

Semana 1

13 a 17 de setembro

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
<b>Segunda-Feira</b>	Sopa									
	Prato									
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									
<b>Terça-Feira</b>	Sopa									
	Prato	Couve branca com cenoura ripada <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	387,0	92,5	1,3	0,1	13,9	3,6	0,3	5,5
	Salada	Atum com ovo e salada russa <sup>(3)(4)</sup>	1888,8	451,4	17,7	2,1	30,6	37,4	1,6	7,3
	Sobremesa	Alface, pepino e tomate	120,9	28,9	0,5	0,1	2,9	2,2	0,1	2,9
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades) / logurte <sup>(7)</sup>	281,3 / 372,4	67,2 / 89,0	0,5 / 2,0	0,1 / 1,1	13,9 / 12,6	0,7 / 5,1	0,0 / 0,2	13,8 / 12,6
	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
<b>Quarta-Feira</b>	Sopa									
	Prato	Feijão vermelho e couve-lombarda <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	438,5	104,8	1,3	0,2	15,3	4,8	0,2	5,5
	Salada	Febras de porco grelhadas com molho de cogumelos <sup>(12)</sup> , Arroz de milho e ervilhas	2206,6	527,4	20,1	5,0	46,2	36,9	0,5	2,7
	Sobremesa	Cenoura, couve roxa e milho	379,5	90,7	0,4	0,1	10,9	6,1	0,1	5,8
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
<b>Quinta-Feira</b>	Sopa									
	Prato	Feijão-verde com cenoura <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	372,4	89,0	1,3	0,2	14,3	2,7	0,2	5,4
	Salada	Solha no forno <sup>(2)(4)(14)</sup> com Batatas alouradas	1275,7	304,9	10,9	1,6	25,0	25,3	0,5	2,7
	Sobremesa	Alface, beterraba e pepino	141,0	33,7	0,3	0,1	3,6	2,5	0,1	3,6
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
<b>Sexta-Feira</b>	Sopa									
	Prato	Grão-de-bico com nabiça <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	535,1	127,9	2,0	0,3	19,0	5,3	0,2	5,6
	Salada	Frango estufado com ervilhas, Massa fusilli cozida <sup>(1)</sup>	2274,6	543,7	26,1	5,5	39,3	35,3	0,5	3,2
	Sobremesa	Tomate, milho e pimento	138,5	33,1	0,4	0,1	3,4	2,4	0,0	1,4
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	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>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>							
	Prato	Carne à bolonhesa <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup> com Esparguete <sup>(1)</sup>							
	Salada	Cenoura, pimento e tomate							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	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>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>							
	Prato	Pescada assada <sup>(2)(4)(14)</sup> com Puré de batata <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>							
	Salada	Alface, milho e beterraba							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim <sup>(3)(7)</sup>							
	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 <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>							
	Prato	Carne de vaca estufada aos cubos com cenoura, Arroz de ervilhas							
	Salada	Cenoura, couve roxa e pepino							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	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 <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>							
	Prato	Bacalhau à Brás <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(13)(14)</sup>							
	Salada	Alface, beterraba e milho							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida							
	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 <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>							
	Prato	Coxas de frango assadas, Massa fusilli com cenoura ralada <sup>(1)</sup>							
	Salada	Alface, pepino e couve roxa							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	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 <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>							
	Prato	Filetes de pescada dourados <sup>(1)(2)(3)(4)(5)(14)</sup> com Arroz de feijão							
	Salada	Milho, couve roxa e pepino							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada							
	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	Grão-de-bico com couve-lombarda <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>							
	Prato	Peru assado com Esparguete <sup>(1)</sup>							
	Salada	Cenoura, alface e tomate							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	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	Curgete e macedónia <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>							
	Prato	Arroz de tamboril <sup>(2)(4)(14)</sup>							
	Salada	Alface, beterraba e pepino							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina <sup>(12)</sup>							
	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	Creme de feijão-verde <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>							
	Prato	Perna de porco assada com Arroz de cogumelos <sup>(12)</sup>							
	Salada	Milho, cenoura e couve roxa							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	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	Nabo, cenoura e couve branca <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>							
	Prato	Chocos estufados <sup>(2)(4)(14)</sup> com Puré de batata <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup> e Macedónia de legumes							
	Salada	Alface, pepino e tomate							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	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 <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>								
	Prato	Hambúrguer misto no forno <sup>(1)(3)(6)(9)(10)(11)(12)</sup> com Arroz de cenoura								
	Salada	Alface, milho e pepino								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	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>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>								
	Prato	Bifes de frango de tomatada, Massa fusilli com ervilhas <sup>(1)</sup>								
	Salada	Alface, couve roxa e cenoura								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	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>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>								
	Prato	Arroz de lulas <sup>(2)(4)(14)</sup>								
	Salada	Alface, beterraba e pepino								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelado <sup>(7)</sup>								
	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 <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>								
	Prato	Rancho <sup>(1)</sup>								
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	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 <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	429,0	102,5	1,4	0,2	15,7	3,7	0,2	5,7
	Prato	Atum com ovo e feijão-frade <sup>(3)(4)(12)</sup>	2201,0	526,1	26,8	3,5	27,9	41,0	1,5	1,6
	Salada	Alface, pepino e tomate	120,8	28,9	0,5	0,1	2,9	2,2	0,1	2,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Nabiças com feijão-frade <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	530,2	126,7	1,6	0,3	19,4	5,6	0,2	5,1
	Prato	Arroz de aves (peru e frango) <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup>	2199,0	525,6	21,3	2,9	47,8	34,8	0,4	0,5
	Salada	Beterraba, couve em juliana e milho	381,0	91,1	0,6	0,1	9,7	6,8	0,2	5,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Crema de tomate com ervilhas <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	434,4	103,8	1,7	0,3	14,8	4,8	0,2	5,1
	Prato	Massada de salmão com coentros <sup>(1)(2)(4)(14)</sup>	2639,8	630,9	38,4	6,9	40,1	28,4	0,5	5,5
	Salada	Alface, milho e tomate	236,7	56,6	0,6	0,1	5,9	4,4	0,1	3,1
	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
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Feijão vermelho com couve portuguesa <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	541,1	129,3	1,6	0,2	19,4	5,7	0,2	6,4
	Prato	Carne de porco à Portuguesa <sup>(5)(13)</sup>	1906,2	455,6	25,4	5,5	23,6	32,0	0,4	1,5
	Salada	Couve roxa, beterraba e pepino	195,2	46,7	0,2	0,1	6,1	2,8	0,1	5,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Crema de alho francês com couve-flor <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>	400,1	95,6	1,5	0,3	13,6	4,7	0,2	4,7
	Prato	Arinca no forno <sup>(2)(4)(14)</sup> com Salada camponesa	1471,5	351,7	9,6	1,5	32,3	28,2	0,7	6,7
	Salada	Couve-de-bruxelas, milho e cenoura	473,3	113,1	2,0	0,4	11,4	7,4	0,1	7,3
	Sobremesa	Fruta da época ( min 3 variedades) / Aletria <sup>(1)(7)</sup>	281,3 / 850,6	67,2 / 203,3	0,5 / 3,7	0,1 / 1,4	13,9 / 33,7	0,7 / 7,8	0,0 / 0,1	13,8 / 13,3
	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 <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>							
	Prato	317,8	76,0	1,7	0,4	8,9	3,5	0,2	7,6
	Salada	Jardineira de frango com massa cotovelos (ervilhas, cenoura e feijão-verde) <sup>(1)</sup>							
	Sobremesa	1985,6	474,6	12,0	2,0	45,3	41,5	0,5	7,8
	Pão	240,6	57,5	0,4	0,1	6,3	4,3	0,1	3,3
		Fruta da época (min. 3 variedades)							
		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
		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	Caldo verde <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>							
	Prato	355,6	85,0	1,5	0,3	12,2	3,6	0,2	4,0
	Salada	Meia desfeita de bacalhau <sup>(2)(3)(4)(12)(14)</sup>							
	Sobremesa	1765,9	422,1	16,0	2,6	26,6	39,4	2,7	1,9
	Pão	125,6	30,0	0,3	0,1	4,5	1,2	0,1	4,3
		Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz-doce <sup>(7)</sup>							
		281,3 / 617,6	67,2 / 147,6	0,5 / 1,7	0,1 / 0,9	13,9 / 28,0	0,7 / 4,7	0,0 / 0,1	13,8 / 12,4
		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	Feijão branco com couve-lombarda <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>							
	Prato	561,9	134,3	1,6	0,2	19,3	6,5	0,2	6,2
	Salada	Costeletas de cebolada, Esparguete com ervilhas <sup>(1)</sup>							
	Sobremesa	2303,9	550,6	27,1	7,9	40,0	33,6	0,3	3,4
	Pão	257,1	61,5	0,4	0,1	6,6	4,7	0,1	3,8
		Fruta da época (min. 3 variedades)							
		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
		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	Creme de cenoura com brócolos <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>							
	Prato	362,8	86,7	1,5	0,2	12,9	3,2	0,3	4,5
	Salada	Maruca assada com molho de limão e ervas aromáticas <sup>(2)(4)(14)</sup> , Batatas cozidas							
	Sobremesa	1067,0	255,0	6,2	0,9	24,3	24,3	0,5	2,0
	Pão	200,0	47,8	0,2	0,0	5,9	3,3	0,1	5,3
		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
		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	Alho francês com curgete <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>							
	Prato	428,8	102,5	1,5	0,3	15,5	3,9	0,2	6,6
	Salada	Carnes mistas estufadas (vaca e porco, cubos), Arroz de brócolos							
	Sobremesa	2062,0	492,8	20,0	5,2	44,9	31,2	0,3	4,7
	Pão	156,0	37,3	0,4	0,0	5,2	1,7	0,1	5,1
		Fruta da época (min. 3 variedades)							
		281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
		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 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 <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	374,4	89,5	1,8	0,4	10,3	4,6	0,2	7,9
	Prato	Salada de peixe (filetes de pescada, ovo e camarão, batata, cenoura, feijão verde e ervilhas) <sup>(2)(3)(4)(12)(14)</sup>	1731,0	413,7	14,9	2,6	31,4	33,3	0,8	7,8
	Salada	Couve-roxa, pimento e tomate	188,6	45,1	0,4	0,0	5,9	2,6	0,1	5,3
	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
	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	Creme de ervilhas com cenoura <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>	457,7	109,4	1,4	0,2	16,2	4,4	0,2	5,8
	Prato	Feijoada à Portuguesa <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup> , Arroz branco	2984,5	713,3	24,1	6,6	71,4	45,3	0,4	3,9
	Salada	Alface, cenoura e milho	240,6	57,5	0,4	0,1	6,3	4,3	0,1	3,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	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	Couve-flor com cenoura <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	404,3	96,6	1,4	0,1	15,1	3,3	0,2	6,8
	Prato	Arinca no forno <sup>(2)(4)(14)</sup> com Puré de batata <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup> e Feijão-verde cozido	1393,4	333,0	10,3	2,0	31,4	26,1	0,8	8,2
	Salada	Alface, pepino e beterraba	141,2	33,7	0,3	0,1	3,6	2,5	0,1	3,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Leite-creme <sup>(3)(7)</sup>	281,3 / 491,2	67,2 / 117,4	0,5 / 5,1	0,1 / 2,0	13,9 / 12,1	0,7 / 5,7	0,0 / 0,2	13,8 / 12,1
	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	Grão-de-bico com espinafres <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>	503,2	120,3	2,0	0,2	17,8	4,8	0,2	4,0
	Prato	Tirinhas de frango estufadas com Massa fusilli <sup>(1)</sup>	1700,1	406,3	11,6	1,9	36,5	37,7	0,5	2,1
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate	201,0	48,0	0,2	0,0	7,1	2,3	0,1	6,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	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 <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	373,0	89,2	1,4	0,1	14,2	2,5	0,2	6,0
	Prato	Arroz de tentáculos de pota <sup>(2)(4)(14)</sup>	1627,7	389,0	10,5	1,6	48,5	24,2	1,3	1,3
	Salada	Alface, beterraba e milho	257,1	61,5	0,4	0,1	6,6	4,7	0,1	3,8
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	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)	
<b>Segunda-Feira</b>	Sopa									
	Prato									
	Salada	<b>FERIADO</b>								
	Sobremesa									
	Pão									
<b>Terça-Feira</b>	Sopa	458,2	109,5	1,5	0,3	16,6	4,1	0,2	7,1	
	Prato	2069,5	494,6	17,5	5,2	40,0	41,4	0,5	3,4	
	Salada	138,4	33,1	0,4	0,0	3,7	2,2	0,1	3,5	
	Sobremesa	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
<b>Quarta-Feira</b>	Sopa	441,4	105,5	1,5	0,1	15,7	3,8	0,3	7,3	
	Prato	2240,5	535,5	17,2	1,6	62,1	26,8	2,0	7,1	
	Salada	375,7	89,8	0,6	0,1	10,5	6,2	0,1	5,5	
	Sobremesa	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	
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
<b>Quinta-Feira</b>	Sopa	514,1	122,9	1,6	0,2	18,1	5,4	0,3	5,0	
	Prato	2308,9	551,9	23,4	5,3	50,7	32,9	0,4	3,2	
	Salada	167,4	40,0	0,2	0,0	5,2	2,4	0,1	5,1	
	Sobremesa	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup> Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
<b>Sexta-Feira</b>	Sopa	332,6	79,5	1,7	0,3	8,5	4,4	0,2	7,7	
	Prato	1332,2	318,4	10,9	1,6	27,0	25,8	0,5	4,0	
	Salada	215,3	51,5	0,6	0,1	5,8	3,5	0,0	3,0	
	Sobremesa	281,3 / 372,4	67,2 / 89,0	0,5 / 2,0	0,1 / 1,1	13,9 / 12,6	0,7 / 5,1	0,0 / 0,2	13,8 / 12,6	
	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>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>	300,6	71,9	2,0	0,3	7,2	3,7	0,2	6,4
	Prato	Massa com atum, cenoura e ervilhas <sup>(1)(4)</sup>	2363,1	564,8	24,7	2,5	44,3	36,8	1,6	6,3
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	168,3	40,2	0,2	0,0	6,4	1,4	0,1	6,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Lentilhas e couve-portuguesa <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	537,2	128,4	1,5	0,2	19,7	5,9	0,2	6,3
	Prato	Carne de vaca assada (fatiada), Massa fusilli com cogumelos <sup>(1)(12)</sup>	1987,5	475,0	22,9	6,4	35,8	29,9	0,5	1,6
	Salada	Cenoura, couve-roxa e pepino	178,7	42,7	0,2	0,1	5,8	2,3	0,1	5,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	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>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>	283,8	67,8	1,6	0,3	7,9	2,9	0,2	6,7
	Prato	Abrótea assada <sup>(2)(4)(14)</sup> com Batatas e Brócolos cozidos	1243,3	297,2	9,6	1,4	25,7	25,1	0,6	3,3
	Salada	Alface, cenoura e milho	240,6	57,5	0,4	0,1	6,3	4,3	0,1	3,3
	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
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Feijão-verde com cenoura <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	372,4	89,0	1,3	0,2	14,3	2,7	0,2	5,4
	Prato	Frango dourado no forno com Arroz de cenoura	2312,0	552,6	28,1	5,8	42,4	31,2	0,5	2,6
	Salada	Alface, pepino e tomate	120,8	28,9	0,5	0,1	2,9	2,2	0,1	2,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Feijão-vermelho com nabiças <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	519,3	124,1	1,6	0,2	18,2	5,6	0,2	5,0
	Prato	Bacalhau com broa (c/ ovo e batatas) <sup>(1)(2)(3)(4)(14)</sup>	1977,9	472,7	20,1	3,3	34,3	35,9	3,0	4,2
	Salada	Alface, milho e pimento	228,2	54,5	0,6	0,1	5,1	4,6	0,1	2,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim <sup>(3)(7)</sup>	281,3 / 435,1	67,2 / 104,0	0,5 / 3,1	0,1 / 1,3	13,9 / 14,8	0,7 / 4,1	0,0 / 0,1	13,8 / 14,8
	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) Tremçoço, (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 10

15 a 19 de novembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de abóbora com brócolos <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	312,5	74,7	1,5	0,2	10,7	2,9	0,2	2,3
	Prato	Empadão de carne de vaca (c/ arroz) <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup>	2267,6	542,0	23,0	6,5	48,7	34,0	0,3	1,3
	Salada	Alface, cenoura e milho	240,6	57,5	0,4	0,1	6,3	4,3	0,1	3,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina com frutas <sup>(12)</sup>	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
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Alho francês com couve-coração <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>	455,8	108,9	1,5	0,2	15,8	4,6	0,4	6,9
	Prato	Pescada no forno com molho de limão e ervas aromáticas <sup>(2)(4)(14)</sup> , Puré de batata <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	1240,6	296,5	8,6	1,7	27,3	26,3	0,6	4,9
	Salada	Pimento, pepino e tomate	113,2	27,1	0,6	0,1	3,3	1,4	0,0	3,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas com cenoura <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>	451,7	108,0	1,4	0,2	16,0	4,3	0,2	5,2
	Prato	Perna de peru estufada com Esparguete <sup>(1)</sup>	1951,4	466,4	20,7	4,9	37,2	31,3	0,3	2,8
	Salada	Couve em juliana, cenoura e milho	305,3	73,0	0,4	0,1	8,2	5,1	0,1	5,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Curgete com alface <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	270,2	64,6	1,6	0,3	7,1	3,2	0,2	6,4
	Prato	Badejo de cebolada <sup>(2)(4)(14)</sup> com Batatas louras	1341,1	320,5	12,5	1,3	25,1	25,7	0,4	2,7
	Salada	Alface, couve-roxa e pepino	173,9	41,6	0,3	0,1	4,3	3,4	0,1	3,8
	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
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Grão-de-bico com agrião <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	495,7	118,5	1,9	0,3	17,5	4,9	0,2	4,3
	Prato	Tirinhas de porco estufadas com ervilhas e cenoura, Arroz branco	2270,2	542,6	19,9	5,0	53,0	35,4	0,4	3,6
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	168,3	40,2	0,2	0,0	6,4	1,4	0,1	6,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	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 <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	502,0	120,0	1,5	0,1	18,3	4,1	0,3	9,6
	Prato	Massada de peixe (badejo e tamboril) com coentros <sup>(1)(2)(4)(14)</sup>	1601,0	382,6	12,2	1,6	40,1	24,5	1,2	5,5
	Salada	Milho, pimento e tomate	229,1	54,8	0,6	0,1	6,2	3,6	0,1	3,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Caldo verde <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	355,6	85,0	1,5	0,3	12,2	3,6	0,2	4,0
	Prato	Perna de frango assada com Arroz de milho	2158,5	515,9	25,9	5,3	40,8	28,7	0,5	0,3
	Salada	Alface, couve-roxa e milho	289,8	69,3	0,4	0,1	7,2	5,6	0,1	3,9
	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
	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 <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	504,6	120,6	1,4	0,2	18,6	4,9	0,2	5,2
	Prato	Filetes de pescada gratinados <sup>(2)(4)(14)</sup> com Puré de batata <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	1410,2	337,1	11,8	2,1	26,6	30,1	0,7	4,4
	Salada	Couve em juliana, pepino e tomate	159,7	38,2	0,5	0,1	4,0	2,8	0,1	3,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	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 <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	401,4	95,9	1,5	0,3	13,6	4,7	0,2	4,8
	Prato	Carne de vaca estufada aos cubos com cenoura, Esparguete <sup>(1)</sup>	1969,0	470,6	18,8	5,6	40,1	32,8	0,3	5,5
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	167,4	40,0	0,2	0,0	5,2	2,4	0,1	5,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz doce <sup>(7)</sup>	281.3 / 617.6	67.2 / 147.6	0.5 / 1.7	0.1 / 0.9	13.9 / 28.0	0.7 / 4.7	0.0 / 0.1	13.8 / 12.4
	Pão	Pão de mistura <sup>(1)</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>	429,0	102,5	1,4	0,2	15,7	3,7	0,2	5,7
	Prato	Feijoada de lulas <sup>(2)(4)(14)</sup> , Arroz branco	2262,3	540,7	11,4	1,8	66,4	35,4	1,2	6,4
	Salada	Alface, milho e pimento	228,2	54,5	0,6	0,1	5,1	4,6	0,1	2,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8
	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>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>							
	Prato	Salada de frango (c/ ovo, massa, cenoura e milho) <sup>(1)(3)(12)</sup>							
	Salada	Couve-roxa, pepino e tomate							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	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	Creme de tomate com ervilhas <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>							
	Prato	Salmão gratinado <sup>(2)(4)(14)</sup> com Batatas cozidas							
	Salada	Alface, beterraba e milho							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida							
	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								
	Prato								
	Salada	FERIADO							
	Sobremesa								
	Pão								

		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>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>							
	Prato	Abrótea estufada <sup>(2)(4)(14)</sup> com Salada russa							
	Salada	Couve-roxa, cenoura e tomate							
	Sobremesa	Fruta da época ( min 3 variedades) / Aletria <sup>(1)(7)</sup>							
	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	Nabo com couve-lombarda <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>							
	Prato	Carnes mistas estufadas (vaca e porco) com grão-de-bico e couve-lombarda, Arroz de brócolos							
	Salada	Alface, cenoura e couve em juliana							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	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 13

6 a 10 de dezembro

		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 <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>							
	Prato	Atum com ovo e salada russa <sup>(3)(4)</sup>							
	Salada	Alface, pepino e tomate							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Iogurte <sup>(7)</sup>							
	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	Feijão vermelho e couve-lombarda <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>								
	Prato	Febras de porco gratinadas com molho de cogumelos <sup>(12)</sup> , Arroz de milho e ervilhas								
	Salada	Cenoura, couve-roxa e milho								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	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	Feijão-verde com cenoura <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>								
	Prato	Solha no forno <sup>(2)(4)(14)</sup> com Batatas cozidas								
	Salada	Alface, beterraba e pepino								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	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	Grão-de-bico com nabiças <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>								
	Prato	Frango estufado com ervilhas, Massa fusilli <sup>(1)</sup>								
	Salada	Tomate, milho e pimento								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	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 abóbora com alface <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>								
	Prato	Arroz de pescada com miolo de camarão <sup>(2)(4)(12)(14)</sup>								
	Salada	Alface, beterraba, pepino								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada								
	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 14

13 a 17 de dezembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Nabo com espinafres <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>								
	Prato	Carne à bolonhesa <sup>(1)(3)(6)(7)(12)</sup> com Esparguete <sup>(1)</sup>								
	Salada	Alface, pimento e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	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>(1)(3)(6)(7)(8)(9)(12)</sup>								
	Prato	Arinca no forno <sup>(2)(4)(14)</sup> com Salada camponesa								
	Salada	Alface, milho e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim <sup>(3)(7)</sup>								
	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 <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>								
	Prato	Carne de vaca estufada (cubos) com Arroz de ervilhas								
	Salada	Cenoura, couve-roxa e pepino								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	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 <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>								
	Prato	Paloco à Brás <sup>(1)(2)(3)(4)(6)(7)(9)(10)(13)(14)</sup>								
	Salada	Alface, beterraba e milho								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida								
	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 <sup>(1)(3)(6)(7)(8)(12)</sup>								
	Prato	Coxas de frango assadas, Massa fusilli com cenoura ralada <sup>(1)</sup>								
	Salada	Alface, pepino e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	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 rijá, (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.