

Semana 9

28 de fevereiro a 4 de março

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Nabo com espinafres	452,3	108,1	1,5	0,2	18,1	8,6	5,8	0,3
	Prato	Carne à bolonhesa <sup>1,6,12</sup>	1373,2	328,2	11,8	2,8	23,6	6,2	31,7	0,5
	Vegetariano	Lentilhas à bolonhesa	1643,4	392,7	4,7	0,8	69,4	3,4	16,2	0,2
	Salada	Alface, pimento e tomate	278,0	66,4	0,6	0,2	7,9	6,2	5,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	213,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa									
	Prato									
	Vegetariano	Carnaval								
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve-flor	418,1	99,9	1,4	0,2	17,7	6,6	4,2	0,3
	Prato	Abrótea à gomes de sá	1700,1	404,1	13,3	3,0	37,7	2,7	33,1	0,3
	Vegetariano	Soja <sup>6</sup> estufada aos cubos com cenoura e arroz de ervilhas	1855,7	443,5	19,5	2,7	41,3	6,7	25,0	0,1
	Salada	Cenoura, couve roxa e pepino	292,2	69,3	0,9	0,2	6,4	6,0	5,9	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	213,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	Feijão branco com couve portuguesa	298,4	71,3	1,3	0,2	12,8	5,3	2,3	0,2
	Prato	Coxas de frango assadas c/espírais	1533,6	366,4	14,8	2,6	24,0	3,0	33,7	1,1
	Vegetariano	Seitan à gomes de sá <sup>1,3,6</sup> com favas	2417,3	577,4	7,7	1,3	74,4	12,2	90,9	0,3
	Salada	Alface, beterraba e milho	170,0	40,6	0,5	0,1	6,5	5,9	3,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,2 / 327,5	74,9 / 78,0	0,5 / 0,7	0,2 / 0,1	16,5 / 18,3	16,3 / 16,3	1,1 / 0,4	0,0 / 0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	Caldo verde <sup>6</sup> (opção sem chouriço)	399,3	95,4	1,8	0,2	15,1	5,9	4,4	0,3
	Prato	Massa com atum	1413,8	337,9	9,9	1,3	17,0	0,6	25,8	0,5
	Vegetariano	Salada de grão-de-bico com espírais <sup>1</sup> , cenoura, milho e rebentos de soja <sup>6</sup>	1962,6	470,8	17,8	2,3	32,6	7,8	29,2	0,3
	Salada	Tomate, cenoura ralada e alface	170,0	40,6	0,5	0,1	6,5	5,9	3,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

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

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

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

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

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



Semana 10

7 a 11 de março

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de abóbora com ervilha	374,3	89,5	1,4	0,2	16,5	6,9	2,8	0,2
	Prato	Barritas de pescada/calamares <sup>1,2,4,14</sup> com arroz de cenoura	1940,8	463,8	20,0	2,0	40,9	1,5	28,1	1,3
	Vegetariano	Salteado de legumes (alho francês, curgete, cenoura) com cogumelos <sup>12</sup> e arroz de cenoura	894,2	213,7	6,0	1,0	33,0	8,0	6,7	0,4
	Salada	Alface, couve roxa e pepino	279,4	66,9	1,0	0,0	10,8	2,9	3,9	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	227,5	76,0	0,7	0,1	18,3	18,1	0,4	0,0

Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	Grão-de-bico com couve-lombarda	287,3	68,5	1,4	0,1	19,2	4,7	13,0	0,2
	Prato	Peru assado com esparguete <sup>1</sup>	1509,0	359,7	9,3	1,3	41,3	1,9	26,8	0,2
	Vegetariano	Estufado de soja <sup>6</sup> com esparguete <sup>1</sup>	1855,7	443,5	19,5	2,7	63,3	6,7	25,0	0,1
	Salada	Cenoura, milho e tomate	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>								

Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Sopa	Curgete e macedónia	498,5	119,3	5,0	1,4	13,2	4,1	5,4	0,3
	Prato	Red fish <sup>4</sup> no forno com arroz de ervilhas e cenoura	1087,6	259,9	8,5	1,3	20,1	1,8	25,1	0,4
	Vegetariano	Salada de feijão com batata e legumes (salada camponesa)	1892,0	452,3	2,1	0,4	75,7	5,6	30,9	0,4
	Salada	Alface, beterraba e milho	183,5	43,9	0,4	0,0	6,4	5,9	4,1	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina <sup>12</sup>	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	227,5	76,0	0,7	0,1	18,3	18,1	0,4	0,0

Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	Creme de feijão-verde	332,9	79,3	1,4	0,2	14,1	3,3	3,8	0,1
	Prato	Lombo de porco assado com arroz	1158,1	276,8	7,3	1,0	24,7	1,0	22,5	0,4
	Vegetariano	Crepes de legumes <sup>1,6,11</sup> com arroz	1716,0	410,9	9,5	1,4	71,2	5,7	8,5	1,2
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa	284,2	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>								

Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	Nabo, cenoura e couve branca	300,3	71,8	1,4	0,2	13,0	3,7	1,8	0,1
	Prato	Cardinal <sup>4</sup> assado com salada camponesa	975,7	233,2	6,7	0,8	23,8	5,1	21,3	0,3
	Vegetariano	Empadão de legumes / Jardineira de legumes	1097,7	262,3	3,4	0,6	31,3	3,2	5,4	0,2
	Salada	Alface, pepino e tomate	1299,3	301	8,3	1,3	40,6	10,1	19,5	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	197,2	47,2	0,5	0,1	6,7	6,5	2,6	0,4
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0

Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

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

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

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

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

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



Semana 11

14 a 18 de março

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura com couve branca	524,1	125,1	1,5	5,3	23,4	7,2	4,0	0,7
	Prato	Hambúrguer <sup>1,6,12</sup> estufado/no forno com molho de tomate com arroz de cenoura	1190,4	457,0	23,0	2,1	53,7	3,1	7,5	0,3
	Vegetariano	Arroz de lentilhas	1715,3	410,9	1,7	1,3	64,9	3,1	16,8	0,1
	Salada	Alface, milho e pepino	328,0	78,2	0,7	0,7	13,2	4,1	4,8	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,3	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	Abóbora com brócolos	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	3,5	0,2
	Prato	Pescada <sup>4</sup> gratinada com batata assada/cozida	1256,2	300,3	9,2	1,4	25,4	3,5	27,7	0,6
	Vegetariano	Soja <sup>6</sup> estufada, curgete e cenoura com batata assada/ cozida	2208,5	527,8	19,9	2,8	51,5	19,0	35,1	0,1
	Salada	Alface, pimento e tomate	162,1	43,5	0,2	0,0	5,3	7,5	2,6	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,6	74,9	0,5	0,2	16,3	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Quarta-Feira	Sopa	Alho francês com curgete	612,3	146,5	3,9	0,2	28,7	8,9	5,7	0,3
	Prato	Bifes de frango de tomatada com fusillis <sup>1</sup>	1159,8	277,2	0,2	0,1	49,8	6,2	17,9	2,6
	Vegetariano	Bifinhos de seitan <sup>1,6</sup> de tomatada com fusillis <sup>1</sup>	1142,1	273,0	6,9	0,9	45,0	3,8	8,8	0,2
	Salada	Alface, couve roxa e pepino	204,2	48,8	0,8	0,1	7,2	8,8	3,6	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,3	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres	374,3	89,5	1,4	0,2	16,3	6,9	2,8	0,2
	Prato	Feijoada à transmontana com arroz branco	1516,4	362,5	9,4	1,3	40,5	2,0	27,3	0,7
	Vegetariano	Arroz de leguminosas (favas) com legumes (curgete, pimento e alho francês)	1786,1	426,8	4,6	0,7	75,0	3,7	19,4	0,2
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	199,0	47,6	0,3	0,1	6,9	6,9	4,0	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelado <sup>7</sup>	313,6	74,9	0,5	0,2	16,3	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	Creme de alface com nabo	416,3	99,3	1,4	0,3	17,7	8,0	3,7	0,2
	Prato	Posta de pescada no forno c/arroz de cenoura	2163,3	517,6	16,2	4,0	52,7	4,7	38,9	1,0
	Vegetariano	Feijoada vegetariana <sup>12</sup> (feijão, cenoura e couve) com arroz branco	1562,8	372,5	9,4	1,6	46,1	12,6	25,6	0,4
	Salada	Cenoura, Couve roxa e tomate	286,8	68,2	1,7	0,4	8,9	7,6	4,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,3	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

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

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

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

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

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



Semana 12

21 a 25 de março

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	332,7	79,5	0,2	0,2	15,0	3,0	2,0	0,2
	Prato	Salada de atum <sup>1</sup> , ovo <sup>3</sup> e macarronete <sup>1</sup>	2263,3	540,9	34,7	3,6	37,9	1,9	40,7	1,2
	Vegetariano	Salada de feijão-frade, macarronete <sup>1</sup> , cenoura, feijão-verde	1477,5	353,1	8,3	1,3	53,9	6,5	19,0	0,1
	Salada	Alface, pepino e tomate	280,0	67,1	0,8	0,0	11,29	1,26	1,8	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	Nabiças com feijão-frade	474,9	113,5	1,2	0,3	20,7	4,3	1,6	0,1
	Prato	Arroz de aves (peru e frango)	1385,8	332,0	9,2	1,3	35,0	2,0	26,1	0,7
	Vegetariano	Arroz lentilhas com cenoura, alho francês e curgete	1719,1	410,9	7,7	1,1	64,9	5,1	18,8	0,1
	Salada	Alface, couve em juliana e milho	202,7	48,5	0,9	0,2	8,4	6,0	1,9	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Sopa	Creme de tomate com ervilha	442,7	105,8	1,7	0,3	19,4	9,8	1,9	0,2
	Prato	Badejo <sup>2</sup> assado com batata cozida	1198,7	286,5	7,5	1,2	24,9	2,9	28,4	0,3
	Vegetariano	Massada <sup>1</sup> de feijão com cogumelos <sup>12</sup>	1080,8	279,7	4,8	1,0	36,9	3,8	11,7	0,3
	Salada	Alface, milho e tomate	170,6	40,8	0,3	0,1	7,0	6,2	2,9	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6 / 327,9	74,9 / 78,0	0,5 / 0,7	0,2 / 0,1	16,5 / 15,1	16,3 / 18,3	1,1 / 0,4	0,0 / 0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	Feijão vermelho com couve portuguesa	417,7	99,8	1,4	0,2	17,6	6,6	4,2	0,1
	Prato	Carne de porco à portuguesa com arroz	1432,8	343,4	9,5	1,4	32,4	9,5	31,1	0,7
	Vegetariano	Favas à portuguesa com arroz	2492,0	595,6	15,3	1,9	73,2	12,1	44,3	0,6
	Salada	Alface, beterraba e pepino	284,7	67,9	0,5	0,1	10,8	6,4	5,2	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	Creme de alho francês com couve-flor	416,3	99,5	1,6	0,3	17,7	8,0	1,7	0,2
	Prato	Pescada <sup>4</sup> estufada com arroz de cenoura	1000,0	239,0	6,7	1,0	20,1	1,8	23,9	0,4
	Vegetariano	Feijão branco estufado com curgete, couve-lombarda e batata cozida	1534,7	367,1	6,6	1,1	25,9	9,3	19,9	0,1
	Salada	Couve-de-bruxelas, milho e tomate	210,5	50,3	0,4	0,0	6,2	6,2	1,8	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Aletria <sup>1,7</sup>	319,7 / 828,9	74,9 / 196,2	0,6 / 3,7	0,2 / 1,4	16,5 / 32,4	16,3 / 17,1	1,1 / 3,8	0,0 / 0,1
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

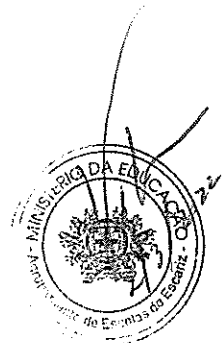
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Alho, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

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

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

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

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



Semana 13

28 de março a 1 de abril

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com feijão-verde	287,3	68,5	1,4	0,1	19,2	4,7	12,0	0,2
	Prato	Rolo de carne <sup>1,6,12</sup> no forno com molho de cenoura e massa espiral <sup>1</sup>	1365,3	328,2	15,0	4,6	29,3	9,2	17,8	1,0
	Vegetariano	Jardineira vegetariana (soja <sup>5</sup> , ervilhas, cenoura, feijão verde)	2208,5	527,8	19,9	2,8	31,5	19,0	35,2	0,3
	Salada	Alface, cenoura e courgette	278,0	66,4	0,6	0,2	9,9	6,2	5,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	Caldo verde <sup>1</sup> (opção sem chouriço)	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,1	3,1	0,9
	Prato	Meia desfeita de bacalhau fresco <sup>3,4</sup>	2290,8	558,4	12,9	2,4	16,4	1,4	31,1	0,4
	Vegetariano	Salada de grão-de-bico com batata, cogumelos <sup>12</sup> e cenoura	2019,4	482,6	7,1	0,8	21,3	5,7	21,1	0,3
	Salada	Cenoura, milho e tomate	211,8	50,7	0,6	0,0	8,6	1,3	2,8	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz-doce <sup>7</sup>	313,67 610,3	74,97 145,8	0,51 1,7	0,27 0,9	16,57 27,6	16,37 12,0	1,17 4,7	0,07 0,1
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Sopa	Feijão branco com couve-lombarda	418,1	99,9	1,9	0,2	17,7	6,8	4,2	0,3
	Prato	Perninhas de frango assadas com esparguete <sup>1</sup>	1832,9	438,6	4,0	1,0	28,4	1,2	41,8	0,6
	Vegetariano	Tofu de cebolada <sup>6,12</sup> com esparguete <sup>1</sup>	2900,9	697,7	7,0	1,0	30,6	4,2	40,7	0,2
	Salada	Alface, beterraba e pepino	137,7	34,1	0,8	0,1	6,8	6,0	5,4	0,2
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	Creme de cenoura com brócolos	452,3	108,1	1,5	0,2	18,1	6,8	5,8	0,3
	Prato	Macarronada de carnes (porco e frango)	1508,7	360,8	10,0	1,6	32,4	9,5	35,1	0,7
	Vegetariano	Rissóis vegetarianos <sup>1,3,6,12</sup> com batata aos gomos corada/cozida	1281,2	305,3	8,4	1,5	49,9	4,2	6,2	0,1
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa	197,0	47,1	0,5	0,1	8,2	8,2	2,7	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	313,67 610,3	74,97 145,8	0,51 1,7	0,27 0,9	16,57 27,6	16,37 12,0	1,17 4,7	0,07 0,1
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	Alho francês com curgete	323,3	77,2	1,4	0,2	12,9	5,2	2,0	0,1
	Prato	Solha <sup>4</sup> assada com molho de limão e ervas aromáticas com batata aos gomos corada/cozida	2415,3	577,4	5,8	2,4	39,0	6,1	21,7	1,1
	Vegetariano	Macarronada <sup>1</sup> de leguminosas	1347,0	321,9	9,0	1,6	44,5	12,2	15,1	0,5
	Salada	Alface, pimento e tomate	171,0	40,7	0,8	0,2	5,7	5,4	3,0	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutas 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<sup>(2007)</sup>, e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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



Semana 14

4 a 8 de abril

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Curgete com macedónia	380,3	90,9	1,3	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2
	Prato	Massinha <sup>1</sup> de cavala <sup>4</sup>	1446,9	345,1	7,7	1,3	30,9	2,9	17,4	1,4
	Vegetariano	Salada de batata, cenoura, feijão-verde e lentilhas	1221,5	292,7	5,5	0,8	43,7	3,4	16,0	0,1
	Salada	Couve roxa, pimento e tomate	280,0	67,1	0,8	0,0	11,29	3,26	3,8	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	327,5	78,0	0,7	0,1	18,3	18,3	0,4	0,0
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	Creme de ervilhas com cenoura	380,3	90,9	1,3	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2
	Prato	Feijoada à portuguesa <sup>6</sup> com bola de arroz	1456,7	347,5	7,7	1,3	30,9	2,9	17,4	1,4
	Vegetariano	Feijoada vegetariana (feijão vermelho cenoura e lombarda) com bola de arroz	1562,9	273,5	9,4	1,6	46,3	12,6	25,6	0,1
	Salada	Alface, cenoura e milho	280,0	67,1	0,8	0,0	11,29	3,26	3,8	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	327,5	78,0	0,7	0,1	18,3	18,3	0,4	0,0
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Sopa	Couve-flor com cenoura	380,3	90,9	1,3	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2
	Prato	Pescada no forno com arroz de ervilhas	1000,0	239,0	6,7	1,0	20,1	1,8	23,9	0,4
	Vegetariano	Gratinado de leguminosas (ervilha + favas) com legumes (beringela, alho francês e pimento) no forno com batata	1445,5	345,8	8,8	1,4	48,3	14,1	17,9	0,3
	Salada	Alface, pepino e tomate	280,0	67,1	0,8	0,0	11,29	3,26	3,8	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Leite-creme <sup>7</sup>	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	414,7	99,1	3,6	1,5	12,1	4,9	0,1	0,1
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	Grão-de-bico com espinafres	380,3	90,9	1,3	0,2	17,1	8,1	2,4	0,2
	Prato	Tirinhas de frango estufadas com fusillis <sup>1</sup>	1458,7	347,5	7,7	1,3	30,9	2,9	17,4	1,4
	Vegetariano	Crepes vegetarianos <sup>1,6,11</sup> com arroz	1215,0	410,5	9,9	1,6	71,2	5,7	6,5	1,2
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate	280,0	67,1	0,8	0,0	11,29	3,26	3,8	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	327,5	78,0	0,7	0,1	18,3	18,3	0,4	0,0
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.										

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	Creme de alface com nabo	419,6	100,1	1,9	0,2	19,7	8,3	2,4	0,3
	Prato	Arroz de peixe <sup>4</sup> com pimentos	1514,3	361,8	9,2	1,3	40,9	1,5	27,9	0,6
	Vegetariano	Arroz de feijão manteiga com cogumelos <sup>12</sup> , cenoura e couve-lombarda	1540,9	364,3	8,7	1,4	73,7	8,8	11,5	0,3
	Salada	Alface, beterraba e milho	189,9	57,2	1,2	0,2	8,3	4,9	6,8	0,0
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	313,6	74,9	0,5	0,2	16,5	16,3	1,1	0,0
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	327,5	78,0	0,7	0,1	18,3	18,3	0,4	0,0
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, 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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

