

Semana 1

18 a 22 de abril

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
<b>Segunda-Feira</b>	Sopa									
	Prato									
	Vegetariano	<b>Férias</b>								
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
<b>Terça-Feira</b>	Sopa	375,7	89,8	1,6	0,1	17,4	8,2	1,5	0,3
	Prato	2452,3	586,1	30,4	4,0	56,2	3,1	20,5	1,5
	Vegetariano	2667,6	637,7	16,3	2,6	94,4	7,2	26,1	0,4
	Salada	202,2	48,3	0,8	0,1	7,4	2,4	3,0	0,2
	Sobremesa	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> <small>Podem ser solicitadas a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</small>							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
<b>Quarta-Feira</b>	Sopa	352,9	84,3	1,4	0,2	14,1	3,3	3,8	0,1
	Prato	1629,1	389,4	10,6	1,8	29,4	1,8	43,3	0,4
	Vegetariano	2238,7	535,0	20,2	2,8	54,2	12,5	33,5	0,3
	Salada	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> <small>Podem ser solicitadas a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</small>							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
<b>Quinta-Feira</b>	Sopa	323,3	77,2	1,4	0,2	12,9	3,2	2,0	0,1
	Prato	1308,8	312,8	9,4	1,5	24,3	2,3	31,8	0,8
	Vegetariano	2019,4	482,6	7,1	0,8	81,3	5,7	21,1	0,3
	Salada	170,0	40,6	0,5	0,1	6,5	5,9	3,0	0,0
	Sobremesa	313,6/ 371,2	74,9/ 88,7	0,5/ 2,0	0,2/ 1,1	16,5/ 12,6	16,3/ 5,1	1,1/ 5,1	0,0/ 0,2
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> <small>Podem ser solicitadas a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</small>							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
<b>Sexta-Feira</b>	Sopa	422,3	100,9	1,7	0,3	18,3	9,2	3,3	0,3
	Prato	1950,8	466,3	20,5	4,2	36,1	2,0	33,4	0,4
	Vegetariano	1786,1	426,8	4,6	0,7	75,0	3,7	19,4	0,2
	Salada	321,4	77,0	0,8	0,0	12,9	5,0	4,7	0,2
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup> <small>Podem ser solicitadas a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.</small>							

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, 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 2

25 a 29 de abril

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa								
	Prato								
	Vegetariano	<b>Feriado</b>							
	Salada								
	Sobremesa								
	Pão								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2
	Prato	1365,3	326,2	15,0	4,6	29,3	4,2	17,8	1,0
	Vegetariano	943,7	225,5	8,3	1,2	30,5	2,9	6,6	0,0
	Salada	184,1	44,0	0,2	0,0	7,0	6,0	4,0	0,1
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Sopa	410,3	98,1	1,3	0,1	16,9	7,5	4,7	0,3
	Prato	1833,7	438,3	16,4	2,3	43,4	3,5	28,3	0,6
	Vegetariano	2178,5	520,7	17,4	2,4	73,3	4,3	15,7	0,2
	Salada	175,2	41,9	0,4	0,1	6,5	3,6	3,3	0,1
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	439,6	105,1	1,9	0,2	19,7	8,3	2,4	0,3
	Prato	1558,5	372,5	13,5	3,1	30,1	2,7	31,9	0,4
	Vegetariano	1142,1	273,0	5,9	0,9	45,0	3,8	8,8	0,2
	Salada	149,9	57,2	1,2	0,2	5,3	4,9	6,6	0,0
	Sobremesa	313,6/372,3	74,9/89,0	0,5/0,0	0,2/0,0	16,5/0,0	16,3/0,0	1,1/22,2	0,0/0,0
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	310,1	74,1	1,9	0,3	11,4	2,5	2,7	0,5
	Prato	1259,8	301,1	8,9	1,4	28,0	2,3	26,6	0,4
	Vegetariano	1719,3	410,9	7,7	1,1	64,9	5,1	18,8	0,1
	Salada	139,0	33,2	0,2	0,0	5,7	5,7	2,3	0,2
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	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: 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 3

## 2 a 6 de maio

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de abóbora	389,9	93,2	1,5	0,3	17,2	7,5	2,9	0,2
	Prato	Gratinado de macarrão <sup>1</sup> com carne picada <sup>1,6,12</sup>	1373,2	328,2	11,8	2,8	23,6	6,2	31,7	0,5
	Vegetariano	Gratinado de macarrão <sup>1</sup> com feijão vermelho	1504,5	359,9	6,7	1,1	54,5	4,6	19,0	0,1
	Salada	Alface, cenoura e milho	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	Alho francês com couve coração	417,2	99,7	1,9	0,2	16,4	5,4	4,1	0,5
	Prato	Pescada <sup>4</sup> no forno com molho de limão e ervas aromáticas e puré de batata <sup>7</sup> ou batata cozida	2292,9/ 1886,5	344,7/ 283,6	9,3/ 8,9	1,5/ 1,3	30,1/ 23,3	2,7/ 1,5	34,2/ 26,9	0,3/ 0,6
	Vegetariano	Vegetais assados com feijão-frade e molho verde <sup>12</sup> e batata cozida	1637,4	391,4	8,9	1,6	59,2	9,5	17,8	0,3
	Salada	Curgete, pepino e tomate	235,7	56,5	0,7	0,0	10,6	3,4	2,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina <sup>12</sup>	313,6/ 372,3	74,9/ 89,0	0,5/ 0,0	0,2/ 0,0	16,5/ 0,0	16,3/ 0,0	1,1/ 22,2	0,0/ 0,0
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Sopa	Creme de ervilha com cenoura	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2
	Prato	Perna de peru estufada com esparguete <sup>1</sup>	2299,1	549,5	29,3	6,0	34,8	0,6	35,0	0,5
	Vegetariano	Estufado de curgete com lentilhas e esparguete <sup>1</sup>	1744,5	416,9	8,6	1,3	61,1	5,5	22,3	0,2
	Salada	Alface, cenoura e milho	202,2	48,3	0,9	0,2	6,4	6,0	3,9	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	de grão-de-bico	431,9	103,2	1,6	0,2	18,9	5,0	3,0	0,2
	Prato	Badejo <sup>4</sup> de cebolada com arroz	1797,7	429,7	16,3	2,3	41,8	1,9	27,9	0,6
	Vegetariano	3 Feijões de cebolada <sup>12</sup> com arroz	2309,1	552,3	15,9	2,4	77,7	4,3	22,5	0,3
	Salada	Alface, couve roxa e tomate	248,0	59,3	0,2	0,0	9,6	9,0	5,1	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/ 327,46	74,9/ 78,0	0,52/ 0,72	0,2/ 0,08	16,51/ 18,29	16,3/ 18,29	1,13/ 0,40	0,03/ 0,02
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	de curgete	430,3	102,8	1,7	0,3	18,1	8,4	4,1	0,2
	Prato	Massa <sup>1</sup> de carnes à lavrador <sup>6</sup>	2415,5	577,4	9,8	2,4	69,0	6,1	51,7	1,1
	Vegetariano	Falafel <sup>1</sup> no forno com massa <sup>1</sup>	1472,2	352,0	11,2	1,3	49,0	2,7	11,2	0,9
	Salada	Cenoura, ervilha e feijão verde	175,2	41,9	0,4	0,1	6,5	3,6	3,3	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	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: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijã, 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 4

9 a 13 de maio

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura com feijão verde	432,5	103,4	1,8	0,2	19,5	9,9	2,6	0,3
	Prato	Argolas de pota <sup>1,14</sup> e arroz de tomate	1935,2	462,5	23,2	1,9	54,1	1,5	8,4	0,2
	Vegetariano	Arroz de lentilhas com ervilhas	1875,8	448,3	7,9	1,2	71,4	1,9	20,9	0,1
	Salada	Milho, pimento e tomate	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	Alho francês	391,7	93,6	1,5	0,3	17,1	7,3	3,1	0,3
	Prato	Perna de frango assada com massa espiral <sup>1</sup>	1332,9	318,6	4,0	1,0	28,4	1,2	41,5	0,6
	Vegetariano	Massa espiral <sup>1</sup> com grão-de-bico, cenoura e milho	1184,7	304,9	8,2	1,0	44,1	5,4	12,8	0,2
	Salada	Alface, couve roxa e milho	181,6	64,8	1,0	0,2	6,9	5,4	7,2	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/ 327,46	74,9/ 78,0	0,52/ 0,72	0,2/ 0,08	16,51/ 18,29	16,3/ 18,29	1,13/ 0,40	0,03/ 0,02
	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 vermelho e couve	323,3	77,2	1,4	0,2	12,9	3,2	2,0	0,1
	Prato	Filete de pescada <sup>4</sup> gratinado com puré de batata <sup>7</sup> ou batata cozida	2292,9/ 1886,5	344,7/ 283,6	9,3/ 8,9	1,5/ 1,3	30,1/ 23,3	2,7/ 1,5	34,2/ 26,9	0,3/ 0,6
	Vegetariano	Empadão de soja <sup>6</sup> com ervilhas	1864,1	445,5	19,2	2,7	40,6	8,4	26,8	0,3
	Salada	Couve em juliana, pepino e tomate	170,0	40,6	0,5	0,1	6,5	5,9	3,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	Creme de couve-flôr	410,3	98,1	1,3	0,1	16,9	7,5	4,7	0,3
	Prato	Carne de porco aos cubos estufada com massa macarronete <sup>1</sup>	1558,5	372,5	13,5	3,1	30,1	2,7	31,9	0,4
	Vegetariano	Croquetes de brócolos e couve-flôr no forno com massa macarronete <sup>1</sup>	1219,3	291,7	9,5	1,2	42,2	2,5	7,7	0,7
	Salada	Cenoura, feijão verde e ervilha	175,2	41,9	0,4	0,1	6,5	3,6	3,3	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz-doce <sup>7</sup>	313,6/ 610,3	74,9/ 145,8	0,5/ 1,7	0,2/ 0,9	16,5/ 27,6	16,3/ 12,0	1,1/ 4,7	0,0/ 0,1
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	498,5	119,1	5,0	1,4	13,2	4,1	5,4	0,7
	Prato	Solha <sup>4</sup> no forno com laranja e arroz de feijão	1711,9	409,2	16,4	2,5	34,5	0,6	29,8	0,6
	Vegetariano	Feijoada com cogumelos <sup>12</sup> e bola de arroz	1562,8	373,5	9,4	1,6	46,3	12,6	25,6	0,4
	Salada	Alface, milho e pimento	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	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: 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 5

16 a 20 de maio

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Alho francês	391,7	93,6	1,5	0,3	17,1	7,3	3,1	0,3
	Prato	Almôndegas <sup>1,6,12</sup> estufadas com massa esparguete <sup>1</sup>	900,9	461,3	24,1	3,8	36,0	2,7	22,9	0,3
	Vegetariano	Salada de 2 feijões (branco, vermelho) <sup>12</sup> com espirais <sup>1</sup> e legumes (milho, cenoura e rebentos de soja <sup>6</sup> )	1545,0	391,4	7,0	1,1	60,6	6,7	20,1	0,2
	Salada	Couve roxa, pepino e tomate	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Creme de ervilhas	383,2	91,6	1,6	0,3	15,3	4,1	4,0	0,1
	Prato	Red fish <sup>4</sup> gratinado com ervas aromáticas e batata assada/cozida	2292,9/ 1886,5	344,7/ 283,6	9,3/ 8,9	1,5/ 1,3	30,1/ 23,3	2,7/ 1,5	34,2/ 26,9	0,3/ 0,6
	Vegetariano	Soja <sup>6</sup> estufada com ervilhas, batata aos cubos e cenoura	2208,5	527,8	19,9	2,8	51,5	19,0	35,2	0,3
	Salada	Alface, beterraba e milho	210,5	50,3	0,4	0,0	8,2	8,2	3,8	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/ 327,46	74,9/ 78,0	0,52/ 0,72	0,2/ 0,08	16,51/ 18,29	16,3/ 18,29	1,13/ 0,40	0,03/ 0,02
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Cenoura com brócolos	417,7	99,8	1,4	0,2	17,6	6,6	4,2	0,3
	Prato	Feijoada à Portuguesa <sup>6</sup> com arroz branco	2262,1	540,6	16,0	3,6	52,7	4,7	45,4	1,0
	Vegetariano	Feijoada vegetariana <sup>12</sup> (feijão, cenoura, repolho) com arroz branco	1562,8	373,5	9,4	1,6	46,3	12,6	25,6	0,4
	Salada	Alface, cenoura e pimento	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,6
	Prato	Abrótea <sup>4</sup> estufada com arroz de cenoura	1849,9	442,2	16,3	2,3	44,6	4,5	28,3	0,7
	Vegetariano	Seitan <sup>1,6</sup> estufado aos cubos com arroz de cenoura	1456,8	348,2	9,2	1,4	46,1	4,0	18,6	0,6
	Salada	Feijão verde, cenoura e ervilhas	175,2	41,9	0,4	0,1	6,5	3,6	3,3	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina <sup>12</sup>	313,6/ 372,3	74,9/ 89,0	0,5/ 0,0	0,2/ 0,0	16,5/ 0,0	16,3/ 0,0	1,1/ 22,2	0,0/ 0,0
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Nabo com cenoura	375,7	89,8	1,6	0,1	17,4	8,2	1,5	0,3
	Prato	Carnes mistas estufadas (frango e porco) com macarronete <sup>1</sup>	1477,6	353,2	11,0	2,0	20,3	2,9	42,8	0,5
	Vegetariano	Grão-de-bico estufado com cenoura e couve-lombarda e massa <sup>1</sup>	1529,9	365,6	4,0	0,5	62,2	5,3	18,7	0,2
	Salada	Alface, cenoura e couve em juliana	214,7	51,3	0,5	0,1	7,6	7,2	4,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	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: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijas, 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 6

23 a 27 de maio

			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	497,3	118,9	1,6	0,2	19,8	9,7	6,5	0,3	
	Prato	Massa <sup>1</sup> de cavala <sup>4</sup>	1663,9	397,7	17,5	2,7	30,1	2,7	29,3	1,7	
	Vegetariano	Massa <sup>1</sup> de lentilhas	1667,5	398,5	8,3	1,2	58,9	3,4	20,5	0,1	
	Salada	Alface, pepino e tomate	279,4	66,9	1,0	0,0	10,8	2,9	3,9	0,0	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / logurte <sup>7</sup>	313,6/ 88,7	74,9/ 2,0	0,5/ 1,1	0,2/ 1,1	16,5/ 12,6	16,3/ 5,1	1,1/ 5,1	0,0/ 0,2	
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	Grão-de-bico com couve-lombarda	287,3	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2
	Prato	Peru assado com arroz seco	1505,0	359,7	9,2	1,3	41,3	1,9	26,8	0,5
	Vegetariano	Falafel <sup>1</sup> no forno com arroz	1894,2	452,9	17,7	2,2	60,4	1,9	10,0	0,9
	Salada	Cenoura, milho e tomate	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora	389,9	93,2	1,5	0,3	17,2	7,5	2,9	0,2
	Prato	Salada de peixe <sup>4,12</sup> (pescada/tintureira) com batata	1333,5	318,7	9,3	1,3	27,1	5,5	30,8	0,6
	Vegetariano	Arroz de feijão catarino e alho francês	1484,4	354,8	7,8	1,2	57,1	1,6	12,4	0,1
	Salada	Ervilha, cenoura e feijão verde	175,2	41,9	0,4	0,1	6,5	3,6	3,3	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	Feijão-verde com cenoura	323,3	77,2	1,4	0,2	12,9	3,2	2,0	0,1
	Prato	Febras de porco grelhadas/gratinadas com molho de cogumelos <sup>12</sup> e massa <sup>1</sup>	1311,6/ 1641,7	313,4/ 392,3	6,9/ 14,3	2,2/ 3,3	28,4/ 29,8	1,2/ 2,0	33,7/ 35,4	0,4/ 0,4
	Vegetariano	Estufado de cogumelos <sup>12</sup> com milho, ervilha e massa <sup>1</sup>	1192,5	285,1	8,9	1,3	39,5	2,9	10,8	0,2
	Salada	Milho, couve roxa e beterraba	379,4	90,8	0,6	0,0	16,6	8,2	5,0	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	Nabo com cenoura e couve-lombarda	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2
	Prato	Pescada <sup>4</sup> gratinada com arroz de ervilhas	1853,9	443,1	16,4	2,4	43,1	1,2	29,7	0,6
	Vegetariano	Vegetais assados <sup>12</sup> com feijão-frade e molho verde <sup>12</sup> e arroz	2210,9	528,5	16,2	2,7	76,1	8,6	18,4	0,3
	Salada	Alface, pimento e tomate	182,1	43,5	0,2	0,0	8,3	7,5	2,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	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: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijas, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

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

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

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

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

Semana 7

30 de maio a 3 de junho

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Feijão-verde com cenoura	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2
	Prato	Hambúrguer <sup>1,6,12</sup> estufado/no forno com molho de tomate e arroz	2042,0	488,1	22,5	5,3	41,8	1,9	28,4	0,4
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com arroz de cenoura	1719,3	410,9	7,7	1,1	64,9	5,1	18,8	0,1
	Salada	Alface, pepino e tomate	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Feijão-vermelho com nabiça	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2
	Prato	Bacalhau fresco <sup>4</sup> gratinado com batata palha e espinafres	1221,7	277,2	0,2	0,1	49,6	6,2	17,9	2,6
	Vegetariano	Bolonesa de soja <sup>1,6</sup>	1756,0	420,0	5,5	0,9	67,7	6,0	22,9	0,2
	Salada	Alface, milho e pimento	210,5	50,3	0,4	0,0	8,2	8,2	3,8	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim <sup>7</sup>	313,6/ 414,7	74,9/ 99,1	0,52/ 3,55	0,2/ 1,54	16,51/ 12,08	16,3/ 12,08	1,13/ 4,925	0,03/ 0,131
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Alho francês	391,7	93,6	1,5	0,3	17,1	7,3	3,1	0,3
	Prato	Rancho de carnes <sup>1</sup>	2112,4	504,8	17,1	3,7	42,1	8,3	45,0	1,1
	Vegetariano	Rancho vegetariano <sup>1</sup>	1754,4	419,3	11,4	1,6	57,8	13,5	20,8	0,4
	Salada	Repolho, cenoura e couve roxa	172,4	41,2	0,7	0,1	5,7	5,6	3,4	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Juliana de legumes	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,3
	Prato	Petinga <sup>1,4</sup> com arroz de tomate	2405,6	575,9	29,5	6,0	40,6	1,5	35,2	0,5
	Vegetariano	Rissóis vegetarianos <sup>1,3,6,12</sup> com arroz de tomate	1354,1	322,7	13,5	2,2	43,4	5,4	5,8	0,2
	Salada	Feijão verde, beterraba e tomate	343,9	82,3	0,8	0,0	13,9	6,1	5,0	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Brócolos e cenoura	399,3	95,4	1,9	0,2	15,1	5,9	4,4	0,2
	Prato	Perna de frango assada com esparguete <sup>1</sup>	1332,9	318,6	4,0	1,0	28,4	1,2	41,5	0,6
	Vegetariano	Massa <sup>1</sup> de legumes e feijão encarnado	1080,8	279,7	6,8	1,0	38,9	3,6	11,7	0,3
	Salada	Alface, couve roxa e pepino	172,0	41,1	0,5	0,1	5,2	4,6	4,3	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	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: 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 8

## 6 a 10 de junho

		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							
	Prato	497,3	118,9	1,6	0,2	19,8	9,7	6,5	0,3
	Vegetariano	2105,6	501,4	20,5	1,1	56,8	1,1	21,8	0,1
	Salada	1203,3	287,6	7,8	1,2	45,7	3,7	7,4	0,2
	Sobremesa	275,0	65,8	0,7	0,1	12,1	5,5	3,2	0,1
	Pão	313,6/ 371,2	74,9/ 88,7	0,5/ 2,0	0,2/ 1,1	16,5/ 12,6	16,3/ 5,1	1,1/ 5,1	0,0/ 0,2
		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 e couve-lombarda							
	Prato	323,3	77,2	1,4	0,2	12,9	3,2	2,0	0,1
	Vegetariano	1584,1	378,6	13,6	3,1	31,2	3,6	32,2	0,4
	Salada	1219,3	291,7	9,5	1,2	42,2	2,5	7,7	0,7
	Sobremesa	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1
	Pão	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	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)
Quarta-Feira	Sopa	Feijão-verde com cenoura							
	Prato	380,3	105,7	1,6	0,2	19,7	8,1	3,3	0,2
	Vegetariano	1482,0 1218,5	354,2/ 291,2	16,0/ 9,0	2,3 1,3	24,7/ 24,7	2,9/ 2,9	27,2/ 27,2	0,6/ 0,6
	Salada	2239,1	535,2	7,0	0,8	93,2	5,7	22,1	0,3
	Sobremesa	170,0	40,6	0,5	0,1	6,5	5,9	3,0	0,0
	Pão	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	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)
Quinta-Feira	Sopa	Alho francês							
	Prato	391,7	93,6	1,5	0,3	17,1	7,3	3,1	0,3
	Vegetariano	2262,1	540,6	16,0	3,6	52,7	4,7	45,4	1,0
	Salada	1198,3	286,5	8,8	1,3	36,6	5,9	14,6	0,2
	Sobremesa	214,7	51,3	0,5	0,1	7,6	7,2	4,4	0,1
	Pão	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	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)
Sexta-Feira	Sopa								
	Prato								
	Vegetariano	<b>Feriado</b>							
	Salada								
	Sobremesa								
	Pão								

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

13 a 17 de junho

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Feijão verde	352,9	84,3	1,4	0,2	14,1	3,3	3,8	0,1
	Prato	Esparguete <sup>1</sup> à Bolonhesa <sup>1,6,12</sup>	1620,1	387,2	16,1	4,4	30,3	2,7	29,6	0,3
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas com massa <sup>1</sup>	1667,5	398,5	8,3	1,2	58,9	3,4	20,5	0,1
	Salada	Milho, couve roxa e beterraba	379,4	90,8	0,6	0,0	16,6	8,2	5,0	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	Espinafres com grão-de-bico	542,0	129,5	2,3	0,3	20,7	5,8	6,2	0,6
	Prato	Arroz de peixe <sup>4</sup> (pescada/tintureira)	1514,3	361,9	9,2	1,3	40,9	1,5	27,6	0,6
	Vegetariano	Arroz de seitan <sup>1,6</sup> com feijão catarino e alho francês	1560,8	372,3	15,9	2,4	37,9	2,7	18,5	0,3
	Salada	Alface, tomate e cenoura	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve-flor	418,1	99,9	1,4	0,2	17,7	6,6	4,2	0,3
	Prato	Frango estufado com cenoura e arroz de ervilhas	2050,3	490,1	17,7	2,9	39,4	4,9	42,5	0,7
	Vegetariano	Soja <sup>6</sup> estufada aos cubos com cenoura e arroz de ervilhas	1855,7	443,5	19,5	2,7	41,3	6,7	25,0	0,1
	Salada	Cenoura, couve roxa e pepino	202,2	48,3	0,9	0,2	6,4	6,0	3,9	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa									
	Prato									
	Vegetariano	<b>Feriado</b>								
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	Creme de abóbora	389,9	93,2	1,5	0,3	17,2	7,5	2,9	0,2
	Prato	Ovos <sup>3</sup> mexidos com cogumelos <sup>12</sup> e arroz	1812,3	433,2	22,6	4,1	41,0	1,2	15,3	0,5
	Vegetariano	Arroz com cogumelos <sup>12</sup> , ervilha e cenoura	1203,3	287,6	7,8	1,2	45,7	3,7	7,4	0,2
	Salada	Pepino, tomate e cenoura ralada	170,0	40,6	0,5	0,1	6,5	5,9	3,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	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: 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 10

20 a 24 de junho

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de abóbora com ervilha	374,3	89,5	1,4	0,2	16,5	6,9	2,8	0,2
	Prato	Argolas de pota <sup>1,14</sup> com arroz de cenoura	1906,4	455,7	23,0	1,8	53,8	2,9	7,5	0,2
	Vegetariano	Salteado de legumes (alho francês, curgete, cenoura) com arroz de cenoura	1624,0	388,2	15,1	2,3	53,6	12,4	8,9	0,5
	Salada	Alface, couve roxa e pepino	279,4	66,9	1,0	0,0	10,8	2,9	3,9	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	Couve-lombarda	402,2	96,1	1,5	0,2	16,7	7,6	4,1	0,3
	Prato	Peru assado com esparguete <sup>1</sup>	1905,0	359,7	9,2	1,3	41,3	1,9	26,8	0,5
	Vegetariano	Estufado de soja <sup>6</sup> com esparguete <sup>1</sup>	1855,7	443,5	19,5	2,7	41,3	6,7	25,0	0,1
	Salada	Cenoura, milho e tomate	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Sopa	Curgete e grão-de-bico	362,9	86,7	2,0	0,3	13,1	7,0	4,4	0,2
	Prato	Red fish <sup>4</sup> no forno com puré de batata <sup>7</sup> ou batata cozida	1224,1	292,6	9,0	1,3	24,9	2,9	27,3	0,6
	Vegetariano	Salada de feijão <sup>12</sup> com batata e legumes (salada camponesa)	1892,0	452,5	2,1	0,4	75,7	9,6	30,9	0,4
	Salada	Beterraba, milho e tomate	341,9	81,9	0,8	0,0	15,2	7,4	3,6	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina <sup>12</sup>	313,6/ 372,3	74,9/ 89,0	0,5/ 0,0	0,2/ 0,0	16,5/ 0,0	16,3/ 0,0	1,1/ 22,2	0,0/ 0,0
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	Creme de feijão-verde	352,9	84,3	1,4	0,2	14,1	3,3	3,8	0,1
	Prato	Carne de porco estufada à primaveril com massa <sup>1</sup>	1766,9	422,3	14,2	3,3	36,9	8,2	36,2	0,5
	Vegetariano	Crepes de legumes <sup>1,6,11</sup> com massa <sup>1</sup>	1331,8	316,9	5,6	1,3	55,4	6,8	9,8	0,1
	Salada	Ervilha, cenoura e feijão verde	175,2	41,9	0,4	0,1	6,5	3,6	3,3	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	Nabo com cenoura	375,7	89,8	1,6	0,1	17,4	8,2	1,5	0,3
	Prato	Carapauzinhos <sup>4</sup> com arroz de tomate	1988,1	475,2	19,2	3,0	37,8	2,2	36,3	0,6
	Vegetariano	Empadão de legumes / Jardineira de legumes	1097,7/ 1259,3	262,3/ 301	3,4/ 8,3	0,5/ 1,3	51,3/ 40,5	3,7/ 10,1	5,4/ 15,5	0,2/ 0,3
	Salada	Alface, pepino e tomate	197,6	47,2	0,3	0,1	8,7	8,5	2,6	0,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	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: 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 11

27 a 30 de junho

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve branca	524,1	125,3	1,6	0,3	23,6	7,2	4,0	0,2
	Prato	Hambúrguer <sup>1,6,12</sup> estufado/no forno com molho de tomate com arroz de cenoura	1190,4	457,0	23,0	2,1	53,7	3,1	7,5	0,3
	Vegetariano	Arroz de lentilhas	1719,3	410,9	7,7	1,1	64,9	5,1	18,8	0,1
	Salada	Alface, milho e pepino	328,0	78,5	0,7	0,1	13,2	4,1	4,8	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	Abóbora com brócolos	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2
	Prato	Pescada <sup>4</sup> gratinada com batata assada/cozida	1450,1/ 1185,9	346,6/ 283,4	15,9/ 8,9	2,3/ 1,3	23,3/ 23,3	1,5/ 1,5	26,9/ 26,9	0,6/ 0,6
	Vegetariano	Soja <sup>6</sup> estufada, curgete e cenoura com batata assada/ cozida	1668,5/ 1405,0	398,8/ 335,8	17,0/ 10,0	2,4/ 1,4	38,9/ 38,9	10,7/ 10,7	22,0/ 22,0	0,4/ 0,4
	Salada	Alface, pimento e tomate	182,1	43,5	0,2	0,0	8,3	7,5	2,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0
	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	Alho francês com curgete	612,3	146,3	1,8	0,2	26,7	8,9	5,7	0,3
	Prato	Frango de tomata com fusillis <sup>1</sup>	1705,0	407,5	11,1	2,0	33,8	6,0	42,5	0,6
	Vegetariano	Bifinhos de seitan <sup>1,6</sup> de tomata com fusillis <sup>1</sup>	1142,1	273,0	5,9	0,9	45,0	3,8	8,8	0,2
	Salada	Alface, couve roxa e pepino	204,2	48,8	0,8	0,1	7,2	6,8	3,6	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres	374,3	89,5	1,4	0,2	16,5	6,9	2,8	0,2
	Prato	Arroz de peixe <sup>4</sup>	1514,3	361,9	9,2	1,3	40,9	1,5	27,6	0,6
	Vegetariano	Arroz de leguminosas (favas) com legumes (curgete, pimento e alho francês)	1786,1	426,8	4,6	0,7	75,0	3,7	19,4	0,2
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	199,0	47,6	0,5	0,1	6,9	6,9	4,0	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelado <sup>7</sup>	313,6/ 1240,3	74,9/ 296,0	0,5/ 16,4	0,2/ 9,2	16,5/ 32,6	16,3/ 32,6	1,1/ 5,4	0,0/ 0,2
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	Creme de alface com nabo	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2
	Prato	Macarronada <sup>1</sup> de carnes	1688,0	403,4	12,0	2,4	34,9	6,9	38,4	0,5
	Vegetariano	Macarronada <sup>1</sup> vegetariana (feijão, cenoura e couve)	1511,9	361,3	8,7	1,3	53,0	9,0	16,9	0,3
	Salada	Cenoura, Couve roxa e tomate	286,8	68,5	1,7	0,4	8,9	7,6	4,8	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	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: 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.