

Semana 1

3 a 7 de janeiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Alho francês com feijão-verde	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,6
	Prato	Almondegas ^{1,6,12} estufadas com esparguete ¹	1390,3	332,3	16,2	3,2	52,0	2,0	16,5	0,4
	Vegetariano	Lentilhas estufadas e esparguete ¹ salpicado de ervilhas	1404,3	335,6	6,2	0,9	49,7	3,5	18,8	0,2
	Salada	Alface, cenoura e tomate	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	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 ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Nabo com cenoura e couve	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2
	Prato	Pastéis de bacalhau ^{3,4,12} com feijão-frade e batata	1823,6	435,8	17,4	2,5	46,9	2,9	21,7	1,1
	Vegetariano	Salada de feijão-frade com batata, brócolos, cenoura e milho	1613,2	385,5	1,0	0,5	70,8	7,2	21,6	0,2
	Salada	Brócolos, cenoura e milho	202,2	48,3	0,8	0,1	7,4	2,4	3,0	0,2
	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 ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Feijão branco com nabijas	417,7	99,8	1,4	0,2	17,6	6,6	4,2	0,3
	Prato	Arroz de aves (frango/peru)	1738,9	415,6	9,9	1,7	39,8	0,6	40,6	0,5
	Vegetariano	Arroz de soja ⁶ com favas e cenoura no forno	2278,5	544,5	15,8	2,2	60,9	11,0	38,5	0,3
	Salada	Alface, beterraba e cenoura ralada	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 ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Abobora com couve branca	418,1	99,9	1,4	0,2	17,7	6,6	4,2	0,3
	Prato	Solha ⁴ gratinada com batata cozida	1308,8	312,8	9,4	1,5	24,3	2,3	31,8	0,8
	Vegetariano	Salada de grão-de-bico com batata, feijão-verde e cenoura	2019,4	482,6	7,1	0,8	81,3	5,7	21,1	0,3
	Salada	Pepino, tomate e couve roxa	170,0	40,6	0,5	0,1	6,5	5,9	3,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / logurte ⁷	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 ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Caldo-verde ⁶ (opção sem chouriço)	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2
	Prato	Febras de porco estufadas com arroz	1505,0	359,7	9,2	1,3	41,3	1,9	26,8	0,5
	Vegetariano	Feijão vermelho estufado com curgete e couve-lombarda e arroz de milho	1786,1	426,8	4,6	0,7	75,0	3,7	19,4	0,2
	Salada	Alface, beterraba e milho	321,4	77,0	0,8	0,0	12,9	5,0	4,7	0,2
	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 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 2

10 a 14 de janeiro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Nabo com feijão verde	439,6	105,1	1,9	0,2	19,7	8,3	2,4	0,3
	Prato	Empadão de atum ^{3,4} (arroz)	2457,3	587,3	29,7	4,3	38,3	4,4	40,9	1,7
	Vegetariano	Empadão de soja ⁶ (arroz)	1130,2	270,1	5,4	0,8	49,3	1,9	4,7	0,1
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	209,1	50,0	0,2	0,0	10,0	9,8	2,3	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 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	Alho francês com cenoura	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2
	Prato	Perna de frango no forno com esparguete ¹	1332,9	318,6	4,0	1,0	28,4	1,2	41,5	0,6
	Vegetariano	Esparguete ¹ de cogumelos ¹²	943,7	225,5	8,3	1,2	30,5	2,9	6,6	0,0
	Salada	Couve roxa, cenoura e alface	184,1	44,0	0,2	0,0	7,0	6,0	4,0	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 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 couve-flôr	410,3	98,1	1,3	0,1	16,9	7,5	4,7	0,3
	Prato	Abrótea ⁴ com salada de batata	1158,1	276,8	7,3	1,0	24,7	1,0	27,5	0,4
	Vegetariano	Grão-de-bico com salada de batata	2019,4	482,6	7,1	0,8	81,3	5,7	21,1	0,3
	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 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	Lentilhas e couve portuguesa	439,6	105,1	1,9	0,2	19,7	8,3	2,4	0,3
	Prato	Carne de porco estufada com fusillis ¹	1558,5	372,5	13,5	3,1	30,1	2,7	31,9	0,4
	Vegetariano	Seitan ^{1,6} fatiado no forno com ervilhas e com fusillis ¹	1142,1	273,0	5,9	0,9	45,0	3,8	8,8	0,2
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	149,9	57,2	1,2	0,2	5,3	4,9	6,6	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	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 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	Abóbora com espinafres	310,1	74,1	1,9	0,3	11,4	2,5	2,7	0,5
	Prato	Red fish ⁴ no forno com arroz	1259,8	301,1	8,9	1,4	28,0	2,3	26,6	0,4
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com arroz	1719,3	410,9	7,7	1,1	64,9	5,1	18,8	0,1
	Salada	Alface, tomate e beterraba	139,0	33,2	0,2	0,0	5,7	5,7	2,3	0,2
	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 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 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

17 a 21 de janeiro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de abóbora com brócolos	287,3	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2
	Prato	Gratinado de macarrão ¹ com carne picada ^{1,6,12}	1373,2	328,2	11,8	2,8	23,6	6,2	31,7	0,5
	Vegetariano	Gratinado de macarrão ¹ 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) / Gelatina de frutas ¹²	313,6/ 316,0	74,9/ 75,0	0,5/ 0,2	0,2/ 0,0	16,9/ 16,3	16,7/ 16,1	1,1/ 2,0	0,0/ 0,1
	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	Alho francês com couve coração	417,2	99,7	1,9	0,2	16,4	5,4	4,1	0,5
	Prato	Pescada ⁴ no forno com molho de limão e ervas aromáticas e puré de batata ⁷	1441,2	344,7	9,3	1,5	30,1	2,7	34,2	0,3
	Vegetariano	Vegetais assados com cogumelos ¹² , feijão-frade e molho verde com puré de batata vegan ¹	1144,0	294,8	7,1	1,2	39,8	6,0	14,1	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)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	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 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 ¹	2299,1	549,5	29,3	6,0	34,8	0,6	35,0	0,5
		Curgete recheada com bolonhesa de lentilhas e esparguete ¹	1362,5	325,6	6,3	1,0	48,3	4,3	17,8	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 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	Curgete com alface	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2
	Prato	Badejo ⁴ de cebolada com batatas louras/cozidas	1930,1	461,3	24,1	3,8	36,0	2,7	22,9	0,3
	Vegetariano	3 Feijões de cebolada com batatas louras/cozidas	1892,0	452,5	2,1	0,4	75,7	9,6	30,9	0,4
	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 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 agrião	429,7	102,7	1,6	0,2	18,0	6,6	4,1	0,2
	Prato	Tirinhas de frango estufadas arroz branco	2214,1	528,7	25,1	4,6	41,8	1,9	33,0	0,4
	Vegetariano	Tirinha de seitan ^{1,6} estufado com cenoura, ervilhas e arroz branco	1560,8	372,3	15,9	2,4	37,9	2,7	18,5	0,3
	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 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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 4

24 a 28 de janeiro

		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								
	Prato	Argolas de pota ^{1,14} e arroz de tomate								
	Vegetariano	Massada ¹ de lentilhas com ervilhas e coentros								
	Salada	Milho, pimento e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	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 ⁶ (opção sem chouriço)								
	Prato	Perna de frango assada com massa espiral tricolor ¹								
	Vegetariano	Massa espiral tricolor ¹ com grão, cenoura e milho								
	Salada	Alface, couve roxa e milho								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada								
	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)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Feijão vermelho com feijão-verde								
	Prato	Filete de pescada ⁴ gratinado com puré de batata ⁷								
	Vegetariano	Empadão de soja ⁶ com ervilhas com puré de batata (vegan) ¹								
	Salada	Couve em juliana, pepino e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	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 com cenoura e nabo								
	Prato	Carne de porco aos cubos estufada com massa macarronete ¹								
	Vegetariano	Soja ⁶ estufada com cenoura, feijão catarino e massa macarronete ¹								
	Salada	Alface, beterraba e cenoura								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz-doce ⁷								
	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								
	Prato	Solha ⁴ no forno com laranja e arroz								
	Vegetariano	Feijoada de feijão-branco com cogumelos ¹² e bola de arroz								
	Salada	Alface, milho e pimento								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	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 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 5

31 de janeiro a 4 de fevereiro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Alho francês com alface	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2
	Prato	Almôndegas ^{1,6,12} estufadas com massa esparguete ¹	900,9	461,3	24,1	3,8	36,0	2,7	22,9	0,3
	Vegetariano	Salada de 2 feijões (branco, vermelho) com espirais ¹ e legumes (milho, cenoura e rebentos de soja ⁶	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 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 tomate com ervilhas	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2
	Prato	Red fish ⁴ gratinado com ervas aromáticas e batata assada/cozida	1322,0	316,0	8,5	1,2	28,7	6,8	30,5	0,7
	Vegetariano	Soja ⁶ 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 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	Cenoura com brócolos	417,7	99,8	1,4	0,2	17,6	6,6	4,2	0,3
	Prato	Feijoada à Portuguesa ⁶ com arroz branco	2262,1	540,6	16,0	3,6	52,7	4,7	45,4	1,0
	Vegetariano	Feijoada vegetariana ¹² (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 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 branco com espinafres	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,6
	Prato	Abrótea ⁴ estufada com batata cozida	1829,7	437,3	15,6	4,3	43,7	2,0	29,4	0,3
	Vegetariano	Seitan ^{1,6} estufado aos cubos com salada russa	1560,8	372,3	15,9	2,4	37,9	2,7	18,5	0,3
	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) / Aletria ^{1,7}	319,7/ 820,9	74,9/ 196,2	0,5/ 3,7	0,2/ 1,4	16,5/ 32,4	16,3/ 12,1	1,1/ 7,9	0,0/ 0,1
	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	Nabo com couve-lombarda	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2
	Prato	Carnes mistas estufadas (frango e porco) com macarronete ¹	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 arroz	2239,1	535,2	7,0	0,8	93,2	5,7	22,1	0,3
	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 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, 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 6

7 a 11 de fevereiro

			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 ¹ com atum ⁴	1660,3	396,8	17,5	2,7	29,9	2,6	29,2	1,6
	Vegetariano	Salada de 3 Feijões com batata cenoura e feijão verde	1892,0	452,5	2,1	0,4	75,7	9,6	30,9	0,4
	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 ⁷	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 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 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	Soja ⁶ estufada com arroz	1519,2	363,1	14,9	2,0	37,2	7,2	19,4	0,3
	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 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 abóbora com alface	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,5
	Prato	Salada de peixe ⁴ (pescada/tintureira) com batata	1333,5	318,7	9,3	1,3	27,1	5,5	30,8	0,6
	Vegetariano	Arroz de seitan ^{1,6} com feijão catarino e alho francês	1560,8	372,3	15,9	2,4	37,9	2,7	18,5	0,3
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	184,1	44,0	0,2	0,0	7,0	6,0	4,0	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 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 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 ¹² e arroz	1442,2	344,7	9,3	1,5	30,1	2,7	34,2	0,3
	Vegetariano	Estufado de cogumelos ¹² com milho, ervilha e arroz	793,5	211,4	6,0	0,9	32,0	1,8	6,5	0,2
	Salada	Milho, ervilha e feijão verde	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 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	Nabo com cenoura e couve-lombarda	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2
	Prato	Pescada ⁴ gratinada com batata assada/cozida	1256,2	300,3	9,2	1,4	25,6	3,5	27,7	0,6
	Vegetariano	Vegetais assados com cogumelos ¹² , feijão-frade e molho verde com batata assada/ cozida	1144,0	294,8	7,1	1,2	39,8	6,0	14,1	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 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 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 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 7

14 a 18 de fevereiro

			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	Hambúguer ^{1,6,12} estufado/no forno com molho de tomate e arroz de cenoura	1190,4	457,0	23,0	2,1	53,7	3,1	7,5	0,3
	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 ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
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 ⁴ gratinado com batata palha e espinafres	1221,7	277,2	0,2	0,1	49,6	6,2	17,9	2,6
	Vegetariano	Bolonhesa de soja ^{1,6}	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 ⁷	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 ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
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 ¹	2112,4	504,8	17,1	3,7	42,1	8,3	45,0	1,1
	Vegetariano	Rancho vegetariano ¹	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 ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Juliana de legumes	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,3
	Prato	Petinga ^{1,4} com arroz de tomate	2405,6	575,9	29,5	6,0	40,6	1,5	35,2	0,5
	Vegetariano	Rissóis vegetarianos ^{1,3,6,12} 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 ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
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 ¹	1332,9	318,6	4,0	1,0	28,4	1,2	41,5	0,6
	Vegetariano	Massa ¹ 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 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 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 8

21 a 25 de fevereiro

			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	Ovos ³ mexidos com cogumelos ¹² e arroz	1046,9	250,2	12,0	2,4	22,4	1,7	12,7	0,3
	Vegetariano	Salada de 3 feijões com batata cenoura e feijão verde	1892,0	452,5	2,1	0,4	75,7	9,6	30,9	0,4
	Salada	Feijão verde, cenoura 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) / Iogurte ⁷	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 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 vermelho e couve-lombarda	323,3	77,2	1,4	0,2	12,9	3,2	2,0	0,1
	Prato	Pá de porco assada e macarronete ¹ com molho de tomate	1584,1	378,6	13,6	3,1	31,2	3,6	32,2	0,4
	Vegetariano	Estufado de cogumelos ¹² com cenoura e macarronete ¹	1387,6	331,7	4,8	0,8	59,7	5,0	11,0	0,2
	Salada	Alface, couve roxa 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 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 com cenoura	380,3	105,7	1,6	0,2	19,7	8,1	3,3	0,2
	Prato	Solha ⁴ no forno com batata alourada/ cozida	1221,7	277,2	0,2	0,1	49,6	6,2	17,9	2,6
	Vegetariano	Gratinado de leguminosas (feijão branco, feijão preto) com legumes (cenoura, alho francês, pimento) no forno com batata alourada/ cozida	2239,1	535,2	7,0	0,8	93,2	5,7	22,1	0,3
	Salada	Alface, beterraba 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 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-de-bico com nabiça	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2
	Prato	Perú estufado com ervilhas e fusillis cozido ¹	2262,1	540,6	16,0	3,6	52,7	4,7	45,4	1,0
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com legumes (curgete, pimento e alho francês) e massa fusillis cozida ¹	1198,3	286,5	8,8	1,3	36,6	5,9	14,6	0,2
	Salada	Tomate, milho e pimento	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 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	Creme de abóbora com alface	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,5
	Prato	Arroz de peixe ⁴ (pescada/tintureira)	1514,3	361,9	9,2	1,3	40,9	1,5	27,6	0,6
	Vegetariano	Arroz de seitan ^{1,6} com feijão catarino e alho francês	1560,8	372,3	15,9	2,4	37,9	2,7	18,5	0,3
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	184,1	44,0	0,2	0,0	7,0	6,0	4,0	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 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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 9

28 de fevereiro a 4 de março

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Nabo com espinafres	452,3	108,1	1,5	0,2	18,1	8,6	5,6	0,3
	Prato	Carne à bolonhesa ^{1,6,12}	1373,2	328,2	11,8	2,8	23,6	6,2	31,7	0,5
	Vegetariano	Lentilhas à bolonhesa	1643,4	392,7	4,7	0,8	69,4	3,4	16,2	0,2
	Salada	Alface, pimento e tomate	278,0	66,4	0,6	0,2	9,9	6,2	5,4	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 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								
	Prato								
	Vegetariano	Carnaval							
	Salada								
	Sobremesa								
	Pão								

		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	Carne de porco estufada aos cubos com cenoura e arroz de ervilhas	1700,1	406,3	13,3	3,0	37,7	2,7	33,1	0,3
	Vegetariano	Soja ⁶ 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 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 branco com couve portuguesa	298,4	71,3	1,3	0,2	12,6	5,3	2,3	0,2
	Prato	Abrótea à gomes de sá ^{3,4}	1533,0	366,4	14,8	2,6	24,0	2,0	33,7	1,1
	Vegetariano	Seitan à gomes de sá ^{1,3,6} com favas	2417,3	577,4	7,7	1,3	74,4	12,2	50,9	0,3
	Salada	Alface, beterraba e milho	170,0	40,6	0,5	0,1	6,5	5,9	3,0	0,0
	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 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	Caldo verde ⁶ (opção sem chouriço)	399,3	95,4	1,9	0,2	15,1	5,9	4,4	0,2
	Prato	Coxas de frango assadas com espirais ¹	1413,8	337,9	9,0	1,3	37,0	0,6	25,8	0,5
	Vegetariano	Salada de grão-de-bico com espirais ¹ , cenoura, milho e rebentos de soja ⁶	1962,6	490,8	17,8	2,3	52,6	7,8	29,2	0,3
	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 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 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

7 a 11 de março

			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	Barritas de pescada ^{1,2,4,14} com arroz de cenoura	1940,8	463,8	20,0	2,0	40,9	1,5	28,2	1,3
	Vegetariano	Salteado de legumes (alho francês, curgete, cenoura) com cogumelos ¹² e arroz de cenoura	894,2	213,7	6,0	1,0	33,0	8,0	6,7	0,4
	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 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 couve-lombarda	287,3	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2
	Prato	Peru assado com esparguete ¹	1505,0	359,7	9,2	1,3	41,3	1,9	26,8	0,5
	Vegetariano	Estufado de soja ⁶ com esparguete ¹	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 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	Curgete e macedónia	498,5	119,1	5,0	1,4	13,2	4,1	5,4	0,7
	Prato	Red fish ⁴ no forno com puré ⁷	1087,6	259,9	8,5	1,3	20,1	1,8	25,1	0,4
	Vegetariano	Salada de feijão com batata e legumes (salada camponesa)	1892,0	452,5	2,1	0,4	75,7	9,6	30,9	0,4
	Salada	Alface, beterraba e milho	183,5	43,9	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina ¹²	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 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 feijão-verde	352,9	84,3	1,4	0,2	14,1	3,3	3,8	0,1
	Prato	Lombo de porco assado com arroz	1158,1	276,8	7,3	1,0	24,7	1,0	27,5	0,4
	Vegetariano	Crepes de legumes ^{1,6,11} com arroz	1716,0	410,5	9,5	1,6	71,2	5,7	8,5	1,2
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa	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 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	Nabo, cenoura e couve branca	300,5	71,8	1,4	0,2	13,0	3,7	1,8	0,1
	Prato	Cardinal ⁴ assado com salada camponesa	975,7	233,2	5,7	0,8	23,8	5,1	21,3	0,3
	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 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 11

14 a 18 de março

		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								
	Prato	Hambúrguer ^{1,6,12} estufado/no forno com molho de tomate com arroz de cenoura								
	Vegetariano	Arroz de lentilhas								
	Salada	Alface, milho e pepino								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	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 brócolos								
	Prato	Pescada ⁴ gratinada com batata assada/cozida								
	Vegetariano	Soja ⁶ estufada, curgete e cenoura com batata assada/ cozida								
	Salada	Alface, pimento e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida								
	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)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Alho francês com curgete								
	Prato	Bifes de frango de tomatada com fusillis ¹								
	Vegetariano	Bifinhos de seitan ^{1,6} de tomatada com fusillis ¹								
	Salada	Alface, couve roxa e pepino								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	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 branco com espinafres								
	Prato	Arroz de tintureira ⁴								
	Vegetariano	Arroz de leguminosas (favas) com legumes (curgete, pimento e alho francês)								
	Salada	Alface, beterraba e cenoura								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelado ⁷								
	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	Creme de alface com nabo								
	Prato	Feijoada à transmontana ⁶ com arroz branco								
	Vegetariano	Feijoada vegetariana ¹² (feijão, cenoura e couve) com arroz branco								
	Salada	Cenoura, Couve roxa e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	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, 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.

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

Semana 12

21 a 25 de março

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	332,7	79,5	1,2	0,2	15,0	5,0	2,0	0,2
	Prato	Salada de atum ⁴ , ovo ³ e macarronete ¹	2263,3	540,9	24,7	3,6	37,9	1,9	40,7	1,2
	Vegetariano	Salada de feijão-frade, macarronete ¹ , cenoura, feijão-verde	1477,5	353,1	6,3	1,3	53,9	6,5	19,0	0,1
	Salada	Alface, pepino e tomate	280,0	67,1	0,8	0,0	11,29	3,26	3,8	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 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	Nabiças com feijão-frade	474,9	113,5	1,7	0,3	20,7	4,5	3,6	0,1
	Prato	Arroz de aves (peru e frango)	1388,8	332,0	9,2	1,3	35,0	2,0	26,1	0,7
	Vegetariano	Arroz lentilhas com cenoura, alho francês e curgete	1719,3	410,9	7,7	1,1	64,9	5,1	18,8	0,1
	Salada	Alface, couve em juliana 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 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 tomate com ervilha	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2
	Prato	Badejo ⁴ assado com batata assada/cozida	1198,7	286,5	7,8	1,2	24,9	2,9	28,4	0,5
	Vegetariano	Massada ¹ de feijão com cogumelos ¹²	1080,8	279,7	6,8	1,0	38,9	3,6	11,7	0,3
	Salada	Alface, milho e tomate	170,6	40,8	0,3	0,1	7,0	6,2	2,9	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 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 vermelho com couve portuguesa	417,7	99,8	1,4	0,2	17,6	6,6	4,2	0,3
	Prato	Carne de porco à portuguesa com arroz	1432,8	242,4	9,5	1,4	32,4	9,5	31,4	0,7
	Vegetariano	Favas à portuguesa com arroz	2492,0	595,6	13,3	1,9	73,2	12,1	44,3	0,6
	Salada	Alface, beterraba e pepino	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 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	Creme de alho francês com couve-flor	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2
	Prato	Pescada ⁴ estufada com puré ⁷	1000,0	239,0	6,7	1,0	20,1	1,8	23,9	0,4
	Vegetariano	Feijão branco estufado com curgete, couve-lombarda e batata cozida	1534,7	367,1	6,6	1,1	55,9	8,3	19,9	0,1
	Salada	Couve-de-bruxelas, milho e tomate	210,5	50,3	0,4	0,0	8,2	8,2	3,8	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Aletria ^{1,7}	319,7/ 820,9	74,9/ 196,2	0,5/ 3,7	0,2/ 1,4	16,5/ 32,4	16,3/ 12,1	1,1/ 7,9	0,0/ 0,1
	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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 13

28 de março a 1 de abril

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com feijão-verde	287,3	98,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2
	Prato	Rolo de carne ^{1,6,12} no forno com molho de cenoura e massa espiral ¹	1365,3	326,2	15,0	4,6	29,3	4,2	17,8	1,0
	Vegetariano	Jardineira vegetariana (soja ⁶ , ervilhas, cenoura, feijão verde)	2208,5	527,8	19,9	2,8	51,5	19,0	35,2	0,3
	Salada	Alface, cenoura e courgette	278,0	66,4	0,6	0,2	9,9	6,2	5,4	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 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 ⁶ (opção sem chouriço)	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,6
	Prato	Meia desfeita de bacalhau fresco ^{3,4}	1290,6	308,4	12,9	2,4	16,4	1,4	31,3	0,4
	Vegetariano	Salada de grão-de-bico com batata, cogumelos ¹² e cenoura	2019,4	482,6	7,1	0,8	81,3	5,7	21,1	0,3
	Salada	Cenoura, milho e tomate	211,8	50,7	0,6	0,0	8,6	1,3	2,8	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz-doce ⁷	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 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	418,1	99,9	1,4	0,2	17,7	6,6	4,2	0,3
	Prato	Perninhas de frango assadas com esparguete ¹	1332,9	318,6	4,0	1,0	28,4	1,2	41,5	0,6
	Vegetariano	Tofu de cebolada ^{6,12} com esparguete ¹	2500,9	597,7	7,0	1,0	90,6	4,3	40,7	0,2
	Salada	Alface, beterraba e pepino	137,7	54,3	0,8	0,1	6,6	6,0	5,4	0,2
	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 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 cenoura com brócolos	452,3	108,1	1,5	0,2	18,1	8,6	5,6	0,3
	Prato	Solha ⁴ assada com molho de limão e ervas aromáticas com batata aos gomos corada/cozida	1508,7	360,6	10,0	1,6	32,4	9,5	35,1	0,7
	Vegetariano	Rissóis vegetarianos ^{1,3,6,12} com batata aos gomos corada/cozida	1281,2	305,3	8,4	1,5	49,9	4,2	6,2	0,1
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa	197,0	47,1	0,5	0,1	8,2	8,2	2,7	0,3
	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 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 com curgete	323,3	77,2	1,4	0,2	12,9	3,2	2,0	0,1
	Prato	Macarronada ¹ de carnes (porco e frango)	2415,5	577,4	9,8	2,4	69,0	6,1	51,7	1,1
	Vegetariano	Macarronada ¹ de leguminosas	1347,0	321,9	9,0	1,4	44,5	12,2	15,3	0,5
	Salada	Alface, pimento e tomate	171,0	40,9	0,8	0,2	5,7	5,4	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 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 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 14

4 a 8 de abril

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Curgete com macedónia	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2
	Prato	Massinha ¹ de cavala ⁴	1946,0	465,1	21,6	4,8	37,8	6,8	20,2	0,5
	Vegetariano	Salada de batata, cenoura, feijão-verde e lentilhas	1221,5	292,9	5,5	0,8	43,7	5,4	16,0	0,1
	Salada	Couve roxa, pimento e tomate	280,0	67,1	0,8	0,0	11,29	3,26	3,8	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 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 com cenoura	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2
	Prato	Feijoada à portuguesa ⁶ com bola de arroz	1458,7	347,5	7,7	1,3	50,9	2,9	17,4	1,4
	Vegetariano	Feijoada vegetariana (feijão vermelho cenoura e lombarda) com bola de arroz	1562,8	373,5	9,4	1,6	46,3	12,6	25,6	0,4
	Salada	Alface, cenoura e milho	280,0	67,1	0,8	0,0	11,29	3,26	3,8	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 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-flor com cenoura	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2
	Prato	Empadão de pescada ⁴ (puré ⁷)	1000,0	239,0	6,7	1,0	20,1	1,8	23,9	0,4
	Vegetariano	Gratinado de leguminosas (ervilha + favas) com legumes (beringela, alho francês e pimento) no forno com batata	1445,5	345,5	8,8	1,4	48,3	14,1	17,9	0,3
	Salada	Alface, pepino e tomate	280,0	67,1	0,8	0,0	11,29	3,26	3,8	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Leite-creme ⁷	313,6/ 414,7	74,9/ 99,1	0,5/ 3,6	0,2/ 1,5	16,5/ 12,1	16,3/ 12,1	1,1/ 4,9	0,0/ 0,1
	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-de-bico com espinafres	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2
	Prato	Tirinhas de frango estufadas com fusillis ¹	1458,7	347,5	7,7	1,3	50,9	2,9	17,4	1,4
	Vegetariano	Crepes vegetarianos ^{1,6,11} com arroz	1716,0	410,5	9,5	1,6	71,2	5,7	8,5	1,2
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	280,0	67,1	0,8	0,0	11,29	3,26	3,8	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 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	Creme de alface com nabo	439,6	105,1	1,9	0,2	19,7	8,3	2,4	0,3
	Prato	Arroz de peixe ⁴ com pimentos	1514,3	361,9	9,2	1,3	40,9	1,5	27,6	0,6
	Vegetariano	Arroz de feijão manteiga com cogumelos ¹² , cenoura e couve-lombarda	1940,9	464,3	8,7	1,4	73,3	8,4	21,5	0,3
	Salada	Alface, beterraba e milho	149,9	57,2	1,2	0,2	5,3	4,9	6,6	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 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.