

Semana 1

9 a 13 de abril

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Saloia								
	Prato	Massada de Atum ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾								
	Salada	Alface, tomate e beterraba								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										
Terça-Feira	Sopa	Caldo verde								
	Prato	Febras de porco grelhadas com estufado de cogumelos e Arroz de cenoura								
	Salada	Alface, tomate e couve roxa								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										
Quarta-Feira	Sopa	Feijão vermelho com couve lombarda								
	Prato	Solha grelhada ⁽⁴⁾ com batata e feijão-verde cozidos								
	Salada	Alface, tomate e milho								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada								
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										
Quinta-Feira	Sopa	Creme de legumes								
	Prato	Frango estufado com ervilhas e arroz								
	Salada	Tomate, milho e couve roxa								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										
Sexta-Feira	Sopa	Grão com couve lombarda								
	Prato	Bacalhau à Brás ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹³⁾								
	Salada	Alface, beterraba e cenoura								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada								
	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 2

16 a 20 de abril

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Couve branca com cenoura ripada								
	Prato	379,3	90,7	3,1	0,4	13,0	2,6	0,3	3,3	
	Salada	Carne à Bolonhesa ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾								
	Sobremesa	2353,3	562,4	18,4	6,1	58,7	40,5	0,7	4,0	
	Pão	78,4	18,7	0,2	0,0	3,2	1,1	0,1	3,1	
		Fruta da época (min. 3 variedades)								
		250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3	
		Pão de mistura ⁽¹⁾								
		pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Feijão vermelho com hortaliça								
	Prato	813,1	194,3	3,7	0,6	28,6	11,7	0,2	3,0	
	Salada	Cardinal no forno ⁽⁴⁾ com batata e brócolos cozidos								
	Sobremesa	1352,4	323,2	5,4	0,5	47,4	21,4	0,5	4,7	
	Pão	152,0	36,3	0,4	0,0	4,9	3,3	0,0	2,4	
		Fruta da época (min. 3 variedades)/pudim ⁽³⁾⁽⁷⁾								
		250,3/387,8	59,8/92,7	0,5/2,0	0,0/1,0	13,3/14,8	0,6/3,8	1,0	13,3/14,8	
		Pão de mistura ⁽¹⁾								
		pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com espinafres								
	Prato	213,8	51,1	3,5	0,5	3,5	1,6	0,3	2,9	
	Salada	Perna de frango assada com Espirais ⁽¹⁾⁽³⁾ e Cenoura								
	Sobremesa	2543,4	607,9	23,0	5,4	58,8	41,5	1,4	4,2	
	Pão	67,6	16,2	0,3	0,0	2,1	1,2	0,0	2,1	
		Fruta da época (min. 3 variedades)								
		250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3	
		Pão de mistura ⁽¹⁾								
		pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Caldo verde								
	Prato	537,5	128,5	3,1	0,5	21,6	3,5	0,2	2,4	
	Salada	Arroz de frutos do mar (pescada, camarão e miolo de amêijoas) ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾								
	Sobremesa	1928,9	461,0	5,6	0,8	64,6	38,0	1,0	1,5	
	Pão	130,8	31,3	0,3	0,0	4,1	3,1	0,0	1,5	
		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	
		Pão de mistura ⁽¹⁾								
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Sopa da horta								
	Prato	422,3	100,9	3,3	0,5	14,3	3,5	0,3	4,2	
	Salada	Jardineira de Vitela								
	Sobremesa	2242,5	536,0	17,8	6,1	52,5	41,4	1,0	6,7	
	Pão	67,8	16,2	0,1	0,0	2,8	1,0	0,1	2,5	
		Fruta da época (min. 3 variedades)								
		250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3	
		Pão de mistura ⁽¹⁾								
		pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca 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

23 a 27 de abril

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Juliana	443,9	106,1	3,3	0,5	14,9	4,3	0,3	3,2
	Prato	Empadão de cavala com arroz, ervilhas e cenoura ⁽³⁾⁽⁴⁾	2052,2	490,5	14,3	3,0	70,2	20,3	0,8	3,9
	Salada	Alface, couve roxa e pepino	55,9	13,4	0,2	0,0	1,6	1,3	0,0	1,4
	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
	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	Espinafres	371,0	88,3	3,3	0,5	12,1	2,5	0,4	2,3
	Prato	Carne de porco à portuguesa ⁽¹²⁾	2341,5	559,6	24,7	5,6	45,4	38,9	0,8	3,0
	Salada	Alface, tomate e milho	152,0	36,3	0,4	0,0	4,9	3,3	0,0	2,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

Quarta-Feira	Sopa	FERIADO								
	Prato									
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas com couve flor	505,2	120,7	3,4	0,5	16,8	5,6	0,3	3,2
	Prato	Perú assado com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ e feijão-verde	2293,1	548,1	13,1	4,1	58,7	48,9	0,8	3,8
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa	66,7	15,9	0,1	0,0	2,6	1,2	0,1	2,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	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	Feijão-verde	410,2	98,0	3,2	0,5	14,0	3,3	0,3	3,8
	Prato	Abrótea estufada ⁽⁴⁾ com batata cozida	1406,7	336,2	3,3	0,5	46,9	29,7	0,7	4,4
	Salada	Alface, pepino e tomate	67,6	16,2	0,3	0,0	2,1	1,2	0,0	2,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	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 4

30 de abril a 4 de maio

		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⁾								
	Prato	Hambúguer estufado com molho de cogumelos ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽⁷⁾⁽¹⁰⁾ e massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾ com legumes salteados								
	Salada	Alface, milho e pepino								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

Terça-Feira	Sopa	FERIADO								
	Prato									
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Legumes com ervilhas								
	Prato	Frango de tomatada com arroz de cenoura								
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	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	Feijão branco c/ espinafres								
	Prato	Badejo estufado ⁽⁴⁾ com batata e couve-flor cozidas								
	Salada	Alface, beterraba e cenoura								
	Sobremesa	Fruta da época (min 3 variedades)/ Aletria ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾								
	Pão	Pão de mistura Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve branca								
	Prato	Feijoada à Portuguesa ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ com arroz								
	Salada	Alface, pepino e couve-roxa								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	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, 2Cruzeiros, 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

7 a 11 de maio

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Juliana	443,9	106,1	3,3	0,5	14,9	4,3	0,3	3,2
	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
	Salada	Alface, tomate e cenoura	78,4	18,7	0,2	0,0	3,2	1,1	0,1	3,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	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
	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
	Salada	Alface, couve em juliana e milho	169,0	40,4	0,4	0,0	4,7	4,4	0,0	2,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	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
	Prato	Salmão grelhado ⁽⁴⁾ com batata e feijão-verde cozidos	2571,6	612,3	33,3	6,4	46,9	31,3	0,8	4,1
	Salada	Alface, tomate e milho	152,0	36,3	0,4	0,0	4,9	3,3	0,0	2,4
	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
	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	Macedónia de legumes	456,1	109,0	3,3	0,5	15,6	4,2	0,3	3,5
	Prato	Pá de porco no forno com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ e salada tricolor	2323,5	555,3	15,4	4,5	62,0	42,1	0,8	5,4
	Salada	Alface, pepino e beterraba	46,4	11,1	0,2	0,0	1,3	1,0	0,0	1,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	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	Creme de alho francês com couve-flor	402,9	96,3	3,2	0,5	13,9	3,0	0,3	3,8
	Prato	Carapau frito ⁽¹⁾⁽⁴⁾ com arroz de feijão	2464,8	586,9	16,9	2,5	76,4	32,2	0,6	1,6
	Salada	Alface, tomate e cenoura	78,4	18,7	0,2	0,0	3,2	1,1	0,1	3,1
	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
	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

14 a 18 de maio

		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
	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
	Salada	Alface, pepino e beterraba		46,4	11,1	0,2	0,0	1,3	1,0	0,0	1,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Creme de ervilhas e cenoura		496,3	118,6	3,4	0,5	16,9	5,1	0,3	3,3
	Prato	Bacalhau com natas ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾		2524,2	603,3	24,8	8,1	52,8	42,4	3,9	6,5
	Salada	Cenoura, milho e tomate		163,9	39,2	0,4	0,0	6,1	2,9	0,1	3,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz doce ⁽¹⁾⁽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
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Couve branca		365,3	87,3	3,1	0,4	12,4	2,4	0,3	2,7
	Prato	Frango estufado com cenoura e puré de batata ⁽⁷⁾		2559,4	609,4	26,9	6,3	50,6	41,2	0,9	7,9
	Salada	Curgete, alface e cenoura		67,9	16,2	0,2	0,0	2,4	1,3	0,1	2,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	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
	Prato	Cardinal no forno com molho de limão e ervas aromáticas ⁽⁴⁾ e salada russa		1299,9	309,5	5,5	0,8	42,3	22,6	0,7	7,3
	Salada	Alface, cenoura e couve-roxa		66,7	15,9	0,1	0,0	2,6	1,2	0,1	2,4
	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
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Agrião		368,7	88,1	3,3	0,5	11,9	2,7	0,3	2,2
	Prato	Chili ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ com arroz branco		3005,0	715,5	22,9	7,2	74,8	52,5	0,7	3,0
	Salada	Alface, tomate e beterraba		65,1	15,6	0,2	0,0	2,4	1,1	0,0	2,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	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

21 a 25 de maio

		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
	Prato	Massinha de peixe (abrótea) com coentros ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾	1731,4	412,2	4,8	0,8	58,7	33,6	0,2	4,0
	Salada	Couve-roxa, cenoura e tomate	86,5	20,7	0,1	0,0	3,9	1,0	0,1	3,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Iogurte ⁽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
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Juliana	443,9	106,1	3,3	0,5	14,9	4,3	0,3	3,2
	Prato	Arroz à Valenciana ⁽²⁾⁽¹²⁾⁽¹⁴⁾	2375,9	567,8	14,0	4,3	65,6	44,8	0,8	1,1
	Salada	Alface, tomate e cenoura	78,4	18,7	0,2	0,0	3,2	1,1	0,1	3,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	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
	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
	Salada	Tomate, milho e pepino	153,2	36,6	0,5	0,1	5,0	3,0	0,0	2,5
	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
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Feijão-verde com massinhas ⁽¹⁾⁽³⁾	676,2	161,0	3,5	0,5	27,5	4,8	0,3	3,8
	Prato	Strogonoff de frango ⁽¹⁾⁽⁷⁾ com arroz	2194,1	524,4	8,9	1,7	65,1	46,1	1,1	1,5
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate	86,5	20,7	0,1	0,0	3,9	1,0	0,1	3,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Grão com couve lombarda	918,4	219,5	5,1	0,6	33,2	10,2	0,3	3,3
	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
	Salada	Alface, beterraba e milho	130,8	31,3	0,3	0,0	4,1	3,1	0,0	1,5
	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
	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 8

28 de maio a 1 de junho

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Alho-francês								
	Prato	365,6	87,4	3,1	0,5	12,6	2,2	0,3	2,7	
	Salada	Almôndegas estufadas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ e ervilhas								
	Sobremesa	2329,0	556,6	15,1	4,9	62,1	43,1	0,9	4,7	
	Pão	78,4	18,7	0,2	0,0	3,2	1,1	0,1	3,1	
		250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3	
		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								
	Prato	486,0	116,2	3,4	0,5	16,4	5,0	0,3	2,8	
	Salada	Carapau assado ⁽⁴⁾ com batata assada/cozida								
	Sobremesa	160,2	38,3	0,4	0,0	5,6	3,2	0,0	2,9	
	Pão	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	
		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	Creme de abóbora com feijão verde								
	Prato	398,8	95,0	3,2	0,5	14,0	2,5	0,3	3,7	
	Salada	Frango com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾								
	Sobremesa	2729,4	652,3	27,6	6,2	57,8	43,2	0,7	3,0	
	Pão	57,1	13,7	0,1	0,0	2,3	0,9	0,1	2,2	
		250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3	
		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	Caldo verde								
	Prato	537,5	128,5	3,1	0,5	21,6	3,5	0,2	2,4	
	Salada	Bacalhau à Gomes de Sá ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹³⁾								
	Sobremesa	1881,8	449,8	7,9	0,8	45,9	48,8	4,9	4,0	
	Pão	74,6	17,8	0,2	0,0	2,7	1,4	0,0	2,5	
		250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3	
		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 9

4 a 8 de junho

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Nabo e cenoura com couve	375,5	89,8	3,1	0,4	13,0	2,5	0,3	3,2
	Prato	Atum com feijão-frade (atum, feijão-frade, batata, ovo, e cenoura) ⁽³⁾⁽⁴⁾	2935,8	701,7	25,2	3,6	68,4	50,2	1,6	5,6
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	77,0	18,4	0,1	0,0	3,6	0,7	0,1	3,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

Terça-Feira	Sopa	Feijão-verde	410,2	98,0	3,2	0,5	14,0	3,3	0,3	3,8
	Prato	Carne de vaca estufada fatiada com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾	2406,0	575,0	19,1	6,3	58,7	42,1	0,7	4,0
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate	86,5	20,7	0,1	0,0	3,9	1,0	0,1	3,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

Quarta-Feira	Sopa	Lavrador	824,4	197,0	3,7	0,6	29,9	11,0	0,3	4,1
	Prato	Solha no forno com laranja ⁽⁴⁾ , batata cozida e macedónia de legumes	1876,1	448,4	10,6	1,7	52,9	35,4	0,9	7,0
	Salada	Alface, cenoura e milho	144,1	34,4	0,3	0,0	4,8	3,1	0,1	2,2
	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
	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	Sopa de tomate	381,5	91,2	3,2	0,4	13,6	2,1	0,3	3,8
	Prato	Perna de frango assada com arroz de milho e cenoura	2702,2	645,8	25,0	5,7	66,4	38,9	0,8	2,2
	Salada	Tomate, alface e pepino	67,6	16,2	0,3	0,0	2,1	1,2	0,0	2,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	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	Nabiças com feijão-frade	846,2	202,2	3,7	0,7	31,2	11,0	0,3	3,6
	Prato	Bacalhau com broa ⁽¹⁾⁽⁴⁾	2399,2	573,4	6,8	1,0	77,4	50,7	5,0	4,8
	Salada	Alface, milho e cenoura	144,1	34,4	0,3	0,0	4,8	3,1	0,1	2,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim ⁽³⁾⁽⁷⁾	250,3 / 387,8	59,8 / 92,7	0,5 / 2,0	0,0 / 1,0	13,3 / 14,8	0,6 / 3,8	1,0	13,3 / 14,8
	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 10

11 a 15 de junho

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Primavera	349,1	83,4	3,3	0,5	9,9	3,6	0,3	2,8
	Prato	Febras de porco grelhadas com massa fusilli ⁽¹⁾⁽³⁾	2167,9	518,1	13,3	4,4	57,0	42,6	1,1	2,5
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	77,0	18,4	0,1	0,0	3,6	0,7	0,1	3,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Terça-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas ⁽¹⁾⁽³⁾	648,9	155,1	3,5	0,6	26,7	4,2	0,3	3,3
	Prato	Salada de abrótea e camarão com batata, ovo cozido, ervilhas e cenoura ⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽¹²⁾	1538,3	367,7	8,3	1,6	38,8	34,5	0,7	4,5
	Salada	Curgete, tomate e pepino	77,0	18,4	0,4	0,1	2,6	1,2	0,0	2,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Gelatina com frutas ⁽¹²⁾	250,3/ 60,7	59,8/ 14,5	0,5/ 0,0	0,0/ 0,0	13,3/ 3,2	0,6/ 0,4	0,0/ 0,0	13,3/ 3,0
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Creme de alho francês com cenoura e curgete	409,7	97,9	3,3	0,5	14,1	3,0	0,3	4,1
	Prato	Perna de peru assada com arroz de legumes (milho e brócolos)	2127,6	508,5	17,3	4,9	49,9	38,3	0,8	0,6
	Salada	Alface, cenoura e milho	144,1	34,4	0,3	0,0	4,8	3,1	0,1	2,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Grão com feijão-verde	933,7	223,2	5,2	0,7	34,0	10,1	0,2	3,8
	Prato	Pescada no forno ⁽⁴⁾ com batata corada	1610,1	383,4	8,0	1,2	46,9	30,9	0,9	4,4
	Salada	Alface, tomate e couve roxa	74,6	17,8	0,2	0,0	2,7	1,4	0,0	2,5
	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
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Saloia	817,5	195,4	3,7	0,6	29,5	11,1	0,3	3,7
	Prato	Arroz de carnes mistas (Vaca e porco)	2349,8	561,6	16,5	5,3	65,1	38,3	0,6	2,2
	Salada	Alface, cenoura e curgete	67,9	16,2	0,2	0,0	2,4	1,3	0,1	2,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	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 11

18 a 22 de junho

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Espinafres							
	Prato	912,9	218,2	5,3	0,7	32,6	10,0	0,4	3,4
	Salada	Massa de atum com legumes (cenoura, couve flor e ervilhas) ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾							
	Sobremesa	1968,5	468,7	17,4	1,6	43,5	34,6	1,4	6,1
	Pão	144,1	34,4	0,3	0,0	4,8	3,1	0,1	2,2
		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
		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	Creme de legumes							
	Prato	289,5	69,2	3,3	0,5	7,7	2,1	0,4	2,5
	Salada	Frango assado com arroz de cenoura							
	Sobremesa	2436,0	582,2	26,3	5,9	48,7	37,6	0,8	1,8
	Pão	57,1	13,7	0,1	0,0	2,3	0,9	0,1	2,2
		250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
		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 branco com couve lombarda							
	Prato	820,8	196,2	3,7	0,6	30,0	10,8	0,3	3,7
	Salada	Cardinal estufado ⁽⁴⁾ com batata, cenoura e ervilhas							
	Sobremesa	1247,0	298,0	5,4	0,9	40,6	21,8	0,7	6,0
	Pão	104,4	25,0	0,4	0,0	3,2	2,2	0,0	3,1
		250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
		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	Macedónia de legumes							
	Prato	456,1	109,0	3,3	0,5	15,6	4,2	0,3	3,5
	Salada	Rolo de carne assado no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾							
	Sobremesa	2474,9	591,5	20,2	6,8	57,7	44,6	0,7	3,0
	Pão	140,3	33,5	0,3	0,0	4,3	3,4	0,0	1,7
		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
		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	Caldo verde							
	Prato	537,5	128,5	3,1	0,5	21,6	3,5	0,2	2,4
	Salada	Arroz de peixe (abrótea) com coentros ⁽⁴⁾							
	Sobremesa	1785,4	426,7	5,3	0,8	64,3	30,4	0,7	1,5
	Pão	153,2	36,6	0,5	0,1	5,0	3,0	0,0	2,5
		250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
		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.