

Semana 1

14 a 18 de setembro

Segunda-Feira	Sopa	Creme de legumes ⁹	250,8	119,6	1,6	0,1	23,2	3,6	24,5	0,3	FT
	Prato	Arroz de atum ⁴	1940,8	463,8	20,0	2,0	40,926	1,5	28,2	1,3	FT
	Salada	Couve-roxa, milho e cenoura ralada	313,5	75,5	0,6	0,0	14,0	5,4	1,8	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Juliana	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,3	FT
	Prato	Hambúrguer ^{1,6,12} com molho de cogumelos ¹² e massa espiral ¹	1631,2	389,9	16,3	4,5	29,2	1,8	30,9	1,2	FT
	Salada	Alface, tomate e pepino	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Alho-francês	391,7	93,6	1,5	0,3	17,1	7,3	3,1	0,3	FT
	Prato	Calamares e arroz de feijão	1909,0	461,2	23,1	1,9	54,0	1,4	8,4	0,0	FT
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4	0,3	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Couve-branca	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,3	FT
	Prato	Perna de peru assada e laranja e esparguete ¹	1452	346,98	3,01	0,64	35,78	8,38	43,23	0,56	FT
	Salada	Tomate, milho e cenoura	278,0	66,6	0,8	0,0	12,6	4,6	2,5	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

***Hamburguer com molho de cogumelos e massa espiral se for dia de abertura**

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres	475,0	113,6	2,0	0,3	18,6	5,5	5,2	0,7	FT
	Prato	Salada de pescada ⁴ cozida com batata, ervilha, milho e cenoura	1398,0	368,0	9,7	1,3	37,4	5,6	32,3	0,9	FT
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	285,9	8,91,3	24,2	2,2	26,2	7,5	3,4	0,3	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								

***Arroz de atum se for dia de abertura**

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 2

21 a 25 de setembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Acúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)										
Segunda-Feira	Sopa	Couve-branca com cenoura ripada									463,1	110,7	2,0	0,2	20,7	11,6	2,9	0,4	FT
	Prato	Esparguete à Bolonesa ^{1,6,12}									1477,4	353,1	11,9	2,9	30,3	2,7	30,5	0,4	FT
	Salada	Alface, couve em juliana e tomate									172,4	41,2	0,7	0,1	5,7	5,6	3,4	0,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹									Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Feijão vermelho com hortaliça									466,8	111,6	1,7	0,3	18,2	5,8	5,8	0,2	FT
	Prato	Filete de escamudo no forno e batata cozida									1540,0	368,0	14,4	2,1	31,3	2,4	26,9	0,7	FT
	Salada	Alface, milho e tomate									279,4	66,9	1,0	0,0	10,8	2,9	3,9	0,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim ^{3,7}									313,6/414,7	74,9/99,1	0,52/3,55	0,2/1,54	16,51/12,08	16,3/12,08	1,13/4,92	0,03/0,131	FT
	Pão	Pão de mistura ¹									Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com espinafres									317,9	76,0	2,0	0,3	11,7	2,8	2,8	0,6	FT
	Prato	Perna de frango assado e massa espiral ¹									1332,9	318,6	4,0	1,0	28,4	1,2	41,5	0,6	FT
	Salada	Alface, pepino e tomate									134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹									Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Caldo-verde									341,2	81,6	1,6	0,3	13,5	4,4	3,3	0,1	FT
	Prato	Arroz de peixe ⁴ (pescada) com coentros									1514,3	361,9	9,2	1,3	40,9	1,5	27,6	0,6	FT
	Salada	Alface, beterraba e milho									321,4	77,0	0,8	0,0	12,9	5,0	4,7	0,2	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida									313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02	FT
	Pão	Pão de mistura ¹									Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Horta									475,9	113,8	1,4	0,2	19,9	6,8	5,2	0,4	FT
	Prato	Carne de porco estufada com ervilhas e cenoura e massa macarronete ¹									1823,0	433,8	14,3	3,3	38,0	5,6	37,8	0,5	FT
	Salada	Cenoura, couve roxa e pepino									170,6	40,8	0,3	0,1	7,0	6,2	2,9	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)									313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	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: 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 3

28 de setembro a 02 de outubro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Juliana	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,3	FT
	Prato	Massa tricolor de cavala ^{1,4} com ervilhas e cenoura	1946,0	465,1	21,6	4,8	37,8	6,8	20,2	0,5	FT
	Salada	Alface, couve-roxa e pepino	172,0	41,1	0,5	0,1	5,2	4,6	4,3	0,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Espinafres	352,0	84,1	1,8	0,2	13,9	5,0	3,0	0,7	FT
	Prato	Peito de frango estufado e arroz branco	1019,6	461,1	15,0	2,5	45,1	5,1	33,4	0,7	FT
	Salada	Alface, tomate e cenoura	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador	519,9	159,0	1,7	0,2	29,4	8,7	6,5	0,4	FT
	Prato	Cardinal ⁴ estufado com salada camponesa (batata, cenoura e ervilhas)	1322,0	316,0	8,5	1,2	28,7	6,8	30,5	0,7	FT
	Salada	Alface, beterraba e milho	321,4	77,0	0,8	0,0	12,9	5,0	4,7	0,2	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas com coentros	356,4	85,2	1,3	0,2	15,7	5,1	2,6	0,3	FT
	Prato	Almôndegas mistas ^{1,6,12} de tomata e esparguete ¹	1903,0	461,0	24,7	3,8	36,1	2,6	22,9	0,4	FT
	Salada	Alface, cenoura e couve-roxa	184,1	44,0	0,2	0,0	7,0	6,2	4,0	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Feijão-verde	349,7	83,6	1,3	0,2	15,9	6,4	2,1	0,3	FT
	Prato	Migas de paloco ⁴ com grão, batata e cenoura aos cubos	1540,0	368,0	6,3	1,3	47,4	6,1	22,6	2,6	FT
	Salada	Alface, pepino e tomate	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	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: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijas, 9Alho, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

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

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

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

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

Semana 4

05 a 09 de outubro

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

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	352,0	84,0	1,8	0,2	13,9	5,0	3,0	0,7	FT
	Prato	1390,0	332,0	16,1	3,2	29,6	2,0	16,5	0,5	FT
	Salada	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1	FT
	Sobremesa	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	437,0	104,5	1,5	0,2	20,2	11,0	2,8	0,4	FT
	Prato	1841,2	440,1	11,4	2,0	38,0	6,8	45,6	0,7	FT
	Salada	172,0	41,1	0,5	0,1	5,2	4,6	4,3	0,0	FT
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	539,1	129,5	2,1	0,3	21,7	7,5	5,8	0,4	FT
	Prato	1257,0	300,4	9,2	1,4	23,4	1,6	29,8	0,8	FT
	Salada	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4	0,3	FT
	Sobremesa	313,6/124,0,3	74,9/296	0,52/16,4	0,2/9,15	16,51/32,55	16,3/32,55	1,13/5,4	0,03/0,21	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	251,0	120,0	1,6	0,1	23,2	3,6	24,5	0,3	FT
	Prato	2163,3	517,0	16,2	4,0	52,7	4,7	38,9	1,0	FT
	Salada	182,1	43,5	0,2	0,0	8,3	7,5	2,6	0,1	FT
	Sobremesa	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	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: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Alpo, 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

12 a 16 de outubro

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura com massinhas ¹	493,8	118,0	1,3	0,2	23,8	7,9	2,6	0,4	ET
	Prato	Atum ⁴ com feijão-frade (atum, batata, ovo ³ , e cenoura)	2223,0	531,3	21,0	2,1	48,7	6,0	36,9	1,1	ET
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	186,6	44,6	0,2	0,0	8,9	8,8	2,0	0,3	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	ET
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Minestrone ¹	358,3	85,5	1,7	0,3	12,4	3,8	3,7	0,2	ET
	Prato	Arroz de aves (perú e frango)	1738,9	415,6	9,9	1,7	39,8	0,6	40,6	0,5	ET
	Salada	Alface, couve em juliana e milho	304,3	72,9	1,0	0,0	10,5	2,6	5,6	0,0	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	ET
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Feijão vermelho com couve-lombarda	466,8	111,6	1,7	0,3	18,2	5,8	5,8	0,2	ET
	Prato	Cardinal ⁴ no forno com ervas aromáticas e batata cozida	1136,0	272,0	7,1	1,0	23,4	1,6	27,2	0,5	ET
	Salada	Alface, milho e tomate	279,4	66,9	1,0	0,0	10,8	2,9	3,9	0,0	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Fruta assada	313,6/328	74,9/78,3	0,52/0,7	0,2/0,1	16,5/18,3 1	16,3/18,3	1,13/0,4	0,0	ET
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	356,9	85,2	1,5	0,2	13,8	1,4	2,5	0,2	ET
	Prato	Perna de porco no forno/estufada e esparguete ¹	1596/1613	382/385	14/14	3,3/3,3	29,4/30,1	1,8/2,6	34/34,1	0,6/0,6	ET
	Salada	Alface, beterraba e pepino	176,5	42,2	0,5	0,1	5,9	5,8	3,7	0,2	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	ET
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Creme de couve-flor	410,3	98,1	1,3	0,1	16,9	7,5	4,7	0,4	ET
	Prato	Palmeta ⁴ assada com cebola e puré de batata ^{7,12}	1440,0	344,2	9,7	1,5	34,7	2,6	27,6	0,8	ET
	Salada	Alface, cenoura e tomate	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ logurte de aromas ⁷	313,6/371,2	74,9/88,7	0,52/2	0,2/1,1	16,5/12,6	16,3/5,1	1,13/5,12	0,03/0,18	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: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Alpico, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente 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

19 a 23 de outubro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Alho-francês com cenoura	391,7	93,6	1,5	0,3	17,1	7,3	3,1	0,3	FT
	Prato	Hamburguer de aves ^{1,6,12} com e esparguete ¹	1312,0	313,4	9,0	3,4	28,4	1,2	29,0	0,6	FT
	Salada	Alface, beterraba e pepino	176,5	42,2	0,5	0,1	5,9	5,8	3,7	0,2	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Terça-Feira	Sopa	Creme de ervilhas e cenoura	355,4	84,9	1,3	0,2	15,7	5,1	2,6	0,3	FT
	Prato	Badejo estufado com batata cozida	1199,5	286,7	7,8	1,2	24,9	2,9	28,5	0,5	FT
	Salada	Cenoura, milho e tomate	278,0	66,6	0,8	0,0	12,6	4,6	2,5	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/Fruta cozida	313,6/327,5	74,9/78,5	0,52/0,7	0,2/0,1	16,51/18,3	16,3/18,3	1,13/0,4	0,0/0,0	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Couve-branca	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,3	FT
	Prato	Frango assado com esparguete ¹ e orégãos	1332,9	318,6	4,0	1,0	28,4	1,2	41,5	0,6	FT
	Salada	Alface, cenoura e curgete	175,6	42,0	0,5	0,1	5,6	5,4	3,9	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Espinafres com cenoura	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,5	FT
	Prato	Lombos/ Filetes de pescada no forno com puré de batata ^{4,7,12}	1523,1	364,0	9,5	1,4	43,0	3,0	68,1	0,8	FT
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa	184,1	44,0	0,2	0,0	7,0	6,0	4,0	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/gelatina de frutas	313,6/372,3	74,9/89	0,52/0,0	0,2/0	16,51/0	16,3/0	1,13/22,2	0,03/0,0	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Grelos	381,3	91,7	1,5	0,2	16,1	6,8	3,4	0,4	FT
	Prato	Chili ^{1,6,12} e arroz branco	2811,8	672,1	33,8	9,4	54,9	1,9	36,4	0,6	FT
	Salada	Tomate, alface e beterraba	188,0	44,9	0,4	0,0	7,1	7,1	3,5	0,2	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	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: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Alpico, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

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

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

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

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

Semana 7

26 a 30 de outubro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	356,9	85,2	1,5	0,2	13,8	1,4	2,5	0,2	FT
	Prato	Cavala de conserva ⁴ com salada de feijão frade e cenoura	2090,0	500,0	17,1	2,7	48,7	6,0	36,6	1,9	FT
	Salada	Alface, couve-roxa e milho	316,9	75,9	0,8	0,0	12,2	3,8	5,3	0,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Terça-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas ¹	395,7	94,6	1,4	0,2	18,2	2,6	1,9	0,2	FT
	Prato	Perna de peru assada com alecrim e massa espiral ¹	1452,0	347,0	3,1	0,7	35,7	8,3	43,2	0,7	FT
	Salada	Pepino, tomate e couve em juliana	157,4	37,6	0,7	0,1	4,8	4,7	3,3	0,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz doce ⁷	313,6/714,0	74,9/170,6	0,52/2,10	0,2/1,15	16,51/31,7	16,3/12,19	1,13/5,8	0,03/0,1	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Couve-lombarda	360,2	86,1	1,3	0,1	15,5	6,5	3,1	0,3	FT
	Prato	Carapau frito ⁴ / Barrinhas de pescada ^{1,2,4} no forno e arroz de tomate	234,2/2760	0,9	19,6/30,1	3,1/2,8	56,3/71,1	2,0/2,0	38,1/21,5	0,7/0,2	FT
	Salada	Alface, cenoura e milho	280,0	67,1	0,8	0,0	11,3	3,3	3,8	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Feijão-verde	349,7	83,6	1,3	0,2	15,9	6,4	2,1	0,3	FT
	Prato	Carne de porco estufada com alho francês e arroz branco	1992,2	476,2	20,8	4,3	37,2	4,5	34,4	0,6	FT
	Salada	Alface, beterraba e milho	321,4	77,0	0,8	0,0	12,9	5,0	4,7	0,2	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Puré de grão com cenoura em cubinhos	426,3	101,9	1,6	0,2	18,7	5,0	2,9	0,3	FT
	Prato	Paloco à Gomes de Sá ^{1,3} (paloco ¹ , batata, cebola e ovo ³ ralado)	991,0	236,0	8,4	1,2	24,6	2,5	15,0	2,7	FT
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate	182,1	43,5	0,2	0,0	8,3	7,5	2,6	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	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: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijas, 9Alho, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

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

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

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

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

Semana 8

02 a 06 de novembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Alho-francês	391,7	93,6	1,5	0,3	17,1	7,3	3,1	0,3	FT
	Prato	Empadão de arroz de vitela ^{1,6,12}	2191,5	523,8	26,3	8,4	41,2	1,5	29,5	0,4	FT
	Salada	Alface, cenoura e tomate	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Legumes com ervilhas	332,7	79,5	1,2	0,2	15,0	5,0	2,0	0,2	FT
	Prato	Solha ⁴ no forno com limão e salada camponesa	1060,0	253,4	4,8	0,8	27,2	5,5	24,4	0,8	FT
	Salada	Couve-roxa, cenoura e tomate	182,1	43,5	0,2	0,0	8,3	7,5	2,6	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Gelado ⁷	313,6/124 0,3	74,9/296	0,52/16,4	0,2/9,15	16,51/32, 55	16,3/32,5 5	1,13/5,4	0,03/0,21	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com feijão-verde	308,3	73,7	1,4	0,3	13,4	3,9	1,8	0,1	FT
	Prato	Arroz de peru no forno com chouriço ^{1,3,6,12}	2089,3	499,3	18,2	4,6	39,8	0,6	42,8	1,0	FT
	Salada	Alface, beterraba e cenoura ralada	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4	0,3	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Camponesa	475,1	113,6	1,4	0,2	19,7	6,7	5,3	0,4	FT
	Prato	Massinha de peixe ^{1,4} com tomate e pimentos	1618,4	386,8	12,0	1,8	37,4	3,0	31,2	0,6	FT
	Salada	Milho, pepino e tomate	265,9	63,7	1,1	0,1	10,8	2,9	2,8	0,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/327, 46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18, 29	16,3/18,2 9	1,13/0,40	0,03/0,02	FT
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Feijão-verde	349,7	83,6	1,3	0,2	15,9	6,4	2,1	0,3	FT
	Prato	Peito de frango estufado aos cubos e esparguete ¹	1513,0	361,5	9,4	1,6	33,8	5,9	34,7	0,7	FT
	Salada	Pepino, tomate e couve em juliana	170,0	40,6	0,5	0,1	6,5	6,3	3,0	0,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	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: 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

9 a 13 de novembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Juliana	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,3	FT
	Prato	Pastéis de bacalhau ^{1,3,4,5} e arroz de feijão catarino	1672,0	391,0	15,6	2,3	48,2	1,4	12,8	0,7	FT
	Salada	Alface, milho e beterraba	318,0	77,0	0,8	0,0	12,9	5,0	4,7	0,2	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Terça-Feira	Sopa	Feijão verde	349,7	83,6	1,3	0,2	15,9	6,4	2,1	0,3	FT
	Prato	Carne de porco estufada/assada fatiada e massa espiral ¹	1613,3/1581	385,6/377,8	14/13,9	3,3/3,3	30,1/28,6	2,6/1,2	34,1/32,8	0,6/0,6	FT
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate	182,1	43,5	0,2	0,0	8,3	7,5	2,6	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador	519,9	159,0	1,7	0,2	29,4	8,7	6,5	0,4	FT
	Prato	Salmão gratinado/grelhado ^{1,4} no forno e arroz branco	2980,7/2830	712,3/676,3	45,1/44,9	8,1/8	47,2/40,1	0,8/0,6	28/26,3	0,6/0,5	FT
	Salada	Alface, cenoura e milho	280,0	67,1	0,8	0,0	11,3	3,3	3,8	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Alho-francês	391,7	93,6	1,5	0,3	17,1	7,3	3,1	0,3	FT
	Prato	Perna de frango assada com oregãos e esparguete ¹	1332,9	318,6	4,0	1,0	28,4	1,2	41,5	0,6	FT
	Salada	Alface, pepino e tomate	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Grelos	381,0	92,0	1,5	0,2	16,1	6,8	3,4	0,4	FT
	Prato	Salada de pescada ⁴ com batata, cenouras, ervilhas, milho e ovo cozido ³ ralado/ picado	1398,0	368,4	9,7	1,3	37,4	5,6	32,3	0,9	FT
	Salada	Alface, tomate e cenoura	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ iogurte de aromas	313,6/371,2	74,9/88,7	0,52/2	0,2/1,1	16,51/12,6	16,3/5,1	1,13/5,12	0,03/0,18	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: 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 10

16 a 20 de novembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Juliana	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,3	ET
	Prato	Esparguete à Bolonesa ^{1,6,12}	1477,4	353,1	11,9	2,9	30,3	2,7	30,5	0,4	ET
	Salada	Alface, couve-roxa e tomate	183,5	43,9	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1	0,1	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02	ET
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Grão com couve-lombarda	499,2	119,3	1,8	0,2	20,6	6,8	5,0	0,4	ET
	Prato	Solha ⁴ no forno e batata cozida	1247,0	298,0	9,2	1,4	23,2	1,4	29,7	0,6	ET
	Salada	Alface, tomate e pepino	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	ET
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Creme de legumes ⁹	250,8	119,6	1,6	0,1	23,2	3,6	24,5	0,3	ET
	Prato	Perna de peru assada com laranja e arroz de cenoura	1917	458,1	9,5	1,6	50,6	10	42,3	0,8	ET
	Salada	Alface, couve-roxa e tomate	183,5	43,9	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1	0,1	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02	ET
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Alho-francês	391,7	93,6	1,5	0,3	17,1	7,3	3,1	0,3	ET
	Prato	Abrótea ⁴ estufada com tomate, pimentos e cotovelinhos ¹	1389,0	332,0	8,6	1,3	32,4	4,7	30,7	0,6	ET
	Salada	Alface, cenoura e milho	280,0	67,1	0,8	0,0	11,3	3,3	3,8	0,1	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	ET
	Pão	Pão de mistura ¹	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Couve branca com cenoura ripada	463,1	110,7	2,0	0,2	20,7	11,6	2,9	0,4	ET
	Prato	Arroz de carnes (frango e porco) com feijão, cenoura e lombarda	1840,8	440,0	12,3	2,5	41,0	6,5	40,7	0,6	ET
	Salada	Alface, cenoura e milho	280,0	67,1	0,8	0,0	11,3	3,3	3,8	0,1	ET
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim ^{3,7}	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	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: 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

23 a 27 de novembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Couve-lombarda	360,2	86,1	1,3	0,1	15,5	6,5	3,1	0,3	FT
	Prato	Barras de pescada ^{1,4} no forno e arroz de tomate	2760,1	648,8	30,0	2,7	71,0	2,0	21,4	0,2	FT
	Salada	Alface, milho e pepino	267,9	64,2	1,1	0,1	9,5	1,6	4,2	0,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Terça-Feira	Sopa	Creme de legumes ⁹	250,8	119,6	1,6	0,1	23,2	3,6	24,5	0,3	FT
	Prato	Febras de porco grelhadas/estufado e massa fusilli ¹	1311,6/1613,3	313,4/385,7	6,8/14	2,3/3,3	28,4/30,1	1,2/1,6	33,7/34,1	0,6/0,6	FT
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	188,6	45,1	0,2	0,0	7,6	7,5	3,4	0,3	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafre	475,0	113,6	2,0	0,3	18,6	5,5	5,2	0,7	FT
	Prato	Palmeta ⁴ com sumo de limão e ervas aromáticas e batata cozida	1208,5	288,4	7,3	1,0	23,4	1,6	31,2	0,6	FT
	Salada	Couve em juliana, pepino e tomate	157,4	37,6	0,7	0,1	4,8	4,7	3,3	0,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/gelatina de frutas	313,6/372,3	74,9/89	0,52/0,0	0,2/0	16,51/0	16,3/0	1,13/22,2	0,03/0,0	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Primavera	332,7	79,5	1,2	0,2	15,0	5,0	2,0	0,3	FT
	Prato	Frango assado e arroz de cenoura	1797,9	429,7	10,4	1,9	42,3	2,9	40,5	0,8	FT
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate	186,6	44,6	0,2	0,0	8,9	8,8	2,0	0,3	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Caldo verde	341,2	81,6	1,6	0,3	13,5	4,4	3,3	0,1	FT
	Prato	Meia desfeita de bacalhau fresco ^{3,4} com ovo ³ ralado (bacalhau, grão, batata e ovo)	1480,5	353,8	9,3	1,3	44,1	2,8	22,2	2,2	FT
	Salada	Milho, couve-roxa e tomate	314,9	75,4	0,8	0,0	13,5	5,1	3,9	0,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6/372,3	74,9/89,0	0,52/0	0,2/0	16,51/0	16,3/0	1,13/22,2	0,03/0	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: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Algo, 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

30 de novembro a 04 de dezembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	Alho-francês com cenoura	391,7	93,6	1,5	0,3	17,1	7,3	3,1	0,3	FT
	Prato	Hambúrguer de aves ^{1,6,12} e massa espiral ¹	1312,0	313,0	9,0	3,4	28,4	1,2	29,0	0,6	FT
	Salada	Couve-roxa, pepino e tomate	170,0	40,6	0,5	0,1	6,5	5,9	3,0	0,0	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa									FT
	Prato	FERIADO								FT
	Salada									FT
	Sobremesa									FT
	Pão									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Quarta-Feira	Sopa	Juliana	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,3	FT
	Prato	Rolo de carne ^{1,6,12} com molho de tomate e oregãos e arroz de cenoura	2242,0	536,0	26,7	7,1	50,0	1,9	22,4	0,2	FT
	Salada	Alface, cenoura e tomate	146,6	35,0	0,4	0,0	5,5	5,4	2,6	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Quinta-Feira	Sopa	Horta	475,9	113,8	1,4	0,2	19,9	6,8	5,2	0,4	FT
	Prato	Massinha de peixe ^{1,4} com coentros	1653,0	396,0	12,0	1,8	37,4	3,0	33,0	0,6	FT
	Salada	Couve-roxa, cenoura e tomate	182,1	43,5	0,2	0,0	8,3	7,5	2,6	0,1	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Gelado ⁷	313,6/124 0,3	74,9/296	0,52/16,4	0,2/9,15	16,51/32,55	16,3/32,55	1,13/5,4	0,03/0,21	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)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)		
Sexta-Feira	Sopa	Feijão-verde	349,7	83,6	1,3	0,2	15,9	6,4	2,1	0,3	FT
	Prato	Strogonoff de porco e arroz branco	2242,0	535,9	21,2	4,5	49,5	2,3	3,5	0,5	FT
	Salada	Alface, cenoura e tomate	349,7	83,6	1,3	0,2	15,9	6,4	2,1	0,3	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0	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: 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 13

7 a 11 de dezembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
Segunda-Feira	Sopa	250,84	119,59	1,6	0,144	23,18	3,59	24,531	0,317	FT	
	Prato	2007	479,7	22,1	2,8	57,9	3,6	10,7	1,1	FT	
	Salada	15,6	41,964	0,53	0,11	5,64	5,35	3,92	0,1028	FT	
	Sobremesa	313,6	74,9	0,52	0,2	16,51	16,3	1,13	0,03	FT	
	Pão	Pão de mistura ¹ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Terça-Feira	Sopa									FT	
	Prato	FERIADO									FT
	Salada									FT	
	Sobremesa									FT	
	Pão										
Quarta-Feira	Sopa	391,74	93,62	1,5	0,264	17,05	7,33	3,14	0,3415	FT	
	Prato	1940,8	463,8	20,0	2,0	40,926	1,5	28,2	1,3	FT	
	Salada	176,5	42	0,5	0,1	5,85	5,8	3,7	0,2213	FT	
	Sobremesa	313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02	FT	
	Pão	Pão de mistura ¹ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Quinta-Feira	Sopa	380,34	90,896	1,5	0,244	17,07	8,09	2,381	0,347	FT	
	Prato	1452	346,98	3,01	0,64	35,78	8,38	43,23	0,56	FT	
	Salada	184,1	43,995	0,2	0	6,95	6,23	3,96	0,1193	FT	
	Sobremesa	313,6	74,9	0,52	0,2	16,51	16,3	1,13	0,03	FT	
	Pão	Pão de mistura ¹ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									
Sexta-Feira	Sopa	475,1	113,6	1,4	0,2	19,7	6,7	5,3	0,4	FT	
	Prato	1398	368	9,7	1,3	37,4	5,6	32,3	0,9	FT	
	Salada	188,0	44,9	0,4	0,0	7,1	7,1	3,5	0,2	FT	
	Sobremesa	313,6/714,0	74,9/170,6	0,52/2,10	0,2/1,15	16,51/31,7	16,3/12,19	1,13/5,8	0,03/0,1	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: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijas, 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 14

14 a 18 de dezembro

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Proteínas (g)	Sal (g)											
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas ¹										395,74	94,576	1,4	0,244	18,18	2,56	1,891	0,2163	FT
	Prato	Rolo de carne ^{1,6,12} no forno com óregãos e esparguete ¹										1805,7	431,49	20,17	6,12	37,84	1,81	23,5	0,11	FT
	Salada	Couve-roxa, pimento e tomate										179,5	42,89	0,48	0,05	6,96	6,32	3,08	0,04	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)										313,6	74,9	0,52	0,2	16,51	16,3	1,13	0,03	FT
	Pão	Pão de mistura ¹										Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Terça-Feira	Sopa	Grão-de-bico com cubinhos de cenoura e nabo										509,14	121,68	2,1	0,194	22,31	8,45	3,36	0,39	FT
	Prato	Cardinal ⁴ estufado com cenoura e batata cozida										1190	286	7,1	1	26,7	4,7	27,6	0,6	FT
	Salada	Alface, cenoura e milho										280,03	67,063	0,8	0	11,29	3,26	3,81	0,094	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)										313,6	74,9	0,52	0,2	16,51	16,3	1,13	0,03	FT
	Pão	Pão de mistura ¹										Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quarta-Feira	Sopa	Grelos										381,34	91,672	1,5	0,244	16,07	6,79	3,381	0,377	FT
	Prato	Perna de frango assada com alecrim, arroz de ervilhas e milho										1753,8	449,61	11,12	1,91	41,93	1,45	43,94	0,73	FT
	Salada	Alface, pepino e tomate										134,5	32,142	0,7	0,1	3,75	3,7	2,98	0,0308	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida										313,6/327,46	74,9/78	0,52/0,72	0,2/0,08	16,51/18,29	16,3/18,29	1,13/0,40	0,03/0,02	FT
	Pão	Pão de mistura ¹										Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Quinta-Feira	Sopa	Creme de brócolos com feijão branco										515,04	123,14	2,1	0,274	19,46	6,15	6,481	0,36	FT
	Prato	Massa gratinada de peixe ^{1,4,7} com cogumelos ¹² e cenoura										1577,3	376,2	10,3	1,68	38,1	3,2	31,83	0,6	FT
	Salada	Cenoura, couve-roxa e tomate										182,1	43,517	0,18	0	8,25	7,5	2,64	0,1313	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)										313,6	74,9	0,52	0,2	16,51	16,3	1,13	0,03	FT
	Pão	Pão de mistura ¹										Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.								
Sexta-Feira	Sopa	Caldo-verde										341,24	81,552	1,6	0,264	13,46	4,43	3,291	0,074	FT
	Prato	Arroz misto de carnes com açafraão										1926,4	460,42	12,21	2,56	46,37	4,41	40,15	0,59	FT
	Salada	Alface, beterraba e milho										321,43	76,956	0,8	0	12,85	5	4,65	0,2175	FT
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Gelatina ¹² com frutas										313,6/468,3	74,9/111,91	0,52/0,2	0,2/0	16,51/4,74	16,3/4,74	1,13/22,625	0,03/0,0244	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: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Alpico, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

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