

Semana 1

13 a 17 de setembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa										
	Prato										
	Salada										
	Sobremesa										
	Pão										
Terça-Feira	Sopa	Couve branca com cenoura ripada	400,4	95,7	1,3	0,1	14,5	3,9	0,3	5,8	<a href="#">FT</a>
	Prato	Salada de 3 Feijões com batata, cenoura e feijão verde <sup>(12)</sup>	1954,9	467,2	10,3	1,6	60,8	21,6	0,4	6,2	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, pepino e tomate	120,9	28,9	0,5	0,1	2,9	2,2	0,1	2,9	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina <sup>(12)</sup>	281,3 / 502,1	67,2 / 120,0	0,5 / 0,0	0,1 / 0,0	13,9 / 30,0	0,7 / 0,0	0,0 / 0,1	13,8 / 30,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Feijão vermelho e couve-lombarda	532,6	127,3	1,4	0,2	18,8	6,0	0,2	5,5	<a href="#">FT</a>
	Prato	Lentilhas estufadas com legumes (alho francês, couve flor e espinafres) <sup>(9)</sup> , Arroz de milho	2353,5	562,5	10,4	1,5	82,4	27,4	0,3	4,1	<a href="#">V</a>
	Salada	Cenoura, couve roxa e milho	379,5	90,7	0,4	0,1	10,9	6,1	0,1	5,8	<a href="#">SLD</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Feijão-verde com cenoura	385,8	92,2	1,3	0,2	14,9	3,0	0,2	5,7	<a href="#">FT</a>
	Prato	Gratinado de feijão com legumes (feijão branco, feijão, cenoura, alho francês e pimento) no forno <sup>(6)(9)</sup> , Batatas alouradas	2067,7	494,2	11,3	1,6	63,0	23,6	0,4	6,8	<a href="#">V</a>
	Salada	Alface, beterraba e pepino	141,0	33,7	0,3	0,1	3,6	2,5	0,1	3,6	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Grão-de-bico com nabiças	548,5	131,1	2,0	0,3	19,6	5,6	0,2	5,9	<a href="#">FT</a>
	Prato	Ervilhas estufadas com legumes (cenoura, pimento e alho francês) <sup>(9)</sup> , Massa fusilli cozida <sup>(1)</sup>	1892,4	452,3	11,4	1,8	56,5	20,0	0,4	8,1	<a href="#">V</a>
	Salada	Tomate, milho e pimento	138,5	33,1	0,4	0,1	3,4	2,4	0,0	1,4	<a href="#">SLD</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	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: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.

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 por dose, 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

20 a 24 de setembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Nabo com espinafres <sup>(9)</sup>	395,4	94,5	1,9	0,2	13,2	3,9	0,3	4,6	<a href="#">FT</a>
	Prato	Lentilhas à bolonhesa com Esparguete <sup>(1)</sup>	2211,8	528,6	10,6	1,6	75,3	26,7	0,3	3,8	<a href="#">V</a>
	Salada	Cenoura, pimento e tomate	139,3	33,3	0,4	0,0	4,9	0,4	0,1	4,7	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	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	Alho francês com cenoura e nabo <sup>(9)</sup>	440,6	105,3	1,5	0,2	16,6	3,4	0,2	7,4	<a href="#">FT</a>
	Prato	Vegetais assados com cogumelos, feijão-frade e molho verde <sup>(9)(12)</sup> , Batatas assadas	2146,1	512,9	10,6	1,9	72,5	24,7	0,6	6,5	<a href="#">V</a>
	Salada	Alface, milho e beterraba	342,3	81,8	0,6	0,1	8,7	6,3	0,1	4,2	<a href="#">SLD</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina <sup>(12)</sup>	281,3 / 502,1	67,2 / 120,0	0,5 / 0,0	0,1 / 0,0	13,9 / 30,0	0,7 / 0,0	0,0 / 0,1	13,8 / 30,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	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 cenoura com couve-flor	430,1	102,8	1,2	0,1	16,7	3,7	0,3	7,7	<a href="#">FT</a>
	Prato	Ervilhas estufadas com cenoura e cogumelos <sup>(12)</sup> , Arroz branco	1964,0	469,4	10,6	1,7	66,2	17,5	0,5	4,9	<a href="#">V</a>
	Salada	Cenoura, couve roxa e pepino	178,7	42,7	0,2	0,1	5,8	2,3	0,1	5,2	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	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 com couve portuguesa	554,4	132,5	1,6	0,2	20,0	6,0	0,2	7,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Soja à Gomes de Sá <sup>(1)(6)(8)(11)(13)</sup>	2128,4	508,7	12,6	1,6	47,5	43,5	0,4	2,0	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, beterraba e milho	342,3	81,8	0,6	0,1	8,7	6,3	0,1	4,2	<a href="#">SLD</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	281,3 / 343,5	67,2 / 82,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,4	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,4	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	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 (s/ chouriço)	369,0	88,2	1,5	0,3	12,8	3,9	0,2	4,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Salada de grão-de-bico com massa fusilli, cenoura, milho e feijão-verde <sup>(1)(12)</sup>	2138,9	511,2	13,8	1,9	67,4	21,2	0,3	6,1	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, pepino e couve roxa	174,1	41,6	0,3	0,1	4,3	3,4	0,1	3,8	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	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: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.

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 por dose, 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

27 de setembro a 1 de outubro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de abóbora com ervilha	320,9	76,7	1,3	0,2	12,0	2,7	0,2	2,4	<a href="#">FT</a>
	Prato	Salteado de favas com cenoura e cogumelos <sup>(12)</sup> , Arroz de feijão	1946,4	465,2	10,7	1,6	64,8	18,1	0,4	6,9	<a href="#">V</a>
	Salada	Milho, couve roxa e pepino	353,5	84,5	0,6	0,1	9,3	6,3	0,1	4,3	<a href="#">SLD</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	281,3 / 351,9	67,2 / 84,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,9	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,9	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Grão-de-bico com couve-lombarda	548,5	131,1	1,8	0,2	19,6	5,8	0,2	6,1	<a href="#">FT</a>
	Prato	Tomates recheados com bolonhesa de soja e ervilhas <sup>(1)(6)(8)(11)</sup> , Esparguete <sup>(1)</sup>	2575,3	615,5	12,9	1,6	65,6	49,2	0,3	6,9	<a href="#">V</a>
	Salada	Cenoura, alface e tomate	146,9	35,1	0,3	0,0	4,6	2,1	0,1	4,4	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Curgete com macedónia	497,1	118,8	1,6	0,3	17,8	4,9	0,2	7,5	<a href="#">FT</a>
	Prato	Salada de feijão com batata e legumes (cenoura e feijão-verde) <sup>(12)</sup>	1728,4	413,1	10,3	1,6	49,2	20,1	0,3	5,5	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, beterraba e pepino	141,0	33,7	0,3	0,1	3,6	2,5	0,1	3,6	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina <sup>(12)</sup>	281,3 / 502,1	67,2 / 120,0	0,5 / 0,0	0,1 / 0,0	13,9 / 30,0	0,7 / 0,0	0,0 / 0,1	13,8 / 30,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Creme de feijão-verde <sup>(9)</sup>	457,3	109,3	1,5	0,3	16,8	4,2	0,2	7,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Feijão preto estufado com cenoura e couve-lombarda, Arroz de cogumelos <sup>(12)</sup>	2261,0	540,4	10,6	1,3	76,9	23,0	0,4	4,8	<a href="#">V</a>
	Salada	Milho, cenoura e couve roxa	379,5	90,7	0,4	0,1	10,9	6,1	0,1	5,8	<a href="#">SLD</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Nabo, cenoura e couve branca	454,8	108,7	1,5	0,1	16,3	4,1	0,3	7,6	<a href="#">FT</a>
	Prato	Almôndegas de feijão vermelho com aveia e cenoura estufadas <sup>(1)</sup> , Puré de batata <sup>(6)</sup> e Macedónia de legumes	3213,3	768,0	14,4	2,3	107,6	35,2	0,6	13,5	<a href="#">V</a>
	Salada	Alface, pepino e tomate	120,9	28,9	0,5	0,1	2,9	2,2	0,1	2,9	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	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: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.

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 por dose, 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

4 a 8 de outubro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve-branca	515,5	123,2	1,5	0,1	18,9	4,4	0,3	9,9	<a href="#">FT</a>
	Prato	Hambúrger de lentilhas estufado em molho de tomate <sup>(1)</sup> com Arroz de cenoura	2540,1	607,1	10,3	1,5	94,7	26,6	0,5	7,0	<a href="#">V</a>
	Salada	Alface, milho e pepino	214,2	51,2	0,6	0,1	4,7	4,5	0,1	1,8	<a href="#">SLD</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	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										
	Prato										
	Salada	FERIADO									
	Sobremesa										
	Pão										

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Alho francês com curgete <sup>(9)</sup>	428,0	102,3	1,5	0,3	15,8	4,0	0,2	6,6	<a href="#">FT</a>
	Prato	Soja de tomatada <sup>(1)(6)(8)(11)</sup> , Massa fusilli com ervilhas <sup>(1)</sup>	2612,9	624,5	12,8	1,6	64,8	52,2	0,4	3,7	<a href="#">V</a>
	Salada	Alface, couve roxa e cenoura	200,0	47,8	0,2	0,0	5,9	3,3	0,1	5,3	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	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 com espinafres <sup>(9)</sup>	500,8	119,7	1,7	0,2	17,5	5,4	0,2	4,8	<a href="#">FT</a>
	Prato	Arroz de favas com legumes (tomate, cenoura, pimento e alho francês) <sup>(9)</sup>	2051,8	490,4	10,7	1,7	71,3	18,0	0,3	7,7	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, beterraba e pepino	141,0	33,7	0,3	0,1	3,6	2,5	0,1	3,6	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina <sup>(12)</sup>	281,3 / 502,1	67,2 / 120,0	0,5 / 0,0	0,1 / 0,0	13,9 / 30,0	0,7 / 0,0	0,0 / 0,1	13,8 / 30,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	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 alface com nabo	386,6	92,4	1,4	0,1	14,8	2,8	0,2	6,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Rancho (grão, cenoura, couve e massa cotovelos) <sup>(1)</sup>	2102,0	502,4	13,8	1,8	66,5	20,6	0,3	6,6	<a href="#">FT</a>
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	200,8	48,0	0,2	0,0	7,1	2,3	0,1	6,4	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	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: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.

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 por dose, 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 5

11 a 15 de outubro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	442,4	105,7	1,4	0,2	16,3	4,0	0,2	6,0	<a href="#">FT</a>
	Prato	Salada de feijão frade, batata, cenoura e feijão verde <sup>(12)</sup>	1975,0	472,0	10,3	1,6	61,5	21,9	0,4	6,7	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, pepino e tomate	120,8	28,9	0,5	0,1	2,9	2,2	0,1	2,9	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	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	Nabiças com feijão-frade	543,6	129,9	1,6	0,3	20,0	5,9	0,2	5,4	<a href="#">FT</a>
	Prato	Arroz de lentilhas com cenoura e alho francês <sup>(9)</sup>	2433,6	581,7	10,1	1,5	89,8	25,9	0,3	5,0	<a href="#">FT</a>
	Salada	Beterraba, couve em juliana e milho	381,0	91,1	0,6	0,1	9,7	6,8	0,2	5,2	<a href="#">SLD</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	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 tomate com ervilhas	447,8	107,0	1,7	0,3	15,4	5,1	0,2	5,4	<a href="#">FT</a>
	Prato	Massada de feijão preto com cogumelos e coentros <sup>(1)(12)</sup>	2418,6	578,1	11,6	1,8	76,9	27,9	0,4	7,0	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, milho e tomate	236,7	56,6	0,6	0,1	5,9	4,4	0,1	3,1	<a href="#">SLD</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	281.3 / 351.9	67.2 / 84.1	0.5 / 0.7	0.1 / 0.1	13.9 / 17.9	0.7 / 0.3	0.0 / 0.0	13.8 / 17.9	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	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 vermelho com couve-portuguesa	554,5	132,5	1,6	0,2	20,0	6,0	0,2	6,7	<a href="#">FT</a>
	Prato	Cogumelos com favas à Portuguesa <sup>(5)(12)(13)</sup>	1798,9	430,0	16,4	2,2	45,3	16,3	0,5	7,0	<a href="#">FT</a>
	Salada	Couve roxa, beterraba e pepino	195,2	46,7	0,2	0,1	6,1	2,8	0,1	5,6	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	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 <sup>(9)</sup>	413,5	98,8	1,5	0,3	14,2	5,0	0,2	5,0	<a href="#">FT</a>
	Prato	Grão estufado com cenoura e couve-lombarda, Batatas cozidas	1537,3	367,4	10,2	1,3	45,1	16,9	0,3	5,7	<a href="#">V</a>
	Salada	Couve-de-bruxelas, milho e cenoura	473,3	113,1	2,0	0,4	11,4	7,4	0,1	7,3	<a href="#">SLD</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina <sup>(12)</sup>	281.3 / 502.1	67.2 / 120.0	0.5 / 0.0	0.1 / 0.0	13.9 / 30.0	0.7 / 0.0	0.0 / 0.1	13.8 / 30.0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	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: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.

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 por dose, 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 6

18 a 22 de outubro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com feijão-verde	331,2	79,2	1,7	0,4	9,5	3,8	0,2	7,9	FI
	Prato	Jardineira de soja com massa cotovelos (ervilhas, cenoura e feijão-verde) <sup>(1)(6)(8)(11)</sup>	2638,9	630,7	12,8	1,6	66,6	51,8	0,4	6,5	FI
	Salada	Alface, cenoura e milho	240,6	57,5	0,4	0,1	6,3	4,3	0,1	3,3	SLD
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FI
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Caldo verde (s/ chouriço)	369,0	88,2	1,5	0,3	12,8	3,9	0,2	4,3	FI
	Prato	Salada de grão-de-bico com batata, cogumelos e cenoura <sup>(12)</sup>	2052,7	490,6	13,1	1,7	66,6	19,2	0,6	5,5	FI
	Salada	Cenoura, pepino e tomate	125,6	30,0	0,3	0,1	4,5	1,2	0,1	4,3	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina <sup>(12)</sup>	281,3 / 502,1	67,2 / 120,0	0,5 / 0,0	0,1 / 0,0	13,9 / 30,0	0,7 / 0,0	0,0 / 0,1	13,8 / 30,0	FI
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Feijão branco com couve-lombarda	575,3	137,5	1,6	0,2	19,9	6,8	0,2	6,5	FI
	Prato	Soja de cebolada <sup>(1)(6)(8)(11)</sup> , Esparguete com ervilhas <sup>(1)</sup>	2397,3	573,0	9,7	1,1	63,2	48,6	0,3	3,4	V
	Salada	Alface, beterraba e milho	257,1	61,5	0,4	0,1	6,6	4,7	0,1	3,8	SLD
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FI
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Creme de cenoura com brócolos	376,2	89,9	1,5	0,2	13,5	3,5	0,3	4,8	FI
	Prato	Croquetes de feijão preto e cenoura no forno <sup>(1)</sup> , Batatas cozidas	2635,2	629,8	9,8	1,7	95,0	28,0	0,6	6,9	V
	Salada	Alface, cenoura e couve-roxa	200,0	47,8	0,2	0,0	5,9	3,3	0,1	5,3	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	281,3 / 343,5	67,2 / 82,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,4	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,4	FI
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Alho francês com curgete <sup>(9)</sup>	442,1	105,7	1,5	0,3	16,1	4,2	0,2	6,9	FI
	Prato	Lentilhas e ervilhas estufadas com legumes (cenoura, pimento e alho francês <sup>(9)</sup> , Arroz de brócolos	2513,6	600,8	10,7	1,6	86,7	30,0	0,3	5,7	V
	Salada	Beterraba, pimento e tomate	156,0	37,3	0,4	0,0	5,2	1,7	0,1	5,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FI
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	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: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.

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 por dose, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

Semana 7

25 a 29 de outubro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Curgete com macedónia	387,8	92,7	1,8	0,4	10,9	4,9	0,2	8,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	Salada de 3 Feijões com batata, cenoura e feijão verde <sup>(12)</sup>	1954,9	467,2	10,3	1,6	60,8	21,6	0,4	6,2	<a href="#">FT</a>
	Salada	Couve-roxa, pimento e tomate	188,6	45,1	0,4	0,0	5,9	2,6	0,1	5,3	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	281,3 / 351,9	67,2 / 84,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,9	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,9	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Creme de ervilhas com cenoura <sup>(9)</sup>	471,1	112,6	1,4	0,2	16,8	4,7	0,2	6,1	<a href="#">FT</a>
	Prato	Feijoada de legumes (cenoura e couve lombarda), Arroz branco	2262,8	540,8	10,5	1,6	77,6	22,6	0,3	5,5	<a href="#">V</a>
	Salada	Alface, cenoura e milho	240,6	57,5	0,4	0,1	6,3	4,3	0,1	3,3	<a href="#">SLD</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Couve-flor com cenoura	417,7	99,8	1,4	0,1	15,7	3,6	0,2	7,1	<a href="#">FT</a>
	Prato	Gratinado de favas e ervilhas com legumes (cenoura, alho francês e pimento) no forno <sup>(6)(9)</sup> , Puré de batata <sup>(6)</sup> e Feijão-verde cozido	1757,6	420,1	8,7	1,3	51,0	23,1	0,4	10,9	<a href="#">V</a>
	Salada	Alface, pepino e beterraba	141,2	33,7	0,3	0,1	3,6	2,5	0,1	3,6	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina <sup>(12)</sup>	281,3 / 502,1	67,2 / 120,0	0,5 / 0,0	0,1 / 0,0	13,9 / 30,0	0,7 / 0,0	0,0 / 0,1	13,8 / 30,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Grão-de-bico com espinafres <sup>(9)</sup>	516,6	123,5	2,0	0,2	18,4	5,1	0,2	4,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Soja estufada com cenoura e milho <sup>(1)(6)(8)(11)</sup> , Massa fusilli <sup>(1)</sup>	2389,4	571,1	9,6	1,1	63,6	48,0	0,3	4,5	<a href="#">V</a>
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate	201,0	48,0	0,2	0,0	7,1	2,3	0,1	6,4	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Creme de alface com nabo	386,4	92,4	1,4	0,1	14,8	2,8	0,2	6,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Arroz de feijão manteiga com cogumelos, cenoura e couve-lombarda <sup>(12)</sup>	2393,7	572,1	10,6	1,6	84,2	23,6	0,4	4,7	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, beterraba e milho	257,1	61,5	0,4	0,1	6,6	4,7	0,1	3,8	<a href="#">SLD</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	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: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.

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 por dose, 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

1 a 5 de novembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa										
	Prato										
	Salada	FERIADO									
	Sobremesa										
	Pão										
Terça-Feira	Sopa	Alho francês com feijão-verde <sup>(9)</sup>	471,6	112,7	1,5	0,3	17,2	4,4	0,2	7,4	FI
	Prato	Almôndegas de lentilhas e aveia estufadas com molho de tomate <sup>(1)</sup> , Esparguete com ervilhas <sup>(1)</sup>	3111,4	743,6	10,6	1,8	115,9	36,4	0,5	7,8	V
	Salada	Alface, cenoura e pimento	138,4	33,1	0,4	0,0	3,7	2,2	0,1	3,5	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FI
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Nabo com cenoura e couve-lombarda	454,8	108,7	1,5	0,1	16,3	4,1	0,3	7,6	FI
	Prato	Salada de feijão frade com batata, brócolos, cenoura e milho <sup>(12)</sup>	2029,8	485,1	10,6	1,6	61,9	23,5	0,4	6,1	FI
	Salada	Couve-roxa, milho e tomate	375,7	89,8	0,6	0,1	10,5	6,2	0,1	5,5	SLD
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	281,3 / 343,5	67,2 / 82,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,4	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,4	FI
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Feijão branco com nabiças	527,5	126,1	1,6	0,2	18,7	5,7	0,3	5,3	FI
	Prato	Soja estufada com cenoura e couve-lombarda <sup>(1)(6)(8)(11)</sup> , Arroz de favas	2610,8	624,0	12,1	1,4	70,6	48,3	0,3	4,6	V
	Salada	Alface, beterraba e cenoura ralada	167,4	40,0	0,2	0,0	5,2	2,4	0,1	5,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FI
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Abóbora com couve branca	346,0	82,7	1,7	0,3	9,1	4,7	0,2	8,0	FI
	Prato	Salada de grão-de-bico com batata, feijão-verde e cenoura <sup>(12)</sup>	2099,7	501,9	13,2	1,7	68,5	19,6	0,4	6,9	FI
	Salada	Milho, pepino e tomate	215,3	51,5	0,6	0,1	5,8	3,5	0,0	3,0	SLD
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina <sup>(12)</sup>	281,3 / 502,1	67,2 / 120,0	0,5 / 0,0	0,1 / 0,0	13,9 / 30,0	0,7 / 0,0	0,0 / 0,1	13,8 / 30,0	FI
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	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: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.

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 por dose, 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

8 a 12 de novembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com espinafres <sup>(9)</sup>	314,0	75,1	2,0	0,3	7,8	4,0	0,2	6,7	<a href="#">FT</a>
	Prato	Massa com soja, cenoura e ervilhas <sup>(1)(6)(8)(11)</sup>	2201,5	526,2	12,0	1,5	58,2	38,3	0,3	4,6	<a href="#">FT</a>
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	168,3	40,2	0,2	0,0	6,4	1,4	0,1	6,3	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Lentilhas e couve-portuguesa	550,6	131,6	1,5	0,2	20,3	6,2	0,2	6,6	<a href="#">FT</a>
	Prato	Almôndegas de grão-de-bico no forno <sup>(1)</sup> , Massa fusilli com cogumelos <sup>(1)(12)</sup>	3080,1	736,2	13,8	2,1	114,5	29,4	0,6	7,3	<a href="#">V</a>
	Salada	Cenoura, couve-roxa e pepino	178,7	42,7	0,2	0,1	5,8	2,3	0,1	5,2	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Creme de alho francês com cenoura e curgete <sup>(9)</sup>	297,2	71,0	1,6	0,3	8,5	3,2	0,2	7,0	<a href="#">FT</a>
	Prato	Gratinado de 2 feijões com legumes (feijão branco, feijão manteiga, cenoura, cebola e brócolos) no forno <sup>(6)(9)</sup> , Batatas cozidas	1918,3	458,5	8,3	1,1	61,6	23,3	0,4	5,6	<a href="#">V</a>
	Salada	Alface, cenoura e milho	240,6	57,5	0,4	0,1	6,3	4,3	0,1	3,3	<a href="#">SLD</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	281,3 / 351,9	67,2 / 84,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,9	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,9	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Feijão-verde com cenoura	385,8	92,2	1,3	0,2	14,9	3,0	0,2	5,7	<a href="#">FT</a>
	Prato	Ervilhas estufadas com legumes (alho francês, couve flor e espinafres) <sup>(9)</sup> , Arroz de cenoura	1928,2	460,8	10,9	1,7	61,1	18,8	0,4	7,0	<a href="#">V</a>
	Salada	Alface, pepino e tomate	120,8	28,9	0,5	0,1	2,9	2,2	0,1	2,9	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Feijão vermelho com nabiças	532,7	127,3	1,6	0,2	18,8	5,9	0,2	5,3	<a href="#">FT</a>
	Prato	Batatas com lentilhas e legumes (cenoura e couve-flor) no forno com broa <sup>(1)</sup>	2117,7	506,1	9,9	1,4	71,9	25,5	0,6	4,8	<a href="#">FT</a>
	Salada	Alface, milho e pimento	228,2	54,5	0,6	0,1	5,1	4,6	0,1	2,2	<a href="#">SLD</a>
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina <sup>(12)</sup>	281,3 / 502,1	67,2 / 120,0	0,5 / 0,0	0,1 / 0,0	13,9 / 30,0	0,7 / 0,0	0,0 / 0,1	13,8 / 30,0	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	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: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.

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 por dose, 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.

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	325,9	77,9	1,5	0,2	11,3	3,2	0,2	2,6	<a href="#">FT</a>
	Prato	2131,2	509,4	12,0	1,3	52,9	38,6	0,4	5,8	<a href="#">FT</a>
	Salada	240,6	57,5	0,4	0,1	6,3	4,3	0,1	3,3	<a href="#">SLD</a>
	Sobremesa	281,3 / 515,1	67,2 / 123,1	0,5 / 0,0	0,1 / 0,0	13,9 / 30,6	0,7 / 0,1	0,0 / 0,1	13,8 / 30,6	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup> 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	469,2	112,1	1,5	0,2	16,4	4,9	0,4	7,2	<a href="#">FT</a>
	Prato	2142,1	512,0	11,7	1,7	64,0	25,4	0,5	6,0	<a href="#">V</a>
	Salada	113,2	27,1	0,6	0,1	3,3	1,4	0,0	3,2	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup> 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	465,1	111,2	1,4	0,2	16,6	4,6	0,2	5,5	<a href="#">FT</a>
	Prato	2139,5	511,4	7,8	1,2	76,3	27,3	0,3	4,7	<a href="#">V</a>
	Salada	305,3	73,0	0,4	0,1	8,2	5,1	0,1	5,1	<a href="#">SLD</a>
	Sobremesa	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup> 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	283,5	67,8	1,6	0,3	7,7	3,5	0,2	6,7	<a href="#">FT</a>
	Prato	1901,2	454,4	10,2	1,5	59,1	21,0	0,4	4,7	<a href="#">V</a>
	Salada	173,9	41,6	0,3	0,1	4,3	3,4	0,1	3,8	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup> 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	509,1	121,7	1,9	0,3	18,1	5,2	0,2	4,6	<a href="#">FT</a>
	Prato	2718,7	649,8	12,1	1,4	77,5	47,7	0,3	3,4	<a href="#">V</a>
	Salada	168,3	40,2	0,2	0,0	6,4	1,4	0,1	6,3	<a href="#">FT</a>
	Sobremesa	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	<a href="#">FT</a>
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup> 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: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.

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 por dose, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

Semana 11

22 a 26 de novembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve branca	515,3	123,2	1,5	0,1	18,9	4,4	0,3	9,9	FT
	Prato	Massada de lentilhas com ervilhas e coentros <sup>(1)</sup>	2332,7	557,5	10,8	1,6	78,9	28,5	0,3	5,6	FT
	Salada	Milho, pimento e tomate	229,1	54,8	0,6	0,1	6,2	3,6	0,1	3,4	SLD
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FT
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Caldo verde (s/ chouriço)	369,0	88,2	1,5	0,3	12,8	3,9	0,2	4,3	FT
	Prato	Hamburguer de grão-de-bico e cenoura no forno <sup>(1)</sup> com Arroz de milho	3185,9	761,4	16,0	2,3	118,9	26,9	0,4	5,4	V
	Salada	Alface, couve-roxa e milho	289,8	69,3	0,4	0,1	7,2	5,6	0,1	3,9	SLD
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	281,3 / 351,9	67,2 / 84,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,9	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,9	FT
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Feijão vermelho com feijão-verde	518,0	123,8	1,4	0,2	19,2	5,2	0,2	5,5	FT
	Prato	Empadão de soja com ervilhas <sup>(1)(6)(8)(11)</sup>	2017,8	482,3	11,9	1,3	48,6	36,9	0,4	5,8	FT
	Salada	Couve em juliana, pepino e tomate	159,7	38,2	0,5	0,1	4,0	2,8	0,1	3,9	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FT
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Creme de couve-flor com cenoura e nabo	414,8	99,1	1,5	0,3	14,2	5,0	0,2	5,1	FT
	Prato	Soja estufada com cenoura e feijão catarino <sup>(1)(6)(8)(11)</sup> , Esparguete <sup>(1)</sup>	2248,1	537,3	9,1	1,1	63,8	40,9	0,3	3,9	V
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	167,4	40,0	0,2	0,0	5,2	2,4	0,1	5,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina <sup>(12)</sup>	281,3 / 502,1	67,2 / 120,0	0,5 / 0,0	0,1 / 0,0	13,9 / 30,0	0,7 / 0,0	0,0 / 0,1	13,8 / 30,0	FT
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	442,4	105,7	1,4	0,2	16,3	4,0	0,2	6,0	FT
	Prato	Feijoada de feijão branco com cogumelos <sup>(12)</sup> , Arroz branco	2467,1	589,7	10,7	1,6	85,4	26,3	0,6	5,5	V
	Salada	Alface, milho e pimento	228,2	54,5	0,6	0,1	5,1	4,6	0,1	2,2	SLD
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FT
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	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: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.  
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 por dose, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

Semana 12

29 de outubro a 3 de dezembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Alho francês com alface <sup>(9)</sup>	424,0	101,3	1,4	0,2	15,4	4,0	0,2	6,2	FI
	Prato	Salada de 2 feijões com legumes (feijão branco, feijão vermelho, massa, milho, cenoura e brócolos) <sup>(1)(12)</sup>	2006,7	479,6	11,0	1,7	59,7	23,7	0,3	5,4	FI
	Salada	Couve-roxa, pepino e tomate	174,8	41,8	0,3	0,1	5,4	2,5	0,1	4,9	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FI
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Creme de tomate com ervilhas	447,8	107,0	1,7	0,3	15,4	5,1	0,2	5,4	FI
	Prato	Hambúrguer de cogumelos com lentilhas e molho de ervilhas <sup>(1)(12)</sup> , Batatas cozidas	2127,8	508,6	7,2	1,1	75,6	27,6	0,7	3,8	V
	Salada	Alface, beterraba e milho	257,1	61,5	0,4	0,1	6,6	4,7	0,1	3,8	SLD
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	281,3 / 343,5	67,2 / 82,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,4	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,4	FI
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa										
	Prato										
	Salada	FERIADO									
	Sobremesa										
	Pão										
Quinta-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres <sup>(9)</sup>	543,4	129,9	1,8	0,3	18,7	6,1	0,2	5,3	FI
	Prato	Soja estufada (cubos) <sup>(1)(6)(8)(11)</sup> com Salada russa	2142,9	512,2	8,8	0,9	51,2	46,5	0,4	5,3	V
	Salada	Couve-roxa, cenoura e tomate	201,0	48,0	0,2	0,0	7,1	2,3	0,1	6,4	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina <sup>(12)</sup>	281,3 / 502,1	67,2 / 120,0	0,5 / 0,0	0,1 / 0,0	13,9 / 30,0	0,7 / 0,0	0,0 / 0,1	13,8 / 30,0	FI
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Nabo com couve-lombarda	421,4	100,7	1,6	0,2	14,3	4,5	0,2	5,8	FI
	Prato	Grão-de-bico estufado com cenoura e couve-lombarda, Arroz de brócolos	2431,9	581,2	13,6	1,8	85,5	21,3	0,3	6,5	V
	Salada	Alface, cenoura e couve em juliana	184,9	44,2	0,3	0,0	4,4	3,6	0,1	4,2	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FI
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	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: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8)

Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremeço, (14) Moluscos.

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 por dose, 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.