

Semana 1

1 a 5 de janeiro

Segunda-Feira	Sopa								
	Prato								
	Salada								
	Sobremesa								
	Pão								

Terça-Feira	Sopa								
	Prato								
	Salada								
	Sobremesa								
	Pão								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quarta-Feira	Sopa	817,5	195,4	3,7	0,6	29,5	11,1	0,3	3,7
	Prato	1491,5	356,5	5,7	0,9	42,3	34,1	0,9	7,3
	Salada	65,1	15,6	0,2	0,0	2,4	1,1	0,0	2,4
	Sobremesa	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	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)
Quinta-Feira	Sopa	289,5	69,2	3,3	0,5	7,7	2,1	0,4	2,5
	Prato	3000,7	717,2	29,8	6,4	69,9	42,3	0,8	3,3
	Salada	143,1	34,2	0,4	0,0	4,9	2,8	0,0	2,3
	Sobremesa	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	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)
Sexta-Feira	Sopa	918,4	219,5	5,1	0,6	33,2	10,2	0,3	3,3
	Prato	1964,0	469,4	10,4	1,3	45,9	48,0	5,2	3,8
	Salada	57,1	13,7	0,1	0,0	2,3	0,9	0,1	2,2
	Sobremesa	250,3/288,9	59,8/69,0	0,5/0,6	0,0/0,1	13,3/15,5	0,6/0,4	0,0/0,0	13,3/15,5
	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

8 a 12 de janeiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Couve branca com cenoura ripada		379,3	90,7	3,1	0,4	13,0	2,6	0,3	3,3
	Prato	Esparguete à Bolonhesa ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾		2353,3	562,4	18,4	6,1	58,7	40,5	0,7	4,0
	Salada	Alface, cebola tomate		57,5	13,8	0,2	0,0	2,0	1,0	0,0	1,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾		pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Terça-Feira	Sopa	Feijão vermelho com hortaliça		813,1	194,3	3,7	0,6	28,6	11,7	0,2	3,0
	Prato	Abrótea no forno ⁽⁴⁾ com batata e brócolos cozidos		1541,4	368,4	6,8	1,1	47,4	29,4	0,9	4,7
	Salada	Alface, milho e tomate		152,0	36,3	0,4	0,0	4,9	3,3	0,0	2,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/pudim ⁽³⁾⁽⁷⁾		250,3/ 387,8	59,8/ 92,7	0,5/ 2,0	0,0/ 1,0	13,3/ 14,8	0,6/ 3,8	1,0	13,3/ 14,8
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾		pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com espinafres		1872,0	447,4	8,5	4,0	50,5	42,3	0,5	2,6
	Prato	Perna de frango assado com espirais ⁽¹⁾⁽³⁾ e cenoura		2543,4	607,9	23,0	5,4	58,8	41,5	1,0	4,2
	Salada	Alface, pepino e tomate		67,6	16,2	0,3	0,0	2,1	1,2	0,0	2,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾		pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Caldo verde		537,5	128,5	3,1	0,5	21,6	3,5	0,2	2,4
	Prato	Arroz de frutos do mar (pescada, camarão e berbigão) ⁽²⁾⁽⁴⁾⁽¹⁴⁾		2000,3	478,1	5,9	0,9	64,9	41,2	1,0	1,5
	Salada	Alface, beterraba e milho		130,8	31,3	0,3	0,0	4,1	3,1	0,0	1,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Fruta cozida		250,3/ 288,9	59,8/ 69,0	0,5/ 0,6	0,0/ 0,1	13,3/ 15,5	0,6/ 0,4	0,0/ 0,0	13,3/ 15,5
	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)		
Sexta-Feira	Sopa	Sopa da horta		422,3	100,9	3,3	0,5	14,3	3,5	0,3	4,2
	Prato	Vitela estufada com ervilhas, cenoura e batata		2242,5	536,0	17,8	6,1	52,5	41,4	1,0	6,7
	Salada	Cenoura, couve roxa e pepino		67,8	16,2	0,1	0,0	2,8	1,0	0,1	2,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾		pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.							

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

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

Semana 3

15 a 19 de janeiro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Juliana	443,9	106,1	3,3	0,5	14,9	4,3	0,3	3,2
	Prato	Massa tricolor de cavala com ervilhas e cenoura	2197,6	525,2	19,8	1,9	54,6	32,1	1,6	3,9
	Salada	Alface, couve roxa e pepino	55,9	13,4	0,2	0,0	1,6	1,3	0,0	1,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	250,3/ 288,9	59,8/ 69,0	0,5/ 0,6	0,0/ 0,1	13,3/ 15,5	0,6/ 0,4	0,0/ 0,0	13,3/ 15,5
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Espinafres	912,9	218,2	5,3	0,7	32,6	10,0	0,4	3,4
	Prato	Perú assado com arroz e feijão verde	2341,5	559,6	24,7	5,6	45,4	38,9	0,6	3,0
	Salada	Alface, milho e tomate	152,0	36,3	0,4	0,0	4,9	3,3	0,0	2,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador	824,4	197,0	3,7	0,6	29,9	11,0	0,3	4,1
	Prato	Cardeal estufado com salada camponesa (batata, cenoura e ervilhas)	1795,1	429,0	4,9	0,8	64,2	32,0	1,0	1,4
	Salada	Alface, beterraba e milho	130,8	31,3	0,3	0,0	4,1	3,1	0,0	1,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Gelatina	250,3/ 49,0	59,8/ 11,7	0,5/ 0,0	0,0/ 0,0	13,3/ 2,6	0,6/ 0,3	0,0/ 0,0	13,3/ 2,4
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas com couve flor	505,2	120,7	3,4	0,5	16,8	5,6	0,3	3,2
	Prato	Rancho	2293,1	548,1	13,1	4,1	58,7	48,9	0,8	3,8
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa	66,7	15,9	0,1	0,0	2,6	1,2	0,1	2,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Feijão-verde	410,2	98,0	3,2	0,5	14,0	3,3	0,3	3,8
	Prato	Arroz de bacalhau e coentros	1406,7	336,2	3,3	0,5	46,9	29,7	0,7	4,4
	Salada	Alface, pepino e tomate	67,6	16,2	0,3	0,0	2,1	1,2	0,0	2,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

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

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

Semana 4

22 a 26 de janeiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas ⁽¹⁾⁽³⁾	648,9	155,1	3,5	0,6	26,7	4,2	0,3	3,3
	Prato	Hambúrguer de vaca estufado com molho de cogumelos e massa espiral	2482,4	593,3	18,7	5,6	62,0	44,3	0,9	5,5
	Salada	Alface, milho e pepino	133,3	31,9	0,4	0,1	3,8	3,2	0,0	1,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Grão com nabiças	914,9	218,7	5,2	0,7	33,0	10,0	0,3	3,1
	Prato	Filetes de paloco gratinados com ervas aromáticas com batata , cenoura e feijão verde	1810,3	432,7	9,0	1,6	51,7	36,3	1,0	5,5
	Salada	Alface, tomate e cebola	57,5	13,8	0,2	0,0	2,0	1,0	0,0	1,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Fruta cozida	250,3/ 288,9	59,8/ 69,0	0,5/ 0,6	0,0/ 0,1	13,3/ 15,5	0,6/ 0,4	0,0/ 0,0	13,3/ 15,5
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve branca	382,1	91,3	3,1	0,4	13,1	2,7	0,3	3,3
	Prato	Feijoada à Portuguesa ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾ com arroz	3363,8	804,0	23,8	7,1	92,0	55,4	1,3	4,3
	Salada	Alface, couve-roxa e pepino	55,9	13,4	0,2	0,0	1,6	1,3	0,0	1,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Feijão branco c/ espinafres								
	Prato	Badejo de tomatada com batata e couve-flor cozidas								
	Salada	Alface beterraba e cenoura								
	Sobremesa	Fruta da época (min 3 variedades)/ gelado								
	Pão	Pão de mistura								
Sexta-Feira	Sopa	Legumes com ervilhas	486,0	116,2	3,4	0,5	16,4	5,0	0,3	2,8
	Prato	Bifes de frango panados no forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾ com arroz de cenoura	2240,2	535,4	15,3	6,2	80,1	19,4	0,5	1,0
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	86,5	20,7	0,1	0,0	3,9	1,0	0,1	3,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	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 5

29 de janeiro a 2 de fevereiro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura com massinhas	375,5	89,8	3,1	0,4	13,0	2,5	0,3	3,2
	Prato	Atum com feijão-frade (atum, batata, ovo, e cenoura) ⁽³⁾⁽⁴⁾	2935,8	701,7	25,2	3,6	68,4	50,2	1,6	5,6
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	77,0	18,4	0,1	0,0	3,6	0,7	0,1	3,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Terça-Feira	Sopa	Minestrone	282,7	67,6	3,1	0,5	8,1	1,7	0,2	2,7
	Prato	Arroz de aves (peru e frango) ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽¹²⁾	2848,1	680,7	27,1	7,3	63,3	46,0	1,6	0,5
	Salada	Alface, couve em juliana e milho	169,0	40,4	0,4	0,0	4,7	4,4	0,0	2,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quarta-Feira	Sopa	Feijão vermelho com couve lombarda	817,5	195,4	3,7	0,6	29,5	11,1	0,3	3,7
	Prato	Pescada gratinada com ervas aromáticas, com batata e feijão verde cozidos	1384,8	331,0	2,0	0,3	46,9	31,3	1,1	4,1
	Salada	Alface, milho e tomate	152,0	36,3	0,4	0,0	4,9	3,3	0,0	2,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	250,3 / 288,9	59,8 / 69,0	0,5 / 0,6	0,0 / 0,1	13,3 / 15,5	0,6 / 0,4	0,0 / 0,0	13,3 / 15,5
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Quinta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	456,1	109,0	3,3	0,5	15,6	4,2	0,3	3,5
	Prato	Perna de porco no forno com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ e salada tricolor	2296,2	548,8	12,3	3,3	62,0	47,5	0,9	5,4
	Salada	Alface, beterraba e pepino	46,4	11,1	0,2	0,0	1,3	1,0	0,0	1,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							
Sexta-Feira	Sopa	Creme de alho francês com couve-flor	402,9	96,3	3,2	0,5	13,9	3,0	0,3	3,8
	Prato	Carapau frito com arroz de feijão	2608,1	623,3	17,8	7,8	87,2	28,7	2,6	2,6
	Salada	Alface, cebola e tomate	57,5	13,8	0,2	0,0	2,0	1,0	0,0	1,9
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / iogurte	250,3 / 808,0	59,8 / 193,1	0,5 / 3,7	0,0 / 1,4	13,3 / 32,6	0,6 / 7,7	0,0 / 0,1	13,3 / 11,8
	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 6

5 a 9 de fevereiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Alho francês com curgete	409,7	97,9	3,3	0,5	14,1	3,0	0,3	4,1
	Prato	Febras de porco grelhadas/ estufadas com arroz de milho e cenoura	2378,1	568,4	16,6	4,9	60,3	44,4	1,3	5,5
	Salada	Alface, beterraba e pepino	46,4	11,1	0,2	0,0	1,3	1,0	0,0	1,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	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)	
Terça-Feira	Sopa	Creme de ervilhas e cenoura	496,3	118,6	3,4	0,5	16,9	5,1	0,3	3,3
	Prato	Bacalhau Espiritual (com batata)	2524,2	603,3	24,8	8,1	52,8	42,4	3,9	6,5
	Salada	Cenoura, milho e tomate	163,9	39,2	0,4	0,0	6,1	2,9	0,1	3,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz doce ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾	250,3/ 584,1	59,8/ 139,6	0,5/ 1,7	0,0/ 0,9	13,3/ 26,5	0,6/ 4,6	0,0/ 0,1	13,3/ 10,9
	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	Couve branca	365,3	87,3	3,1	0,4	12,4	2,4	0,3	2,7
	Prato	Frango assado com esparguete e orégãos	2436,0	582,2	26,3	5,9	48,7	37,6	0,8	1,8
	Salada	Alface, cenoura e curgete	67,9	16,2	0,2	0,0	2,4	1,3	0,1	2,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	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)	
Quinta-Feira	Sopa	Espinafres com cenoura	371,2	88,7	3,3	0,5	12,5	2,4	0,4	2,7
	Prato	Palmeta no forno com molho de limão e ervas aromáticas e salada russa	1507,2	360,2	3,8	0,5	42,3	39,2	1,2	7,3
	Salada	Alface, cenoura e couve-roxa	66,7	15,9	0,1	0,0	2,6	1,2	0,1	2,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Fruta cozida	250,3/ 288,9	59,8/ 69,0	0,5/ 0,6	0,0/ 0,1	13,3/ 15,5	0,6/ 0,4	0,0/ 0,0	13,3/ 15,5
	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)	
Sexta-Feira	Sopa	Agrião	368,7	88,1	3,3	0,5	11,9	2,7	0,3	2,2
	Prato	Chili com arroz branco	3426,0	818,8	27,8	8,1	81,6	60,5	1,7	8,3
	Salada	Tomate, alface e beterraba	207,8	49,7	0,9	0,2	6,2	4,1	0,0	3,4
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

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

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

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

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

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

Semana 7

12 a 16 de fevereiro

Segunda-Feira	Sopa								
	Prato								
	Salada	Carnaval							
	Sobremesa								
	Pão								

Terça-Feira	Sopa								
	Prato								
	Salada	Carnaval							
	Sobremesa								
	Pão								

Quarta-Feira	Sopa								
	Prato								
	Salada	Carnaval							
	Sobremesa								
	Pão								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Feijão-verde	407,0	97,3	3,2	0,5	13,9	3,1	0,3	3,8
	Prato	Rolo de carne com molho de cogumelos e massa espiral	2194,1	524,4	8,9	1,7	65,1	46,1	1,1	1,5
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate	86,5	20,7	0,1	0,0	3,9	1,0	0,1	3,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	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)	
Sexta-Feira	Sopa	Grão com couve lombarda	537,5	128,5	3,1	0,5	21,6	3,5	0,2	2,4
	Prato	Badejo gratinado ⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾ com batata assada/cozida com brócolos	1869,0	446,7	11,0	1,6	52,1	34,8	0,9	5,8
	Salada	Alface, beterraba e milho	130,8	31,3	0,3	0,0	4,1	3,1	0,0	1,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / gelatina	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

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

19 a 23 de fevereiro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Alho-francês	365,6	87,4	3,1	0,5	12,6	2,2	0,3	2,7
	Prato	Almôndegas estufadas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ com esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾ e ervilhas	2329,0	556,6	15,1	4,9	62,1	43,1	0,9	4,7
	Salada	Alface, cenoura e tomate	78,4	18,7	0,2	0,0	3,2	1,1	0,1	3,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	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)	
Terça-Feira	Sopa	Legumes com ervilhas	486,0	116,2	3,4	0,5	16,4	5,0	0,3	2,8
	Prato	Solha no forno com limão, com puré de batata e cenoura	1581,0	377,9	9,2	1,6	45,9	27,8	0,7	3,3
	Salada	Couve-roxa, cebola e tomate	65,7	15,7	0,1	0,0	2,7	0,9	0,0	2,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / gelado	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	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	Creme de abóbora com feijão verde							
	Prato	Arroz de peru no forno com chouriço							
	Salada	Alface, beterraba e cenoura ralada							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	Pão	Pão de mistura							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Camponesa	817,5	195,4	3,7	0,6	29,5	11,1	0,3	3,7
	Prato	Filetes de Pescada gratinados com batata cozida/assada	1776,7	424,7	6,6	1,6	56,1	35,2	1,2	9,7
	Salada	Milho, pepino e tomate	153,2	36,6	0,5	0,1	5,0	3,0	0,0	2,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	250,3/ 288,9	59,8/ 69,0	0,5/ 0,6	0,0/ 0,1	13,3/ 15,5	0,6/ 0,4	0,0/ 0,0	13,3/ 15,5
	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)	
Sexta-Feira	Sopa	Caldo verde	349,1	83,4	3,3	0,5	9,9	3,6	0,3	2,8
	Prato	Bifinhos de porco de cebolada com arroz de cenoura	2161,0	516,5	18,2	5,0	50,5	37,8	0,8	3,3
	Salada	Alface, couve-roxa e tomate	74,6	17,8	0,2	0,0	2,7	1,4	0,0	2,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

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

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

Semana 9

26 de fevereiro a 2 de março

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Juliana	443,9	106,1	3,3	0,5	14,9	4,3	0,3	3,2
	Prato	Salada de pescada com batata, cenouras, ervilhas, milho e ovo cozido	3215,5	768,5	37,9	1,2	64,0	42,8	0,8	4,9
	Salada	Alface, tomate e cenoura	67,6	16,2	0,3	0,0	2,1	1,2	0,0	2,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

Terça-Feira	Sopa	Feijão-verde	410,2	98,0	3,2	0,5	14,0	3,3	0,3	3,8
	Prato	Carne de vaca assada fatiada com esparguete	2291,7	547,7	21,0	6,5	51,5	38,2	0,7	2,7
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate	86,5	20,7	0,1	0,0	3,9	1,0	0,1	3,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

Quarta-Feira	Sopa	Lavrador	824,4	197,0	3,7	0,6	29,9	11,0	0,3	4,1
	Prato	Abrótea gratinada com macedónia de legumes e batata cozida	2032,4	485,8	11,3	2,1	58,7	37,2	1,2	9,2
	Salada	Alface, cenoura e milho	144,1	34,4	0,3	0,0	4,8	3,1	0,1	2,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	250,3/ 288,9	59,8/ 69,0	0,5/ 0,6	0,0/ 0,1	13,3/ 15,5	0,6/ 0,4	0,0/ 0,0	13,3/ 15,5
	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)	
Quinta-Feira	Sopa	Sopa de alho francês	381,5	91,2	3,2	0,4	13,6	2,1	0,3	3,8
	Prato	Perna de frango assada com arroz	2375,9	567,8	14,0	4,3	65,6	44,8	0,8	1,1
	Salada	Alface, pepino e tomate	67,6	16,2	0,3	0,0	2,1	1,2	0,0	2,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	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)	
Sexta-Feira	Sopa	Nabiças com feijão-frade	846,2	202,2	3,7	0,7	31,2	11,0	0,3	3,6
	Prato	massada de bacalhau com tomate e pimentos	2399,2	573,4	6,8	1,0	77,4	50,7	5,0	4,8
	Salada	Alface, milho e beterraba	123,3	29,5	0,3	0,0	3,7	3,0	0,0	1,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim ⁽³⁾⁽⁷⁾	250,3/ 387,8	59,8/ 92,7	0,5/ 2,0	0,0/ 1,0	13,3/ 14,8	0,6/ 3,8	1,0	13,3/ 14,8
	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 10

5 a 9 de março

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	456,1	109,0	3,3	0,5	15,6	4,2	0,3	3,5
	Prato	Empadão de arroz de vitela	2474,9	591,5	20,2	6,8	57,7	44,6	0,7	3,0
	Salada	Alface, couve-roxa e milho	140,3	33,5	0,3	0,0	4,3	3,4	0,0	1,7
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz doce ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁷⁾	250,3/ 584,1	59,8/ 139,6	0,5/ 1,7	0,0/ 0,9	13,3/ 26,5	0,6/ 4,6	0,0/ 0,1	13,3/ 10,9
	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)	
Terça-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas ⁽¹⁾⁽³⁾	648,9	155,1	3,5	0,6	26,7	4,2	0,3	3,3
	Prato	Badejo estufado com batata cozida	1510,5	361,0	6,6	1,0	46,9	28,5	0,7	4,4
	Salada	Pepino, tomate e couve juliana	77,0	18,4	0,4	0,1	2,6	1,2	0,0	2,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ gelatina com frutas	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	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	Sopa de lombarda	409,7	97,9	3,3	0,5	14,1	3,0	0,3	4,1
	Prato	Perna de peru assada com arroz de legumes (milho e	2127,6	508,5	17,3	4,9	49,9	38,3	0,8	0,6
	Salada	Alface, cenoura e milho	144,1	34,4	0,3	0,0	4,8	3,1	0,1	2,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	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)	
Quinta-Feira	Sopa	Grão com cenoura e nabo	933,7	223,2	5,2	0,7	34,0	10,1	0,2	3,8
	Prato	Pescada no forno com salada russa	1464,5	350,0	5,4	0,8	42,3	33,1	1,0	7,3
	Salada	Alface, couve-roxa e tomate	74,6	17,8	0,2	0,0	2,7	1,4	0,0	2,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Fruta cozida	250,3/ 288,9	59,8/ 69,0	0,5/ 0,6	0,0/ 0,1	13,3/ 15,5	0,6/ 0,4	0,0/ 0,0	13,3/ 15,5
	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)	
Sexta-Feira	Sopa	Alho francês	817,5	195,4	3,7	0,6	29,5	11,1	0,3	3,7
	Prato	Carne à lavrador com feijão catarino, lombarda, cenoura e	2349,8	561,6	16,5	5,3	65,1	38,3	0,6	2,2
	Salada	Alface, cenoura e milho	144,1	34,4	0,3	0,0	4,8	3,1	0,1	2,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3/ 60,7	59,8/ 14,5	0,5/ 0,0	0,0/ 0,0	13,3/ 3,2	0,6/ 0,4	0,0/ 0,0	13,3/ 3,0
	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.

DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 3 e 4

Semana 11

12 a 16 de março

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Lombarda	912,9	218,2	5,3	0,7	32,6	10,0	0,4	3,4
	Prato	Massa de atum com legumes (cenoura, curgete e ervilhas)	2864,6	684,7	24,5	2,2	65,0	51,0	1,9	7,3
	Salada	Alface, milho e cebola	123,3	29,5	0,3	0,0	3,7	3,0	0,0	1,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	250,3/ 288,9	59,8/ 69,0	0,5/ 0,6	0,0/ 0,1	13,3/ 15,5	0,6/ 0,4	0,0/ 0,0	13,3/ 15,5
	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)	
Terça-Feira	Sopa	Creme de legumes	289,5	69,2	3,3	0,5	7,7	2,1	0,4	2,5
	Prato	Frango assado com arroz de cenoura	2436,0	582,2	26,3	5,9	48,7	37,6	0,8	1,8
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	57,1	13,7	0,1	0,0	2,3	0,9	0,1	2,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	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 branco com espinafre	820,8	196,2	3,7	0,6	30,0	10,8	0,3	3,7
	Prato	Palmeta com sumo de limão e ervas aromáticas	1685,8	402,9	8,0	1,9	53,0	29,8	0,9	6,8
	Salada	Couve em juliana, pepino e tomate	104,4	25,0	0,4	0,0	3,2	2,2	0,0	3,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	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)	
Quinta-Feira	Sopa	Primavera	349,1	83,4	3,3	0,5	9,9	3,6	0,3	2,8
	Prato	Febras de porco grelhadas com estufado de ervilhas e	2476,6	591,9	16,7	4,9	64,2	46,2	0,8	6,3
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	77,0	18,4	0,1	0,0	3,6	0,7	0,1	3,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão ao funcionários.							

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Caldo verde	365,3	87,3	3,1	0,4	12,4	2,4	0,3	2,7
	Prato	Meia desfeita de bacalhau ⁽³⁾⁽⁴⁾	2408,3	575,6	11,3	1,1	65,1	53,4	3,9	5,5
	Salada	Milho, cebola e tomate	143,1	34,2	0,4	0,0	4,9	2,8	0,0	2,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	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 12

19 a 23 de março

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Alho francês com curgete	409,7	97,9	3,3	0,5	14,1	3,0	0,3	4,1
	Prato	Hambúrguer de aves com arroz de cenoura e ervilhas	2409,9	576,0	12,8	2,8	64,3	50,9	0,7	5,3
	Salada	Couve-roxa, pepino e tomate	75,8	18,1	0,3	0,0	2,8	1,1	0,0	2,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	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)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Portuguesa	824,4	197,0	3,7	0,6	29,9	11,0	0,3	4,1
	Prato	Abrótea gratinada com batata, cenoura e feijão verde	2378,7	568,5	17,5	7,7	78,6	24,3	2,4	2,1
	Salada	Alface, beterraba e milho	130,8	31,3	0,3	0,0	4,1	3,1	0,0	1,5
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Fruta cozida	250,3/ 288,9	59,8/ 69,0	0,5/ 0,6	0,0/ 0,1	13,3/ 15,5	0,6/ 0,4	0,0/ 0,0	13,3/ 15,5
	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	Juliana	422,3	100,9	3,3	0,5	14,3	3,5	0,3	4,2
	Prato	Strogonoff misto (porco e vaca) com arroz	2799,1	669,0	21,6	6,0	72,2	46,4	0,6	4,9
	Salada	Alface, cenoura e cebola	49,6	11,9	0,1	0,0	2,0	0,8	0,1	1,8
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	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)	
Quinta-Feira	Sopa	Sopa da Horta	410,0	98,0	3,2	0,5	13,9	3,3	0,3	3,7
	Prato	Massinha de peixe com coentros	1406,7	336,2	3,3	0,5	46,9	29,7	0,7	4,4
	Salada	Couve-roxa, cenoura e tomate	86,5	20,7	0,1	0,0	3,9	1,0	0,1	3,6
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / gelado	250,3	59,8	0,5	0,0	13,3	0,6	0,0	13,3
	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)
Sexta-Feira	Sopa	Creme de feijão verde							
	Prato	Feijoada transmontana							
	Salada	Alface, cenoura e tomate							
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)							
	Pão	Pão de mistura							

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.