3 | 3,7 | FI |
| | Prato | Barrinhas de Pescada panadas ⁽¹⁾⁽⁴⁾ com salada russa | 2191,0 | 523,7 | 14,5 | 7,3 | 70,4 | 27,9 | 2,7 | 6,5 | P |
| | Salada | Tomate, milho e pepino | 153,2 | 36,6 | 0,5 | 0,1 | 5,0 | 3,0 | 0,0 | 2,5 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida | 250,3/ 288,9 | 59,8/ 69,0 | 0,5/ 0,6 | 0,0/ 0,1 | 13,3/ 15,5 | 0,6/ 0,4 | 0,0/ 0,0 | 13,3/ 15,5 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | Espinafres com cenoura | 371,2 | 88,7 | 3,3 | 0,5 | 12,5 | 2,4 | 0,4 | 2,7 | FI |
| | Prato | Strogonoff de porco ⁽⁷⁾ com arroz de açafrão | 2516,3 | 601,4 | 19,1 | 5,5 | 66,2 | 41,3 | 1,3 | 2,7 | C |
| | Salada | Cenoura, couve-roxa e tomate | 86,5 | 20,7 | 0,1 | 0,0 | 3,9 | 1,0 | 0,1 | 3,6 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 250,3 | 59,8 | 0,5 | 0,0 | 13,3 | 0,6 | 0,0 | 13,3 | FI |
| | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | Grão com Legumes | 919,6 | 219,8 | 5,2 | 0,7 | 33,5 | 9,8 | 0,3 | 4,1 | FI |
| | Prato | Badejo gratinado ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾ com batata assada/cozida com brócolos | 1869,0 | 446,7 | 11,0 | 1,6 | 52,1 | 34,8 | 0,9 | 5,8 | P |
| | Salada | Alface, beterraba e milho | 130,8 | 31,3 | 0,3 | 0,0 | 4,1 | 3,1 | 0,0 | 1,5 | FI |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina ⁽¹²⁾ | 250,3/ 49,0 | 59,8/ 11,7 | 0,5/ 0,0 | 0,0/ 0,0 | 13,3/ 2,6 | 0,6/ 0,3 | 0,0/ 0,0 | 13,3/ 2,4 | 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 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.

Semana 8

29 de outubro a 2 de novembro

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) | |
|---------------|-----------|--|--|-----------|----------|-------------|--------|-----------|---------|------------|--------------------|
| Segunda-Feira | Sopa | Alho-francês | 365,6 | 87,4 | 3,1 | 0,5 | 12,6 | 2,2 | 0,3 | 2,7 | FT |
| | Prato | Almôndegas estufadas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹²⁾ com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ e ervilhas cozidas | 2329,0 | 556,6 | 15,1 | 4,9 | 62,1 | 43,1 | 0,9 | 4,7 | C |
| | Salada | Alface, tomate e cenoura | 78,4 | 18,7 | 0,2 | 0,0 | 3,2 | 1,1 | 0,1 | 3,1 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 250,3 | 59,8 | 0,5 | 0,0 | 13,3 | 0,6 | 0,0 | 13,3 | 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) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) | |
|-------------|-----------|---|--|-------------|-----------|-------------|-------------|-----------|-----------|-------------|--------------------|
| Terça-Feira | Sopa | Legumes com ervilhas | 444,3 | 106,2 | 3,3 | 0,5 | 15,1 | 4,0 | 0,3 | 2,6 | FT |
| | Prato | Carapau assado ⁽⁴⁾ com batata assada/cozida | 1605,8 | 383,8 | 9,3 | 1,6 | 46,9 | 28,0 | 0,7 | 4,4 | P |
| | Salada | Tomate, couve roxa e milho | 160,2 | 38,3 | 0,4 | 0,0 | 5,6 | 3,2 | 0,0 | 2,9 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) / logurte ⁽⁷⁾ | 250,3 / 372,4 | 59,8 / 89,0 | 0,5 / 2,0 | 0,0 / 1,1 | 13,3 / 12,6 | 0,6 / 5,1 | 0,0 / 0,2 | 13,3 / 12,6 | 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) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) | |
|--------------|-----------|---|--|-----------|----------|-------------|--------|-----------|---------|------------|--------------------|
| Quarta-Feira | Sopa | Juliana | 443,9 | 106,1 | 3,3 | 0,5 | 14,9 | 4,3 | 0,3 | 3,2 | FT |
| | Prato | Arroz à Valenciana ⁽²⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾ | 2375,9 | 567,8 | 14,0 | 4,3 | 65,6 | 44,8 | 0,8 | 1,1 | FT |
| | Salada | Alface, tomate e cenoura | 78,4 | 18,7 | 0,2 | 0,0 | 3,2 | 1,1 | 0,1 | 3,1 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 250,3 | 59,8 | 0,5 | 0,0 | 13,3 | 0,6 | 0,0 | 13,3 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ⁽¹⁾ | Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|--------------|-----------|----------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Quinta-Feira | Sopa | FERIADO | | | | | | | | | |
| | Prato | | | | | | | | | | |
| | Salada | | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | | | |
| | Pão | | | | | | | | | | |

| | | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lip. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Prot. (g) | Sal (g) | Açúcar (g) | |
|-------------|-----------|--|--|-----------|----------|-------------|--------|-----------|---------|------------|--------------------|
| Sexta-Feira | Sopa | Grão com couve lombarda | 918,4 | 219,5 | 5,1 | 0,6 | 33,2 | 10,2 | 0,3 | 3,3 | FT |
| | Prato | Bacalhau à Gomes de Sá ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹³⁾ | 1994,5 | 476,7 | 10,9 | 1,2 | 45,9 | 48,8 | 4,9 | 4,0 | FT |
| | Salada | Alface, tomate e couve roxa | 74,6 | 17,8 | 0,2 | 0,0 | 2,7 | 1,4 | 0,0 | 2,5 | FT |
| | Sobremesa | Fruta da época (min. 3 variedades) | 250,3 | 59,8 | 0,5 | 0,0 | 13,3 | 0,6 | 0,0 | 13,3 | 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.