

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)/ iogurte ⁷ | 313,6/ 371,2 | 74,9/ 88,7 | 0,5/ 2,0 | 0,2/ 1,1 | 16,5/ 12,6 | 16,3/ 5,1 | 1,1/ 5,1 | 0,0/ 0,2 | 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 ^{1,14} e arroz de feijão | 1935,2 | 462,5 | 23,2 | 1,9 | 54,1 | 1,5 | 8,4 | 0,2 | 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 | 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 espinafre | 475,0 | 113,6 | 2,0 | 0,3 | 18,6 | 5,5 | 5,2 | 0,7 | FT |
| | Prato | Pescada ⁴ com salada russa (batata, ervilha, cenoura) | 1333,5 | 318,7 | 9,3 | 1,3 | 27,1 | 5,5 | 30,8 | 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. | | | | | | | | |

***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 | 463,1 | 110,7 | 2,0 | 0,2 | 20,7 | 11,6 | 2,9 | 0,4 | FT |
| | Prato | 1477,4 | 353,1 | 11,9 | 2,9 | 30,3 | 2,7 | 30,5 | 0,4 | FT |
| | Salada | 172,4 | 41,2 | 0,7 | 0,1 | 5,7 | 5,6 | 3,4 | 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. | | | | | | | | | | |
| Terça-Feira | Sopa | 466,8 | 111,6 | 1,7 | 0,3 | 18,2 | 5,8 | 5,8 | 0,2 | FT |
| | Prato | 1196,2 | 285,9 | 8,9 | 1,3 | 24,2 | 2,2 | 26,2 | 0,6 | FT |
| | Salada | 279,4 | 66,9 | 1,0 | 0,0 | 10,8 | 2,9 | 3,9 | 0,0 | FT |
| | Sobremesa | 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 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | |
| Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | | | |
| Quarta-Feira | Sopa | 317,9 | 76,0 | 2,0 | 0,3 | 11,7 | 2,8 | 2,8 | 0,6 | FT |
| | Prato | 1332,9 | 318,6 | 4,0 | 1,0 | 28,4 | 1,2 | 41,5 | 0,6 | FT |
| | Salada | 134,5 | 32,1 | 0,7 | 0,1 | 3,8 | 3,7 | 3,0 | 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. | | | | | | | | | | |
| Quinta-Feira | Sopa | 341,2 | 81,6 | 1,6 | 0,3 | 13,5 | 4,4 | 3,3 | 0,1 | FT |
| | Prato | 1514,3 | 361,9 | 9,2 | 1,3 | 40,9 | 1,5 | 27,6 | 0,6 | FT |
| | Salada | 321,4 | 77,0 | 0,8 | 0,0 | 12,9 | 5,0 | 4,7 | 0,2 | FT |
| | Sobremesa | 313,6/ 327,46 | 74,9/ 78,0 | 0,52/ 0,72 | 0,2/ 0,08 | 16,51/ 18,29 | 16,3/ 18,29 | 1,13/ 0,40 | 0,03/ 0,02 | FT |
| | Pão | Pão de mistura ¹ | | | | | | | | |
| Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários. | | | | | | | | | | |
| Sexta-Feira | Sopa | 475,9 | 113,8 | 1,4 | 0,2 | 19,9 | 6,8 | 5,2 | 0,4 | FT |
| | Prato | 1823,0 | 433,8 | 14,3 | 3,3 | 38,0 | 5,6 | 37,8 | 0,5 | FT |
| | Salada | 170,6 | 40,8 | 0,3 | 0,1 | 7,0 | 6,2 | 2,9 | 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 contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijas, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos.

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

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

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

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

Semana 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 fusili 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 | 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 | 2214,1 | 528,7 | 25,1 | 4,6 | 41,8 | 1,9 | 33,0 | 0,4 | 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 | Red fish 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 | 1613,7 | 385,7 | 16,0 | 4,4 | 30,1 | 2,7 | 29,5 | 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 | 1545,3 | 369,3 | 9,3 | 1,3 | 47,7 | 6,1 | 22,7 | 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)/ gelatina ¹² com frutas | 313,6/ 316,0 | 74,9/ 75,0 | 0,5/ 0,2 | 0,2/ 0,0 | 16,9/ 16,3 | 16,7/ 16,1 | 1,1/ 2,0 | 0,0/ 0,1 | 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.