

Semana 1

10 a 14 de setembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de legumes	505,6	120,8	2,2	0,4	19,1	8,3	6,3	0,6	FT
	Prato	Estufado de cogumelos ¹² com massa espiral ¹ e jardineira de legumes	1233,5	294,8	8,8	1,4	41,5	9,3	11,9	0,3	FT
	Salada	Alface, beterraba e tomate	210,5	50,3	0,4	0,0	8,2	8,2	3,8	0,3	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Caldo verde (s/chouriço)	392,2	93,7	1,6	0,3	15,1	5,0	4,7	0,2	FT
	Prato	Favas guisadas com cenoura, curgete e couve lombarda	1096,0	262,0	8,6	1,3	26,5	11,8	19,7	0,3	FT
	Salada	Alface, couve roxa e tomate	183,5	43,8	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1	0,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador	589,0	140,8	2,1	0,2	24,5	12,4	6,2	0,3	FT
	Prato	Salada de legumes (batata, ervilha, feijão verde e cenoura) com grão-de-bico	2147,1	513,1	11,2	1,6	74,4	11,4	27,0	0,3	FT
	Salada	Alface, beterraba e milho	343,9	82,3	0,8	0,0	14,0	6,1	5,0	0,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Saloia	461,4	110,3	1,4	0,2	18,9	6,9	5,5	0,3	FT
	Prato	Massa macarronete ¹ com estufado de legumes chineses	1022,6	244,3	8,1	4,8	33,6	5,1	7,6	0,1	FT
	Salada	Tomate, milho e cebola	236,7	56,7	0,8	0,0	10,3	2,3	2,3	0,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Couve lombarda	419,5	100,3	1,4	0,2	17,5	7,4	4,5	0,3	FT
	Prato	Legumes salteados com broa ¹ e batata gratinada com salsa	1806,0	431,7	12,3	1,8	64,2	13,0	15,1	0,8	FT
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	211,1	50,4	0,2	0,0	8,7	8,6	3,7	0,4	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,4/327,5	74,9/78,3	0,5/0,7	0,2/0,1	16,5/18,3	16,3/18,3	1,1/0,4	0,0/0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoco, 14Moluscos.
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.
Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.
Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

Semana 2

17 a 21 de setembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Couve branca com cenoura ripada									FT
	Prato	Legumes ^{6,12} à bolonesa com feijão branco e esparguete ¹									FT
	Salada	Alface, cenoura tomate									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FT
	Pão	Pão de mistura ¹									FT
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Terça-Feira	Sopa	Feijão vermelho com hortaliça									FT
	Prato	Salada de batata, brócolos e cenoura									FT
	Salada	Alface, milho e tomate									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FT
	Pão	Pão de mistura ¹									FT
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com espinafres									FT
	Prato	Feijão preto estufado com massa espiral ¹ e cenoura									FT
	Salada	Cenoura, couve roxa e pepino									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FT
	Pão	Pão de mistura ¹									FT
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Caldo verde (s/chouriço)									FT
	Prato	Arroz de lentilhas e feijão verde									FT
	Salada	Alface, beterraba e milho									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida									FT
	Pão	Pão de mistura ¹									FT
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Sopa da horta									FT
	Prato	Ervilhas estufadas com cenoura e batata corada									FT
	Salada	Alface, pepino e tomate									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FT
	Pão	Pão de mistura ¹									FT
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

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 3

24 a 28 de setembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Juliana	552,2	132,0	2,1	0,3	23,4	12,2	5,2	0,3	FT
	Prato	Arroz de cogumelos ¹² com ervilhas e cenoura	1580,8	377,8	8,6	1,3	57,7	6,9	16,0	0,3	FT
	Salada	Alface, couve roxa e pepino	172,0	41,0	0,5	0,1	5,2	4,6	4,3	0,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,4/327,5	74,9/78,3	0,5/0,7	0,2/0,1	16,5/18,3	16,3/18,3	1,1/0,4	0,0/0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Terça-Feira	Sopa	Espinafres	403,0	96,3	1,8	0,2	15,5	5,6	4,3	0,6	FT
	Prato	Salada de batata com grão-de-bico, couve lombarda e cenoura	1682,8	402,2	10,2	1,3	59,3	8,2	17,0	0,3	FT
	Salada	Alface, milho e tomate	279,4	66,9	1,0	0,0	10,8	2,9	4,0	0,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Feijão-verde	486,4	116,2	1,7	0,3	20,7	10,1	4,8	0,3	FT
	Prato	Lentilhas estufadas com cenoura, feijão verde e alho francês	1309,0	312,8	8,1	1,3	40,0	10,0	19,7	0,3	FT
	Salada	Alface, pepino e tomate	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas com couve flor	522,1	124,8	1,5	0,2	20,3	8,2	7,5	0,3	FT
	Prato	Salada de feijão frade, batata, cenoura aos cubos e brócolos	1966,3	469,9	8,7	1,6	72,0	8,2	24,3	0,3	FT
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa	184,1	43,9	0,2	6,9	6,9	6,3	4,0	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Lavrador	589,0	140,8	2,1	0,2	24,5	12,4	6,2	0,3	FT
	Prato	Feijoada de cogumelos ¹² com arroz branco	2262,2	540,6	12,0	1,8	81,1	8,8	25,2	0,4	FT
	Salada	Alface, pepino e tomate	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

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

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

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

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

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

Semana 4

1 a 5 de outubro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	295,1	70,5	1,8	0,3	10,7	9,5	3,5	0,3	FT
	Prato	1646,6	393,5	9,3	1,4	54,7	14,6	21,7	0,4	FT
	Salada	267,9	64,1	1,1	0,1	9,6	1,6	4,2	0,0	FT
	Sobremesa	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										
Terça-Feira	Sopa	444,1	105,4	1,9	0,4	17,3	8,9	5,1	0,2	FT
	Prato	1398,9	334,3	8,8	1,3	41,5	8,6	21,7	0,3	FT
	Salada	172,0	41,0	0,5	0,1	5,2	4,6	4,3	0,0	FT
	Sobremesa	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										
Quarta-Feira	Sopa	546,2	130,5	2,0	0,3	22,8	11,0	5,6	0,3	FT
	Prato	1563,3	373,7	10,0	1,3	54,6	3,6	14,6	0,3	FT
	Salada	211,1	50,4	0,2	0,0	8,7	8,6	3,7	0,4	FT
	Sobremesa	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										
Quinta-Feira	Sopa	518,7	124,0	2,0	0,3	19,9	5,8	6,4	0,6	FT
	Prato	1282,3	306,5	8,4	1,3	41,6	11,0	15,6	0,3	FT
	Salada	182,1	43,5	0,2	0,0	8,2	7,6	2,7	0,1	FT
	Sobremesa	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										
Sexta-Feira	Sopa									
	Prato									
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									
FERIADO										

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

8 a 12 de outubro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	526,7	125,9	1,7	0,3	22,5	11,8	5,5	0,4	FT
	Prato	2063,9	493,2	11,0	1,5	71,4	9,2	25,5	0,3	FT
	Salada	209,1	50,0	0,2	0,0	10,0	9,9	2,4	0,1	FT
	Sobremesa	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	409,0	97,7	1,4	0,2	17,9	7,2	3,5	0,2	FT
	Prato	2727,6	651,9	9,5	1,8	104,9	11,4	34,3	0,3	FT
	Salada	304,3	72,8	1,0	0,0	10,6	2,6	5,7	0,0	FT
	Sobremesa	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	542,0	129,5	2,3	0,3	20,7	5,8	6,2	0,6	FT
	Prato	1133,6	270,7	7,7	1,2	32,4	4,0	16,3	0,1	FT
	Salada	279,4	66,9	1,0	0,0	10,8	2,9	4,0	0,0	FT
	Sobremesa	313,4/327,5	74,9/78,3	0,5/0,7	0,2/0,1	16,5/18,3	16,3/18,3	1,1/0,4	0,0/0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	521,6	124,7	1,9	0,2	22,2	10,4	4,9	0,3	FT
	Prato	1437,1	343,5	9,2	1,4	46,9	7,8	17,4	0,3	FT
	Salada	199,0	47,5	0,5	0,1	7,0	6,9	4,0	0,3	FT
	Sobremesa	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	464,7	111,1	2,2	0,3	16,1	13,9	7,4	0,3	FT
	Prato	2346,0	560,7	11,9	1,8	85,0	11,8	26,8	0,5	FT
	Salada	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,7	0,1	FT
	Sobremesa	313,4/371,3	74,9/88,7	0,5/2,0	0,2/1,1	16,5/12,6	16,3/12,6	1,1/5,1	0,0/0,2	FT
	Pão	Pão de mistura ¹ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.
Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.
Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

Semana 6

15 a 19 de outubro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Alho francês com curgete	389,3	93,0	2,2	0,4	14,3	12,2	4,7	0,3	FT
	Prato	Estufado de cogumelos ¹² com tomate e arroz de milho	1257,7	300,7	11,1	1,6	43,1	5,2	6,4	0,3	FT
	Salada	Alface, beterraba e pepino	199,0	47,5	0,5	0,1	7,0	6,9	4,0	0,3	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Terça-Feira	Sopa	Creme de ervilhas e cenoura	389,3	93,0	2,2	0,4	14,3	12,2	4,7	0,3	FT
	Prato	Empadão de legumes (feijão verde e cenoura) com grão de bico	1429,6	341,6	3,2	0,4	60,4	8,6	16,4	0,3	FT
	Salada	Cenoura, milho e tomate	278,0	66,6	0,8	0,0	12,6	4,6	2,6	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Couve branca	439,6	105,1	1,6	0,3	19,1	9,0	3,8	0,3	FT
	Prato	Favas guisadas com cenoura, curgete e couve lombarda	1096,0	262,0	8,6	1,3	26,5	11,8	19,7	0,3	FT
	Salada	Alface, cenoura e curgete	175,6	41,9	0,5	0,1	5,6	5,4	4,0	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Espinafres com cenoura	403,0	96,3	1,8	0,2	15,5	5,6	4,3	0,6	FT
	Prato	Esparguete ¹ com mistura de legumes chineses	1022,6	244,3	8,1	4,8	33,6	5,1	7,6	0,1	FT
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa	184,1	43,9	0,2	6,9	6,9	6,3	4,0	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,4/327,5	74,9/78,3	0,5/0,7	0,2/0,1	16,5/18,3	16,3/18,3	1,1/0,4	0,0/0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Agrião	379,5	90,7	1,6	0,3	15,1	5,2	4,0	0,3	FT
	Prato	Estufado de grão-de-bico com legumes (couve branca e cenoura)	1299,1	310,5	10,5	1,4	39,7	9,8	13,8	0,3	FT
	Salada	Tomate, alface e beterraba	210,5	50,3	0,4	0,0	8,2	8,2	3,8	0,3	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

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

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

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

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

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

Semana 7

22 a 26 de outubro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Alho francês com curgete	389,3	93,0	2,2	0,4	14,3	12,2	4,7	0,3	FT
	Prato	Massa macarronete ¹ com estufado de legumes chineses	1022,6	244,3	8,1	4,8	33,6	5,1	7,6	0,1	FT
	Salada	Alface, tomate e pepino	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,4/327,5	74,9/78,3	0,5/0,7	0,2/0,1	16,5/18,3	16,3/18,3	1,1/0,4	0,0/0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Feijão verde	486,4	116,2	1,7	0,3	20,7	10,1	4,8	0,3	FT
	Prato	Cogumelos ¹² estufados com arroz de cenoura e ervilhas	1115,6	266,6	10,7	1,6	35,9	2,6	5,8	0,3	FT
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	182,1	43,5	0,2	0,0	8,2	7,6	2,7	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Camponesa	396,6	94,8	1,4	0,2	15,4	3,7	5,0	0,1	FT
	Prato	Rancho vegetariano ¹	2060,4	492,4	11,8	1,7	72,3	14,2	23,3	0,3	FT
	Salada	Milho, pepino e tomate	265,9	63,7	1,1	0,0	10,9	2,9	2,9	0,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Juliana	552,2	132,0	2,1	0,3	23,4	12,2	5,2	0,3	FT
	Prato	Lentilhas estufadas com salada russa (batata, ervilha, feijão verde e cenoura)	1724,7	412,2	8,1	1,2	60,4	9,8	23,3	0,4	FT
	Salada	Alface, cenoura e milho	280,0	67,0	0,8	0,0	11,3	3,3	3,9	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Grão com couve lombarda	509,0	121,6	0,9	0,1	21,9	7,1	6,3	0,3	FT
	Prato	Arroz de açafrão com ervilhas, rebentos de soja ⁶ e cogumelos ¹²	1557,1	372,1	8,7	1,3	55,6	4,6	16,1	0,2	FT
	Salada	Alface, beterraba e milho	343,9	82,3	0,8	0,0	14,0	6,1	5,0	0,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4/233,6	74,9/55,8	0,5/0,0	0,2/0,0	16,5/0,0	16,3/0,0	1,1/13,9	0,0/0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos.
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.
Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

Semana 8

29 de outubro a 2 de novembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Alho-francês									FT
	Prato	1213,4	290,0	10,7	1,6	41,9	1,9	5,4	0,2	FT	
	Salada	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,7	0,1	FT	
	Sobremesa	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT	
	Pão	Pão de mistura ¹									
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	546,2	130,5	2,0	0,3	22,8	11,0	506,0	0,3	FT
	Prato	595,6	142,3	0,2	0,1	29,6	7,0	5,0	0,2	FT
	Salada	170,0	40,6	0,5	0,1	6,5	5,9	3,0	0,0	FT
	Sobremesa	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	355,1	84,9	2,1	0,3	13,4	11,5	3,8	0,3	FT
	Prato	1605,8	383,9	8,7	1,3	59,5	3,4	15,4	0,2	FT
	Salada	211,1	50,4	0,2	0,0	8,7	8,6	3,7	0,4	FT
	Sobremesa	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										

Quinta-Feira	Sopa										
	Prato										
	Salada	FERIADO									
	Sobremesa										
	Pão										

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	392,2	93,7	1,6	0,3	15,1	5,0	4,7	0,2	FT
	Prato	1806,0	431,7	12,3	1,8	64,2	13,0	15,1	0,8	FT
	Salada	183,5	43,8	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1	0,0	FT
	Sobremesa	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹								
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.
Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

Semana 9

5 a 9 de novembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Juliana	552,2	132,0	2,1	0,3	23,4	12,2	5,2	0,3	FT
	Prato	Salada de feijão frade (feijão frade, batata, cenoura e rebentos de soja ⁶)	1912,2	457,0	8,1	1,5	72,0	8,2	22,1	0,3	FT
	Salada	Alface, tomate e cenoura	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,7	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Terça-Feira	Sopa	Feijão verde	486,4	116,2	1,7	0,3	20,7	10,1	4,8	0,3	FT
	Prato	Massa espiral ¹ com legumes salteados	1102,9	263,6	8,2	1,3	36,8	8,9	10,0	0,3	FT
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	182,1	43,5	0,2	0,0	8,2	7,6	2,7	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador	589,0	140,8	2,1	0,2	24,5	12,4	6,2	0,3	FT
	Prato	Feijoada de cogumelos ¹² com arroz branco	2262,2	540,6	12,0	1,8	81,1	8,8	25,2	0,4	FT
	Salada	Alface, cenoura e milho	280,0	67,0	0,8	0,0	11,3	3,3	3,9	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,4/327,5	74,9/78,3	0,5/0,7	0,2/0,1	16,5/18,3	16,3/18,3	1,1/0,4	0,0/0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Alho francês	383,7	91,7	2,2	0,4	14,0	12,2	4,7	0,3	FT
	Prato	Esparguete ¹ vegetariano ^{6,12} à Bolonhesa	1646,6	393,5	9,3	1,4	54,7	14,6	21,7	0,4	FT
	Salada	Alface, pepino e tomate	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Nabiças com feijão frade	513,8	122,8	1,8	0,3	20,4	7,4	6,3	0,3	FT
	Prato	Arroz de lentilhas e cenoura	1870,6	447,0	7,8	1,1	73,0	5,5	19,5	0,3	FT
	Salada	Alface, milho e beterraba	343,9	82,3	0,8	0,0	14,0	6,1	5,0	0,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que 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 inofensivos.
Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.
Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

Semana 10

12 a 16 de novembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	521,6	124,7	1,9	0,2	22,2	10,4	4,9	0,3	FT
	Prato	Mistura de vegetais estufados (cenoura, ervilha, feijão verde, couve flor e aipo ⁹) com massa fusilli ¹	1627,6	389,0	9,4	1,5	54,2	13,9	21,4	0,5	FT
	Salada	Alface, couve roxa e milho	316,9	75,8	0,8	0,0	12,2	3,8	5,3	0,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Terça-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas ¹	444,1	105,4	1,9	0,4	17,3	8,9	5,1	0,2	FT
	Prato	Favas estufadas com batata cozida	1303,3	311,5	8,0	1,2	40,8	5,2	18,0	0,2	FT
	Salada	Pepino, tomate e couve juliana	157,4	37,6	0,7	0,1	4,9	4,7	3,4	0,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Sopa de couve lombarda	419,5	100,3	1,4	0,2	17,5	7,4	4,5	0,3	FT
	Prato	Estufado de cogumelos ¹² com massa espiral ¹ e jardineira de legumes	1081,9	258,6	8,0	1,2	36,1	9,5	10,1	0,4	FT
	Salada	Alface, cenoura e milho	280,0	67,0	0,8	0,0	11,3	3,3	3,9	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Grão com cenoura e nabo	547,2	130,8	2,1	0,2	23,4	8,7	4,6	0,3	FT
	Prato	Lentilhas estufadas com cenoura, feijão verde e alho francês	1309,0	312,8	8,1	1,3	40,0	10,0	19,7	0,3	FT
	Salada	Alface, couve roxa e tomate	183,5	43,8	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1	0,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,4/327,5	74,9/78,3	0,5/0,7	0,2/0,1	16,5/18,3	16,3/18,3	1,1/0,4	0,0/0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Alho francês	383,7	91,7	2,2	0,4	14,0	12,2	4,7	0,3	FT
	Prato	Arroz de feijão frade, brócolos e alho francês	2315,8	553,4	9,3	1,7	88,8	7,0	26,5	0,3	FT
	Salada	Alface, cenoura e milho	280,0	67,0	0,8	0,0	11,3	3,3	3,9	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijá, 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 11

19 a 23 de novembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Couve Lombarda	419,5	100,3	1,4	0,2	17,5	7,4	4,5	0,3	FT
	Prato	Massa ¹ de favas com legumes (cenoura, couve e ervilhas)	1773,0	423,7	3,0	0,6	65,1	12,5	33,1	0,3	FT
	Salada	Alface, milho e tomate	279,4	66,9	1,0	0,0	10,8	2,9	4,0	0,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,4/327,5	74,9/78,3	0,5/0,7	0,2/0,1	16,5/18,3	16,3/18,3	1,1/0,4	0,0/0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Creme de legumes	505,6	120,8	2,2	0,4	19,1	8,3	6,3	0,6	FT
	Prato	Cogumelos ¹² e curgete no forno com arroz de cenoura	1165,9	278,7	10,9	1,7	37,8	5,6	6,5	0,3	FT
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	211,1	50,4	0,2	0,0	8,7	8,6	3,7	0,4	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres	518,7	124,0	2,0	0,3	19,9	5,8	6,4	0,6	FT
	Prato	Couve estufada com lentilhas e batata cozida	1576,1	376,7	7,7	1,1	54,7	4,7	20,8	0,3	FT
	Salada	Couve em juliana, pepino e tomate	157,4	37,6	0,7	0,1	4,9	4,7	3,4	0,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4/371,3	74,9/88,7	0,5/2,0	0,2/1,1	16,5/12,6	16,3/12,6	1,1/5,1	0,0/0,2	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Primavera	567,8	135,7	2,2	0,3	24,1	12,7	5,3	0,3	FT
	Prato	Grão de bico estufado com caril e massa fusilli ¹	1714,9	409,9	10,8	1,5	60,0	3,4	16,4	0,3	FT
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	209,1	50,0	0,2	0,0	10,0	9,9	2,4	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Caldo verde (s/chouriço)	392,2	93,7	1,6	0,3	15,1	5,0	4,7	0,2	FT
	Prato	Feijoada vegetariana ¹²	1398,0	334,3	8,8	1,3	41,5	8,6	21,7	0,3	FT
	Salada	Milho, alface e tomate	279,4	66,9	1,0	0,0	10,8	2,9	4,0	0,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos.
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.
Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.
Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

Semana 12

26 a 30 de novembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Alho francês com curgete									FT
	Prato	Cogumelos ¹² estufados com arroz de cenoura e ervilhas									FT
	Salada	Couve-roxa, pepino e tomate									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FT
	Pão	Pão de mistura ¹									
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											
Terça-Feira	Sopa	Portuguesa									FT
	Prato	Salada de feijão frade, batata, cenoura aos cubos e brócolos									FT
	Salada	Alface, beterraba e milho									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida									FT
	Pão	Pão de mistura ¹									
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											
Quarta-Feira	Sopa	Juliana de legumes									FT
	Prato	Rancho vegetariano ¹									FT
	Salada	Alface, cenoura e pimento									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FT
	Pão	Pão de mistura ¹									
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											
Quinta-Feira	Sopa	Creme de feijão-verde									FT
	Prato	Arroz de cogumelos ¹² com ervilhas e cenoura									FT
	Salada	Couve-roxa, cenoura e tomate									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FT
	Pão	Pão de mistura ¹									
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											
Sexta-Feira	Sopa	Feijão vermelho com couve lombarda									FT
	Prato	Massa macarronete ¹ com estufado de legumes chineses									FT
	Salada	Alface, cenoura e tomate									FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FT
	Pão	Pão de mistura ¹									
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

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 rijas, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremçoço, 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 13

3 a 7 de dezembro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Saloia	461,4	110,3	1,4	0,2	18,9	6,9	5,5	0,3	FT
	Prato	Salada de batata, curgete, brócolos, cenoura e ervilhas	1396,5	333,8	9	1,4	44	10,6	18,6	0,3	FT
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	209,1	50,0	0,2	0,0	10,0	9,9	2,4	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres	518,7	124,0	2,0	0,3	19,9	5,8	6,4	0,6	FT
	Prato	Estufado de cogumelos ¹² com massa macarronete ¹ e jardineira de legumes	1213,5	290	8,7	1,4	40,6	8,4	11,4	0,4	FT
	Salada	Cenoura, milho e tomate	278,0	66,6	0,8	0,0	12,6	4,6	2,6	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/Fruta cozida	313,4/327,5	74,9/78,3	0,5/0,7	0,2/0,1	16,5/18,3	16,3/18,3	1,1/0,4	0,0/0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Alho francês com curgete	389,3	93,0	2,2	0,4	14,3	12,2	4,7	0,3	FT
	Prato	Favas guisadas com cenoura, curgete e couve lombarda	1096	262	8,6	1,3	26,5	11,8	19,7	0,3	FT
	Salada	Alface, beterraba e pepino	199,0	47,5	0,5	0,1	7,0	6,9	4,0	0,3	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Couve branca com cenoura ripada	295,1	70,5	1,8	0,3	10,7	9,5	3,5	0,3	FT
	Prato	Mistura de legumes chineses, ervilhas e milho com esparguete ¹	1022,6	244,3	8,1	4,8	33,6	5,1	7,6	0,1	FT
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa	184,1	43,9	0,2	6,9	6,9	6,3	4,0	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Agrião	379,5	90,7	1,6	0,3	15,1	5,2	4,0	0,3	FT
	Prato	Feijão preto estufado com massa espiral ¹ e cenoura	1884,9	450,5	9,0	1,4	67,7	7,9	23,2	0,3	FT
	Salada	Alface, milho e pimento	277,4	66,4	1,1	0,1	10,1	2,1	4,3	0,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4/714,0	74,9/170,6	0,5/2,1	0,2/1,2	16,5/31,7	16,3/12,2	1,1/5,8	0,0/0,1	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

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

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

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

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

Legendas: VE - Valores energéticos; Lip. - Lipídios; AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados; HC - Hidratos de Carbono; Prot. - Proteínas

Semana 14

10 a 14 de dezembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas ¹	444,1	105,4	1,9	0,4	17,3	8,9	5,1	0,2	FT
	Prato	Esparguete ¹ vegetariano ⁹	1646,6	393,5	9,3	1,4	54,7	14,6	21,7	0,4	FT
	Salada	Couve roxa, pimento e tomate	179,5	42,9	0,5	0,1	7,0	6,4	3,1	0,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Lavrador	589,0	140,8	2,1	0,2	24,5	12,4	6,2	0,3	FT
	Prato	Feijão estufado com cubinhos de cenoura, feijão verde e batata cozida	1353,3	324,3	8,4	1,3	42,5	8,2	19	0,4	FT
	Salada	Alface, cenoura e milho	280,0	67,0	0,8	0,0	11,3	3,3	3,9	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Espinafres	403,0	96,3	1,8	0,2	15,5	5,6	4,3	0,6	FT
	Prato	Cogumelos ¹² estufados com tomate, arroz de ervilhas e milho	1257,7	300,7	11,1	1,6	43,1	5,2	6,4	0,3	FT
	Salada	Alface, pepino e tomate	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) /Fruta assada	313,4/327,5	74,9/78,3	0,5/0,7	0,2/0,1	16,5/18,3	16,3/18,3	1,1/0,4	0,0/0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Grão com couve lombarda	509,0	121,6	0,9	0,1	21,9	7,1	6,3	0,3	FT
	Prato	Lentilhas estufadas com salada russa (batata, ervilha, feijão verde e cenoura)	1724,7	412,2	8,1	1,2	60,4	9,8	23,3	0,4	FT
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	182,1	43,5	0,2	0,0	8,2	7,6	2,7	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Caldo verde (s/chouriço)	392,2	93,7	1,6	0,3	15,1	5,0	4,7	0,2	FT
	Prato	Arroz de açafrão com ervilhas, rebentos de soja ⁶ e cogumelos ¹²	1557,1	372,1	8,7	1,3	55,6	4,6	16,1	0,2	FT
	Salada	Alface, beterraba e milho	343,9	82,3	0,8	0,0	14,0	6,1	5,0	0,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,4/416,8	74,9/99,6	0,5/3,6	0,2/1,5	16,5/12,2	16,3/12,2	1,1/4,9	0,0/0,1	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

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