

Semana 1

18 a 22 de abril

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

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	375.7	89.8	1.6	0.1	17.4	8.2	1.5	0.3
	Prato	2452.3	586.1	30.4	4.0	56.2	3.1	20.5	1.5
	Vegetariano	2667.6	637.7	16.3	2.6	94.4	7.2	26.1	0.4
	Salada	202.2	48.3	0.8	0.1	7.4	2.4	3.0	0.2
	Sobremesa	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Sopa	352.9	84.3	1.4	0.2	14.1	3.3	3.8	0.1
	Prato	1629.1	389.4	10.6	1.8	29.4	1.8	43.3	0.4
	Vegetariano	2238.7	535.0	20.2	2.8	54.2	12.5	33.5	0.3
	Salada	284.2	67.9	0.5	0.1	10.8	6.4	5.2	0.1
	Sobremesa	313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	323.3	77.2	1.4	0.2	12.9	3.2	2.0	0.1
	Prato	1308.8	312.8	9.4	1.5	24.3	2.3	31.8	0.8
	Vegetariano	2019.4	482.6	7.1	0.8	81.3	5.7	21.1	0.3
	Salada	170.0	40.6	0.5	0.1	6.5	5.9	3.0	0.0
	Sobremesa	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
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	422.3	100.9	1.7	0.3	18.3	9.2	3.3	0.3
	Prato	1950.8	466.3	20.5	4.2	36.1	2.0	33.4	0.4
	Vegetariano	1786.1	426.8	4.6	0.7	75.0	3.7	19.4	0.2
	Salada	321.4	77.0	0.8	0.0	12.9	5.0	4.7	0.2
	Sobremesa	313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0
	Pão	Pão de mistura ¹							

Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que 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 inofensivos.

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

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

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

Semana 2

25 a 29 de abril

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

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	416.3	99.5	1.6	0.3	17.7	8.0	3.7	0.2
	Prato	1365.3	326.2	15.0	4.6	29.3	4.2	17.8	1.0
	Vegetariano	943.7	225.5	8.3	1.2	30.5	2.9	6.6	0.0
	Salada	184.1	44.0	0.2	0.0	7.0	6.0	4.0	0.1
	Sobremesa	313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Sopa	410.3	98.1	1.3	0.1	16.9	7.5	4.7	0.3
	Prato	1833.7	438.3	16.4	2.3	43.4	3.5	28.3	0.6
	Vegetariano	2178.5	520.7	17.4	2.4	73.3	4.3	15.7	0.2
	Salada	175.2	41.9	0.4	0.1	6.5	3.6	3.3	0.1
	Sobremesa	313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	439.6	105.1	1.9	0.2	19.7	8.3	2.4	0.3
	Prato	1558.5	372.5	13.5	3.1	30.1	2.7	31.9	0.4
	Vegetariano	1142.1	273.0	5.9	0.9	45.0	3.8	8.8	0.2
	Salada	149.9	57.2	1.2	0.2	5.3	4.9	6.6	0.0
	Sobremesa	313.6/ 372.3	74.9/ 89.0	0.5/ 0.0	0.2/ 0.0	16.5/ 0.0	16.3/ 0.0	1.1/ 22.2	0.0/ 0.0
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	310.1	74.1	1.9	0.3	11.4	2.5	2.7	0.5
	Prato	1259.8	301.1	8.9	1.4	28.0	2.3	26.6	0.4
	Vegetariano	1719.3	410.9	7.7	1.1	64.9	5.1	18.8	0.1
	Salada	139.0	33.2	0.2	0.0	5.7	5.7	2.3	0.2
	Sobremesa	313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0
	Pão	Pão de mistura ¹							

Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que 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 3

2 a 6 de maio

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Creme de abóbora	389.9	93.2	1.5	0.3	17.2	7.5	2.9	0.2
	Prato	Gratinado de macarrão ¹ com carne picada ^{1,6,12}	1373.2	328.2	11.8	2.8	23.6	6.2	31.7	0.5
	Vegetariano	Gratinado de macarrão ¹ com feijão vermelho	1504.5	359.9	6.7	1.1	54.5	4.6	19.0	0.1
	Salada	Alface, cenoura e milho	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 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)	
Terça-Feira	Sopa	Alho francês com couve coração	417.2	99.7	1.9	0.2	16.4	5.4	4.1	0.5
	Prato	Pescada ⁴ no forno com molho de limão e ervas aromáticas e puré de batata ⁷ ou batata cozida	2292,9/ 1886,5	344,7/ 283,6	9,3/ 8,9	1,5/ 1,3	30,1/ 23,3	2,7/ 1,5	34,2/ 26,9	0,3/ 0,6
	Vegetariano	Vegetais assados com feijão-frade e molho verde ¹² e batata cozida	1637.4	391.4	8.9	1.6	59.2	9.5	17.8	0.3
	Salada	Curgete, pepino e tomate	235.7	56.5	0.7	0.0	10.6	3.4	2.1	0.1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina ¹²	313,6/ 372,3	74,9/ 89,0	0,5/ 0,0	0,2/ 0,0	16,5/ 0,0	16,3/ 0,0	1,1/ 22,2	0,0/ 0,0
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Creme de ervilha com cenoura	416.3	99.5	1.6	0.3	17.7	8.0	3.7	0.2
	Prato	Perna de peru estufada com esparguete ¹	2299.1	549.5	29.3	6.0	34.8	0.6	35.0	0.5
	Vegetariano	Estufado de curgete com lentilhas e esparguete ¹	1744.5	416.9	8.6	1.3	61.1	5.5	22.3	0.2
	Salada	Alface, cenoura e milho	202.2	48.3	0.9	0.2	6.4	6.0	3.9	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 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	de grão-de-bico	431.9	103.2	1.6	0.2	18.9	5.0	3.0	0.2
	Prato	Badejo ⁴ de cebolada com arroz	1797.7	429.7	16.3	2.3	41.8	1.9	27.9	0.6
	Vegetariano	3 Feijões de cebolada ¹² com arroz	2309.1	552.3	15.9	2.4	77.7	4.3	22.5	0.3
	Salada	Alface, couve roxa e tomate	248.0	59.3	0.2	0.0	9.6	9.0	5.1	0.3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	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
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	de curgete	430.3	102.8	1.7	0.3	18.1	8.4	4.1	0.2
	Prato	Massa ¹ de carnes à lavrador ⁶	2415.5	577.4	9.8	2.4	69.0	6.1	51.7	1.1
	Vegetariano	Falafel ¹ no forno com massa ¹	1472.2	352.0	11.2	1.3	49.0	2.7	11.2	0.9
	Salada	Cenoura, ervilha e feijão verde	175.2	41.9	0.4	0.1	6.5	3.6	3.3	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 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 4

9 a 13 de maio

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	432.5	103.4	1.8	0.2	19.5	9.9	2.6	0.3
	Prato	1935.2	462.5	23.2	1.9	54.1	1.5	8.4	0.2
	Vegetariano	1875.8	448.3	7.9	1.2	71.4	1.9	20.9	0.1
	Salada	188.6	45.1	0.2	0.0	7.6	7.5	3.4	0.3
	Sobremesa	313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	391.7	93.6	1.5	0.3	17.1	7.3	3.1	0.3
	Prato	1332.9	318.6	4.0	1.0	28.4	1.2	41.5	0.6
	Vegetariano	1184.7	304.9	8.2	1.0	44.1	5.4	12.8	0.2
	Salada	181.6	64.8	1.0	0.2	6.9	5.4	7.2	0.0
	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
	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	323.3	77.2	1.4	0.2	12.9	3.2	2.0	0.1
	Prato	2292,9/ 1886,5	344,7/ 283,6	9,3/ 8,9	1,5/ 1,3	30,1/ 23,3	2,7/ 1,5	34,2/ 26,9	0,3/ 0,6
	Vegetariano	1864.1	445.5	19.2	2.7	40.6	8.4	26.8	0.3
	Salada	170.0	40.6	0.5	0.1	6.5	5.9	3.0	0.0
	Sobremesa	313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	410.3	98.1	1.3	0.1	16.9	7.5	4.7	0.3
	Prato	1558.5	372.5	13.5	3.1	30.1	2.7	31.9	0.4
	Vegetariano	1219.3	291.7	9.5	1.2	42.2	2.5	7.7	0.7
	Salada	175.2	41.9	0.4	0.1	6.5	3.6	3.3	0.1
	Sobremesa	313.6/ 610,3	74.9/ 145,8	0,5/ 1,7	0,2/ 0,9	16,5/ 27,6	16,3/ 12,0	1,1/ 4,7	0,0/ 0,1
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	498.5	119.1	5.0	1.4	13.2	4.1	5.4	0.7
	Prato	1711.9	409.2	16.4	2.5	34.5	0.6	29.8	0.6
	Vegetariano	1562.8	373.5	9.4	1.6	46.3	12.6	25.6	0.4
	Salada	284.2	67.9	0.5	0.1	10.8	6.4	5.2	0.1
	Sobremesa	313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0
	Pão	Pão de mistura ¹							
Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.									

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rijã, 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 5

16 a 20 de maio

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Alho francês								
	Prato	Almôndegas ^{1,6,12} estufadas com massa esparguete ¹								
	Vegetariano	Salada de 2 feijões (branco, vermelho) ¹² com espirais ¹ e legumes (milho, cenoura e rebentos de soja ⁶								
	Salada	Couve roxa, pepino e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Creme de ervilhas								
	Prato	Red fish ⁴ gratinado com ervas aromáticas e batata assada/cozida								
	Vegetariano	Soja ⁶ estufada com ervilhas, batata aos cubos e cenoura								
	Salada	Alface, beterraba e milho								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida								
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quarta-Feira	Sopa	Cenoura com brócolos								
	Prato	Feijoada à Portuguesa ⁶ com arroz branco								
	Vegetariano	Feijoada vegetariana ¹² (feijão, cenoura, repolho) com arroz branco								
	Salada	Alface, cenoura e pimento								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres								
	Prato	Abrótea ⁴ estufada com arroz de cenoura								
	Vegetariano	Seitan ^{1,6} estufado aos cubos com arroz de cenoura								
	Salada	Feijão verde, cenoura e ervilhas								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina ¹²								
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Nabo com cenoura								
	Prato	Carnes mistas estufadas (frango e porco) com macarronete ¹								
	Vegetariano	Grão-de-bico estufado com cenoura e couve-lombarda e massa ¹								
	Salada	Alface, cenoura e couve em juliana								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	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, 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 6

23 a 27 de maio

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Couve branca com cenoura ripada							
	Prato	497.3	118.9	1.6	0.2	19.8	9.7	6.5	0.3
	Vegetariano	Massa ¹ de cavala ⁴							
	Salada	1663.9	397.7	17.5	2.7	30.1	2.7	29.3	1.7
	Sobremesa	Massa ¹ de lentilhas							
	Pão	1667.5	398.5	8.3	1.2	58.9	3.4	20.5	0.1
		279.4	66.9	1.0	0.0	10.8	2.9	3.9	0.0
	Alface, pepino e tomate								
	313.6/	74.9/	0.5/	0.2/	16.5/	16.3/	1.1/	0.0/	
	371.2	88,7	2.0	1,1	12,6	5,1	5,1	0,2	
	Fruta da época (min. 3 variedades) / Iogurte ⁷								
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	Grão-de-bico com couve-lombarda							
	Prato	287.3	98.5	1.4	0.1	19.2	4.7	13.0	0.2
	Vegetariano	Peru assado com arroz seco							
	Salada	1505.0	359.7	9.2	1.3	41.3	1.9	26.8	0.5
	Sobremesa	Falafel ¹ no forno com arroz							
	Pão	1894.2	452.9	17.7	2.2	60.4	1.9	10.0	0.9
		284.2	67.9	0.5	0.1	10.8	6.4	5.2	0.1
	Cenoura, milho e tomate								
	313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	
	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora							
	Prato	389.9	93.2	1.5	0.3	17.2	7.5	2.9	0.2
	Vegetariano	Salada de peixe ^{4,12} (pescada/tintureira) com batata							
	Salada	1333.5	318.7	9.3	1.3	27.1	5.5	30.8	0.6
	Sobremesa	Arroz de feijão catarino e alho francês							
	Pão	1484.4	354.8	7.8	1.2	57.1	1.6	12.4	0.1
		175.2	41.9	0.4	0.1	6.5	3.6	3.3	0.1
	Ervilha, cenoura e feijão verde								
	313.6/	74.9/	0.5/	0.2/	16.5/	16.3/	1.1/	0.0/	
	327,5	78,0	0,7	0,1	18,3	18,3	0,4	0,0	
	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada								
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	Feijão-verde com cenoura							
	Prato	323.3	77.2	1.4	0.2	12.9	3.2	2.0	0.1
	Vegetariano	Febras de porco grelhadas/gratinadas com molho de cogumelos ¹² e massa ¹							
	Salada	1311.6/	313.4/	6.9/	2.2/	28.4/	1.2/	33.7/	0.4/
	Sobremesa	1641.7	392.3	14.3	3.3	29.8	2.0	35.4	0.4
	Pão	1192.5	285.1	8.9	1.3	39.5	2.9	10.8	0.2
		379.4	90.8	0.6	0.0	16.6	8.2	5.0	0.3
	Estufado de cogumelos ¹² com milho, ervilha e massa ¹								
	313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	
	Milho, couve roxa e beterraba								
	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	Nabo com cenoura e couve-lombarda							
	Prato	442.7	105.8	1.7	0.3	19.4	9.8	3.5	0.2
	Vegetariano	Pescada ⁴ gratinada com arroz de ervilhas							
	Salada	1853.9	443.1	16.4	2.4	43.1	1.2	29.7	0.6
	Sobremesa	Vegetais assados ¹² com feijão-frade e molho verde ¹² e arroz							
	Pão	2210.9	528.5	16.2	2.7	76.1	8.6	18.4	0.3
		182.1	43.5	0.2	0.0	8.3	7.5	2.6	0.1
	Alface, pimento e tomate								
	313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0	
	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	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 rijá, 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. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 7

30 de maio a 3 de junho

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Feijão-verde com cenoura	380.3	90.9	1.5	0.2	17.1	8.1	2.4	0.2
	Prato	Hambúrguer ^{1,6,12} estufado/no forno com molho de tomate e arroz	2042.0	488.1	22.5	5.3	41.8	1.9	28.4	0.4
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com arroz de cenoura	1719.3	410.9	7.7	1.1	64.9	5.1	18.8	0.1
	Salada	Alface, pepino 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 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)
Terça-Feira	Sopa	Feijão-vermelho com nabiça	416.3	99.5	1.6	0.3	17.7	8.0	3.7	0.2
	Prato	Bacalhau fresco ⁴ gratinado com batata palha e espinafres	1221.7	277.2	0.2	0.1	49.6	6.2	17.9	2.6
	Vegetariano	Bolonhesa de soja ^{1,6}	1756.0	420.0	5.5	0.9	67.7	6.0	22.9	0.2
	Salada	Alface, milho e pimento	210.5	50.3	0.4	0.0	8.2	8.2	3.8	0.3
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim 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
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Sopa	Alho francês	391.7	93.6	1.5	0.3	17.1	7.3	3.1	0.3
	Prato	Rancho de carnes ¹	2112.4	504.8	17.1	3.7	42.1	8.3	45.0	1.1
	Vegetariano	Rancho vegetariano ¹	1754.4	419.3	11.4	1.6	57.8	13.5	20.8	0.4
	Salada	Repolho, cenoura e couve roxa	172.4	41.2	0.7	0.1	5.7	5.6	3.4	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 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	Juliana de legumes	380.3	90.9	1.5	0.2	17.1	8.1	2.4	0.3
	Prato	Petinga ^{1,4} com arroz de tomate	2405.6	575.9	29.5	6.0	40.6	1.5	35.2	0.5
	Vegetariano	Rissóis vegetarianos ^{1,3,6,12} com arroz de tomate	1354.1	322.7	13.5	2.2	43.4	5.4	5.8	0.2
	Salada	Feijão verde, beterraba e tomate	343.9	82.3	0.8	0.0	13.9	6.1	5.0	0.3
	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 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)
Sexta-Feira	Sopa	Brócolos e cenoura	399.3	95.4	1.9	0.2	15.1	5.9	4.4	0.2
	Prato	Perna de frango assada com esparguete ¹	1332.9	318.6	4.0	1.0	28.4	1.2	41.5	0.6
	Vegetariano	Massa ¹ de legumes e feijão encarnado	1080.8	279.7	6.8	1.0	38.9	3.6	11.7	0.3
	Salada	Alface, couve roxa e pepino	172.0	41.1	0.5	0.1	5.2	4.6	4.3	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 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, 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 8

6 a 10 de junho

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	Couve branca com cenoura ripada	497.3	118.9	1.6	0.2	19.8	9.7	6.5	0.3
	Prato	Barritas de pescada ^{1,2,4,14} no forno om arroz de ervilhas	2105.6	501.4	20.5	1.1	56.8	1.1	21.8	0.1
	Vegetariano	Arroz com cogumelos ¹² , ervilha e cenoura	1203.3	287.6	7.8	1.2	45.7	3.7	7.4	0.2
	Salada	Feijão verde, cenoura e milho	275.0	65.8	0.7	0.1	12.1	5.5	3.2	0.1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / logurte 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
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	Feijão vermelho e couve-lombarda	323.3	77.2	1.4	0.2	12.9	3.2	2.0	0.1
	Prato	Pá de porco assada e macarronete ¹ com molho de tomate	1584.1	378.6	13.6	3.1	31.2	3.6	32.2	0.4
	Vegetariano	Croquetes de brócolos e couve-flôr no forno com massa macarronete ¹	1219.3	291.7	9.5	1.2	42.2	2.5	7.7	0.7
	Salada	Alface, couve roxa e milho	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 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)
Quarta-Feira	Sopa	Feijão-verde com cenoura	380.3	105.7	1.6	0.2	19.7	8.1	3.3	0.2
	Prato	Solha ⁴ no forno com batata alourada/ cozida	1482.0 1218.5	354.2/ 291.2	16.0/ 9.0	2.3/ 1.3	24.7/ 24.7	2.9/ 2.9	27.2/ 27.2	0.6/ 0.6
	Vegetariano	Gratinado de leguminosas (feijão branco, feijão preto) com legumes (cenoura, alho francês, pimento) no forno com batata alourada/ cozida	2239.1	535.2	7.0	0.8	93.2	5.7	22.1	0.3
	Salada	Alface, beterraba e tomate	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 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	Alho francês	391.7	93.6	1.5	0.3	17.1	7.3	3.1	0.3
	Prato	Perú estufado com ervilhas e massa espiral cozida ¹	2262.1	540.6	16.0	3.6	52.7	4.7	45.4	1.0
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com legumes (curgete, pimento e alho francês) e massa espiral cozida ¹	1198.3	286.5	8.8	1.3	36.6	5.9	14.6	0.2
	Salada	Tomate, milho e pimento	214.7	51.3	0.5	0.1	7.6	7.2	4.4	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 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)
Sexta-Feira	Sopa									
	Prato									
	Vegetariano	Feriado								
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									

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, 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 9

13 a 17 de junho

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Segunda-Feira	Sopa	Feijão verde	352.9	84.3	1.4	0.2	14.1	3.3	3.8	0.1
	Prato	Esparguete ¹ à Bolonhesa ^{1,6,12}	1620.1	387.2	16.1	4.4	30.3	2.7	29.6	0.3
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas com massa ¹	1667.5	398.5	8.3	1.2	58.9	3.4	20.5	0.1
	Salada	Milho, couve roxa e beterraba	379.4	90.8	0.6	0.0	16.6	8.2	5.0	0.3
	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 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)	
Terça-Feira	Sopa	Espinafres com grão-de-bico	542.0	129.5	2.3	0.3	20.7	5.8	6.2	0.6
	Prato	Arroz de peixe ⁴ (pescada/tintureira)	1514.3	361.9	9.2	1.3	40.9	1.5	27.6	0.6
	Vegetariano	Arroz de seitan ^{1,6} com feijão catarino e alho francês	1560.8	372.3	15.9	2.4	37.9	2.7	18.5	0.3
	Salada	Alface, tomate e cenoura	146.6	35.0	0.4	0.0	5.5	5.4	2.6	0.1
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	313.6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0
	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)	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	Frango estufado com cenoura e arroz de ervilhas	2050.3	490.1	17.7	2.9	39.4	4.9	42.5	0.7
	Vegetariano	Soja ⁶ 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	202.2	48.3	0.9	0.2	6.4	6.0	3.9	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 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									
	Prato									
	Vegetariano	Feriado								
	Salada									
	Sobremesa									
	Pão									

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Creme de abóbora	389.9	93.2	1.5	0.3	17.2	7.5	2.9	0.2
	Prato	Ovos ³ mexidos com cogumelos ¹² e arroz	1812.3	433.2	22.6	4.1	41.0	1.2	15.3	0.5
	Vegetariano	Arroz com cogumelos ¹² , ervilha e cenoura	1203.3	287.6	7.8	1.2	45.7	3.7	7.4	0.2
	Salada	Pepino, tomate e cenoura ralada	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 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, 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 10

20 a 24 de junho

		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	374.3	89.5	1.4	0.2	16.5	6.9	2.8	0.2
	Prato	1906.4	455.7	23.0	1.8	53.8	2.9	7.5	0.2
	Vegetariano	1624.0	388.2	15.1	2.3	53.6	12.4	8.9	0.5
	Salada	279.4	66.9	1.0	0.0	10.8	2.9	3.9	0.0
	Sobremesa	313,6/ 327,5	74,9/ 78,0	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	1,1/ 0,4	0,0/ 0,0
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Terça-Feira	Sopa	402.2	96.1	1.5	0.2	16.7	7.6	4.1	0.3
	Prato	1505.0	359.7	9.2	1.3	41.3	1.9	26.8	0.5
	Vegetariano	1855.7	443.5	19.5	2.7	41.3	6.7	25.0	0.1
	Salada	284.2	67.9	0.5	0.1	10.8	6.4	5.2	0.1
	Sobremesa	313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Quarta-Feira	Sopa	362.9	86.7	2.0	0.3	13.1	7.0	4.4	0.2
	Prato	1224.1	292.6	9.0	1.3	24.9	2.9	27.3	0.6
	Vegetariano	1892.0	452.5	2.1	0.4	75.7	9.6	30.9	0.4
	Salada	341.9	81.9	0.8	0.0	15.2	7.4	3.6	0.3
	Sobremesa	313,6/ 372,3	74,9/ 89,0	0,5/ 0,0	0,2/ 0,0	16,5/ 0,0	16,3/ 0,0	1,1/ 22,2	0,0/ 0,0
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Quinta-Feira	Sopa	352.9	84.3	1.4	0.2	14.1	3.3	3.8	0.1
	Prato	1766.9	422.3	14.2	3.3	36.9	8.2	36.2	0.5
	Vegetariano	1331.8	316.9	5.6	1.3	55.4	6.8	9.8	0.1
	Salada	175.2	41.9	0.4	0.1	6.5	3.6	3.3	0.1
	Sobremesa	313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Sexta-Feira	Sopa	375.7	89.8	1.6	0.1	17.4	8.2	1.5	0.3
	Prato	1988.1	475.2	19.2	3.0	37.8	2.2	36.3	0.6
	Vegetariano	1097,7/ 1259,3	262,3/ 301	3,4/ 8,3	0,5/ 1,3	51,3/ 40,5	3,7/ 10,1	5,4/ 15,5	0,2/ 0,3
	Salada	197.6	47.2	0.3	0.1	8.7	8.5	2.6	0.4
	Sobremesa	313.6	74.9	0.5	0.2	16.5	16.3	1.1	0.0
	Pão	Pão de mistura ¹ Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.							

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 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. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 11

27 a 30 de junho

		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								
	Prato	Hambúrguer ^{1,6,12} estufado/no forno com molho de tomate com arroz de cenoura								
	Vegetariano	Arroz de lentilhas								
	Salada	Alface, milho e pepino								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Terça-Feira	Sopa	Abóbora com brócolos								
	Prato	Pescada ⁴ gratinada com batata assada/cozida								
	Vegetariano	Soja ⁶ estufada, curgete e cenoura com batata assada/ cozida								
	Salada	Alface, pimento e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida								
	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	Alho francês com curgete								
	Prato	Frango de tomateda com fusillis ¹								
	Vegetariano	Bifinhos de seitan ^{1,6} de tomateda com fusillis ¹								
	Salada	Alface, couve roxa e pepino								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Quinta-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres								
	Prato	Arroz de peixe ⁴								
	Vegetariano	Arroz de leguminosas (favas) com legumes (curgete, pimento e alho francês)								
	Salada	Alface, beterraba e cenoura								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelado ⁷								
	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)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)	
Sexta-Feira	Sopa	Creme de alface com nabo								
	Prato	Macarronada ¹ de carnes								
	Vegetariano	Macarronada ¹ vegetariana (feijão, cenoura e couve)								
	Salada	Cenoura, Couve roxa e tomate								
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)								
	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 gluten, 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.