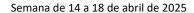




Sobremesa Pão Sopa Normal Vegetariana Sobremesa Pão Sopa Normal Vegetariana Salada/Legum Sobremesa Pão Sopa Normal Vegetariana Sobremesa Pão Vegetariana Sobremesa Pão Vegetariana		
Normal Vegetariana Salada/Legum Sobremesa Pão Sopa Normal Vegetariana Salada/Legum Sobremesa Pão Sopa Normal Vegetariana Salada/Legum Sobremesa Pão Sopa Normal Vegetariana Salada/Legum Sobremesa Pão Sopa Normal Vegetariana Salada/Legum Sobremesa Pão Sopa Normal Vegetariana Salada/Legum Sobremesa Pão Sopa Normal Vegetariana Salada/Legum Sobremesa Pão		
Vegetariana Sobremesa Pão Sopa Normal Vegetariana Salada/Legum Sobremesa Pão		Sopa
Sobremesa Pão Sopa Normal Vegetariana Salada/Legum Sobremesa Pão Sopa Normal Sobremesa Pão Sopa Normal Sobremesa Pão	ira	Normal
Sobremesa Pão Sopa Normal Vegetariana Salada/Legum Sobremesa Pão Sopa Normal Sobremesa Pão Sopa Normal Sobremesa Pão	da-Fe	Vegetariana
Sobremesa Pão Sopa Normal Vegetariana Salada/Legum Sobremesa Pão Sopa Normal Sobremesa Pão Sopa Normal Sobremesa Pão	gung	
Sopa Normal Vegetariana Sobremesa Pão Sopa Normal Vegetariana Salada/Legum Sobremesa Pão Sopa Normal Vegetariana Sobremesa Pão	Se	
Sopa Normal Vegetariana Salada/Legum Sobremesa Pão Sopa Normal Vegetariana Sobremesa Pão		
Normal Vegetariana Salada/Legum Sobremesa Pão Sopa Normal Vegetariana Sobremesa Pão		
Normal Vegetariana Salada/Legum Sobremesa Pão Sopa Normal Vegetariana Sobremesa Pão		Sopa
Vegetariana Sobremesa Pão Sopa Normal Vegetariana Sobremesa Pão Sopa Normal Vegetariana Sobremesa Pão Sopa Normal Vegetariana Salada/Legum Sobremesa Pão Sopa Normal Vegetariana Salada/Legum Sobremesa Pão Sopa Normal Vegetariana Sobremesa Pão Sopa Sopa Normal Sobremesa Pão Sopa Sopa Normal Vegetariana Sobremesa	æ	
Sobremesa Pão Sopa Normal Vegetariana Sobremesa Pão Sopa Normal Vegetariana Salada/Legum Sobremesa Pão Sopa Normal Vegetariana Sobremesa Pão Sopa Normal Vegetariana Sobremesa Pão Sopa Sopa Normal Vegetariana Sobremesa	Feir	
Sobremesa Pão Sopa Normal Vegetariana Sobremesa Pão Sopa Normal Vegetariana Salada/Legum Sobremesa Pão Sopa Normal Vegetariana Sobremesa Pão Sopa Normal Vegetariana Sobremesa Pão Sopa Sopa Normal Vegetariana Sobremesa	erça-	Salada/Legumes
Sopa Normal Vegetariana Salada/Legum Sobremesa Pão Sopa Normal Vegetariana Salada/Legum Sobremesa Pão Sopa Normal Vegetariana Salada/Legum Sobremesa Pão Sopa Normal Vegetariana Sobremesa Pão	ř	
Normal Vegetariana Salada/Legum Sobremesa Pão Sopa Normal Vegetariana Salada/Legum Sobremesa Pão Sopa Normal Vegetariana Vegetariana Salada/Legum Sobremesa Pão Sopa Normal Vegetariana Salada/Legum Sobremesa		Pão
Normal Vegetariana Salada/Legum Sobremesa Pão Sopa Normal Vegetariana Salada/Legum Sobremesa Pão Sopa Normal Vegetariana Vegetariana Salada/Legum Sobremesa Pão Sopa Normal Vegetariana Salada/Legum Sobremesa		
Vegetariana Salada/Legum Sobremesa Pão Sopa Normal Vegetariana Salada/Legum Sobremesa Pão Sopa Normal Vegetariana Salada/Legum Sobremesa Pão Sopa Normal Vegetariana Salada/Legum Sobremesa		Sopa
Sobremesa Pão Sopa Normal Vegetariana Sobremesa Pão Sopa Normal Vegetariana Sopa Normal Vegetariana Salada/Legum Sobremesa	eira	Normal
Sobremesa Pão Sopa Normal Vegetariana Sobremesa Pão Sopa Normal Vegetariana Sopa Normal Vegetariana Salada/Legum Sobremesa	ta-F	Vegetariana
Sobremesa Pão Sopa Normal Vegetariana Sobremesa Pão Sopa Normal Vegetariana Sopa Normal Vegetariana Salada/Legum Sobremesa	Quar	Salada/Legumes
Sopa Normal Vegetariana Salada/Legum Sobremesa Pão Sopa Normal Vegetariana Salada/Legum Sobremesa		Sobremesa
Normal Vegetariana Salada/Legum Sobremesa Pão Sopa Normal Vegetariana Vegetariana Salada/Legum Sobremesa		Pão
Normal Vegetariana Salada/Legum Sobremesa Pão Sopa Normal Vegetariana Vegetariana Salada/Legum Sobremesa		
Vegetariana Salada/Legum Sobremesa Pão Sopa Normal Vegetariana Salada/Legum Sobremesa		Sopa
Sobremesa Pão Sopa Normal Vegetariana Salada/Legum Sobremesa	Feira	Normal
Sobremesa Pão Sopa Normal Vegetariana Salada/Legum Sobremesa	inta-	Vegetariana
Sopa Normal Vegetariana Salada/Legum Sobremesa	ð	Salada/Legumes
Sopa Normal Vegetariana Salada/Legum Sobremesa		Sobremesa
Normal Vegetariana Salada/Legum Sobremesa		Pão
Normal Vegetariana Salada/Legum Sobremesa		
Vegetariana Salada/Legum Sobremesa		
Sobremesa	ē	
Sobremesa	Feii	Vegetariana
Sobremesa	exta	Salada/Legumes
Pão	S	
A sua refeição contém ou pod		

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, Líp-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.







									Ale	rgénios (*)	Р	rot.	нс	Açúc.	Lip)	AG Sat	Sal	
	Sopa																		
eira	Normal																		
Segunda-Feira	Vegetariana																		
Se	Salada/Legumes	es																	
	Sobremesa																		
	Pão																		
	Sopa	_																	
	Normal																		
-eira	Vegetariana																		
Terça-Feira	Salada/Legumes	es																	
	Sobremesa																		
	Pão																		
	Sopa	_																	
	Normal	_						Pau	sa leti	va									
.=	Vegetariana								Ju .c	• •									
ırta-	Salada/Legumes	AS																	
Que	Sobremesa	-																	
	Pão	-																	
	Sopa																		
a	Normal																		
Quinta-Feira	Vegetariana																		
\uin\	Salada/Legumes	es																	
J	Sobremesa																		
	Pão																		
	Sopa	\dashv																	
	Normal																		
Sexta-Feira	Vegetariana	\exists																	
exta	Salada/Legumes	es																	
	Sobremesa	\exists																	

A sua rereição contem ou pode conter as seguintes substancias ou produtos e seus derivados: Leterais que contem giuten, ¿Crustaceos , 30vos, 4Peixes, Samendoins, sobja, Telete, a Prutos de casca nija, Svalpo, Luvinostarda, 11.Sementes 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, Líp-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.



Semana de 21 a 25 de abril de 2025

Vegetariana

Salada/Legumes Sobremesa



			Alergénios (*)	Prot.	нс	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	Sopa									
	Normal									
	Vegetariana	, ,	ausa letiva							
pun	Salada/Legumes	,	ausa ietiva							
Seg	Sobremesa									
	Pão									
	Sopa	creme de nabo e couve-flor	sopa [flocos de	4,9	18,8	5,8	1,8	0,2	0,3	104,9
ū	Normal	hambúrguer de carnes (frango e peru) estufado com tomate e massa esparguete	batata (leite, sulfitos)]; hambúrguer de	29,9	30,8	2,1	16,1	4,4	0,6	391,2
ı erça-relra	Vegetariana	hambúrguer de espinafres no forno com esparguete e ervilhas salteadas	carnes (glúten, soja, sulfitos); massa	20,9	84,6	1,1	24,5	1,6	0,1	445,6
Ď	Salada/Legumes	alface, beterraba e tomate	(glúten); hambúrguer de	2,1	4,5	4,5	0,2	0,0	0,2	27,8
	Sobremesa	fruta da época	espinafres (glúten, ovo, leite, aipo);	1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura	pão (glúten)	4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
		·								
	Sopa	de couve-branca e feijão-manteiga		5,5	19,4	4,6	1,7	0,2	0,3	109,7
m	Normal	filetes de pescada panados no forno com arroz branco	sopa [flocos de batata (leite,	27,5	48,3	1,3	17,4	2,6	0,7	465,5
циагта-гепга	Vegetariana	saladinha de feijão-frade (feijão-frade, cebola, alho, salsa) e arroz branco	sulfitos)]; filetes panados	12,8	62,4	1,8	14,8	2,3	0,4	440,8
√nar	Salada/Legumes	tomate, couve-roxa e cenoura	(pescada,	1,5	4,6	4,2	0,1	0,0	0,1	24,0
٥	Sobremesa	fruta da época	glúten); pão (glúten)	1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
	Sopa	de espinafres		4,4	16,4	3,6	1,6	0,2	0,3	92,3
<u>L</u> a	Normal	perna de peru no forno fatiada com molho de tomilho e limão, massa cotovelinhos	sopa [flocos de batata (leite,	35,6	30,3	1,5	20,8	5,3	0,7	453,5
Quinta-reira	Vegetariana	lentilhas estufadas com tomilho e massa cotovelinhos	sulfitos)]; massa (glúten);	15,4	49,4	2,1	8,1	1,2	0,4	337,7
	Salada/Legumes	cogumelos, cenoura e milho salteados	cogumelos	1,7	7,0	1,5	0,5	0,0	0,2	39,4
	Sobremesa	fruta da época	(sulfitos); pão (glúten)	1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4
	-	,						'		
	Sopa									
	Normal									

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 intormação 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 Institutor Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Legenda: VE-Valor energético, Líp-Lípidos, AG Sat-Acidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Port-Proteínas.

Feriado



Semana de 28 a 2 de maio de 2025



			Alergénios (*)	Prot.	нс	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal	
	Sopa	de alho-francês	sopa [flocos de	4,0	16,2	3,5	1,5	0,2	0,3	89,3	
<u>ra</u>	Normal	esparguete à bolonhesa (carne de vaca)	batata (leite, sulfitos)]; carne	23,3	36,8	2,1	24,8	1,2	0,4	466,9	
Segunda-Feira	Vegetariana	lentilhas à bolonhesa com cogumelos e esparguete	picada de vaca (glúten, soja,	16,2	49,6	2,2	8,3	1,3	0,4	343,2	
gung	Salada/Legumes	alface, pepino e milho	sulfitos); massa	2,2	6,2	0,9	0,6	0,1	0,2	38,9	
Seg	Sobremesa	fruta da época	(glúten); cogumelos (sulfitos); pão	1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8	
	Pão	pão de mistura	(glúten)	4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4	
	Sopa	creme de ervilhas		5,6	18,3	3,9	1,6	0,2	0,3	105,6	
	Normal	filete de red-fish no forno com arroz de tomate	sopa [flocos de	28,6	43,1	1,2	19,3	3,0	0,6	465,3	
eira	Vegetariana	tofu panado no forno com arroz de tomate	batata (leite, sulfitos)]; filete de	10,1	49,9	0,6	17,0	2,5	0,4	399,	
Terça-Feira	Salada/Legumes	brócolos, couve-flor e cenoura salteados	red-fish; tofu panado (glúten,	3,3	3,6	3,1	0,4	0,0	0,1	31,1	
Tel	Sobremesa	fruta da época / leite-creme	soja); leite-creme (leite); pão (glúten)	1,2/ 7,4	15,2/ 24,4	15,0/ 23,1	0,4/ 8,5	0,0/ 2,9	0,0/ 0,1	69,8, 201,9	
	Pão	pão de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,	
	Sopa	de couve coração		4,4	16,8	3,5	1,6	0,2	0,3	93,7	
	Normal	perna de frango assada com tomilho e massa macarronete		35,6	30,3	1,5	20,8	5,3	0,7	453,	
Quarta-Feira	Vegetariana	grão-de-bico assado com especiarias (pimentão-doce, pimenta preta e cominhos) e massa macarronete	sopa [flocos de batata (leite, sulfitos)]; massa	13,0	50,3	3,3	9,9	1,4	0,4	347,9	
uar	Salada/Legumes	feijão-verde, cenoura e repolho salteados	(glúten); pão	2,2	5,9	2,6	0,4	0,0	0,1	34,9	
0	Sobremesa	fruta da época	(glúten)	1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8	
		pão de mistura	1 1	4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,	

	Sopa		
	Normal		
Feira	Vegetariana		
	Salada/Legumes	Feriado	
Quinta	Sobremesa		
	Pão		

_	_									
	Sopa	de nabo e feijão-vermelho	sopa [flocos de	5,4	20,4	5,5	1,8	0,2	0,3	113,9
ia	Normal	ovo mexido com fiambre e arroz de ervilhas	batata (leite,	18,7	34,7	0,9	27,4	5,8	1,6	464,1
-Feir	Vegetariana	ervilhas estufadas com tomate, cenoura e milho e arroz	sulfitos)]; ovo; — fiambre (soja, leite, sulfitos,	8,1	50,6	3,2	14,8	2,1	0,5	373,4
exta	Salada/Legumes	tomate, beterraba e couve branca em juliana		2,3	5,1	5,1	0,2	0,0	0,2	30,9
Š	Sobremesa	fruta da época	ovo, glúten);	1,2	15,2	15,0	0,4	0,0	0,0	69,8
	Pão	pão de mistura	(pão (glúten)	4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,1	121,4

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, Líp-Lípidos, AG Sat-Ácidos Gordos Saturados, HC-Hidratos de Carbono, Prot-Proteínas.

1º de Maio: Dia do Trabalhador





