

Semana 1

18 a 22 de Abril

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Segunda-Feira	Sopa										
	Prato										
	Salada	FÉRIAS									
	Sobremesa										
	Pão										
Terça-Feira	Sopa	400,4	95,7	1,3	0,1	14,5	3,9	0,3	5,8	FI	
	Prato	1545,6	369,4	7,5	1,1	51,4	18,7	0,4	4,3	FI	
	Salada	120,9	28,9	0,5	0,1	2,9	2,2	0,1	2,9	FI	
	Sobremesa	281,3 / 502,1	67,2 / 120,0	0,5 / 0,0	0,1 / 0,0	13,9 / 30,0	0,7 / 0,0	0,0 / 0,1	13,8 / 30,0	FI	
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Quarta-Feira	Sopa	532,6	127,3	1,4	0,2	18,8	6,0	0,2	5,5	FI	
	Prato	1927,2	460,6	9,1	1,4	51,3	35,9	0,3	9,7	V	
	Salada	284,5	68,0	0,3	0,1	8,4	4,4	0,1	5,1	SLD	
	Sobremesa	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FI	
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Quinta-Feira	Sopa	385,8	92,2	1,3	0,2	14,9	3,0	0,2	5,7	FI	
	Prato	1916,3	458,0	9,3	1,3	59,4	23,0	0,4	6,3	V	
	Salada	141,0	33,7	0,3	0,1	3,6	2,5	0,1	3,6	FI	
	Sobremesa	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FI	
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Sexta-Feira	Sopa	548,5	131,1	2,0	0,3	19,6	5,6	0,2	5,9	FI	
	Prato	1586,6	379,2	6,1	1,0	54,9	17,4	0,5	5,2	V	
	Salada	138,5	33,1	0,4	0,1	3,4	2,4	0,0	1,4	SLD	
	Sobremesa	281,3 / 351,9	67,2 / 84,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,9	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,9	FI	
	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: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rijas, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.

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 por dose, 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 2

25 a 29 de Abril

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Segunda-Feira	Sopa										
	Prato										
	Salada	FERIADO									
	Sobremesa										
	Pão										
Terça-Feira	Sopa	Nabo com espinafres ⁽⁹⁾	395,4	94,5	1,9	0,2	13,2	3,9	0,3	4,6	FT
	Prato	Soja à Gomes de Sá ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾	1672,8	399,8	10,0	1,2	38,0	33,0	0,3	1,8	FT
	Salada	Alface, beterraba e milho	257,3	61,5	0,4	0,1	6,6	4,7	0,1	3,8	SLD
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	281,3 / 343,5	67,2 / 82,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,4	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,4	ET
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Caldo verde (s/ chouriço)	369,0	88,2	1,5	0,3	12,8	3,9	0,2	4,3	FT
	Prato	Salada de grão-de-bico com massa fusilli, cenoura, milho e feijão-verde ⁽¹⁾⁽¹²⁾	1591,2	380,3	10,6	1,4	49,3	15,8	0,3	4,9	ET
	Salada	Alface, pepino e couve roxa	163,6	39,1	0,3	0,1	4,0	3,3	0,1	3,5	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FT
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Alho francês com cenoura e nabo ⁽⁹⁾	440,6	105,3	1,5	0,2	16,6	3,4	0,2	7,4	FT
	Prato	Vegetais assados com cogumelos, feijão-frade e molho verde ⁽⁹⁾⁽¹²⁾ , Batatas assadas	1959,1	468,2	8,5	1,6	68,4	23,3	0,5	5,9	V
	Salada	Alface, milho e beterraba	257,3	61,5	0,4	0,1	6,6	4,7	0,1	3,8	SLD
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina ⁽¹²⁾	281,3 / 502,1	67,2 / 120,0	0,5 / 0,0	0,1 / 0,0	13,9 / 30,0	0,7 / 0,0	0,0 / 0,1	13,8 / 30,0	ET
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Feijão branco com couve portuguesa	554,4	132,5	1,6	0,2	20,0	6,0	0,2	7,3	FT
	Prato	Lentilhas à bolonhesa com Esparguete ⁽¹⁾	1717,1	410,4	8,3	1,2	58,7	20,4	0,3	3,2	V
	Salada	Cenoura, pimento e tomate	139,3	33,3	0,4	0,0	4,9	0,4	0,1	4,7	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	ET
	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: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.
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 por dose, 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 3

02 a 06 de Maio

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Creme de abóbora com ervilha									FI
	Prato	Salteado de favas com cenoura e cogumelos ⁽¹²⁾ , Arroz de feijão									V
	Salada	Milho, couve roxa e pepino									SLD
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada									FI
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾									

Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Terça-Feira	Sopa	Grão-de-bico com couve-lombarda									FI
	Prato	Tomates recheados com bolonhesa de soja e ervilhas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ , Esparguete ⁽¹⁾									V
	Salada	Cenoura, alface e tomate									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FI
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾									

Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Curgete com macedónia									FI
	Prato	Salada de lentilhas com batata e legumes (cenoura e feijão-verde) ⁽¹²⁾									FI
	Salada	Alface, beterraba e pepino									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina ⁽¹²⁾									FI
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾									

Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Creme de feijão-verde ⁽⁹⁾									FI
	Prato	Grão estufado com cenoura e couve-lombarda, Arroz de cogumelos ⁽¹²⁾									V
	Salada	Milho, cenoura e couve roxa									SLD
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FI
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾									

Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Nabo, cenoura e couve branca									FI
	Prato	Salada de feijocas com batata, cenoura, ervilhas e milho ⁽¹²⁾									FI
	Salada	Alface, pepino e tomate									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FI
	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: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.

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 por dose, 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.

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve-branca	515,5	123,2	1,5	0,1	18,9	4,4	0,3	9,9	FI
	Prato	Hambúrger de lentilhas estufado em molho de tomate ⁽¹⁾ com Arroz de cenoura	2051,0	490,2	8,1	1,2	77,4	20,9	0,5	6,7	V
	Salada	Alface, milho e pepino	214,2	51,2	0,6	0,1	4,7	4,5	0,1	1,8	SLD
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FI
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Abóbora com brócolos	395,0	94,4	1,5	0,2	14,2	3,6	0,2	5,3	FI
	Prato	Gratinado de 2 feijões com legumes (feijão branco, feijão manteiga, cenoura, cebola e brócolos) no forno ⁽⁶⁾ , Batatas cozidas	1918,3	458,5	8,3	1,1	61,6	23,3	0,4	5,6	V
	Salada	Beterraba, pimento e tomate	156,1	37,3	0,4	0,0	5,2	1,7	0,1	5,1	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	281,3 / 343,5	67,2 / 82,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,4	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,4	FI
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Alho francês com curgete ⁽⁹⁾	428,0	102,3	1,5	0,3	15,8	4,0	0,2	6,6	FI
	Prato	Soja de tomata ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ , Massa fusilli com ervilhas ⁽¹⁾	2071,9	495,2	10,0	1,3	51,9	41,0	0,4	3,3	V
	Salada	Couve em juliana, couve roxa e cenoura	211,7	50,6	0,1	0,0	6,3	3,3	0,1	5,7	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FI
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres ⁽⁹⁾	500,8	119,7	1,7	0,2	17,5	5,4	0,2	4,8	FI
	Prato	Arroz de favas com legumes (tomate, cenoura, pimento e alho francês) ⁽⁹⁾	1730,5	413,6	8,5	1,3	60,7	15,6	0,3	7,0	FI
	Salada	Alface, beterraba e pepino	141,0	33,7	0,3	0,1	3,6	2,5	0,1	3,6	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina ⁽¹²⁾	281,3 / 502,1	67,2 / 120,0	0,5 / 0,0	0,1 / 0,0	13,9 / 30,0	0,7 / 0,0	0,0 / 0,1	13,8 / 30,0	FI
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Creme de alface com nabo	386,6	92,4	1,4	0,1	14,8	2,8	0,2	6,3	FI
	Prato	Rancho (grão, cenoura, couve, massa cotovelos) ⁽¹⁾	1571,9	375,7	10,6	1,4	48,9	15,4	0,3	5,6	FI
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	190,8	45,6	0,2	0,0	6,8	2,1	0,1	6,2	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FI
	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: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremçoço, (14) Moluscos.

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 por dose, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

Semana 5

16 a 20 de Maio

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	442,4	105,7	1,4	0,2	16,3	4,0	0,2	6,0	FI
	Prato	Soja estufada com cenoura e couve-lombarda ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ , Salada camponesa	2023,8	483,7	9,5	1,1	51,0	38,2	0,4	9,0	V
	Salada	Alface, pepino e tomate	120,8	28,9	0,5	0,1	2,9	2,2	0,1	2,9	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FI
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Nabiças com feijão-frade	543,6	129,9	1,6	0,3	20,0	5,9	0,2	5,4	FI
	Prato	Arroz de lentilhas com cenoura e alho francês ⁽⁹⁾	1933,8	462,2	7,9	1,2	72,2	20,0	0,3	4,5	FI
	Salada	Beterraba, couve em juliana e milho	187,7	44,9	0,3	0,0	4,9	3,3	0,1	2,9	SLD
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	148,0	35,4	0,2	0,0	7,3	0,4	0,0	7,2	FI
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Creme de tomate com ervilhas	447,8	107,0	1,7	0,3	15,4	5,1	0,2	5,4	FI
	Prato	Massada de feijão preto com cogumelos e coentros ⁽¹⁾⁽¹²⁾	2104,0	502,9	9,2	1,5	67,7	25,0	0,4	6,3	FI
	Salada	Alface, milho e tomate	194,2	46,4	0,5	0,0	4,8	3,6	0,1	2,9	SLD
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	281,3 / 351,9	67,2 / 84,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,9	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,9	FI
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Feijão vermelho com couve-portuguesa	554,5	132,5	1,6	0,2	20,0	6,0	0,2	6,7	FI
	Prato	Cogumelos com favas à Portuguesa ⁽⁵⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	1527,0	365,0	13,2	1,8	39,4	14,2	0,5	6,3	FI
	Salada	Couve roxa, beterraba e pepino	185,1	44,2	0,2	0,1	5,8	2,6	0,1	5,4	FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FI
	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 ⁽⁹⁾	413,5	98,8	1,5	0,3	14,2	5,0	0,2	5,0	FI
	Prato	Salada de feijão frade, batata, cenoura e feijão verde ⁽¹²⁾	1822,3	435,5	8,3	1,3	57,8	21,3	0,4	6,2	FI
	Salada	Couve-de-bruxelas, milho e cenoura	378,3	90,4	1,6	0,3	9,3	5,7	0,1	6,3	SLD
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina ⁽¹²⁾	281,3 / 502,1	67,2 / 120,0	0,5 / 0,0	0,1 / 0,0	13,9 / 30,0	0,7 / 0,0	0,0 / 0,1	13,8 / 30,0	FI
	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: (1) Cereais que contêm glúten, (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoins, (6) Soja, (7) Leite, (8) Frutos de casca rija, (9) Aipo, (10) Mostarda, (11) Sementes de sésamo, (12) Dióxido de enxofre e sulfitos, (13) Tremoço, (14) Moluscos.

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 por dose, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

Semana 6

23 a 27 de Maio

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com feijão-verde	317,3	75,8	1,6	0,3	9,1	3,5	0,2	7,6	FT
	Prato	Favas estufadas com curgete, massa cotovelos e molho de caril ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	1392,0	332,7	11,7	1,7	34,3	15,2	0,3	6,4	FT
	Salada	Alface, cenoura e milho	198,1	47,3	0,3	0,0	5,2	3,5	0,1	3,1	SLD
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FT
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Terça-Feira	Sopa	Caldo verde (s/ chouriço)	369,0	88,2	1,5	0,3	12,8	3,9	0,2	4,3	FT
	Prato	Salada de grão-de-bico com batata, cogumelos e cenoura ⁽¹²⁾	1612,4	385,4	10,1	1,3	53,0	14,8	0,5	4,8	FT
	Salada	Cenoura, pepino e tomate	125,6	30,0	0,3	0,1	4,5	1,2	0,1	4,3	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina ⁽¹²⁾	281,3 / 502,1	67,2 / 120,0	0,5 / 0,0	0,1 / 0,0	13,9 / 30,0	0,7 / 0,0	0,0 / 0,1	13,8 / 30,0	FT
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Feijão branco com couve-lombarda	575,3	137,5	1,6	0,2	19,9	6,8	0,2	6,5	FT
	Prato	Soja de cebolada ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ , Esparguete com ervilhas ⁽¹⁾	1856,4	443,7	6,9	0,8	50,3	37,4	0,3	3,1	V
	Salada	Alface, beterraba e milho	214,6	51,3	0,3	0,0	5,5	3,9	0,1	3,6	SLD
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FT
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Creme de cenoura com brócolos	376,2	89,9	1,5	0,2	13,5	3,5	0,3	4,8	FT
	Prato	Croquetes de feijão preto e cenoura no forno ⁽¹⁾ , Arroz	2800,4	669,3	10,5	1,8	105,0	27,1	0,4	5,2	V
	Salada	Alface, cenoura e couve-roxa	189,9	45,4	0,2	0,0	5,6	3,1	0,1	5,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	281,3 / 343,5	67,2 / 82,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,4	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,4	FT
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Alho francês com curgete ⁽⁹⁾	442,1	105,7	1,5	0,3	16,1	4,2	0,2	6,9	FT
	Prato	Lentilhas e ervilhas estufadas com legumes (cenoura, pimento e alho francês) ⁽⁹⁾ , Massa fusilli ⁽¹⁾	1670,7	399,3	8,7	1,4	53,6	19,1	0,3	6,1	V
	Salada	Beterraba, pimento e tomate	156,0	37,3	0,4	0,0	5,2	1,7	0,1	5,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FT
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

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

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 por dose, 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

30 de Maio a 03 de Junho

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Curgete com macedónia	373,9	89,4	1,7	0,4	10,5	4,6	0,2	7,9	FT
	Prato	Salada de batata, ervilhas, cenoura e feijão verde ⁽¹²⁾	1305,0	311,9	8,1	1,2	36,9	14,1	0,4	5,8	FT
	Salada	Couve-roxa, pimento e tomate	178,5	42,7	0,4	0,0	5,6	2,4	0,1	5,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	281,3 / 351,9	67,2 / 84,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,9	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,9	FT
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Terça-Feira	Sopa	Creme de ervilhas com cenoura ⁽⁹⁾	471,1	112,6	1,4	0,2	16,8	4,7	0,2	6,1	FT
	Prato	Feijoada de legumes (cenoura e couve lombarda), Arroz branco	2033,8	486,1	8,5	1,3	69,7	21,8	0,3	5,3	V
	Salada	Alface, cenoura e milho	198,1	47,3	0,3	0,0	5,2	3,5	0,1	3,1	SLD
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FT
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Couve-flor com cenoura	417,7	99,8	1,4	0,1	15,7	3,6	0,2	7,1	FT
	Prato	Empadão de lentilhas no forno ⁽⁶⁾	1705,0	407,5	8,4	1,1	54,7	22,6	0,5	5,9	FT
	Salada	Alface, pepino e beterraba	141,2	33,7	0,3	0,1	3,6	2,5	0,1	3,6	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina ⁽¹²⁾	281,3 / 502,1	67,2 / 120,0	0,5 / 0,0	0,1 / 0,0	13,9 / 30,0	0,7 / 0,0	0,0 / 0,1	13,8 / 30,0	FT
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Grão-de-bico com espinafres ⁽⁹⁾	516,6	123,5	2,0	0,2	18,4	5,1	0,2	4,3	FT
	Prato	Soja estufada com cenoura e milho ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ , Massa fusilli ⁽¹⁾	1834,4	438,4	6,8	0,8	50,3	36,5	0,3	4,1	V
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate	190,9	45,6	0,2	0,0	6,8	2,1	0,1	6,2	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FT
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Creme de alface com nabo	386,4	92,4	1,4	0,1	14,8	2,8	0,2	6,3	FT
	Prato	Arroz de grão com cogumelos, cenoura e couve-lombarda ⁽¹²⁾	1990,7	475,8	10,4	1,4	73,0	16,5	0,4	4,3	FT
	Salada	Alface, beterraba e milho	214,6	51,3	0,3	0,0	5,5	3,9	0,1	3,6	SLD
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FT
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

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

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 por dose, 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 8

06 a 10 de Junho

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Alho francês com feijão-verde ⁽⁹⁾									FI
	Prato	Almôndegas de lentilhas e aveia estufadas com molho de tomate ⁽¹⁾ , Esparguete com ervilhas ⁽¹⁾									V
	Salada	Alface, cenoura e pimento									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FI
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾									
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Terça-Feira	Sopa	Curgete com alface									FI
	Prato	Salada de feijão frade com batata, brócolos, cenoura e milho ⁽¹²⁾									FI
	Salada	Alface, couve-roxa e pepino									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida									FI
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾									
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Feijão branco com nabijas									FI
	Prato	Soja estufada com curgete e couve-coração ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾ , Arroz de branco									V
	Salada	Alface, beterraba e cenoura ralada									FI
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									FI
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾									
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.											

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Abóbora com couve branca									FI
	Prato	Salada de grão-de-bico com batata, feijão-verde e cenoura ⁽¹²⁾									FI
	Salada	Milho, pepino e tomate									SLD
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina ⁽¹²⁾									FI
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Sexta-Feira	Sopa										
	Prato										
	Salada	FERIADO									
	Sobremesa										
	Pão										

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

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 por dose, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

Semana 9

13 a 17 de Junho

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com espinafres ⁽⁹⁾	300,1	71,7	1,9	0,3	7,5	3,8	0,2	6,4	FT
	Prato	Massa com soja, cenoura e ervilhas ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽¹¹⁾	1818,1	434,5	9,5	1,2	48,1	32,1	0,3	4,3	FT
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	168,3	40,2	0,2	0,0	6,4	1,4	0,1	6,3	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FT
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Terça-Feira	Sopa	Feijão-verde com cenoura	385,8	92,2	1,3	0,2	14,9	3,0	0,2	5,7	FT
	Prato	Favas guisadas com pimentos e coentros, Arroz de cenoura	1573,6	376,1	8,4	1,3	53,0	14,4	0,3	6,9	V
	Salada	Alface, pepino e tomate	168,6	40,3	0,2	0,1	5,5	2,2	0,1	4,9	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FT
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve-branca	515,5	123,2	1,5	0,1	18,9	4,4	0,3	9,9	FT
	Prato	Grão estufado com cenoura e couve-lombarda, Batatas e Brócolos cozidos	1600,0	382,4	7,5	0,9	55,3	16,8	0,4	6,7	V
	Salada	Milho, pimento e tomate	186,7	44,6	0,5	0,1	5,2	2,8	0,0	3,2	SLD
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	281,3 / 351,9	67,2 / 84,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,9	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,9	FT
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Quinta-Feira	Sopa										
	Prato										
	Salada	FERIADO									
	Sobremesa										
	Pão										

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Feijão vermelho com nabiças	532,7	127,3	1,6	0,2	18,8	5,9	0,2	5,3	FT
	Prato	Batatas com lentilhas e legumes (cenoura e couve-flor) no forno com broa ⁽¹⁾	1702,7	407,0	7,7	1,1	58,9	19,9	0,6	4,3	FT
	Salada	Alface, milho e pimento	185,7	44,4	0,5	0,1	4,0	3,8	0,1	2,0	SLD
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina ⁽¹²⁾	281,3 / 502,1	67,2 / 120,0	0,5 / 0,0	0,1 / 0,0	13,9 / 30,0	0,7 / 0,0	0,0 / 0,1	13,8 / 30,0	FT
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

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

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 por dose, 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.

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	325,9	77,9	1,5	0,2	11,3	3,2	0,2	2,6	FT
	Prato	2163,1	517,0	9,1	1,1	66,9	33,6	0,3	4,4	FT
	Salada	198,1	47,3	0,3	0,0	5,2	3,5	0,1	3,1	SLD
	Sobremesa	281,3 / 515,1	67,2 / 123,1	0,5 / 0,0	0,1 / 0,0	13,9 / 30,6	0,7 / 0,1	0,0 / 0,1	13,8 / 30,6	FT
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	469,2	112,1	1,5	0,2	16,4	4,9	0,4	7,2	FT
	Prato	1398,3	334,2	8,5	1,3	40,1	15,3	0,5	6,0	V
	Salada	113,2	27,1	0,6	0,1	3,3	1,4	0,0	3,2	FT
	Sobremesa	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FT
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	465,1	111,2	1,4	0,2	16,6	4,6	0,2	5,5	FT
	Prato	1644,9	393,1	5,5	0,8	59,6	21,0	0,3	4,1	V
	Salada	245,7	58,7	0,3	0,0	6,8	4,0	0,1	4,6	SLD
	Sobremesa	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FT
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	269,6	64,4	1,5	0,3	7,4	3,2	0,2	6,4	FT
	Prato	1647,2	393,7	10,5	1,4	53,5	15,5	0,4	5,0	V
	Salada	163,7	39,1	0,3	0,1	4,0	3,3	0,1	3,5	FT
	Sobremesa	281,3 / 343,5	67,2 / 82,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,4	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,4	FT
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	509,1	121,7	1,9	0,3	18,1	5,2	0,2	4,6	FT
	Prato	2161,0	516,5	8,5	1,3	76,2	22,6	0,4	4,6	FT
	Salada	168,3	40,2	0,2	0,0	6,4	1,4	0,1	6,3	FT
	Sobremesa	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FT
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

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

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 por dose, 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.

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda-Feira	Sopa	515,3	123,2	1,5	0,1	18,9	4,4	0,3	9,9	FT
	Prato	1838,1	439,3	8,4	1,3	62,2	22,2	0,3	5,0	FT
	Salada	186,7	44,6	0,5	0,1	5,2	2,8	0,0	3,2	SLD
	Sobremesa	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FT
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Terça-Feira	Sopa	369,0	88,2	1,5	0,3	12,8	3,9	0,2	4,3	FT
	Prato	2516,2	601,4	12,4	1,8	94,6	21,1	0,4	4,6	V
	Salada	237,2	56,7	0,3	0,0	5,9	4,7	0,1	3,5	SLD
	Sobremesa	281,3 / 351,9	67,2 / 84,1	0,5 / 0,7	0,1 / 0,1	13,9 / 17,9	0,7 / 0,3	0,0 / 0,0	13,8 / 17,9	FT
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quarta-Feira	Sopa	518,0	123,8	1,4	0,2	19,2	5,2	0,2	5,5	FT
	Prato	1455,6	347,9	9,2	1,3	42,2	16,0	0,4	7,4	V
	Salada	142,5	34,1	0,5	0,1	3,7	2,4	0,1	3,6	FT
	Sobremesa	281,3	67,2	0,5	0,1	13,9	0,7	0,0	13,8	FT
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Quinta-Feira	Sopa	414,8	99,1	1,5	0,3	14,2	5,0	0,2	5,1	FT
	Prato	1777,8	424,9	6,7	0,7	48,9	35,5	0,4	3,8	V
	Salada	167,4	40,0	0,2	0,0	5,2	2,4	0,1	5,1	FT
	Sobremesa	281,3 / 502,1	67,2 / 120,0	0,5 / 0,0	0,1 / 0,0	13,9 / 30,0	0,7 / 0,0	0,0 / 0,1	13,8 / 30,0	FT
	Pão	Pão de mistura ⁽¹⁾								

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Sexta-Feira	Sopa									
	Prato									
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									

FÉRIAS

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

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 por dose, 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.