

Semana 6

4 a 8 de fevereiro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de legumes ¹²	287,3	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2	EI
	Prato	Arroz de cavala ⁴ com legumes (cenoura, curgete e ervilhas)	1994,9	467,2	21,2	4,8	40,6	6,5	27,7	0,5	EI ✓
	Salada	Milho, alface e tomate	212,5	50,9	0,7	0,0	8,6	1,2	2,6	0,0	EI
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades) / Fruta assada	213,6 ⁷	74,9 ⁷	0,5 ⁷	0,2 ⁷	16,5 ⁷	16,3 ⁷	1,1 ⁷	0,0 ⁷	EI
	Pão	Pão de mistura ¹	227,5	78,0	0,7	0,1	18,3	16,3	0,4	0,0	
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 ¹²	399,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,6	EI
	Prato	Frango assado com massa ¹ de cenoura	1797,9	429,7	10,4	1,9	42,3	2,9	40,3	0,8	EI
	Salada	Alface, couve roxa e milho	211,8	50,7	0,6	0,0	8,6	1,3	2,8	0,0	EI ✓
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	213,7	78,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	EI
	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 branco com couve lombarda ¹²	418,1	99,9	1,4	0,2	17,7	6,6	4,2	0,3	EI
	Prato	Filete de pescada gratinada ^{1, 4} com alecrim e arroz de cenoura	1506,4	360,0	9,3	1,4	40,3	1,8	27,2	0,7	EI
	Salada	Couve em juliana, pepino e tomate	130,1	31,2	0,5	0,1	4,0	3,9	2,8	0,0	EI
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	213,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	EI
	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 couve-flor e cenoura ¹²	452,3	108,1	1,5	0,2	18,1	8,6	5,6	0,3	EI
	Prato	Pá de porco estufada com ervilhas e esparguete ¹ de tomate	1584,1	378,6	13,6	3,1	31,2	3,6	32,3	0,4	EI
	Salada	Alface, couve roxa e milho	211,8	50,7	0,6	0,0	8,6	1,3	2,8	0,0	EI
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades) / leite creme ⁷	319,7/610,3	76,4/145,8	0,5/1,7	0,2/0,9	16,9/27,6	16,7/12,0	1,1/4,7	0/0,1	EI ✓
	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	Macedónia de legumes ¹²	303,3	77,2	1,4	0,2	12,9	3,2	2,0	0,1	EI
	Prato	Petínha frita ^{4,5} com arroz de tomate	1405,6	575,9	29,5	6,0	40,6	1,5	33,2	0,5	EI
	Salada	Alface, milho e cebola	212,5	50,9	0,7	0,0	8,6	1,2	2,6	0,0	EI
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	213,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	EI
	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, 9Alho, 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 de 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

11 a 15 de fevereiro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Espinafres ¹²	399,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,6	EI
	Prato	Ovos ³ mexidos com fiambre ^{1,6,7} e arroz de cenoura (*)	1718,0	410,8	21,5	5,2	35,4	3,6	16,1	1,7	EI
	Salada	Alface, pepino e tomate	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0	EI
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades) / iogurte de aromas ⁷	313,6/	74,9/	0,5/	0,2/	16,5/	16,3/	1,1/	0,0/	EI
	Pão	Pão de mistura ¹	321,2	88,7	2,0	1,1	12,6	5,1	5,1	0,2	EI

Podem ser solicitadas a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

(*) ou tesourinhos^{1,4} no forno com arroz de cenoura, no caso de uma unidade transportada

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Feijão verde ¹²	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,3	0,2	EI
	Prato	Feijoada à Transmontana ⁶ com arroz branco	2163,3	517,0	16,2	4,0	52,7	4,7	38,9	1,0	EI
	Salada	Tomate, alface e beterraba	186,0	44,9	0,4	0,0	7,1	7,1	3,8	0,2	EI
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades) / fruta cozida	313,6/	74,9/	0,5/	0,2/	16,5/	16,3/	1,1/	0,0/	EI
	Pão	Pão de mistura ¹	327,5	78,0	0,2	0,1	16,3	16,3	0,4	0,0	EI

Podem ser solicitadas 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	Salada ¹²	417,7	99,8	1,4	0,2	17,6	6,6	4,2	0,3	EI
	Prato	Filetes de pescada ⁴ no forno com salada de batata (batata, cenoura, ervilha, feijão verde)	1410,4	337,1	11,0	1,6	13,4	8,4	46,3	0,9	EI
	Salada	Alface, beterraba e tomate	186,0	44,9	0,4	0,0	7,1	7,1	3,5	0,2	EI
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	EI
	Pão	Pão de mistura ¹									

Podem ser solicitadas 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	Sopa da Horta ¹²	418,1	99,9	1,4	0,2	17,7	6,6	4,2	0,3	EI
	Prato	Almôndegas com molho de cogumelos ^{1,6,12} e massa espiral ¹	1614,5	383,9	16,0	4,4	30,1	2,7	29,6	0,4	EI
	Salada	Alface, cenoura e couve em juliana	117,2	28,0	0,2	0,0	3,8	3,6	2,9	0,1	EI
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	EI
	Pão	Pão de mistura ¹									

Podem ser solicitadas 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	Creme de feijão verde ¹²	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,3	0,2	EI
	Prato	Arroz de abrótea ⁴ com ervilhas e cenoura	1914,3	361,9	9,2	1,3	40,9	1,5	27,6	0,6	EI
	Salada	Couve-roxa, cenoura e tomate	182,1	43,5	0,2	0,0	8,3	7,5	2,6	0,1	EI
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades) / aletria ^{1,3,7}	319,7/620,9	76,4/196,2	0,5/3,7	0,2/1,4	16,9/32,4	16,7/12,1	1,1/7,9	0/0,1	EI
	Pão	Pão de mistura ¹									

Podem ser solicitadas 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, 9Alho,

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 8

18 a 22 de fevereiro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de vegetais ^{9,12}	287,3	68,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2	FI
	Prato	Arroz de atum ⁴ com cenoura e milho	1940,8	463,8	20,0	2,0	40,926	1,5	28,2	1,3	FI
	Salada	Alface, cenoura e curgete	15,6	42,0	0,5	0,1	3,6	3,4	3,9	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres ¹²	417,2	99,7	1,9	0,2	16,4	3,4	4,1	0,5	FI
	Prato	Carne de porco estufada com massa macarronete ¹ e jardineira de legumes	1747,7	417,58	14,38	3,32	33,85	2,46	36,13	0,59	FI
	Salada	Cenoura, milho e tomate	235,7	56,5	0,7	0,0	10,6	3,4	2,1	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,67	74,97	0,57	0,27	16,57	16,37	1,17	0,07	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	327,5	78,0	0,7	0,1	18,3	18,3	0,4	0,0	FI

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Alho francês com curgete ¹²	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2	FI
	Prato	Carapauzinhos, fritos ^{1,4} com arroz de tomate e pimento	2342,4	599,9	16,5	3,1	56,3	2,0	38,0	0,7	FI
	Salada	Alface, beterraba e pepino	176,5	42,2	0,5	0,1	5,9	5,8	3,7	0,2	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Cenoura com couve ripada ¹²	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2	FI
	Prato	Frango assado com massa esparguete ¹	1797,9	429,7	10,4	1,9	42,3	2,9	40,5	0,8	FI
	Salada	Alface, cenoura e milho	280,0	67,1	0,8	0,0	11,29	3,26	3,8	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Grão-de-bico com nabo ¹²	439,6	105,1	1,9	0,2	19,7	8,3	2,4	0,3	FI
	Prato	Pescada à Gomes de Sá ^{3,4}	1533,0	366,4	14,8	7,0	24,0	2,0	33,7	1,1	FI
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa	184,1	44,0	0,2	0,0	7,0	6,0	4,0	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / gelatina ¹²	313,47	74,97	0,57	0,27	16,57	16,37	1,17	0,07	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	372,3	89,8	0,0	0,0	0,0	0,0	22,3	0,0	FI

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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 9

25 de fevereiro a 1 de março

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas ^{1,12}	474,9	113,5	1,7	0,3	20,7	4,5	3,6	0,1	EI
	Prato	Hambúrguer de aves ^{1, 6, 12} com massa esparguete ¹	1599,7	372,5	15,6	3,3	32,4	2,9	24,5	1,8	EI
	Salada	Couve roxa, pimento e tomate	179,5	42,9	0,5	0,1	7,0	0,3	3,1	0,0	EI
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	EI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Alho francês com curgete ¹²	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2	EI
	Prato	Pescada assada ⁴ com salada de batata	1410,4	337,1	11,0	1,6	13,4	8,4	46,5	0,9	EI
	Salada	Alface, pepino e tomate	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,2	3,0	0,0	EI
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)/ gelado ⁷	313,6/	74,9/	0,5/	0,2/	16,5/	16,3/	1,1/	0,0/	EI
	Pão	Pão de mistura ¹	1230,3	296,0	10,4	9,2	32,6	32,6	5,4	0,2	EI
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											
Quarta-Feira	Sopa	Espinafres ¹²	259,3	65,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,4	EI
	Prato	Chilli de carnes ^{1,6,12} com arroz branco	2811,8	672,1	33,8	9,4	54,9	1,9	34,4	0,4	EI
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	182,1	43,5	0,2	0,0	8,3	7,5	2,6	0,1	EI
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	EI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas ¹²	416,3	100,0	1,6	0,2	18,6	8,0	2,9	0,3	EI
	Prato	Arroz misto de carnes (vaca, porco e frango)	1728,9	415,6	9,9	1,7	39,8	0,8	40,6	0,5	EI
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4	0,3	EI
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	EI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Creme de brócolos com feijão branco ¹²	457,2	109,3	2,0	0,3	17,3	8,0	5,4	0,2	EI
	Prato	Massada de abrótea ^{1, 4} com tomate	1968,0	465,1	21,6	4,8	37,8	6,8	20,2	0,5	EI
	Salada	Cenoura, couve roxa e milho	224,2	53,7	0,5	0,0	10,0	2,6	2,3	0,1	EI
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/	74,9/	0,5/	0,2/	16,5/	16,3/	1,1/	0,0/	EI
	Pão	Pão de mistura ¹	327,5	78,0	0,7	0,1	18,3	18,3	0,4	0,0	EI
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, 13Tremço, 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

4 a 8 de março

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa								
	Prato								
	Salada	Carnaval							
	Sobremesa								
	Pão								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa								
	Prato								
	Salada	Carnaval							
	Sobremesa								
	Pão								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Sopa								
	Prato								
	Salada	Carnaval							
	Sobremesa								
	Pão								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Feijão verde ¹²	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,3	0,2	EI
	Prato	Almondegas estufadas ^{1,6,12} com esparguete ⁴	900,9	461,3	24,3	3,8	36,0	2,7	22,9	0,3	EI
	Salada	Alface, couve roxa e milho	211,8	50,7	0,6	0,0	6,6	1,3	2,8	0,0	EI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,3	0,2	16,3	16,3	1,1	0,0	EI
	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	Grão-de-bico com couve lombarda ¹²	429,7	102,7	1,6	0,2	18,0	6,6	4,1	0,3	EI
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá ^{1, 4}	990,6	236,8	8,4	1,2	24,4	2,5	14,9	2,2	EI
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4	0,3	EI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6	74,9	0,3	0,2	16,3	16,3	1,1	0,0	EI
	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, 9Alho, 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 11

11 a 15 de março

			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 ¹²	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2	EI
	Prato	Esparguete à Bolonhesa ^{1, 6, 12}	1477,4	353,1	11,9	2,9	30,3	2,7	30,9	0,4	EI
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,9	3,4	0,3	EI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	EI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Felção vermelho com hortaliça ¹²	389,3	93,0	1,3	0,2	16,3	5,7	4,0	0,2	EI
	Prato	Abrótea ⁴ no forno com arroz de tomate	1506,4	360,0	9,3	1,1	40,3	1,8	27,2	0,7	EI
	Salada	Alface, milho e tomate	223,3	53,5	0,8	0,0	9,1	2,1	2,6	0,0	EI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim ^{3,7}	311,6 ¹	74,9 ¹	0,5 ¹	0,2 ¹	16,5 ¹	16,3 ¹	1,1 ¹	0,0 ¹	EI
	Pão	Pão de mistura ¹	413,7	99,1	1,4	0,2	12,1	12,1	4,9	0,1	
		Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora e espinafres ¹²	310,1	74,1	1,9	0,3	11,4	2,5	2,7	0,3	EI
	Prato	Perna de frango assada com massa espiral ¹ e cenoura	1787,9	429,7	10,1	1,9	42,3	2,9	40,5	0,8	EI
	Salada	Couve, roxa, pepino e tomate	170,0	40,6	0,5	0,1	6,5	5,9	3,0	0,0	EI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	EI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Creme de alho francês ¹²	374,3	89,3	1,1	0,2	16,5	6,9	2,8	0,2	EI
	Prato	Feljoada de carnes ⁴ com arroz branco	2163,3	517,0	16,2	4,0	39,7	4,7	38,9	1,0	EI
	Salada	Cenoura, tomate e couve em juliana	101,6	24,3	0,2	0,0	4,8	4,3	1,0	0,1	EI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	EI
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Caldo verde ^{4,12}	498,3	119,1	5,0	1,4	13,2	4,1	5,4	0,7	EI
	Prato	Salada de pescada com ovo cozido ^{3,4} e macedónia de legumes	1461,0	368,2	9,9	1,4	40,4	7,8	31,8	0,6	EI
	Salada	Alface, beterraba e milho	321,4	77,0	0,8	0,0	12,9	5,0	4,7	0,2	EI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6 ¹	74,9 ¹	0,5 ¹	0,2 ¹	16,5 ¹	16,3 ¹	1,1 ¹	0,0 ¹	EI
	Pão	Pão de mistura ¹	322,5	78,0	0,7	0,1	12,3	12,3	5,1	0,0	
		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, 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 12

18 a 22 de março

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Juliana ¹²	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2	FI
	Prato	Empadão de atum ^{3, 4} com arroz, ervilhas e cenoura	2497,3	587,3	29,7	4,3	38,3	4,4	40,9	1,7	FI
	Salada	Alface, couve roxa e pepino	172,0	41,1	0,5	0,1	3,2	4,4	4,3	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,67	74,97	0,57	0,27	16,57	16,37	1,17	0,07	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	327,8	78,0	0,7	0,1	18,1	18,3	0,4	0,0	
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											
Terça-Feira	Sopa	Espinafres ¹²	259,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,6	FI
	Prato	Peru assado com esparguete ¹ e feijão verde	1297,9	429,7	10,4	1,9	42,3	2,9	40,9	0,8	FI
	Salada	Milho, tomate e couve em juliana	231,8	55,5	0,7	0,0	10,0	2,7	2,5	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹									
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											
Quarta-Feira	Sopa	Feijão-verde ¹²	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2	FI
	Prato	Paloco gratinado com molho bechamel ^{1,4,7} com batata	1199,8	277,2	0,2	0,1	49,6	0,2	17,9	2,6	FI
	Salada	Alface, pepino e tomate	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹									
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											
Quinta-Feira	Sopa	Minestrone ¹	334,7	77,5	1,6	0,2	11,3	3,2	3,2	0,1	FI
	Prato	Arroz de aves (peru e frango)	1738,9	415,6	9,9	1,7	39,8	0,6	40,0	0,5	FI
	Salada	Alface, couve em juliana e milho	90,1	21,5	0,1	0,0	4,2	3,5	1,2	0,0	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FI
	Pão	Pão de mistura ¹									
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											
Sexta-Feira	Sopa	Lavrador ^{1,12}	612,3	146,3	1,8	0,2	26,7	8,9	5,7	0,3	FI
	Prato	Massinha de peixe com tomate ^{1, 4}	1688,1	396,3	21,4	4,8	23,4	7,0	27,3	0,5	FI
	Salada	Alface, pepino e beterraba	75,6	18,1	0,3	0,1	2,3	2,3	1,6	0,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Iogurte ⁷	313,67	74,97	0,57	0,27	16,57	16,37	1,17	0,07	FI
	Pão	Pão de mistura ¹	327,8	78,0	0,7	0,1	18,1	18,3	0,4	0,0	
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 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

25 a 29 de março

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas ^{1,12}									EI
	Prato	Hambúrguer estufado com massa espiral e legumes salteados (ervilhas e cenouras)									EI
	Salada	Alface, milho e pepino									EI
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)									EI
	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	Grão-de-bico com nabikas ¹²									EI
	Prato	Filletes de pescada gratinados ^{1,4} com arroz de tomate									EI
	Salada	Alface, pimento e milho									EI
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)/Fruta cozida									EI
	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	Creme de cenoura com couve branca ¹²									EI
	Prato	Feijoada à Portuguesa com arroz branco									EI
	Salada	Alface, couve roxa e pepino									EI
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)									EI
	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	Feijão verde ¹²									EI
	Prato	Abrótea estufada ⁴ com batata e couve lombarda cozidas									EI
	Salada	Alface, beterraba e cenoura									EI
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades)									EI
	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	Espinafres com cenoura ¹²									EI
	Prato	Chilli de carnes ^{1,5,12} com arroz branco									EI
	Salada	Alface, couve roxa e milho									EI
	Sobremesa	Fruta da época (mín. 3 variedades) / gelatina ¹²									EI
	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, 9Alho, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Trmeço, 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 14

1 a 5 de abril

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	497,3	118,9	1,6	0,2	19,8	0,2	6,5	0,3	EI
	Prato	2760,1	646,8	30,0	2,7	71,0	2,0	21,4	0,2	EI
	Salada	279,4	66,9	1,0	0,0	10,8	2,9	3,9	0,0	EI
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,3	16,3	1,1	0,0	EI
	Pão	307,5	78,0	0,7	0,1	18,3	18,3	0,4	0,0	EI
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	323,3	77,2	1,4	0,2	12,9	3,2	2,0	0,1	EI
	Prato	1747,7	417,56	14,38	3,31	33,85	2,66	36,13	0,39	EI
	Salada	176,9	42,2	0,5	0,1	5,9	5,8	3,7	0,2	EI
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,3	16,3	1,1	0,0	EI
	Pão									
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	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	6,1	2,4	0,2	EI
	Prato	1199,8	277,2	0,2	0,1	49,6	6,2	17,9	2,6	EI
	Salada	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0	EI
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,3	16,3	1,1	0,0	EI
	Pão									
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	410,3	98,1	1,3	0,1	16,9	7,3	4,7	0,3	EI
	Prato	2158,2	515,8	17,3	3,7	42,3	8,3	47,3	1,2	EI
	Salada	90,1	21,5	0,3	0,0	4,2	3,5	1,2	0,0	EI
	Sobremesa	319,7/386,9	76,4/92,4	0,5/3,2	0,2/1,3	16,9/12,1	16,7/12,0	1,1/4,3	0/0,1	EI
	Pão									
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	418,1	99,9	1,4	0,2	17,2	6,6	4,2	0,3	EI
	Prato	1384,9	331,0	11,0	1,6	25,5	4,7	49,7	1,0	EI
	Salada	273,3	63,6	0,8	0,0	9,2	2,1	2,6	0,0	EI
	Sobremesa	319,7/320,9	76,4/76,2	0,5/3,7	0,2/1,4	16,9/22,4	16,7/12,1	1,1/7,9	0/0,3	EI
	Pão									
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, 9Alpico, 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 de 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.